

Свами Вишнудевананда Гири

«Тапас — основа духовной практики»

*Сборник составлен
по материалам лекций Мастера*

Дивья Лока 2014

Духовный путь выдерживает любые вещи. Единственное, чего он не может вытерпеть — это эгоизма.

Свами Вишнудевананда Гири

Часть 1

ПРИНЦИП ТАПАСА В САДХАНЕ

Нельзя оставаться искателем всю жизнь. Затем надо становиться садху, садху — это тот, кто выполняет садхану.

Свами Вишнудевананда Гири

Не надо бояться тапаса

Бога познать можно только садханой, только став садху, а садху — это не обычный человек, это особое существо. Тогда у вас возникает выбор: или быть обычным человеком со всеми его атрибутами или становиться садху. То есть везде надо выбирать, надо понять это, не сделав выбор — не пойдешь дальше. Конечно, у вас есть полный выбор, вы можете и не делать выбор, это ваше личное дело, но тогда вы и не станете тем, кем хотели бы стать.

Любой выбор предполагает ответственность, когда мы принимаем ответственность за свой выбор, только тогда этот выбор актуализируется.

Если ты захочешь чего-то достичь, и, не понимая этих принципов, не готов взять ответственность, принести в жертву что-то из своих ограничений, то ты этого просто не добьешься. Нам следует понять, что на духовном пути успеха достигает только садху.

Каждое живое существо живёт между жизнью и смертью. Момент смерти является показателем для каждого существа, он показывает человеку, на что он медитировал всю свою жизнь. Если человек все время думал о мирских удовольствиях, о противоположном поле, то в момент смерти его ум сосредоточится непроизвольно на этом. Потому что в момент смерти очень трудно контролировать мышление. В текстах говорится так, что взгляд царя смерти Ямараджи настолько силен и пронзителен, что все клеши и грехи сами по себе выходят из души человека.

Показатель того, как человек прожил эту жизнь, — это точка его умирания. Пока человек не усмирил свой ум и не очистил его, не нашел то место, которое находится за пределами смерти, он не сможет в этой точке быть спокойным. Он не сможет в этой точке пребывать в состоянии осознанности и его ум неизбежно придет в смятение, цепляние и замешательство.

Но те йоги и садху, которые очистили свой ум через почитание Бога, действуя в духе непривязанности, через медитацию, для них эта точка не составляет проблему, и они сдают этот экзамен. Но для того чтобы сдать этот экзамен, вы непрерывно должны тренироваться в течение жизни, пока ваши тело и душа вместе.

Логически порассуждайте, если вы не можете быть осознающими, в состоянии веры, быть медитативными и спокойными в обычном состоянии жизни, каковы шансы, что в момент смерти вы сможете это сделать? Шансов никаких. Это значит, что вы должны научиться осознавать, научиться быть в состоянии веры и медитации в обычной жизни. Не только в обычных обстоятельствах, но и в обстоятельствах с нагрузкой, в обстоятельствах сурового тапаса, суровых испытаний.

Вам не надо бояться тапаса, напротив, вам надо рассматривать тапас как самое желанное. Только тогда вы сможете сдать этот экзамен. Вступив на путь Дхармы, не забывайте о том, что вы пришли в монастырь делать свой тапас. Не стремитесь сделать свою жизнь очень уж комфортной, не стремитесь выгадать в пользу своего эго что-либо. Помните, что вы стоите на пути тапаса и это ваш выбор, тот выбор, который закалит ваш дух.

Избегая тапаса, вы сами себе сделаете медвежью услугу. Когда вы находитесь на пути тапаса, тапас закаляет вашу душу. Но когда вы отказываетесь от своего тапаса, отказываетесь от садханы, отказываетесь от смирения, отказываетесь от послушания, от отрешения, от оставления привязанностей, знайте, что ваши духовные братья, сестры, старшие монахи вас не осудят: «Ну отказываешься, так отказываешься, твоё дело, в конце концов, твой выбор». Насильно нельзя заставить тапас делать, но ты проиграешь, потому что ты сам себя не воспитаешь, сам себя не подготовишь.

В этом мире тебе могут пойти на встречу, но честно, глядя вот так серьёзно, а Ямараджа пойдет тебе навстречу? Вы должны всегда помнить, что если вам может кто-то потакать, если вы себе можете потакать, то Вселенная вам потакать не будет. Даже если вы сделаете что-нибудь не так, здесь вам скажут: «Ну ладно, не будем создавать дисгармонию, не будем ему ничего говорить, ну хочет, ладно, пусть будет так». Если вы хотите то, не хотите это, отказываетесь от тапаса, не хотите здесь жить, хотите там жить, просите лишнего, вам пойдут навстречу, но закон кармы, Ямараджа разве пойдет на встречу? — «Ну, ладно, не хочешь умирать, — не надо, ладно. Ну, ладно, не хочешь в ад, — на небеса тебя...»? Закон кармы так не работает, вы должны быть готовы, что закон кармы действует жестко, неумолимо. Вы его не разжалобите, для него человеческие эмоции ничего не значат. Ваша депрессия, ваша печаль ничего не значат. Поэтому привыкайте в этой жизни, пока вы живы, здоровы, в трезвом уме, ясной памяти делать тапас, легко отсекайте привязанности, легко отсекайте своё эго.

Привыкайте быть настоящими садху, привыкайте быть сильными, отрешенными. Потому что если боец во время тренировочного боя не имеет сильного противника, то в настоящем бою он бывает убит в первые минуты. Напротив, тот боец, который постоянно тренирует себя с превосходящим противником, тренирует себя на грани своих возможностей, он имеет все шансы остаться в живых и победить. Вся ваша жизнь — это тренировка, если вы во время тренировки не выкладываетесь, говоря

языком спортсменов «сачкуете», как вы можете победить в реальном бою? В реальной вселенной действуют безжалостные силы, их можно усмирить, только своей духовной мудростью, своей духовной силой.

Но сейчас вы воспитываете себя, каждый день и каждый миг в отношениях, в служении, это ваш тренировочный бой. Вы должны жить так, чтобы каждый день в этом тренировочном бою действовать по-настоящему.

Настоящий садху помнит о своем тапасе, он строго относится к себе, не к другим, а к себе. Настоящий садху помнит о своём выборе 24 часа в сутки. Настоящий садху никогда не лелеет ни мирские желания, ни привязанности, ни мысли о мире. Настоящий садху живет не для себя, а для других и для Бога. Всё это — тапасья, духовная аскеза. Не поощряйте в себе эго, не поощряйте в себе привязанности, не поощряйте в себе ничего, что не относится к Дхарме, не поощряйте в себе майю, не поощряйте в себе нечистые мысли, критику в отношении других, не поощряйте в себе лень, рассеянность, не поощряйте в себе безответственность. Вы же йоги, ваша концентрация должна в разы превосходить концентрацию людей. Будьте собранными и бдительными. Иногда можно видеть, как другой человек действует небдительно, не концентрированно, несобранно, но называет себя йогом, как такое может быть?

Прилагайте усилия, чтобы исполнить наставления своего Гуру, чтобы исполнить наставления старших монахов, исполнить наставления культуры садху. Но при этом не зажимайте свой ум, если вы захотите прилагать усилия и создать некий образ себя как прекрасного садху, начнете делать это из эгоистичного состояния, вы только зажмете свой ум, это станет новой формой вашего эго: «Я хочу казаться другим хорошим, поэтому я концентрируюсь на этом». Но садху действует из состояния распахнутого ума, из состояния осознанности, поэтому это получается естественно.

Учитесь развивать в себе такие качества, чтобы вам можно было доверять любые вещи и чтобы вы с ними могли справиться. Это поле воспитания концентрации и ответственности, оно вот здесь, оно вот сейчас. И даже если вы занимаетесь каким-то простым служением, это не значит, что концентрация или ответственность не требуется. Просто концентрация и ответственность в отличие от мирской ответственности и концентрации у садху внутри. И мы должны приучить себя действовать с полной ответственностью, с полной концентрацией.

Один человек жил в ашраме, где нужно было постоянно вставать в 4 утра. В 4:30 начиналась утренняя коллективная практика поклонения (пуджа), а он все время просыпал, и дежурный по храму его все время будил. Когда он будил, он говорил: «Вставайте, прабху! Это же очень благоприятно!». А тот отвечал: «Путь это будет благоприятно часа через полтора».

Тапас означает, что мы имеем внутреннее рвение. Благодаря этому рвению мы освобождаемся от карм и клеш. Проблема в том, что такое внутреннее рвение чаще всего проявляют неофиты, и они имеют его год, может быть два, три, но потом их внутреннее рвение начинает куда-то расплываться, поскольку трудно удерживать один и тот же режим в течение многих лет. Но тапасом называется именно проявление внутреннего рвения в течение многих лет, в течение может быть многих десятков лет. Такой йогин, способный проявлять внутреннее рвение в духовной практике, наилучший, и у него будут самые наилучшие результаты.

Итак, если задать вопрос: «Каким способом следует практиковать садхану?», можно ответить так: «Способом тапаса». Именно благодаря тапасу боги заняли свое положение на небесах, благодаря тапасу Дхрува стал Богом полярной звезды, а

Арджуна получил благословение Шивы и вознесся в миры Индра Локи, Риши Васиштха обрел статус сына Брахмы, Риши Вишвамित्रа, переменив свою касту, стал выдающимся Брахмариши.

Тапас в ведической и в современной культуре и реальности

Однажды Юдхиштхира велел Арджуне выполнять практику по совету Риши Васиштхи для того, чтобы получить магическое оружие перед битвой с кауравами. Тогда он решил встретиться с Индрой (Шакрой) и с Шивой (Шанкарой), захватил свой лук, меч и пошёл на север в Гималаи. Затем он проник в дремучий лес Кантакито. Это была обитель странников, риши, гандхарвов, полная животных, богатая цветами. И как только он вошёл в лес, раздались звук раковин и барабанов в небе, и просыпались цветы, то есть были благоприятные знаки.

Преодолев гору он поселился на хребте Химавата, там была очень благоприятная местность, приятное пение птиц, там жили павлины, кукушки. Войдя в этот лес, Арджуна был восхищён природой этого места, оно ему очень понравилось, и с радостным сердцем он углубился в лес, оделся в грубую ткань, взял палку, снял свои царские одеяния, одел шкуру и подготовил место для практики. Сначала он ел оборванные опавшие листья, затем решил есть по одному плоду раз в трое суток. Второй месяц он ел по одному плоду раз в шесть суток, а в третий месяц, принимая пищу только в полнолуние.

На четвёртый месяц он питался воздухом. Всё это время он стоял во врикшасане (позе дерева), подняв руки, выполняя традиционную практику тапаса, всё время он держался только на пальцах одной только ноги, занимался чтением мантр и созерцанием.

Это заметили риши. Они пришли к Шиве сказать ему, что Арджуна предался жестокой практике аскетизма и умерщвления плоти, желая что-то, очевидно, получить. Поклонившись Шиве, они восхваляли Арджуну: «Великолепный сын Притхи стоит на хребте Химавата, от его ужасного пыла, от его стояния стороны света затянулись дымкой, но мы не знаем его целей, огонь его аскезы опалает даже наш мир, как бы не вышло какого-то дисбаланса, нарушения, его нужно остановить». Тогда Шива сказал: «Не переживайте и возвращайтесь своими путями, его цель мне известна, он не желает ни небес, ни владычества, а то что он хочет, я ему дам»...

Это один из классических примеров того, как описываются аскетические практики в ведической литературе, их смысл, форма проведения, обстоятельства, результат и т.д.

Васиштха продолжил: «... Однажды в стране Паригхи наступил голод. Расстроенный до глубины сердца видом страдающих людей и видя, что все его попытки облегчить ситуацию остаются безрезультатными, Паригха в тайне от людей ушел в лес, чтобы выполнить суровые ритуалы. Он жил на сухих листьях и получил имя Парнада. Через тысячу лет истязаний плоти и размышлений он достиг понимания Истины и свободно путешествовал во всех трех мирах».

В этой цитате, очевидно, речь идет об Иране и его правителе. В то время была другая культура. Если возникали проблемы в государстве или в политике, и царь видел, что он не справляется с обязанностями, то начинал выполнять тапасью.

Сейчас, конечно, мы не увидим, что, когда возникают демонстрации или забастовки, министр говорит: «Я уйду в лес и буду выполнять садхану, тапасью, медитировать, питаться листьями, чтобы государство процветало». Все подумают, что он заболел.

Это культура садху, это другой менталитет. Культура садху говорит, что любые проблемы можно решить, если ты выполняешь тапас. Культура садху построена на тапасе. Если ты выполняешь тапасью, ты можешь решить свои внутренние проблемы. Решив свои внутренние проблемы, ты обретишь такой сильный ум, что можешь помогать другим решать их внешние проблемы.

Мы следуем этой культуре, поэтому мы можем решить любые наши проблемы тапасью и силой духа, которая проявляется благодаря тапасе.

Тапасья — это не только уйти в лес, питаться листьями, воздухом, медитировать, читать мантры. Всё, что вы делаете против своего эго, но за Божественность, за проведение божественной воли, является тапасью. Сева — это тапасья, послушание — это тапасья, медитация — это тоже тапасья. Ежедневная дисциплина, когда мы из года в год, не развлекаясь, не отвлекаясь, посещаем одни и те же храмы, выполняем одни и те же садханы, практикуем одни и те же бхаджан-мандалы — это все тапасья. Когда мы учимся отсекал свой эгоизм, жить для других — это тапасья. Нам надо просто понять это и привыкнуть к жизни в стиле тапаси.

Сначала это нелегко. Эта тапасья может пробудить много ваших карм, много вашего эгоизма выйдет изнутри, много ваших иллюзий; и она столкнет вас с ними, и сталкивает каждый день. Она вытащит из вас все это — так это и хорошо. Пусть это будет, пусть это произойдет, но правильно. Когда она вытащит, она должна растворить все это. Она растворит все это, она это все сублимирует, рассеет. Она покажет вам ваши иллюзии и, одновременно, укажет путь, как освободиться от иллюзий.

Поэтому те, кто длительное время практикует, проводят рядом с Мастером, живут в тапасе, — они изменяются, они двигаются к реальной святости. Потому что невозможно не измениться. Если прут сунули в огонь, как он не изменится? Прут становится раскаленным. Но, если огонь тапаси слишком силен для вас, то вам не надо входить в этот огонь прямо, следует занимать то место, где он вас не обжигает, но вам и не холодно, вам тепло от огня.

Хайдаканский Баба говорил так: «Мастер подобен огню. Ты не должен сидеть слишком далеко, иначе не согреешься. Но прежде, чем приближаться, подумай, готов ли ты сгореть». Каждый из вас должен выбрать рядом с этим огнем такое место, чтобы не было холодно. Если Васиштха далеко, нам будет холодно.

Монастырь, Дивья Лока, Дхарма — это все пространство тапаси, если мы в него проникаем. Тапасья означает, что мы возжигаем внутреннее пламя, брахма-теджас. Тапасья так и переводится, как «горение, воспламенение». Энергия воспламеняется в каналах, начинает очищаться, наша вера воспламеняется, наш дух садху воспламеняется, наша устремленность к Богу воспламеняется. Без этого невозможно удалить все кармы, все эго, мы должны воспламениться. Садху — это ведь не безразличное и не бездушное существо, которое немножко осознает. Садху имеет пламя в своем сердце, это пламя имеет божественную природу — это пламя веры, преданности, осознания. Все это результат тапаси.

Легко в порыве вдохновения начать тапасью, но нелегко всю жизнь ее выполнять. Кто на порыве делает тапасью, его порыв уходит через месяц, тапасья заканчивается, начинается сансара. Мы же делаем наоборот, мы понемногу наращиваем нашу тапасью. Сначала через служение (севу), через умение отбрасывать свой эгоизм, через

самодисциплину и распорядок. Мы наращиваем нашу тапасью, чтобы со временем она стала сильнее и больше. И если мы правильно следуем нашей тапасье, наша Атма-шакти, наша духовная сила с годами только возрастает.

Изменить себя

Иногда спрашивают: «Как сделать так, чтобы этот человек не был таким вредным? Как сделать, чтобы он изменил свое мнение и проникся дхармой?» Я говорю: «Оставьте других в покое, дайте им жить своей жизнью. Вы себя не можете изменить, как вы другого можете изменить?»

Надо с себя начать. Изменять себя — это самая лучшая тактика. И в тот момент, когда мы изменили себя, мы видим, что и другие тоже меняются, потому что мир — проявление нашего сознания, он всегда откликается на наше внутреннее настроение, духовное состояние. Но часто, если наш ум повернут наружу, мы почему-то пытаемся менять других, но мы не стремимся менять себя.

Многие стремятся изучать сложные техники, изучать вершины философии, но забывают, что все это работает только в определенных условиях, а именно, когда мы сами к этому готовы. Надо начинать с себя. Если мы сами не готовы, если мы себя не очистили, то самые великие учения, самые великие учителя, самые секретные практики и техники не сработают. Поэтому принцип такой: вступая в учение, всегда начинаем с себя. Мы пристально смотрим в себя и думаем: «Что мне нужно изменить в себе?»

Кто не контролирует гнев, нечистые мысли и может проявить ненависть, тот не может достичь Освобождения. Кто не имеет смирения, любви, не стремится видеть Бога во всем, тоже не сможет достичь Освобождения. Кто злословит, нарушает самаю, имеет высокомерное сознание, тоже не сможет. Это все является препятствиями, внутренними барьерами. Следуя по пути учения, с получением передач, изучением философии, всегда нужно пристальнее всматриваться в себя.

Внутри нас есть различающая мудрость (вивека), и надо активизировать в себе принцип вивеки. С помощью различающей мудрости надо обнаружить, что в нас является нужным, правильным, чистым, и опираться на это. А от того, что является ненужным, неправильным, нечистым, отдаляться, не поддерживать это в себе.

Когда мы стараемся обратиться вовнутрь, изменить себя, выработать другое отношение к своей жизни, стараемся быть внимательными по отношению к себе, тогда мы по-настоящему становимся садху, можем получить от учения реальные плоды.

Йогин, человек Пути должен уметь делать всегда правильный выбор, и делая этот выбор, он должен обладать способностью уважать его, отвечать за него. Если же мы выбираем как ценность путь Освобождения, а потом делаем то, что с ним не связано — это значит, что наши ценности не становятся нашими целями.

Многим людям удастся понять кое-какие смыслы адвайты, некоторым даже удастся обрести духовные ценности, им удастся признать ценным путь Пробуждения, но очень немногие люди могут перевести ценности в цели. Получается нестыковка, человек говорит: «Я очень ценю это, я верю в это, я уважаю это. Это так прекрасно — достичь Освобождения, стать джняни, Просветленным, а может быть даже сиддхом, освободиться от этой сансары». Но когда его спросишь: «А вы практикуете что-либо конкретно?», — он, выражая замешательство, отвечает: «Нет, поскольку мне никак не удастся собраться и делать все это». Это значит, что ценности еще не стали целями.

Это напоминает ситуацию, в которой человек смотрит футбол и говорит: «Футбол — это здорово. Я очень заядлый футбольный болельщик, фанат футбола». Спрашиваешь: «А когда ты в последний раз дотрагивался до мяча?», — он говорит: «Я болею по телевизору».

Чтобы не быть такими заочными «джняни», нам нужно свои ценности перевести в конкретные цели. Конкретная цель — это садхана. Когда мы переводим свои ценности в цели, все становится очень простым: если наша цель — садхана, то почему бы ее не выполнять? Значит, мы практикуем, мы ее выполняем. Все дело в практике. Практика не означает все оставить, жить в горах и заниматься только практикой. Для многих это невозможно в силу социальных обязанностей. Скорее, надо всю жизнь наполнить практикой. Это возможно, если у вас есть достаточное намерение.

Когда наши цели становятся нашими действиями, тогда мы становимся настоящими садху, идущими по пути Просветления.

Формы тапаса и принцип тапаса

Тапас вообще очень важное понятие в практике йоги. Тапас переводится, как «становиться горячим, жечь, аккумулировать внутренний жар». И без тапаса невозможно чего-либо достичь ни в мирских делах, ни в духовной жизни.

Тапас — это как акт самоотречения, самопожертвования йогина, когда сжигается его эгоизм, зависимость от чувств и желаний, зависимость от кармы. Многие это не совсем понимают, они говорят: «Ок, я себе сделаю комфортно, удобно, будет здорово», они себе так делают, но может быть, в чем-то они проигрывают, даже выигрывая в каком-то комфорте? Может быть, лучше бы им было практиковать тапас?

В конечном счете, без тапаса ничего нельзя сделать. И если мы понимаем принцип тапаса, у нас никогда не возникает проблем. Если у человека нет понимания принципа тапаса, для него усилие — это проблема, отречение — это проблема, самоотдача — это проблема, послушание — это проблема, контроль сексуального желания, приема пищи, самодисциплина, — все это одни проблемы, одни сплошные проблемы. Потому что он хочет одного, а надо другое.

Йога говорит: «Читта-вритти-ниродха (контроль ума)», а ум говорит: «Хочу наслаждаться», эго говорит: «Хочу, чтобы вот так было», принципы Дхармы говорят: «Нет, правильно — вот так», и у него всегда диссонанс. Но принцип тапаса означает, что ты самостоятельно и добровольно желаешь практиковать тапас, ты сам желаешь усердно его применять в своей духовной жизни, понимая, что без тапаса ты не продвинешься, и это не принесет тебе пользу.

Среди форм тапаса, к примеру, можно назвать брахмачарью — целомудрие и воздержание. Человек, не способный владеть сексуальным желанием и отсечь на корню схваченность им, даже спустя годы духовной практики будет новичком.

Существует аскетическая диета, пост. Хотя у нас она не особо распространена. Тем не менее, сущность этого тапаса заключается в способности контролировать чувство голода, при этом быть осознанным, не захватываться, не терять осознанность.

Есть другие формы тапаса, более экстремальные. К примеру, лежание на острых гвоздях, которое называется кандакаса-тапас.

Висение вниз головой над дымящимся костром из коровьего помета — урдхвамукхи-тапас.

Сидение под подвешенным сосудом, из дырочки которого на макушку капает вода — джаландхари-тапас.

Держание одной руки, поднятой вверх, пока ее мышцы не атрофируются, а отросшие ногти не обовьются вокруг руки — урдхва-тапас. Таких садху называют однорукие садху (экобану). Вообще они становятся беспомощными и живут только благодаря помощи своих учеников.

Стояние на одной или двух ногах в течение долгого времени — до двенадцати лет называется дхаришвари-тапас — тапас, который выполнял Арджуна, прежде чем он получил благословение Шивы. Такие садху не могут ни сесть, ни лечь и вынуждены спать стоя. Чтобы поддержать тело, они облакачиваются на специальный костыль или на доску, которая привязывается к дереву, наподобие качелей.

Погребение заживо в земле на несколько дней — самадхи-тапас. Разумеется, для такого тапаса нужно обладать способностью входить в самадхи, чтобы находиться погребенным под этой землей.

Продолжительное смотрение на солнце, не мигая — траака-тапас.

Есть еще разновидность тапаса, которая называется аджагара-садхана или аджагара-тапас, лежание на одном месте, которое было принято особенно в древности, во времена Риши. Когда садху ложился и длительное время не вставал с одного и того же места, вообще никуда не передвигался. Он сидел или лежал, если ему что-то жертвовали, он это принимал. Так он мог лежать шесть лет, двенадцать лет и все время на одном месте, выполняя садхану питона, т.е. лежа неподвижно, подобно питону.

Нужно отметить, что Шанкара был против аскетических видов практики, которые были уж слишком экстремальными, особенно тех, которые могли привести к повреждению тела, таких как держание поднятой руки и т.п.

В тантре отношение к телу более, скажем так, рациональное, поскольку учение тантры признает тело божественным сосудом, в котором циркулируют энергии, ветры, с которым нужно обращаться аккуратно. Разумеется, я вас не призываю следовать этим видам тапаса, скорее следует прояснить, вообще принцип тапаса как таковой.

Принцип тапаса — есть жар духовного пыла, есть непрерывная устремленность. Следует ли вы аскетичным практикам или принципам осознания ануттара-тантры, все равно этот принцип всегда остается. Без принципа тапаса невозможно ничего сделать. То есть принцип тапаса означает, что иногда ты делаешь не то, что хочет твое эго и твоя воля, а то, что тебя по-настоящему продвигает, то, что по-настоящему может очистить твою карму, освободить тебя от эгоизма, освободить тебя от иллюзии.

«В индуисткой аскетической традиции секс считается главным чувственным удовольствием, от которого аскету необходимо отказаться в первую очередь. Половое воздержание традиционно является одним из основных показателей аскетического образа жизни, одним из видов тапаса соблюдаемого садху. Удержание семени — уртхва-ретас составляет постоянную тему индуисткой мифологии. Общеизвестно, что в отличие от мирянина, аскету не следует расходовать семя, обладающее непревзойденной магической силой. И миссия этого жизненного принципа должна контролироваться и экономиться в виду того, что его потеря приравнивается к потере физической, умственной и духовной силы. Аскеты сохраняют целомудрие главным образом с целью накопления сексуальной энергии, жара страсти и ее последующей сублимации в магическую и духовную силу необходимую для достижения освобождения».

Йогин, вступая на духовный путь, раз и навсегда освобождается или пытается освободиться от любой привязанности к противоположному полу, как человеческой, так и просто сексуальной, и, разумеется, беспощадно искореняет стремление потакать этому различными ухищрениями.

«Наряду с практикой избегания женщин аскетическая традиция разработала и другие методы контроля над сексуальными чувствами — это и ежедневное обливание холодной водой, и принятие только охлаждающей пищи (саттвы), и посты, и ношение больших и неудобных деревянных и металлических поясов невинности — арбантха, и чтение специальных мантр, и принятие наркотиков. Эффективной техникой подавления сексуального влечения является и хатха-йога.

Наиболее фанатичные из аскетов нагов прокалывают крайнюю плоть полового члена и вставляют в него большое медное кольцо, к которому приделана тяжелая железная цепь около десяти сантиметров длиной, оттягивающая член вниз и не допускающая его эрекции, не говоря уже о возможности полового акта.

Тантризм так же не остался в стороне от решения этой проблемы и придумал несколько способов регуляции полового акта, вплоть до того, что посредством особой йогической техники семя мужчины вбирается обратно в тело.

Некоторым садху кажется недостаточным лишь сдерживать сексуальные желания, они считают, что нужно уничтожить его в принципе, чтобы контролировать было нечего. Одним из способов радикально и навсегда решить эту проблему является кастрация или приведение полового члена в недееспособное состояние.

Надо сказать, что многие аскеты относятся к подобным практикам крайне отрицательно, считая, что они не как не способствуют духовному продвижению и не гарантируют отсутствие сексуальных желаний и победу над ними, а просто делают невозможным их реализацию».

Разумеется, у нас отсутствуют подобные инициации, и я не призываю им следовать, поскольку в учении ануттара-тантры, в традиции сиддхов к аскетизму существует совершенно свой подход. Этот пример приведен из истории традиционных индийских школ, чтобы показать на какие радикальные меры идут некоторые садху для того, чтобы следовать пути тапаса.

В учении ануттара-тантры весь тапас является внутренним (антар-тапасья). Основой тапаса, прежде всего, является работа с энергиями и каналами. Однако, внутренние виды тапаса, заключающиеся в поддержании бдительного осознания, созерцательного присутствия, расслабления, отпускания себя в естественном состоянии — это Дхарма для очень способных, для очень одаренных практиков или для очень опытных, для зрелых, тех, кто, спустя многие годы, отшлифовал свое сознание, энергию, кто способен непрерывно находиться в этом состоянии. Именно поэтому следует понимать, что кроме практики осознания так же должен проявляться определенный вид внешнего тапаса. Когда вы практикуете молчание в ритритах, следуя расписанию, занимаетесь служением, следуете правилам Винаи, практикуете Махашанти — все это различные формы тапаса, именно так их следует воспринимать как то, что дает возможность продвигаться в духовной практике.

«Секс и пища, по мнению аскетов, представляет собой два самых сильных желания и соблазна, которые нарушают умственное равновесие и привязывают человека к сансаре, поскольку, в отличии от секса, совсем отказаться от еды невозможно, то она, как и любое чувственное удовольствие и привязанность должна быть сведена к жизненно необходимому минимуму, то есть приниматься в ограниченном количестве в качестве лекарства. Ограничение в пище — это

тоже тапас, цель которого, помимо вышесказанного, еще и в том, чтобы использовать нерастроченный огонь пищеварения, как и жар страсти, в целях аккумуляции внутреннего жара для дальнейшего духовного совершенствования».

Иногда некоторые практикующие спрашивают, почему у нас в монастыре сладости не принимают? Но это все равно, что спросить, почему мы не носим золотые кольца? Сладости — это форма подношения, но это не форма самоудовлетворения. Вы должны быть способны без всяких проблем обходиться без любого вида пищи, который вам нравится. Именно такая готовность и настрой за короткое время очистят ваш разум и нади. Если вы не научитесь без этого обходиться, вам трудно будет контролировать свои праны и нади, и всегда будет зависимость от них.

Смысл любой аскетической практики — пресечь зависимость, освободиться от зависимости. Если у вас где-то осталась зависимость, особенно на уровне сознания, то в определенный решающий момент, когда вы подойдете к самадхи, эта зависимость будет держать вас, вы не сможете осуществить трансцендентальный прорыв. Именно поэтому йогин годами выслеживает свои зависимости, шлифует свои захваченности, освобождается от них, одной за другой.

Учение говорит, что есть желание как зависимость, а есть желание как украшение естественного состояния, которое иногда присуще или божественным существам или сиддхам. Однако существует большая разница между зависимостью и украшением.

Желание как зависимость означает связанность, неспособность прибывать в созерцании из-за конкретного желания. Желание как украшение, как творческое цветение сублимированной энергии, как клеша, которая стала мудростью, — это совсем другое. Такие желания, энергии присущи сиддхам, святым, например, таким как Даттатрейя, которые ими просто играют. Когда они подобны змеям на шее у Шивы, они полностью безвредны, они являются цветением, проявлением игры энергий естественного состояния, и не вызывают никакой зависимости. Это два совершенно разных состояния.

Следуя учению сиддхов мы в основном с самого начала относимся к желаниям в чистом видении, то есть, мы сразу говорим, что любая энергия и любое желание являются проявлением цветения божественных энергий, проявлением игры Абсолюта его украшением. Однако следует понимать, что когда мы так говорим, это пока что больше желаемое, чем действительное, по крайней мере для начинающих. Мы говорим так, для того чтобы с самого начала принять высший взгляд на уровне воззрения, но на уровне поведения, мы, конечно, должны понимать, где есть украшение, цветение и игра энергий, а где есть конкретная зависимость, и насколько возможно от этих зависимостей освободиться.

«Независимо от принадлежности к той или иной школе, практически все садху соблюдают правила аскетической диеты и являются строгими вегетарианцами. А в индуизме вегетарианство есть отказ от убийства живых существ ради пищи, то есть соблюдение нравственных императивов — ненасилие (ахимса) и неубийство (ахатья). Садху не едят мясо, рыбу и все, что движется, а так же яйца, содержащие в себе зародыш жизни. Мясо к тому же считается загрязняющим продуктом (тамас), провоцирующим сексуальный аппетит. Аскетам требуется исключительно чистая вегетарианская пища (саттва), очищающая и укрепляющая дух и тело и способствующая духовному продвижению — «скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты».

Если я вижу, что человек любит острое, я четко понимаю, что у него понижен порог вкусовой чувствительности. А почему у него понижен порог вкусовой чувствительности? Потому что забита свадхистхана-чакра. Почему она у него забита?

Потому что его апана-вайю слабо циркулирует, она постоянно расходуется через свадхистана-чакру или застаивается, то есть у него присутствует подсознательное сексуальное желание, которое, даже если не удовлетворяется, на уровне энергии останавливается. У него порог вкусовой чувствительности понижен и ему нужны вкусовые раздражители в виде каких-то острых специй и прочего. Если ваша свадхистана-чакра очищена, вам неприятно кушать острую пищу — это раздражает, чувствуется, как неблагоприятное для тела.

«Многие аскеты, особенно вишнуиты, не используют в пищу лук, чеснок, острые приправы и пряности, которые относятся к категории раджас и тоже способствуют возбуждению организма и возникновению сексуального влечения, то есть нарушают спокойствие ума и тела и тем самым затрудняют умственную концентрацию и медитацию».

Если у человека засорена свадхистана-чакра, у него всегда такое возбужденное состояние, внизу, в нижней части живота под пупком пульсирует беспокойная энергия, с утра до вечера, целые сутки, и пульсация этой энергии отдается в мозге, в сознании. Из-за этого он не способен хорошо созерцать или концентрироваться, или у него нет ясности. А если нет ясности, значит нет творческих идей, нет полета мыслей, он постоянно этой пульсацией сбивается. Но если такая энергия умирится, вся эта сбивающаяся прана утихает, пульсация прекращается. Один из способов умирять свадхистана-чакру — это вегетарианское питание, когда мы питаемся неострой, несоленой пищей в течение долгих лет.

«Перед тем, как начать принимать пищу, аскет должен трансформировать ее в прасад — божественную пищу посредством подношения ее сначала священному огню, Богам и хранящим божественное присутствие бусам кантхи. Таким образом, пища очищается, и ее прием превращается из обыденного действия в ритуальный акт преданности Богу.

Побороть влечение к пище можно не только путем ее ограничения и принятия только один раз в день, но и соблюдением регулярных постов, которые способствуют очищению организма, обостряют умственное восприятие и делают тело худым и легким, что значительно облегчает занятие йогой. Существуют правила, определяющие, какие именно дни и месяцы благоприятны для поста. Ортодоксальные миряне, в основном женщины, и аскеты соблюдают пост на одиннадцатый день в светлой половине лунного месяца — Экадаши и накануне больших религиозных праздников».

Существуют различные предписания, когда йогину не следует упражняться с постами, например, когда он занимается кундалини-йогой, практика поста может повредить, если он не умеет контролировать свои энергии, элементы земли и воды в теле, заземляться — он может заработать дисбаланс пран. Другими словами практика постничества — это практика для высокопродвинутых, серьезных садху, которые превосходно могут управлять внутренней энергией — пранаямами, концентрацией на чакрах, интеграцией с чакрами. Если же человек раньше времени пытается этим заниматься, у него могут возникнуть различные сложности.

Существуют так же другие виды тапаса, их называют сезонные виды тапаса.

«Дхуни тапас заключается в ежедневном сидении внутри круга из горящих лепешек коровьего помета. Причем разжигать эти огни можно только в определенный период религиозного календаря, который начинается на праздник васанта Панчами и заканчивается на Ганга Десеру, то есть продолжается в течение самых жарких месяцев года. Этот ритуал совершают не только в самый жаркий сезон, но и в самое жаркое время суток с полудня до двух часов дня. Сидя в центре ритуально очищенного места, тьяги раскладывает по кругу вокруг себя от пяти до двенадцати, в зависимости от аскетического стажа, стопок из коровьих лепешек, и несколько лепешек кладет на дно большого глиняного чана. Затем он разжигает огни вокруг себя и в чане. После того как все они разгорятся, тьяги накрывает себя с головой куском белой ткани и ставит на голову посудину с огнем. Так он сидит в позе лотоса в окружении огней, непрерывно

повторяя гуру-мантру или имя Бога — нама джапа. Ритуал длится около двух часов, в течение которых аскет символически приносит себя в жертву священному огню, и заканчивается, когда огонь прогорает и жар спадает. Заметим, что для дхуни тапаса используются только сухие лепешки коровьего помета. Дхуни тапас считается самым важным из всех видов сезонного тапаса. В результате ежедневного перегревания тело тьяги якобы аккумулирует жар священных огней, которые он затем трансформирует в магические способности».

Эта практика весьма опасна и она доступна только продвинутым йогинам, которые умеют управлять своими элементами, вводить прану в центральный канал и входить в очень глубокое состояние, поскольку элемент огня сильно активизируется и в теле йогина разгорается сильный огонь. Йогин же неспособный контролировать огонь, может получить различные проблемы от этой садханы. Это и есть дхуни-тапас — практика для высокопродвинутых монахов, не ниже пятой ступени для развития сиддхи, в частности сиддхи управления элементом огня.

Другой вид сезонного тапаса — майдан-тапас — это длительное пребывание под открытым небом и проливным дождем во время сезона дождей, то есть осенью, когда йогин отрешается от своей привязанности к комфорту, просто выполняя садхану, медитацию. Майдан с санскрита переводится, как открытое пространство, площадка.

Когда наступает холодный период, выполняется джала-тапас — это пребывание в холодной речной воде в самое холодное время суток с двенадцати до двух ночи.

Наконец, самый распространенный вид тапаса, который у нас применяется, — это мауна-врата, то есть молчание. Это один из обетов, который может приниматься на несколько месяцев, на несколько лет, вплоть до двенадцати лет.

Иногда старшие в ритрите говорят: «Приехали новые практикующие, и болтают вовсю». Вот это да! Вот это тапас! Вы же рассеиваете свое сознание! Напротив, если это опытный практик, то он очень тщательно блюдет свой тапас (мауна-врата) и никогда его не нарушает, зная, что это его обязательство, обед, аскетическая практика, которая аккумулирует его духовную силу.

Йогин должен понять этот принцип тапаса. Принцип тапаса означает приложить некое усилие, чтобы получить результат. Это, к примеру, усилие по ограничению органов чувств, по ограничению привязанностей. Это не то, что мы думаем: «Как бы мне это желание удовлетворить? Как бы мне вот так себе получше сделать?». И вместо тапаса у нас получается сплошное стремление к тонким удовольствиям. Тапас означает, что мы без всяких проблем способны отрешиться от своего комфорта, от своих удовольствий, от своих желаний и подчинить себя самодисциплине, достижению в практике. Зрелость йогина проявляется именно в том, насколько он способен это делать.

В традиции сиддхов существует особое отношение к тапасу, который в основном связан с созерцательным присутствием. Тапас считается внутренним и он заключается в том, чтобы, не отвлекаясь, уметь объединяться с различными переживаниями и непрерывно работать с санкальпой, с осознанием. Тот, кто практикует такой тапас, всегда успешен в практике.

Из этого тапаса вытекают все другие виды тапаса. Если ты пребываешь в осознании, для тебя все становится равностным, ты не страдаешь от каких-то проблем, от своего ума или от внешних обстоятельств. Если ты практикуешь осознание, тебе неведомы боль, страх, обида, привязанность и прочее, потому что твое осознание подобно огню, коснувшись которого, все это сгорает. А если у тебя возникает это — значит у тебя проблемы с осознанием, твое осознание движется

медленнее, чем желания, чем эмоции, оно не достает до уровня желаний и эмоций. Значит, надо применять дополнительные методы и разбираться, как это пребывать в осознании?

Когда йогин применяет тапас, нет ничего недостижимого для него. Почему бывают неудачи в духовной практике? Нет достаточного усилия, нет тапаса — не возжигается, не воспламеняется. Тапасом не обязательно может быть ритритная практика. Тапасом может быть служение, когда вы осознанно, самоотверженно отдаете себя усердному служению, понимая смысл этого, прибывая в осознанности. Когда вы игнорируете свои маленькие потребности, какие-то свои эгоистичные привязанности и открываетесь служению более высоким силам Просветления.

Обычно понимание принципа служения приходит гораздо позже. Вначале мы очень сильно озабочены собой и мы думаем: «Ну, служение — это нужды организации, кому нужно это служение?» — так многие думают, — «А вот практика — это то, что нужно мне. Если я сделаю пранаяму или асаны — это будет полезно», или: «Если я помедитирую, это будет мне очень полезно, а служение — это то, что мне не будет полезно, это то, что меня утомит, отвлечет, и я потрачу время». К сожалению, на начальной стадии чаще встречается именно такой подход к служению, но спустя время наше отношение меняется.

Мы внезапно видим, что вся наша, как мы считали, духовная практика, даже усердная, была продолжением, формой нашего эгоизма. Мы пытались вытащить себя за волосы из бездонной ямы сансары своими же собственными эгоистичными усилиями.

Освободиться от эгоизма можно только раскрыв себя чему-то очень возвышенному, более высокому, чем ты сам — в этом принцип открытия вселенским силам Просветления. Именно когда практикующий понимает такой принцип самоотдачи в служении, он начинает расцветать как йогин. Это парадоксально, но его личная практика также начинает расцветать. Принцип такого тапаса через служение — это принцип короткого пути к Освобождению и Просветлению.

Тапас монаха — это дисциплина

Жизнь в монашестве, в Монастыре и сама практика йоги — это всегда тапас, аскеза. Придется дисциплинировать себя. Каждый день вы приходите в одно и то же место и занимаетесь одним и тем же — практикой; каждое утро вы встаете и выполняете практику. В монашестве надо привыкнуть делать многое из того, чего не хочется делать, делать то, что надо.

Когда так происходит годами, ваша воля необычайно развивается, и вы становитесь настоящим садху (тапасви, йогом-аскетом). Чем сильнее ваша воля, тем больше вы можете делать в духовном смысле, поэтому эти усилия не проходят даром.

Однако если постоянно так не практиковать, нельзя достичь Освобождения, невозможно по-настоящему стать Мастером. Все высшие достижения приходят только в результате тапаса. Если себе потакать, если размягчаться в духе, уровень практики сразу опускается. Практика йоги — это всегда тапас и вызов своим возможностям, всегда наращивание садханы. Это возжигание внутреннего огня, воспламенение.

Духовная практика — это ежедневный тапас и самодисциплина. Например, если вы посидели два часа и вам уже трудно, вы отвлекаетесь, вас тянет в сон и ваш ум не в состоянии концентрироваться, значит, у вас еще слабые качества в йоге. Вы станете

истинными йогами, когда лекция по философии Гаудапады будет идти восемь часов, при этом вы не потеряете нить повествования, смысл и будете удерживать концентрацию, при этом она вас будет вдохновлять в начале и в конце. Это значит, у вас есть йогические качества.

Чтобы достичь такого состояния, нужно непрерывно тренировать себя, нужно бороться за это, бросать себе вызовы и постоянно побеждать. А почему это невозможно вначале? Много мирских желаний, узкие и забытые каналы, много ограничений, омрачений и старой информации, очень слабая воля, которая никуда не годится.

От слабой воли мы идем к воспитанной воле, к йогической; от воспитанной воли — к воле сиддхов. Воля сиддхов — это нечто запредельное. Например, выполнять сложную однонаправленную практику целыми днями, неделями, быть поглощенным самадхи, быть поглощенным созерцанием в движении, однонаправленно выполнять сложное служение, не теряя концентрации многие часы, и добиваться большого эффекта.

Если один человек обладает сверхволей, сверхконцентрацией и сверхсамоотдачей, он может изменить всю кармическую ситуацию в масштабах страны, в масштабах всей Земли или даже в масштабах галактики или солнечной системы. Это вопрос только наличия большой воли. Пророки, основатели религий обладали именно такими способностями: Иисус, Мухаммед, Будда. Их влияние на мир было колоссальным, потому что их воля была непреодолимой, она меняла уклад, карму, жизнь миллионов, миллиардов людей. Она прошла через столетия. Две с половиной тысячи лет санкальпа Будды действует. Тысячи лет, а санкальпа Шанкары до сих пор действует.

Если вы ставите целью помощь другим и распространение Дхармы, и у вас зарождается миссия, вам, конечно, надо обладать такими качествами, потому что, не обладая такими качествами, невозможно помогать другим, силы сознания не будет достаточно.

Развитие любых благоприятных качеств — это результат следования дхарме, монашеской практике, обетам, тапасу, прежде всего дисциплине, самодисциплине.

Во «Вступлении на Срединный путь» сказано:

Человек, сломавший ноги дисциплине, хотя в силу щедрости и будет обладать богатством, но попадет в дурные миры.

Также, если нет дисциплины, то не встретишься с истинным учением. В сутре «Обладающего дисциплиной» говорится:

Подобно тому, как без глаз не увидишь формы, так и без дисциплины не увидишь учения. Если нет дисциплины, то не освободишься из трех сансарических Сфер. Как безногий не может ступить на путь, так и без дисциплины не освободишься. Если нет дисциплины, то не обретешь непревзойденного пробуждения, поскольку без дисциплины путь обретения состояния пробуждения не совершенен. Если в противоположность этому дисциплина наличествует, то обретешь полноценное тело.

Также в «Благородном Собрании» говорится:

Посредством соблюдения принципов и правил отвергнешь природу многочисленных будущих животных перерождений и восемь неблагоприятных состояний. Всегда будешь обретать различные свободы.

Это также соответствует, сказанному в «Письме другу»:

Правила — что Земля для движущегося и неподвижного. Как сказано, они закладывают основу всех качеств.

Обладание дисциплиной подобно плодородной ниве, на которой произрастает весь урожай качеств. Это соответствует сказанному во «Вступлении на Срединный путь»:

Если возвращать качества на ниве добродетели, результат появится непременно и беспрепятственно. Также, если обладаешь дисциплиной, то открывается множество дверей медитативного сосредоточения.

В сутре «Светило луны» говорится:

Быстрое обретение неомраченного медитативного сосредоточения — полезное качество, вытекающее всецело из дисциплины. Также, если обладаешь дисциплиной, то возносимые благожелательные молитвы осуществляются.

Это соответствует сказанному в сутре «Воссоединение Отца и Сына».

Как защищает всецело чистая дисциплина? Исполняются все благожелательные молитвы.

Поскольку мы — монахи или те, кто собирается ими стать, то понимание соблюдения принципов монашества очень важно именно для нас. Под дисциплиной я здесь подразумеваю не формальное соблюдение каких-то внешних ограничений, а, прежде всего, тапас.

Дисциплина, монашеские обеты, следование дхарме — это, прежде всего, тапас, тренировка. Когда вы лепите, ваяете самого себя, когда старого самого себя перелепливаете, трансформируете во что-то другое. Если вы занимаетесь боевыми искусствами, то вы качаете мышцы, делаете растяжку, наращиваете силу удара, тренируетесь в нырках, уклонах и многих других вещах — вы делаете другого себя. Из рыхлого, безвольного, аморфного, слабого человека вы делаете из себя воина, бойца, героя, способного противостоять десятку врагов, имеющего волю к победе и способного побеждать, добиваться своей цели, быть чемпионом — если вы занимаетесь боевыми искусствами. А монашество — это то же самое, только на более тонком уровне.

Представьте, если человек становится монахом, но не лепит самого себя, не делает себя таким воином, способным побеждать. Является рыхлым, аморфным, безвольным, не способен бросать себе вызов и преодолевать свои ограничения, не способен добиваться поставленных целей, не способен проявлять волю, не способен держать себя в кулаке, когда надо, не способен ставить цели и их добиваться, а плывет по течению.

Вот течение принесло его в монастырь: «Ну, посмотрим..., говорят, Освобождения достигают..., хорошо. Хорошие люди, вкусно, приятные условия. В миру, бы пришлось концентрироваться, чтобы выжить; деньги заработать, семью обеспечить; строить сложные взаимоотношения; быть в каких-то ограничивающих социальных статусах. Здесь никогда особо не ругают, даже если бхакти не сделаешь. Чистое видение, все — боги».

Куда же такой монах стремится, в какой мир? Неужели в Чистые Земли? На самом деле, это, конечно, нельзя назвать духовным сознанием, духовной тренировкой. Потому что подлинный монах должен лепить самого себя, каждый день в тапасах отвоевывать свое будущее. К примеру, я не могу за монаха соблюдать обязательства, обеты, практиковать, медитировать. В общем, если бы мог, я бы пытался. Но это невозможно в принципе. Это ученик сам должен делать. Максимум, что я могу сделать, это передать учение, объяснить сутры, поделиться собственным опытом. Именно дисциплина защищает нас от такого аморфного, нецелеустремленного сознания, такого пустопорожного проведения времени. Именно монашеские принципы дисциплины дают такую направленную шакти.

Если обладаешь дисциплиной, то достижение Пробуждения легко.

В той же сутре говорится:

Из-за большой пользы, связанной с чистыми правилами, осуществление Пробуждения совсем не трудно.

В сутре «Обладающего дисциплиной» говорится:

Обладающий дисциплиной встречается с проявляющимися буддами. Обладающий дисциплиной — высшее из всех украшений. Обладающий дисциплиной пребывает во всецелой радости. Обладающий дисциплиной восславляется во всех мирах.

Если вы выполняете свой тапас, и у вас есть такая пробужденность в отношении соблюдения принципов, которым вы взяли следовать, вы обязательно делаете свою внутреннюю алхимию, вы обязательно проходите духовную трансформацию. Для этого нужно постоянно себе напоминать: «Я по-прежнему монах в монастыре. Я по-прежнему следую Винае, самайе, Трем Драгоценностям, единой самайе. Я по-прежнему иду к цели Освобождения». Об этом следует постоянно напоминать, чтобы не утрачивать такой дух Освобождения.

Поскольку монах тренируется и делает себя внутри, а не снаружи, эта работа гораздо сложнее, чем стать чемпионом по боевым искусствам, где все ясно и очень просто. Но монаха внутри всегда подстерегают множество вещей, о которых он даже не догадывается: препятствия, подсознательные скрытые желания, кармические кредиторы, непроясненность, запутанность карм и собственного состояния. Когда монах практикует два-три года, он со всем этим сталкивается, и ему по ходу постоянно надо перестраиваться, заново осмысливать свой статус, свой духовный путь, заново восстанавливать обеты, самайи и принципы.

Поскольку ситуация по мере духовной практики углубляется, осознавая свое «Я», он сталкивается с глубинными кармами, ему все время необходимо восстанавливать себя как монаха. Если он этого не делает, то его дух как бы ослабевает, хиреет. Тогда внутренние мары начинают «выползать», и он начинает переходить в такое расплывчато-аморфное состояние, а этого, конечно, никогда нельзя допускать.

В «Уровнях Бодхисаттвы» сказано:

Следует осознать, что обладание четырьмя качествами является самой природой дисциплины. Каковы они? Восприятие другого надлежащим и должным образом. Иметь совершенно чистые намерения. Если нарушается, восстанавливать, а чтобы не нарушалось, находиться в состоянии памятования в результате развития преданности.

Кто может соблюдать дисциплину? Тот, кто осознан. Если вы осознаны, для вас не составляет труда соблюдать любую дисциплину. Потому что, будучи осознанными, вы приняли решение, и вы уважаете свое решение, и ваша осознанность позволяет быть внимательным к различным принципам, взятым вами обязательствам, обетам или вашей дисциплине. Если же внимательность памятования ослаблена и монах не блюдет себя, то постепенно принципы, взятые им, за давностью лет и месяцев утрачиваются. Он начинает их растеривать. Когда он начинает их растеривать, это сигнал, что ему срочно нужно их восстанавливать, очищать и заново их принимать.

Поэтому существует практика раскаяния, открытия помыслов, восстановления собственных намерений. Монах это должен делать постоянно, три раза в день повторять: «Принимаю прибежище в Трех Сокровищах». Потому что, если этого не делать, ваш ум как бы себя не восстанавливает в нужном статусе и становится уязвимым для различных препятствий, внутренних мар, карм и прочего.

В монашестве, в этом священном пространстве духовной практики, нужно вести себя очень аккуратно, очень осторожно. Небольшая ошибка может привести к большим неприятностям и, напротив, соблюдение принципов может привести к великому счастью и к великой радости, называемой Освобождение.

Задача соблюдения правил — никогда не совершать ошибок на духовном пути. Именно внимательность позволяет соблюдать правила и не допускать ошибок.

Когда вы следуете каким-либо правилам дисциплины, следует четко уяснить, к какому статусу вы принадлежите, какие именно правила важны для вас, как их соблюдать. А если что-то не ясно, прояснять, советуясь с Гуру, духовными наставниками, со старшими монахами. Если не удается соблюдать, то открывать это, раскаиваться и искать пути следования правилам. Если вы так практикуете, медитативный опыт приходит, ваше самадхи, дхьяны нарастают, все достижения у ваших ног.

В сутре «Вопрошание Нараяны» сказано:

Не защищайся дисциплиной ни ради царского существования, ни ради высших миров, ни ради того, чтобы стать Индрой, ни ради того, чтобы стать Брахмой, ни ради богатства, ни ради участи Ишвары, ни ради Мира Форм. Не защищайся дисциплиной ни из страха перед ужасами ада, так же, как не защищайся дисциплиной из-за страха переродиться животным или в Мире Ямы. Но защищайся дисциплиной ради устройства пути пробуждения, ради заботы о пользе и счастье существ. Вот в чем защита дисциплины.

Считается, что есть три вида дисциплины: дисциплина обетов, дисциплина собирания заслуг и дисциплина действий на благо живых существ.

Практика тапаса, когда вы соблюдаете вашу дисциплину, это не только ваша личная практика, это ваше служение, служение на благо всех живых существ и Просветляющей силы. К примеру, благодаря распространению дхармы, многие люди вступают на путь и очищают себя. Благодаря пестованию места дхармы, многие люди могут приезжать в монастырь, проходить ритриты, практиковать, получать учение. Некоторые из вас, пройдя период обучения, могут сами наставлять новичков, обучать их, но для этого вы должны развить в себе качества, поскольку, если качества не развиты, то никто тебя не будет даже за авторитет принимать. В этом и заключается ваше служение.

В «Корзине Бодхисаттв» сказано так:

Шарипутра, нет ничего такого среди полноты великолепия богов и людей, что не испытывалось бы святым с чистой дисциплиной. Тому, кто обладает дисциплиной, люди и нелюди, духи будут совершать подношения и преклоняться перед ним. Святые, обладающие накоплением дисциплины, богами всегда почитаются, нагами всегда восхваляются, якшами всегда прославляются, гандхарвы всегда совершают им подношения. Брамины, царственные особы, купцы совершают им моления. Будды всегда их помнят, а весь мир вместе с богами дарует им силу.

Далее говорится в сутре «Вопрошания Нараяны»:

Святой, обладающий подобным скоплением дисциплины, вовсе не портится, даже будучи вселенским монархом, но осмотрителен и стремится к пробуждению. Он вовсе не портится, даже став Индрой, но осмотрителен и желает пробуждения.

Дисциплина нужна для того, чтобы прошло тридцать лет, и вы также усердно медитировали, выходя на новые уровни. Дисциплина нужна для того, чтобы прошло шестьдесят лет, и вы также были усердны в практике созерцания, самадхи, выходя на новые уровни в управлении ветрами. Дисциплина подобна щиту, который защищает от карм, нечистого видения, сансарных препятствий. Именно отсутствие дисциплины

является врагом монаха. Именно её наличие является тем, что его освобождает. Дисциплина — это выражение внимательности и осознанности, а понимать её иначе — поверхностно.

Дисциплина — это тапас, когда приходится что-либо соблюдать. Если практик уровня вира, ему это не сложно. Если он принадлежит к категории пашу, у него много омрачений и внутренние бесы не дремлют, дисциплина их зацепит, заставит проявиться, заставит возмутиться, затрепетать, и на такого садхаку как-то будет оказано воздействие, он узнает, что-то новое о себе: «О, оказывается во мне столько всего, а я думал, что я дивья или вира, а внутренние бесы утверждают обратное».

Так проявляется непроясненность собственных карм — неведение в отношении глубоких данных своего подсознания. Если бы не было дисциплины, это не было бы проявлено, человек продолжал бы находиться в неведении, т.е. он не видел бы то, что есть внутри него, что может смутить его ум. Дисциплина обнажает это, сталкивает с этим лицом к лицу, и у монаха выбор — или трансформация, или он дальше не сможет продвигаться.

Другими словами, если нет тапаса, духовная практика не дает успеха и бесполезна. Даже в мирской жизни человек не добьется ничего, если у него нет тапаса. Именно безупречный подход соблюдения принципов дисциплины позволяет монаху реализовать все. Если же тапаса нет, то реализовать невозможно.

Тапас — это постоянная борьба с низшим «я», постоянное бдение и внимательность, поддержание постоянного духа пробужденности. Не должно быть так: «Я уже четыре года монах, по-моему, я уже такой бывалый монах. Значит, мне можно этого не выполнять... можно позволить себе слабину...» Это не пройдет, потому что, чем выше святой, тем больше у него требовательности к себе, тем больше он себя блюдет, тем серьезнее он относится к самаете, к Винае, к иерархии, к взаимоотношениям и прочему, тем больше у него смирения.

С годами подлинный практик или подлинный монах становится чище, его дух — яснее, его осознанность — глубже, Четыре Бесконечных в нем сияют. Если же такого не происходит, монах не растет, не прогрессирует, он не возвышается в своем сознании.

Монах претендует стать божеством, Буддой, пробужденным, а в будущем — Брахмой и Творцом вселенных. Это означает, что требования к нему колоссальные, и он сможет удовлетворить этим требованиям только после того, как радикально себя изменит. Монах должен быть гением, как минимум. Должен превосходить самых великих спортсменов и чемпионов по силе воле и самоотдаче своему делу. Должен превосходить по уровню интеллекта самых интеллектуальных мирян — и так во многом. Тогда он может претендовать на то, на что он претендует. Именно от понимания, как много предстоит сделать и как сильно, глубоко надо себя трансформировать, рождается такое внимательное отношение к дисциплине.

Часть 2

ВНУТРЕННИЙ АСКЕТИЗМ

«Сколь бы великим не был тапасви или йог, он не должен позволять даже малейшему желанию или волнению входить в свой ум. Если он небрежен, он не сможет избежать разрушения этим. Поэтому я научился у моря, что нельзя допускать даже малейшее отклонение без какой-либо точки опоры».

*Авадхута Даттатрейя
«Обучение царя Яду»*

Принцип безусильности

Реализация на личной воле невозможна, воля должна основываться на состоянии надеяния, самоотдаче, отпускании эго. Отпускание эго — это отказ от всего, в том числе от своей воли. Если мы привязаны к своей воле — это тоже ограничение. Лучше всего постоянно находиться в состоянии созерцания, осознанности и самоотдачи, а потом уже из этого состояния надеяния делать метод. Тогда вы делаете метод, но метод вас не обуславливает. Должно быть равновесие (самйога), тогда ваша практика будет успешной.

Самйога значит, что оджас, теджас и прана, белая и красная капли уравновешены. Внутреннее-внешнее уравновешены, каналы, чакры уравновешены, есть гармония с другими, с миром, с законами космоса (ритой), с законом судьбы (дайвой), с ходом вещей (нияти). Вы течете вместе с рекой, ваша практика — это всегда парение, тогда реализация приходит естественно, без надрывов.

Духовная практика невозможна без усилия. Усилие должно прилагаться, особенно на начальном этапе. Например, если мы хотим стать чемпионом в каком-то виде спорта, нам нужно прилагать очень большие усилия. Более того, нам надо оставить все свои дела и заниматься только тем видом спорта, который мы избрали. Если кто-либо придет к тренеру и скажет: «Я хочу стать чемпионом, но тренироваться не хочу», тренер ответит: «Вы не туда попали. Я не могу вам дать того, что вы просите».

Нужно прилагать усилия, однако нужно прояснить, что есть усилие, кто должен прилагать усилие и как прилагать усилие, особенно в традиции сиддхов.

Если речь идет о кундалини-йоге, такие вопросы не задают. Учитель объясняет вам строение чакр, каналов, принцип кундалини и говорит: «Теперь делай». Надо просто выполнять техники: четыре сессии по восемьдесят кумбхак ежедневно. Восемь часов ежедневной технической практики кундалини-йоги, и через месяц ваши каналы очистятся, вы будете слышать звуки Нада. Через два месяца ваше тонкое тело будет выходить через макушку или любую чакру. А через три месяца энергия кундалини войдет в центральный канал, вы испытаете нектар, дардри-сиддхи — состояние подбрасывания тела, свет в верхних чакрах и остановку дыхания. Это аксиомы кундалини-йоги. Здесь вопрос только в терпении и приложении усилий. Надо прилагать усилия, и здесь не надо задавать вопрос: кто практикует пранаяму? Если вы будете задавать такой вопрос, вы не сделаете ни одной техники, ни одного цикла.

У практической адвайты в традиции сиддхов свой подход. Учение говорит, что само по себе усилие должно основываться на чем-то большем — на безусильном состоянии осознанности, на созерцании, в котором нет усилия, в котором есть расслабление, отдых, это просто присутствие. Если мы не имеем такого безусильного пространства надеяния внутри, а просто прилагаем и прилагаем усилия, мы уподобляемся

спортсменам. В кундалини-йоге можно так получить опыт, но мудрость так получить нельзя. Поэтому мы говорим, что, даже прилагая усилия, нам надо стремиться созерцать, пребывать в естественной безусильности, расслабляться.

Кто-то может прийти в замешательство: как прилагать усилия и расслабляться одновременно? Это возможно, если вы поняли принцип безусильности и стали искусными в практике. Ум должен быть расслабленным, а тело пусть делает то, что надо. Если тело делает асаны, пусть оно делает; если оно делает кумбхаку, пусть оно делает, пусть оно сосредотачивается, но тонкий сущностный ум должен отдыхать, он должен быть расслаблен, он должен быть в надеянии. У вас вообще не должно быть такого понятия как «я делаю», «я обязан». Тогда даже приложение усилий будет для вас как игра, просто как цветение вашего естественного состояния, когда из надеяния проявляются какие-то игровые действия.

Созерцая, мы также прилагаем небольшое усилие к созерцанию, например, поддерживая санкальпу, но само усилие должно быть основано на безусильном пространстве. Тогда вы будете чувствовать себя очень легко, спонтанно, естественно и раскованно в любой ситуации. Вы вообще не будете чувствовать, что практикуете, устали или обязаны выполнять практику, вы не будете чувствовать отвращения к духовной практике. Духовная практика всегда будет давать вам силы, бодрить, давать великий энтузиазм.

Если вы зажимаете себя неправильным усилием, у вас появляется отвращение к йоге. Вы практикуете, заставляете себя, а потом думаете: «Да ну, все это...», — и неделю вообще ничего не делаете. Один учитель писал даже так: «Когда я смотрю на коврик для медитации, меня начинает тошнить», — так бывает, если вы неправильно прилагаете много усилий и, тем более, если у вас еще дисбаланс ветра и нижние чакры работают слабо. Тогда вместо Просветления вы получаете отсутствие вдохновения и отвращение к садхане. Так практикуют неправильные йоги, кто не имеет опыта.

Если вы практикуете правильно, и ваше усилие основано на созерцании, где нет деятеля, действий; если практика становится парением, спонтанной игрой, то у вас всегда возрастает энтузиазм, у вас всегда есть внутренний драйв в практике, вдохновение. У вас всегда есть восторг, блаженство, благоговение от практики, и вы вообще не чувствуете, что вы что-то практикуете, потому что практика перестает быть нудной обязанностью. Это верный признак правильной практики — вы никогда не устаете. Вы неутомимый супербоец, который очень вынослив, очень радостен, всегда позитивен и всегда идет вперед. Если вы устаете от практики — это верный признак того, что вы упустили этот совет: у вас есть одно лишь усилие, и нет раскрытия пространства надеяния.

Очень важно поймать состояние легкости, парения, удачи, безусильности. Это значит, что вы вошли в контакт с чем-то сокровенным, со Всевышним Источником, и этот контакт не прерывается, а только нарастает. Те, кто умеют так делать — очень удачливые йоги. У них все получается, они всегда радостны, позитивны и всегда имеют огромное вдохновение. Они могут выполнять очень суровую практику, очень много техник, контролировать желания или добиваться очень больших результатов в служении, в чем угодно, потому что они идут под вдохновением, под милостью Бога.

Другие, напротив, все делают только на воле, только на эго. «Надо, надо», — они просто стремятся что-то делать волевым усилием, не испытывая ни радости, ни вдохновения; только потому что они имеют дисциплину и могут выполнять садхану, но вдохновения нет, благословения богов нет, милости нет. Годы идут, и такой человек

просто идет, но не знает, куда он идет. Тогда ему надо пересмотреть свою практику и понять, как раскрывать это пространство безусильности, как входить в настоящее состояние парения, легкости, божественной игры.

Настоящее естественное присутствие открывается только тогда, когда вы ловите этот поток божественной игры. Пока вы его не поймали, вам придется просто прилагать дисциплину, йогическую дисциплину, садхану. Но чем раньше вы открыли этот поток божественной игры, тем лучше: все становится игрой. Вы можете выполнять ту же садхану, но вы никогда не устаете, у вас величайший энтузиазм.

Тапас означает, что мы прилагаем очень глубокие усилия, овладев принципом безусильности. Мы можем прилагать эти глубокие усилия очень легко, потому что мы уже утвердились в принципе безусильности, игры.

Некоторые считают, что тапас — это внешний аскетизм, но это не всегда так. Тапас означает особо упорную, особо усердную, особо интенсивную садхану с большой самоотдачей. Вы можете и не жить в аскетичных условиях, но если вы очень глубоко поглощены практикой созерцания и практикуете антар-тапасью — внутренний тапас созерцательной осознанности, то вы тапасвин, внутренний аскет.

Подготовив себя и натренировавшись в обычных условиях, овладев усилием и открыв в себе безусильность, научившись играть в садхане, отпускать себя и парить, научившись не уставать в практике, затем надо сосредоточиться на интенсивной садхане. Это не обязательно интенсивная садхана пранаямы, это может быть интенсивная садхана созерцания, но ее отличие в том, что есть очень большая концентрация и очень большая бдительность.

Именно тапас дарует все достижения. Если среди вас есть тот, кто искренне стремится к Освобождению и Просветлению, следуя таким путем, он получит все результаты. Тогда для вас каждый день будет как месяц или как полгода. За короткий промежуток времени вы будете очищать свою карму десяти, двадцати лет жизни. Каждый день для вас будет прорывом в новое измерение, к новой вселенной.

Причина неведения

«В тысячах звериных лон, иногда и в божеских лонах, он воображает себя. Воображает, что совершает благие деяния. В светлых одеждах, в темных одеждах постоянно лежа, приняв йогическое положение: богатырское, лягушки. Лежа или стоя на воздухе, под открытым небом, лежа на кирпичках, на колючках, нося лохмотья. Лежа на пепле, или на земле, в грязи или на ложе или в богатырском положении, в воде, на нарах. Во всех положениях он преисполнен желанием достичь награды, опоясанный травой куша или обнаженный, носящий льняные одежды или шкуру черной лани, в дерюге или шерстяной одежде, одетый в тигриную шкуру, носящий львиную шкуру или набедренную повязку, носящий рогожу или власяницу».

Можно добавить, носящий сангхати, курту послушника. Здесь с точки зрения адвайты рассматривается принцип неведения, который овладевает людьми из-за отождествления с телом и чувством «я делающий». Многообразные подвижники, святые и садху, носящие разные одежды, живущие в разных статусах, следующие разным уставам, орденам и принципам, все это, тем не менее, один и тот же Махапуруша, который заблуждается, приняв отождествление с каким-либо телом. Таким образом, заблуждение не рассеивается ни переходом в статус, ни одеванием определенной одежды.

Заблуждение рассеивается разотождествлением. Разумеется, хотя все принципы и правила действуют в различных статусах и их нужно соблюдать, тем не менее,

истинное заблуждение рассеивается Пробуждением, которое заключается в понимании «я не есть тело». Такое понимание зависит от нашей способности соединиться с пробужденным пространством внутри себя. А такая способность появляется после того, как мы обрели умение распознавать это пространство. Умение же распознавать это пространство происходит из ежемгновенной неустанной борьбы за такое распознавание.

Основное заблуждение коренится именно в таком отождествлении, когда мы что-то считаем своим. Это и есть причина всех страданий живых существ.

Есть два основных класса людей — это мукты и бандхи, освобожденные и связанные. Бандхи, или бандхика, дживабандхика, еще называют дуратма или дурбуддхи. Дурбуддхи — это извращенная воля. Дуратма — заблуждающаяся душа. Это такая душа, которая, забыв свою сущность, мыслит категориями «я есть тело», сиюминутными делами, которая не понимает закона кармы и того, что за причинами идут следствия. Не понимает временного положения вещей, та, которая поглощена сиюминутным состоянием и стремится к сиюминутным удовольствиям. Это происходит из-за сильного отождествления с телом, из-за неясности, запутанности ума.

Существа, далекие от духовной практики, пребывают в таком состоянии дурбуддхи, извращенной воли. Почему воля извращена? Буддхи сам по себе — это такой чистый кристалл, отсвечивающий светом Атмана. Но из-за того, что он связался с манасом, ахамкарой (эго), телом, пранами, внешним миром, он заблудился, запутался. Эта воля не знает, куда ей направлять себя и идти. Она подобна такому паруснику, который под действием переменного ветра носит туда — сюда.

Васиштха говорит, что освобожденных душ в сансаре очень мало, что она состоит из неосвобожденных душ. Каждая из них в меру своего развития имеет дурбуддхи, такую извращенную волю. Эта извращенная воля основана на ахамкаре — на эго, на себялюбии, на чувстве самости. Самая главная задача духовной практики — это усмирение ума, усмирение эго и отсечение отождествления с ним. Неусмиренный ум, неусмирённое эго — источник страданий в этой жизни и в будущих.

Когда наш ум обладает неблагоприятными качествами, то даже Чистая страна покажется адом. Напротив, если наш ум обладает благоприятными качествами, то даже в аду мы обретем чистое видение, реализацию и счастье. Потому что это вопрос нашего сознания.

Васиштха продолжил: «Враги божественного, жадность, невежество и другие сильно ослаблены в мудрых людях, которые полны бесстрастия и находятся в высшем состоянии. Они не поддаются пустым восторгам и раздражениям, не вовлечены ни во что и не берут ничего. Они не раздражают людей и не раздражаются ими. Не атеисты, но и не слепые поклонники традиционной веры. Они не занимаются ужасными практиками, даже если это указывается в писаниях. Их действие и поведение полны здравого смысла и благожелательности, мягки и исполнены любви. Они смягчают сердца окружающих, указывают мудрый путь. Мгновенно и спонтанно видят, что является лучшим в данной ситуации».

Такие живые существа, которые смогли усмирить ум и освободиться от эгоизма и себялюбия, обладают благоприятными качествами. Их умы безмятежные, сильные, чистые, ясные и преданные. Произойдет ли какое-то событие, такой человек не покидает равновесие. Он воспринимает все равнодушно, продолжая оставаться в созерцании.

Истинное отречение

«То, что делается разумом, является действием, то, от чего разум отказался, называется отречением».

Очень важная цитата, которая характеризует суть ануттара-тантры.

Обычно действием именуется то, что делается телом, однако ануттара-тантра отдаёт принцип действия не телу, а разуму.

К примеру, совершается какое-либо действие, но в нем отсутствуют намерение, эмоциональная составляющая и привязанность, — такое действие можно свести к минимуму, согласно законам ануттара-тантры. Т.е. оно не несёт кармических последствий или почти не несёт.

Напротив, даже если действий тела не совершается, но разум довольно сильно к чему-то привязывается и это сопровождается эмоциями, тогда это равноценно свершению действий на физическом уровне.

Обычно с точки зрения сутры и философии санкхьи, очень большое значение придаётся внешнему отречению. С точки зрения ануттара-тантры и адвайты в первую очередь значение придается внутреннему отречению.

Внутреннее отречение означает, что мы не позволяем разуму привязываться, прилипать к каким-либо объектам, тенденциям или состояниям, ни к чему вообще. Мы постоянно отрекаемся.

При этом мы отрекаемся не во вне, а внутри, и это отречение не несёт отрицательной нагрузки. Это отречение позитивное. Т.е. мы отрекаемся в тот момент, когда не позволяем уму следовать за внутренними скрытыми тенденциями, за желаниями, а смещаем своё осознание на Всевышний Источник. Когда мы предоставляем всем мыслям растворяться в естественном присутствии — это и есть высший уровень отречения.

Тот, кто познал внутреннее отречение, всегда бесстрастен, не испытывает ни страданий, ни боли, ни обиды, ни привязанности, его нельзя поколебать, потому что он выполняет антар-тапасью — внутренний тапас.

Напротив, того, кто не выполнил внутреннее отречение, а выполнил его только внешне, легко распознать. Хоть он и кажется соблюдающим принципы отречения, тем не менее, его разум ещё не стабилен, не устойчив. Его можно легко ввергнуть в страдания психологического порядка: уныние, замешательство, страх, изумление — всё это указывает на отсутствие того, что называют антар-тапасья.

Иногда можно даже видеть, как отречённый человек бесконечно огорчается, когда задерживается прасад или он получает не то, чего бы ему хотелось. Но на самом деле, если вы выполняете антар-тапасью, таких замешательств у вас не будет. Даже если вам в тарелку попадёт пучок соломы вместо прасада, вы не сильно огорчитесь. Я, конечно, не призываю есть солому, но я призываю не переживать по этому поводу.

Неотречённый человек может обижаться или его могут терзать какие-то душевные муки, связанные с тем, что его это не удовлетворяет. Но тот, кто выполняет антар-тапасью, очень бесстрастно и спокойно переносит как радость так и горе, как славу так и унижение.

Бесстрастие является настоящим фактором, подтверждающим внутреннее отречение. При этом внутренне отречённый человек может казаться вполне обычным, то есть заниматься вполне обычной деятельностью.

Внешний и внутренний аскетизм

Внутренний тапас (антар-тапасья) отличается от внешнего тапаса. Внешний тапас всегда заключается во внешних практиках. Например, йогин садится посреди пяти костров под жарким солнцем. Он истязает тело. Или он поднимает руку, держит ее поднятой, отрешаясь от тела и применяя волю, сжимает ее и держит, пока ногти не прорастут с другой стороны. Или стоит на одной ноге. Все это различные виды внешнего тапаса, которые были очень популярны в ведийский период. Все садху, каждый из них, практиковал какой-нибудь внешний тапас. Часто тело такого человека выглядело просто ужасно, поскольку он не заботился ни о нем, ни о пранах, а просто выполнял такой тапас.

Но наш тапас является внутренним, поэтому его называют антар-тапасья. Считается, что нет смысла истязать тело, поскольку все дело ведь в уме.

Однако эта задача гораздо более сложная, и требует тонкости и наблюдательности. Для того чтобы встать на этот путь, нужно прояснить в своем сознании некоторые очень необыкновенные и даже непостижимые вещи.

Все энергии, которые мы встречаем, все люди, не есть что-то внешнее, это выведенная наружу наша внутренняя энергия. Мирные божества проявляются как благоприятные энергии, рудры проявляются как негативные энергии. Тогда мы внезапно начинаем понимать всю мистику этой жизни. Как необычно видят мир святые, что их воззрение очень сильно отличается.

Для этого в учении есть санкальпа «все едино с умом», — продвинутый метод, когда мы тренируемся воспринимать мир как часть своего сознания. Не как что-то внешнее, а как часть себя, как свои энергии. Если вы занимаетесь практикой созерцания с любой санкальпой, рано или поздно вы убеждаетесь в том, что мир есть проявление вашего сознания, это происходит само собой, естественно, но санкальпа «все едино с умом» особенно прямо вас в этом тренирует.

Эта санкальпа заключается в том, чтобы находясь в этом материальном мире, пребывая в созерцании, осознанности, рассматривать различные энергии, и объединяться с ними, узнавая их как долю и часть себя. Каждое существо, каждая ситуация, каждый человек, являются проявлениями каких-то наших внутренних энергий.

Когда вы привыкаете к этому, это называют воззрение, прямое видение недвойственности (пратьякша). Если вы знаете это только на уровне философии, это еще не пратьякша, это просто философское воззрение. Но как войти в пратьякшу, как обрести недואльное видение, не философское, а живое?

Нужно быть очень внимательным, находиться в состоянии внутреннего тапаса (антар-тапасья), потому что любой сдвиг в сознании, небольшая невнимательность, и вы уже перескакиваете в другой тоннель реальности, где есть двойственность, материальный мир и все по-другому. Ум подобен очень тонкому инструменту, небольшое отклонение — и вы уже все потеряли.

Должна быть привычка к выполнению внутренней тапасья. Антар-тапасья не связана с внешним измерением, с телом, это внутренняя способность быть в состоянии созерцательной наблюдательности (авадхана) — самый сложный вид тапасья.

Внешние виды тапасья ведут к пратьяхаре. Ум отрешается от тела, и начинается процесс антахкарана-лайя-чинтана, растворение тонкого тела. Когда ты отрешен от тела, если ты двенадцать лет держишь руку поднятой, у тебя уже на тело нет надежды,

что оно будет красивое, сексуальное, что ему будут воздавать почести, ты понял, что ты не тело. Многие садху так относятся к своему телу, чтобы отрешиться и отъединиться. Тогда все мировосприятие втягивается вовнутрь и начинается растворение тонкого тела (антахкарана-лайя-чинтана).

Внутренняя тапасья — это растворение тонкого тела благодаря санкальпе, благодаря авадхане, т.е. благодаря намерению и бдительности. Оно сложнее, потому что очень легко отвлечься и потерять практику.

Если вы держите руку или сидите на гвоздях, тут все видно, либо подняли руку, либо опустили, либо сидите на гвоздях, либо нет. А если это всем видно, от этого напрямую зависит ваш авторитет. Опустили руку, сошли с гвоздей — все, вы уже не тапасви.

Но если вы держите антар-тапасью, внутреннюю тапасью, этого никто не заметит, кроме вас, отвлеклись вы, потерялись или снова находитесь в осознанности. Но от этого зависит, будет ли происходить внутренняя алхимия, растворение тонкого тела, или этот процесс затормозится.

Такое искусство антар-тапасьи еще называется нидидхьясана, непрерывное удержание. Ничто не может помешать нидидхьясане, вы можете гулять, вы можете ходить, можете делать ритуалы, техники, асаны, общаться с друзьями или родственниками в этом состоянии, и это будет внутренней тапасьей, если вы ее выполняете. Самое главное — это ваше намерение. Эта практика не ограничивает вас снаружи, но предъявляет очень жесткие требования внутри.

Внутренняя самодисциплина, способность быть в бдительности, нельзя отвлекаться, нельзя рассеивать сознание, нельзя потакать двойственным мыслям, терять осознанность, нельзя впадать в бессознательность. Если вы выполняете такую тапасью, даже за небольшое время произойдут глубокие изменения и вы увидите ее плоды.

Можно быть тапасви снаружи, но если внутри нет тапасьи, растворение может и не происходить. Вы можете истязать свое тело, выполнять какие-то суровые вещи, но ум останется тем же. Но если вы выполняете тапасью внутри, антар-тапасью, тонкое тело начинает растворяться, ум начинает растворяться, у него просто нет шансов.

Иногда можно сочетать внутреннюю и внешнюю тапасью, можно проверить свою внутреннюю тапасью, сочетая ее с внешней.

Это не плохо, сочетать внешнюю тапасью и способность созерцать (антар-тапасью). Например, когда ситуация, в которой вы оказались, вам не нравится, это можно использовать. Приятные ситуации увлекают, очаровывают, и вы можете забыть свою тапасью, но в неприятной ситуации вам деваться некуда, и можно очень быстро продвинуться, потому что у вас одна надежда — на санкальпу, на авадхану, по-другому нельзя освободить неприятную ситуацию.

Есть один буддийский учитель Тхеравады. Он учит сидеть и испытывать болезненные ощущения, при этом созерцая эти болезненные ощущения в теле, и от них отсоединяться. За короткое время он достиг Просветления. Поэтому говорят, есть путь через рай, есть путь через ад. Путь через рай прекрасный, но он дольше, путь через ад суровый, но он быстрее.

На пути через ад, то есть через преодоление негативных ситуаций, страданий, вы никакого наслаждения не получаете, но ваша осознанность растет быстро. Однако это путь не для всех, это путь для вира, очень сильных людей, очень решительных, уверенных в себе.

Путь через рай приятный, вы растете постепенно, у вас много разных наслаждений, прекрасных вещей. Но это все может очень затянуться. Однако если вы практикуете антар-тапасью, для вас и рай, и ад становятся одним, это не принципиально, внутренняя осознанность все поглотит.

Практика внутреннего аскетизма

«Для мудрого медитация становится естественной и не требует усилий. Когда нет стремлений, осознание не теряется. Или, когда разум расширяется и включает в себя всю вселенную, сознание тоже не теряется».

Медитация становится естественной и не требуется усилий — это то, что каждому из вас нужно достичь. Поскольку без этого невозможна практическая адвайта. Когда вы достигаете того, о чем говорит Васиштха, это большая удача, это большая победа в духовной жизни. Может быть даже поразительно, что вы достигаете того же, о чем Васиштха, сын Брахмы, говорил Раме. Вы живете тем, что написано в древних священных книгах. Это самое превосходное, что может быть жизни, когда вы этого достигаете.

Естественная медитация возникает, когда у вас есть устойчивая привычка быть в неконцептуальной осознанности. Если раньше вы ее теряли, вам надо было постоянно возвращать свой ум. Но наступает такой момент, когда отвлечения происходят все реже и возвращать ум больше не нужно. Здесь нужно уже следить не за отвлечениями, а направлять свой разум на то, как поглощаться естественной осознанностью. То есть эта стадия гораздо более интересна.

Стадия попыток быть в созерцании при отвлечениях, похожа на выгул собачки. Собачка постоянно пытается сбежать, а вы ее постоянно дергаете за поводок. Но стадия неотвлечения означает, что собачка уже никуда не пытается сбежать, она идет рядом. Вам просто надо все больше поглощаться этим состоянием, доверять ему и все больше ему открываться. Тогда естественная осознанность начинает раскрывать вам свои тайны.

Если раньше вы умом куда-то постоянно бежали в будущее, в прошлое, или просто за чувственными объектами, или за мыслями, и вы просто сдерживали этот бег. Хотя на некоторое время может быть и были проблески. То здесь все останавливается, и вам не нужно никуда больше бежать. Вы нашли эту точку остановки и вам нужно просто поглощаться ею.

Все чудесные знания, тайны и сиддхи возникают из этой точки. Из точки остановки, когда вы ею поглощаетесь. Монастырь предназначен для того, чтобы просто остановиться. Надо просто попасть в эту точку, и всю жизнь, вынашивая это состояние, в нее углубляться.

Если у вас есть представление о достижении как о некоем беге, это неправильно. Это скорее великая остановка, когда происходит углубление, но не бег. Конечно, в этом углублении всегда тоже есть прогресс. Это не застывшее, подобно болоту, сознание. Сознание может быть вполне динамичным, но его динамика больше не происходит во времени, не происходит между объектами, это внутренняя динамика, и она все время происходит только в одну сторону.

Иногда, человек после длительных медитаций приходит к такому состоянию. Но очень важно прийти к такому правильному состоянию. Бывает, человек

останавливается, но его ум подобен тине, болоту. Это означает, есть где-то ошибки в созерцании. Правильная остановка это яркость и живость в уме, но нет бега, а есть углубление.

«Совершенно определено — пока не достигнешь самоосознания, есть необходимость к нему стремиться. Утвердившийся в состоянии самадхи, является Брахманом в человеческой форме. Поклонение ему!

Когда есть незаинтересованность в объектах, даже боги не могут прервать медитацию. Поэтому следует стремиться к пребыванию в медитации».

Незаинтересованность в объектах — это стадия вашей полной самодостаточности. Когда вы не заинтересованы ни в чем, кроме своего осознания, что может вас прельстить, нарушить вашу медитацию, привязать или сбить? Ничего. Потому что вы ничего не желаете. Или, если сказать по-другому, все, что вы желаете, вы уже имеете. Разумеется, то, что вы имеете, еще не набрало силу и не совершенно, но, тем не менее, вы можете это углублять и совершенствовать.

Когда йогин пресекает интерес к внешним объектам, он ничего не теряет. Кажется, что невозможно пресечь интерес к внешним объектам, поскольку это сущность жизни. Но этот интерес пресекается не просто отречением или отрицанием, но утверждением в осознании за пределами объектов. Как только такое утверждение произошло, и мы можем сделать его своей опорой, такой интерес постепенно угасает, но при этом контакт с чувственными объектами (объектами зрения, осязания, вкуса, и т.д.) не пропадает. Мы уже контактируем не столько с объектом, сколько с сущностью объекта, поскольку сами находимся в сущностном осознании. Благодаря этому интерес к объектам пропадает, и он больше не порождает пагубных тенденций сознания.

«Методы для этого следующие: писания, общество святых и медитация. Невежество не кончается с обретением частичного знания, как нарисованный огонь не спасает от холода».

Самое важное, понять, что если есть частичное знание, невежество не исчезает. Или оно исчезает, но только наполовину. Также как нарисованный огонь не может обогреть, так и частичное знание не может спасти от сансары. Полное же знание обретается, когда мы по-настоящему углубляем это состояние осознания, и оно начинает приносить плоды.

Углубить осознание, значит сделать его таким тонким, глубоким и творческим в проявлении энергий, чтобы оно переросло в целый мир. Чтобы вы могли чувствовать себя в нем комфортно, и жить сколько угодно, не завися от внешних объектов, не завися от тела и внешнего восприятия. Представьте себе, что вы медитируете, и через некоторое время ваш ум устает и ему нужны какие-то внешние объекты. Но когда есть независимость от внешних объектов, то вы можете пребывать в осознании или медитировать и поглощаться этим бесконечно, бесчисленное множество лет, и у вас не возникнет ни скуки, ни каких-либо проблем.

Одного святого спросили: «Вы столько лет живете в горах, у вас нет никаких средств информации, вы очень редко общаетесь с людьми, неужели вам не скучно?». Он ответил: «Мне так интересно с собой. Иногда я просто в азарте, даже удивляюсь себе, откуда это все берется?»

На той стадии, когда вам очень интересно только со своим сознанием, а все остальное больше вас не привлекает, понемногу начинает устраняться неведение сансары. Когда это происходит, канал называемый хрустальная трубка кати, существующий в лотосе сердца в виде маленького зернышка, открывается. Если у

животных или у не пробужденных людей он закрыт, и лотос направлен вниз, то у тех, кто ведет практику, он раскрыт наполовину. Но на этой стадии канал раскрывается целиком и своими лепестками он направляется вверх. Энергия начинает идти по нему. Тогда у йогины начинаются осознанные сновидения, или сновидения, где он парит верхом на Гаруде, верхом на льве или на тигре. Это означает, что ветер идет вверх и насыщается сахасрара-чакра.

Из канала сердца есть множество маленьких каналов. Некоторые каналы ведут в нижние миры, некоторые каналы ведут в средние миры или в миры людей. А канал Освобождения — только вверх. Если некоторые из этих каналов закупорены, то у йогины нет осознанных сновидений, нет знаков реализации. Например, каналы тонкого тела закупорены, и ветер не может двигаться, тогда он видит человеческие миры, и перед ним открывается путь в человеческие миры, или даже скверные видения, пути в нижние миры. Но на этой стадии канал открывается, и лотос разворачивается вверх и возникают знаки, которые указывают на реализацию. Эти знаки видятся в сновидениях, в медитации. Все это стадия рождения по учению о 16 стадиях нарастания луны внутреннего осознания.

«Невежественный человек видит мир как физическую реальность, мудрый же — как сознание. Для мудрого не существует ни чувства эго, ни мира. Его видение мира неопишимо прекрасно. Для невежественного человека мир состоит из дерева и камня».

Чтобы обрести такие знаки реализации, нужно научиться быть очень терпеливым и выносливым, устойчивым в созерцании. Нужно игнорировать позы тела, ума, и не сдаваться, когда приходит тамас, не потакать, когда приходят отвлечения, а просто держать, стабильно держать осознание. Не сдаваться, когда меняется настроение и бхава.

Многие йогины начинают бодро, но заканчивают скверно, теряя созерцание и идя на поводу разных движений души. Но ваша задача начать бодро и идти дальше, и так действовать всю жизнь.

В процессе этого, будут высвобождаться кармы из каналов, события, переживания, но вы должны все это игнорировать, просто игнорировать. События и переживания — это не ваша задача. Ваша задача заниматься шраваной, мананой, нидидхьясаной, что бы ни происходило. Если вы этим занимаетесь, то вы по-настоящему йогин-герой, вира-йогин. Иначе, если не будет такого настроя йогина-героя, не будет результатов, не будет реализации. Вы будете слушать то, чего не надо слушать, и оно в очередной раз будет вводить вас в заблуждение.

Бывают какие-то ситуации, некоторые ситуации нам нравятся, а некоторые не очень, но это не так важно, если вы понимаете, что ваша главная задача заниматься шраваной, мананой, нидидхьясаной, и утверждаться в этом все больше и больше. Даже когда вы занимаетесь в трудных условиях, это хорошо, ведь вы закаляете свой дух и свое сознание. Практиковать шравану, манану, нидидхьясану в трудных условиях, значит ускорять сроки своей реализации.

Все, что мы делаем, будет происходить естественно, само собой, как прибавка к шраване, манане, нидидхьясане. Но если мы забываем, что мы занимаемся шраваной, мананой, нидидхьясаной, и начинаем думать, что мы что-то делаем кроме этого, и это нас отвлекает и отождествляет, то рано или поздно мы получаем проблемы. Потому что самое главное упускается.

«Просветленный видит мир как единое сознание, невежественный человек — нет. Он занят бесконечными спорами. Просветленный же дружелюбен со всеми. Турия или самадхи — естественное состояние, которое существует во время состояний бодрствования, сновидения и глубокого сна. Разум является только обусловленностью, которая прекращается при ее исследовании».

Когда мы открываем это необусловленное сознание и понемногу привыкаем к созерцанию, то важно его закалить и сделать сильным, глубоким. Так, чтобы оно не потерялось ни при каких условиях. Чтобы его не могли сбить ни состояние тела, ни мысли, ни внешние объекты.

Различные ситуации всегда проверяют вашу осознанность, и проверяют веру, шравану, манану, нидидхьясану и утвержденность в ней. Это постоянный вызов вам, в котором вы постоянно должны одерживать маленькие победы. Не одну большую победу (это просто невозможно сразу), но множество маленьких побед. Каждую минуту, каждый день, годами.

Из таких маленьких побед складывается ваша одна большая победа. Это чистая математика. Если в день у вас много плюсов, то через год у вас суммарно будет очень много плюсов. Если у вас каждый день много минусов, то через год у вас суммарно тоже будет много минусов.

Когда вы одерживаете ежеминутно такие маленькие победы, значит, вы практикуете антар-тапасью — садхану внутренней аскезы, внутреннего аскетизма. Например, мне надо пойти до другого домика, я выхожу из домика и если в этот момент я практикую, осознан, работаю с санкальпой, и сильно не отвлекся, то это моя маленькая внутренняя победа. Или я принимаю прасад, и делаю это осознанно. Это тоже маленькая победа. Или я сижу полтора часа, и не уснул, а был бодрствующим, преодолел расплывание и возбужденность. Это тоже можно записать в актив побед.

Таким образом, когда день сменяется ночью, вы должны подвести итог, сколько было одержано таких маленьких побед и зародить намерение (санкальпу), чтобы в сновидениях тоже одерживать такие маленькие победы. Например, был осознан все время, когда появлялись сны, а вот когда были сны без сновидений, не был еще осознан.

Из таких маленьких побед вы рождаетесь как йогин-созерцатель. Например, пришел в бешенство от того, что мне что-то не понравилось, но быстро заметил это и рассеял. Это тоже маленькая победа. Испытал привязанность или жалость к себе, но заметил это и рассеял. Это тоже маленькая победа. Не увлекся чем-то интересным для ума и эго. Вот из таких вещей примерно состоит день монаха. И когда он одерживает такие победы, то он как монах проживает его, конечно, не зря.

Когда ваш тапас будет успешным? Когда вместе с тапасом у вас будет самонаблюдение, вера, любовь и преданность. Если вы просто практикуете только осознание и поддержание самонаблюдения, через некоторое время, ваша энергия может истощиться, вы почувствуете безжизненность, у вас может даже возникнуть отвращение к созерцанию. Из-за дисбаланса ветра и ментальных, умственных попыток. Но если вы включаете свою энергию в этот процесс, ваш внутренний тапас всегда будет очень живым. Он будет давать большую радость пранам и уму.

В некотором смысле вершить внутренний тапас и созерцать, это гореть верой. Не просто тлеть немного, а именно гореть по-настоящему.

Короткий путь к реализации

«Знание Истины — это тот огонь, который сжигает все надежды и желания, как если бы они были сухой травой, — именно это называется самадхи, а вовсе не соблюдение молчания! Состояние самадхи — вечное блаженство, чистое восприятие того, что есть, отсутствие чувства эго, выход за пределы двойственности, свобода от беспокойства и желания приобрести или отказаться. С самого момента понимания состояние самадхи в мудром становится постоянным, он его никогда не теряет и не прерывает даже на миг».

В этих наставлениях содержатся все ключевые моменты учения в традиции сиддхов. Царь говорит, что самадхи с момента его постижения не прерывается ни на миг, это нидидхьясана. Когда нидидхьясана выполняется с усилием, с санкальпой, это еще не самадхи. Это крийя-джняна, это путь к нему. Но когда знание приобретено и получено, оно не прерывается ни на миг, и оно становится естественным, сахаджа.

Когда мы обретаем это знание, наши надежды и желания должны быть сожжены, потому что знание (джняна) — это огонь. А если надежды и желания не сожжены, то это не джняна.

Огонь не бывает холодным, и не бывает так, чтобы огонь не жег. Значит, это просто не огонь. Настоящая джняна сжигает наши надежды и желания. Нельзя прийти к джняне, но оставить привязанность к чему-то, желание чего-либо или какие-то неоправданные надежды. «Ой, я джняни, но я так беспокоюсь», — значит, это не джняни, у него нет никакого огня знания.

Мы должны проверять себя, есть ли у нас огонь джняны? А если он есть, сжег ли он надежды и желания? Такой джняни должен оставить все сансарные надежды, все привязанности, все амбиции, вообще все, что считал собой и сжечь это. Когда это сжигается, это не плохо и это не больно. Это радостно и это хорошо, если эта джняна истинная.

Реализация значит, что огонь джняны сжег надежды и желания. Кто сжег свои надежды и желания, тот близок к Пробуждению, того можно назвать пробужденным. Но, если вы оставляете свои надежды и желания, вы просто откладываете свое Пробуждение на потом. Вы говорите: «Да, конечно, я готов отбросить перед Богом это все. Но можно ли как-нибудь это оставить?» А я говорю, что именно потому, что вы это оставляете, вы не пробуждаетесь. Именно потому, что вы побаиваетесь это оставить, вы откладываете свою реализацию.

Почему же вы откладываете свою реализацию? Эго еще не очаровано, оно еще не готово сдаться, оно еще не понимает, что именно это должно стать его целью, что это его путь.

Эго само должно захотеть сдаться, это абсолютно добровольный процесс. Тогда это будет реализация. Здесь не может быть ни принуждения, ни помощи со стороны.

Эго не хочет сдаваться, потому что оно боится. Оно боится, что сделка будет неравноценной. Оно не понимает, что с самого начала его и не существовало, что факт его существования условен, и что сдача приведет к Пробуждению, к божественной реализации, к полному переподчинению этого механизма, аппарата из тела и ума, Божественному Источнику.

«Состояние самадхи — вечное блаженство, чистое восприятие того, что есть, отсутствие чувства эго».

Еще один критерий состояния самадхи — это вечное блаженство (ананда). Эта ананда не прерывается, не заканчивается. Бывает ананда исчезает из тела. Тело живет по законам этого мира, не всегда в нем можно иметь ананду. Иногда ананда может даже исчезнуть из астрального тела. Астральное тело тоже живет по законам

астрального мира. Но сущностная ананда никогда не прервется. Эта ананда исходит из причинного тела, из Атмана. Она ни от чего не зависит, ничем не обусловлена. Мы должны пропитываться этой анандой, узнавать ее в каждом звуке, в каждой вещи; эта ананда скрыта даже в неблагоприятных вещах.

Когда ананда становится сильной, она пропитывает наше тонкое тело. Тогда наше тонкое тело преображается в тело Бхагавана Даттатрейю. Оно тоже обожествляется не сразу. Долгое время в снах вы будете видеть себя обычным человеком, но понемногу вы меняетесь. Ваш ум начинает рисовать другой образ себя. Ваши практики понемногу дают эффекты. Это как в грязную воду заливать чистую, понемногу в бочке становится все больше чистой воды.

Также царь говорит: «Самадхи — это чистое видение». Если у вас есть чистое видение — это показатель того, что вы движетесь к самадхи, или что вы испытали самадхи. Потому что невозможно иметь нечистое видение и испытать самадхи. Это значит, темное самадхи, это неправильное самадхи, низкое. Истинное самадхи позволяет во всем видеть Бога. И когда ты видишь Бога во всем, ты не можешь мыслить нечисто ни о чем и ни о ком.

«Чистое восприятие того, что есть, отсутствие чувства эго, выход за пределы двойственности, свобода от беспокойства и желания приобрести или отказаться».

Не надо понимать это слишком философски. Отсутствие чувства эго значит всегда осознавать себя безграничным пространством, всегда отождествлять себя с этим безграничным пространством. Это дает величайшую ананду. Я все делаю, исходя из этого состояния пространства, а не из памяти, не из представлений. Я просто адекватен ситуации, делаю, откликаясь на ситуацию, не используя логические построения эго, связанные с надеждой, страхами и прочим. Нет делателя, поэтому я не привязываюсь ни к чему.

Своим внутренним светом я стараюсь эту ситуацию минимум — осветить, а максимум — сбалансировать. Я действую без эго, поэтому мне везде и всегда легко. Мне легко думать о других, мне легко быть гармоничным с другими. Вы можете так думать.

Но, когда у нас есть эго, привязанности, цепляния, надежды и страхи, мы не можем действовать из этого пространства. Включается наш ум, и тогда очень многие вещи становятся стенами на нашем пути.

Как же освободиться от эго? Нужно всегда смотреть в его корень.

Сахаджа-самадхи означает, что мы исследуем наш корень, мы идем к корню мироздания. И когда этот корень мы созерцаем, мы пребываем в нем, и все, что на периферии, все внешнее, оно естественно будет красивым, правильным, сбалансированным. Но если мы теряем этот корень, то все, чтобы мы ни делали снаружи, все это будет ошибочным, ущербным, не очень эффективным.

«С самого момента понимания состояние самадхи в мудром становится постоянным, он его никогда не теряет и не прерывает даже на миг.

«Как время не забывает двигаться, так и человек знания не забывает Истины. Как материальный предмет остается навсегда материальным, так человек знания всегда остается человеком знания».

Человек знания переводится с санскрита как «джняни». Джняна не исчезает, не уходит, если она обретена. Это навсегда. Она не затмевается. Если зажжен свет, то воров, которые хотят залезть в дом что-либо украсть, этот свет всегда сдерживает. Они

знают, что пока свет горит, хозяин бдителен. Хозяин начеку, нельзя зайти и что-нибудь украсть. Они ходят вокруг кругами, смотрят, свет горит, невозможно зайти.

Воры — это наши органы чувств, наш ум, наше эго, наши желания. Они рады что-то взять с нас, но когда они видят свет джняны, ничего не могут сделать, они только ходят вокруг и понимают, что им больше не суждено здесь ничего выкроить. Мы должны зажечь этот свет джняны и никогда не гасить его, всеми силами его поддерживать. В этом наше предназначение.

«Поэтому я всегда пробужден, чист, в гармонии с самим собой и в состоянии самадхи. Разве может быть как-то по другому? Как может быть что-то иное, кроме истинного Я? Если Я всегда есть все во всем, как состояние может оказаться не самадхи? И что вообще может быть названо самадхи?»

Это был ответ Сурагху, и услышав это, Паригха сказал: «Несомненно, о, мудрый, ты достиг состояния полного Просветления. Ты сияешь блаженством, спокойствием и чистотой. У тебя нет ни чувства эго, ни желаний, ни отвлечений».

Паригха оценил его мудрость, на что Сурагху продолжил: «О, мудрый, в действительности нет ничего, чего бы стоило желать или отвергать. Пока эти предметы видны как объекты, они — не что иное, как концепции, понятия и восприятие. Когда нечего достигать, естественно, что и отвергать нечего. Хорошее и дурное, малое и великое, ценное и ненужное — все это основывается на желании. Когда желания теряют смысл, они вообще не возникают».

Наши желания должны потерять смысл. Мы являемся людьми, живем в этом мире, подвергаемся причинам и следствиям именно потому, что у нас есть желания, и эти желания имеют смысл. В состоянии самадхи желание теряет смысл. На место желания приходит осознанность, сатьям, шивам, сундарам. На место желания приходит внутренний свет и игра его энергий. до тех пор, пока вы не отбросите желания, это не будет возможным. Даже желание Просветления будет мешать. Потому что Просветление — это не желание Просветлеть, это другое, это из другого мира. Ваше желание не может стать Просветлением в принципе. Как семечко бананового дерева не может дать абрикос, так и желание Просветления.

Сурагху говорит: «Воистину, нет никакой сущности во всем видимом в этом мире: в горах, океанах, лесах, мужчинах и женщинах, во всех предметах, поэтому не возникает желание».

Желание возникает из цепляющегося ума. И такой цепляющийся ум в учении мы называем этернализм, этерналистское видение, т.е. когда я имею надежду на что-то внешнее, когда я разделяю себя и мир, когда я не целостен, чего-то хочу во внешнем мире.

Но когда мы понимаем пустотность всех явлений, желания уходят. «Я ничего не хочу ни от кого и ни от чего. Горы, океаны, леса, мужчины и женщины, все предметы — пустотны, нет никакой сущности в этом», — так говорит Сурагху. Потому что все это есть Брахман. А само по себе оно не существует.

«Когда же нет желания, сердце находится в высшем блаженстве.» Ваша задача — научиться не желать, если вы хотите, конечно, быть в высшем блаженстве. Не желать — это один из законов садху. Куда бы ум не потянулся, мы должны сказать: «Не желать!»

При этом надо еще понять, как правильно не желать, потому что не желать можно по-разному. Можно просто заблокировать энергию. Вы просто заблокируете энергию, и ваша энергия будет внутри распирать вас. Вы будете чувствовать, что вроде бы вы не желаете, но внутри вас трясет то ли от гнева, то ли от избытка неудовлетворенности, непонятно. Тогда вам придется что-то с этим делать. Это называется «метод сутры».

Через некоторое время, может быть, вы справитесь с этим, а может быть и нет. Но сам подход блокирования не есть позитивный подход, поэтому вы должны научиться не желать по-другому.

Вы должны найти новые каналы для движения энергии. Т.е. ту энергию, которая была пущена на желание, вы должны попытаться сублимировать, ввести в центральный канал; перевести в чистое видение, в сеvu, в служение, в иллюзорное тело. В общем, надо одно трансформировать в другое. Это путь тантры.

Наконец, высший метод означает, что вы пребываете вне желания, просто оставляя все как есть, просто пребывая в самом Источнике, в самом центре Просветленности. Вы остаетесь пространством, а когда желание возникает, это пространство поглощает ваше желание. И тогда нет борьбы и даже нет сублимации. Ваш Источник, ваше пространство так сильно, так глубоко и огромно, что оно просто поглощает все желания. Вам не нужно бороться с собой. В этом случае говорят: «Подносить все действия Богу, посвящать все желания Богу».

Не желать означает прекратить надеяться на внешний мир, на то, что ваше желание исполнится, потерять ложную надежду эго. Вместе с этим уйдет и ваш страх. Страх питается вашими надеждами, а вы этого не понимаете. Вы думаете, чтобы избавиться от страха, надо породить еще новые надежды. А с новыми надеждами появляются (как оборотная сторона) и новые страхи. Это взаимосвязанный процесс.

Но, когда вы отбросите ваши надежды и ваши желания, ваши страхи уйдут, вы будете каждую секунду пребывать в Истине.

Допустим, сейчас вы услышите, такую новость, что ни одна из ваших надежд не исполнится. Каково вам такое услышать? Внутри возникнет сопротивление или страх: «А ведь я так надеялся...»

Вы увидите, сколько этих надежд и сколько страхов вместе с ними, у каждого свои. Но именно потому, что у вас есть надежды, вы питаете свои страхи, и вы не можете пребывать в Сахаджа-самадхи прямо сейчас. Вы не доверяете Богу, вы больше доверяете планам своего ума, чем Богу. Сразу возникают страхи, что эти планы не исполнятся. Вообще-то, вы пытаетесь умнее Бога быть, но это невозможно.

В тот момент, когда вы поймете, что умнее Бога быть невозможно и отсечете свои надежды, — страхи тоже уйдут. И вы окажетесь в неопишемом настоящем. Из этого настоящего вы сможете видеть лик Бога каждую секунду. Все перестанет быть важным для вас, кроме Бога, кроме преданности, кроме Прибежища и кроме веры.

Все, что вас связывало, покажется вам просто иллюзией, просто смешным. Вы увидите, что все это было пустотным, иллюзорным. Вы будете счастливы каждое мгновение, радоваться каждой мелочи, чем бы вы ни занимались.

Однажды к Пунджаджи пришел йогин, который был физически бессмертен и обладал некоторыми сиддхами, например, мог говорить на нескольких языках, благодаря благословию мантры Сарасвати. Однако у него не было состояния реализации. Тогда Пунджаджи сказал: «Хорошо, чтобы получить реализацию, давай выбросим твой посох». Он выбросил его посох и сказал: «Теперь ты смертный». Затем он сказал: «А теперь ты потерял сиддхи знания языков, поскольку все они происходили из твоего желания обладания ими, и к ним была привязанность, которая препятствовала тебе обрести это состояние». Но когда человек отрешился от всего этого, он обрел пробуждение.

Но, если вы не сможете сделать так же, тогда вам придется проходить длительный путь садханы, тапасы, борьбы. И может быть, лет через двадцать вы вспомните это и поймете, вы придете к тому же.

Так не проще ли сейчас все это сделать? Ведь можно начать играть в божественной игре, в ананде, а не в карме прямо сейчас, если отсечь эти надежды и желания.

Это не значит, что мы заблокируем ум и сознание, деятельность прекратится, внешний мир остановится. Каждый будет играть в соответствии с оставшимися кармами (праабдхой). Но это уже не будет его праабдха, это будет лила, самое прекрасное что есть, — божественная игра, похожая на его праабдху.

Плод внутреннего аскетизма

«Если ты тщательно все обдумаешь, несомненно, придешь к заключению, что только самоосознание способно в корне и полностью уничтожить всю боль и удовольствия, поэтому страстные усилия должны быть направлены только на самопознание».

Что является результатом такого тапаса, антар-тапасы, внутреннего аскетизма, страстных усилий, направленных на самопознание? Результатом является три лакши. Лакшья — это знамение, знак, который говорит, что вы верно переживаете опыты. Такие лакши бывают внешние, промежуточные и внутренние. Внутренние лакши — это, допустим, видеть свет в центральном канале. Внешние лакши — означает интегрироваться со всем внешним миром, распахнуть свой мир и объединиться с внешними объектами. Промежуточные лакши — это, например, видеть мир как свет или иметь различные видения, которые возникают в Джьоти-йоге.

Есть упанишады: «Адваяя Тарака Упанишада», «Мандала Брамана Упанишада», «Сиддха Сиддхантха Паддхати» Горакшанатха и другие тексты, описывающие различные виды лакши. Это различные знаки, которые указывают, что ваша садхана идет в правильном направлении.

Когда три вида лакши (внешний, промежуточный и внутренний) пережиты, вы входите в процесс познания пяти пространств. Эти пять пространств традиционны для всей йоги, тантры и ведантической философии, но обычные люди и даже обычные йоги ничего о них не знают. Только истинные садху, обладающие глубокой мудростью, знают об этих пространствах.

Первое пространство — это гуна рахита-акаша — пространство без качеств. Затем идут еще более глубокие пространства. Эти пространства имеют свои названия: Маха-акаша, Таттва-акаша, Парам-акаша, Сурья-акаша. Каждое из этих пространств означает, что мы растворили какой-то уровень двойственных мыслей и вошли в еще более глубокое состояние недвойственности. Переживанием этих пространств заканчивается духовная практика, наступает Освобождение. Считается, что тот, кому удалось добраться до переживания трех лакши и пяти видов пространства, достигает бессонного сна, непрерывного сознания. Это квинтэссенция, суть всей духовной практики. Непрерывное сознание означает, что вы можете спать и быть осознанным.

Одна великая святая йогиня сказала так: «Я не сплю поросычьим сном». Ее спросили, что за поросычий сон. Она сказала: «Вечером поросыта объедаются сверх всякой меры, засыпают и дрыхнут». Поросычий сон — это, на самом деле, состояние обычного человека, наше состояние. Но йогин, благодаря такой практике, избавляется от поросычьего сна и входит в йогический сон.

Сначала есть сон, где активно ваше тонкое тело. У вас есть осознанные сновидения, ваше тонкое тело летает, получает разные интересные опыты, это называется Нидра-янтра. Но это еще не Просветление. Только когда ваше осознание проникает в тончайшие пространства, уже нет никаких снов, вы переживаете только Свет и есть непрерывное удержание этого Света — это истинное осознание во сне без сновидений. Когда же вы действуете наяву, то, даже разговаривая или гуляя, вы пребываете во сне без сновидений. Вы живете, не живя, вы спите наяву. И когда вы спите наяву, это называется сахаджа-самадхи.

Наша цель — искать это состояние, идти к нему, добиваться его. Кто пребывает в сахаджа-самадхи, тот, конечно, не обычный человек, он истинный джняни — мудрец, познавший Реальность. Это стадия «рождения», восьмая стадия в учении о шестнадцати кала. После нее есть еще восемь стадий, но эта стадия для нас очень важна. На этой стадии прекращается рождение и смерть и достигается Просветление.

Часть 3

ПЛОДЫ ТАПАСА

«Когда человек утвердился в самоосознании, даже ужаснейшие из ядов превращаются в омолаживающий нектар».

«Йога Васиштхи»

Нечистое становится чистым

Мы становимся учениками для того, чтобы преодолеть собственные границы: учениками, монахами, брахмачари, то есть мы становимся на духовный путь, чтобы пройти трансформацию (паринаму). Не для того, чтобы остаться прежними, а чтобы выйти за границы своего «я». Потому что эгоистичное малое «я» — это то, что является источником страданий, ограничений, и мы не найдем счастья до тех пор, пока не выйдем за границы своего «я».

Однако, когда мы, следуя по духовному пути, пытаемся выйти за границы своего «я», то часто это сделать нелегко, потому что мы считаем, что это малое эгоистичное «я» и есть мы сами, мы путаем своё «Я» со своим эго. И из-за того, что мы путаем, мы часто можем неправильно оценивать ситуацию.

Допустим, нам кто-либо говорит: «Здесь надо вот так себя вести», а вместо того, чтобы принять этот дружеский совет, мы впадаем в гордыню, амбиции и думаем: «Да кто ты такой, вообще, что ты мне так говоришь?». А может быть, если бы мы прислушались, это принесло бы нам пользу, потому что, может быть, другой человек говорит из любви к нам и желает нам духовного роста, а не желает как-то возвысить себя над нами.

Но почему у нас такая реакция? Потому что мы думаем, что тот, кого поправляют, это и есть мы, и тогда мы хотим его защищать, но если мы так не думаем, то мы понимаем, мы соглашаемся с этим. Это называется смирение — очень важное духовное качество практикующего. Если у вас есть смирение, вы можете достичь больших успехов в духовной практике.

Все люди смертельно серьезны в плане собственного эго. Но йогин к нему относится очень просто и легко. Он ни к кому не испытывает ни претензий, ни ненависти, ни зла, он очень гармоничный и легкий, у него всегда много смирения. Если у вас много смирения, вы всегда можете уступать. Смирение при этом не означает, что у вас нет внутреннего потенциала. Напротив, смирение проистекает от сильной, глубокой собственной самодостаточности.

Смирение — это самый тяжелый тапас, нет ничего сложнее смирения. Но тот, кто сумеет обрести смирение, приблизится к Освобождению. Кому это не удастся, тот не сможет достичь Освобождения, даже если он будет проходить самые трудные ритриты, очень долго практиковать. Потому что он будет постоянно путать свою низшую, смертную часть (эго) и своё Высшее «Я». Чтобы их не путать, следует упражняться в различающей мудрости (вивека-видье).

Был один христианский монах, он поладил с другими, ему не понравилось в монастыре и он ушёл. Пришёл в другой монастырь, там снова у него с местной братией возникли какие-то недоразумения, он обиделся снова, нашел третий монастырь. Затем он подумал: «Я так могу всю жизнь из одного монастыря в другой ходить, наверное, причина во мне самом». Он прочитал какое-то наставление из писаний, в котором

говорилось о терпении, и написал на бумаге слова: «Буду терпеть, как бы трудно мне не было, как бы меня ни поносили», зашил эти слова в пояс, и этот пояс завязал на себе.

Когда он пришёл в следующий монастырь, он снова вступил в какие-то отношения с другими, и когда ему становилось трудно, он снимал этот пояс, распечатывал, читал и думал: «Буду терпеть», и вдохновлялся этим.

Монахи заметили это и начали между собой переговариваться, думая: «Это, очевидно, колдун, имеет заговорённый пояс, когда он его открывает, он вдохновляется этим и колдует». Пожаловались настоятелю, говорят: «Среди нас завелся волшебник, волхв, колдун, идолопоклонник, наверное. Имеет заговор в поясе, распечатывает его и этим вдохновляется».

Настоятель, обладая мудростью, переговорил с этим монахом, но виду не показал, затем он попросил, чтобы во сне ему было дано наставление, чтобы Бог его направил. И в сновидении ему открылась истина. Тогда он созвал всех монахов и посреди собрания сказал при всех распечатать этот пояс. Те монахи, которые обвиняли его, они думали: «Вот сейчас раскроется колдовство, мы все увидим идолопоклонника в наших рядах и изгоним его». Внезапно этот настоятель сказал старшему монаху: «Читай вслух, что там написано». Там были слова из писания: «Как страдал и терпел Христос, так и я буду терпеть, и за счет этого спасу свою душу». Когда он это прочитал, то всем другим стало стыдно, и они начали просить прощения у настоятеля. Настоятель сказал: «Не у меня просите прощения, а у этого монаха, видите, он выше вас оказался».

Когда вы пестуете смирение, внутри вас происходит большая духовная работа, ключья вашей кармы отсекаются, цепи эгоизма тоже отрываются и спадают, всё то, что держало вас, обрывается. И напротив, если смирение не пестуется, не практикуется, то кармические цепи только увеличиваются, только усиливаются.

«Когда человек утвердился в самоосознании, даже ужаснейшие из ядов превращаются в омолаживающий нектар».

Когда вы в смирении и в самоосознании, даже нечистое становится чистым, и даже та энергия, которая не полезна, начинает приносить вам пользу. Например, если вы едите свежую пищу — это благоприятно, а если эта пища не очень свежая или плохо приготовлена, то это не очень благоприятно для тела. Но если ваш ум ясен, чист и в чистом видении, то даже такая пища становится целебной, она становится нектаром. Потому что ваш ум в силу своей усмирённости и чистоты постоянно сдвигает вас в такой тоннель реальности, где все объекты становятся благоприятными, где нет ничего неблагоприятного. Вы как бы притягиваете к себе все благоприятное, потому что ваш ум пустотен, ясен и чист.

Применение учения в жизни

Учение невозможно практиковать, учением возможно только жить! Надо это понять. В противном случае ты не получишь пользы от учения. Тот, кто пытается практиковать учение, ошибается, потому что истинная практика — это когда вы живете учением, вы им дышите, вы ему преданны, вы его практикуете, вы применяете методы, вы видите мир через призму тех достижений, которые вам дает учение. Тогда это можно назвать — практика Освобождения.

Если же вы пытаетесь просто практиковать учение, то вы можете практиковать его много лет, но пройдет время, и мы обнаружим, что вы практиковали, практиковали, но

вроде бы все то же самое. Вроде бы мы остались теми же самыми, ну, может быть, мы чего-то узнали, получили некоторые опыты, но в принципе та же сансара. Тогда мы чувствуем, что учение не работает. Великое учение, такая мощная Парампара святых и сиддхов, но оно не избавило нас от иллюзий и ограничений сансары, чего мы так ждали.

Ошибка была в том, что вы пытались практиковать учение, вместо того чтобы учением жить. Вы неверно подошли к учению. Вы его не впустили полностью в свою душу. Вы ему не открылись. Другими словами, у вас не было достаточной веры. Мы всегда с ним пытались как-то договориться, сторговаться. По типу: я возьму от учения что-то, получу пользу, что-то дам учению, но, в общем, мы будем на расстоянии находиться.

Возможно, потому что где-то мы не совсем прояснили для себя принцип учения, поэтому оно кажется срабатывающим не сразу. Но когда мы понимаем, что учением необходимо жить, духовная практика по-настоящему начинает нам открывать новые горизонты. Именно такая мотивация, когда мы связываем нашу жизнь с учением, способна привести к истинному Освобождению.

Следует понять, что учение ни в коем случае нас нигде не ограничивает. Цель учения — дать нам максимальную свободу, раскрыть наш безграничный потенциал. Существуют различные способы или схемы практики. Единственное, что мы должны делать, когда мы практикуем учение, в любом способе подходить к учению безупречно, с полной самоотдачей. Такая полная самоотдача называется принцип тапаса. Если принцип тапаса отсутствует, каким бы великолепным не было учение, невозможно реализовать то, о чем учение говорит.

Что такое тапас? Тапас переводится как «становиться горячим, жечь». То есть это возжигание, воспламенение, аккумулярование внутреннего жара, внутренней силы йогина. В этом внутреннем жаре сжигается эгоизм, зависимость от органов чувств, от желаний и кармы. Это акт самоотречения и самопожертвования низшего «я». Когда такой тапас существует, значит, мы верно подходим к учению. Если же тапас отсутствует, если мы боимся совершать усилия, предпринимать радикальные шаги, концентрированно выполнять садхану, если мы боимся взять на себя какую-то ответственность в служении, если мы всего избегаем, учение не входит в нашу жизнь. Тапас означает, что у нас присутствует намерение, усилие и самоотдача.

Что по этому поводу говорит риши Васиштха? Васиштха дает такие наставления Рама:

«В этом мире достичь чего-либо можно только собственными усилиями. Когда что-то не удается, искать причину надо в недостаточных усилиях. Это очевидно. То, что называется судьбой, это выдумка. Собственные усилия, о, Рама, это те умственные, словесные и физические действия, которые делаются в соответствии с наставлениями мудрого человека, хорошо знающего писания. Только благодаря таким усилиям Индра стал королем, Рама, Брахман стал создателем, а все остальные боги и полубоги оказались на своих местах».

Далее риши Васиштха говорит, что судьба — это не что иное, как усилие прошлых рождений. Наша нынешняя карма — это те усилия, которые мы совершали раньше. А наша духовная практика — это те усилия, которые мы проявляем сейчас. Все зависит от того, какие усилия победят, победят ли усилия прошлых рождений или победят усилия нынешнего рождения. И между этими двумя категориями постоянно существует конфликт, и побеждают более сильные, либо старые, либо новые.

Усилия, несоответствующие писаниям, мотивируются непониманием. К примеру, когда мы прилагаем усилия, не направленные на духовную практику, это означает, что мы избрали неверный вектор усилия, и у нас не было понимания, куда мы прилагали такое усилие. Если же мы имеем понимание, мы прилагаем правильный вектор усилия. Допустим, человек прилагает усилия, чтобы быть процветающим. Но если он это процветание представляет просто как материальное обогащение, это означает, что у него нет понимания, ради чего ему это нужно. Это пример неверного усилия из-за непонимания. Недальновидность, которая обусловлена неверной мотивацией.

Итак, Васиштха говорит:

«Когда нет результатов усилия, надо внимательно посмотреть свои действия и проанализировать, что исходит из их непонимания. И если обнаружишь такие усилия, которые исходят из непонимания, то их надо беспощадно искоренять. Нет силы больше, чем правильное действие в настоящем».

Васиштха говорит:

«Поэтому надо, стиснув зубы, прилагать усилия победить зло добром и судьбу усилиями в настоящем».

Победа над кармой

У нас есть определенная карма, то, что называют судьба (дайва). По этой карме нам суждено пережить различные опыты в этой жизни. То, что нам суждено пережить, уже создано нашими прошлыми усилиями, и возможно эти усилия были неправильными, неверными. Тем не менее от этого никуда не деться. Это можно изменить, лишь прилагая усилия в настоящем, которые бы превысили прошлые усилия.

Конечно, мы можем забыть о карме, но карма нас не забудет. Она все равно будет действовать, хотим мы этого или нет, она будет нас склонять к определенным действиям. Эти действия не всегда могут быть верными, не всегда могут быть благоприятными для нас нынешних, потому что мы не совсем даже можем представлять, что мы делали ранее. Но сейчас у нас есть разум, сознание, дхарма, т.е. понимание, какие действия благоприятно совершать в настоящем. Исходя из этого, совершая действия в настоящем, мы пытаемся преодолеть действия в прошлом.

Судя по тому, что мы родились человеком, у нас есть определенная заслуга. Но, с другой стороны, судя по тому, что мы не родились богами или пробужденными, что мы вообще родились, вместо того чтобы быть, к примеру, богом Брахмой-творцом или жить в небесных обителях, пребывать как Абсолют, то нами было создано много различных кармических причин-следствий, которые побуждают нас принимать физическое тело. И чтобы эти причины-следствия пресечь, нужно выполнять практику.

Как вообще происходит давление кармы? Давление кармы происходит через самскары. Самскары — это некие информационные потоки образов из подсознания. Если эти информационные потоки существуют, они воздействуют на энергетическую систему человека и превращаются в васаны — энергетические импульсы, которые тянут что-либо делать.

Почему кого-то тянет заниматься живописью, а кого-то идти на войну и воевать, у кого-то возникает инстинкт материнства, а другого с детства тянет в монахи? Такие выборы, конечно, не совершаются просто так. Это происходит, потому что есть самскары, ментальные следы, кармические отпечатки в подсознании. Это как некий информационный поток, который опускается сверху на человека, через сахасрара-

чакру впитывается энергетической системой и затем это превращается в васаны, импульсы.

Васаны побуждают что-либо делать, действовать определенным образом. Часто бывает так, что человек, если он не осознан, не может противостоять самскарам. Иногда он может говорить: «Я все понимаю, но сделать ничего не могу», потому что внутри него есть более тонкие могущественные силы, которые им управляют. Все люди — это такие управляемые на расстоянии существа, управляемые именно самскарами и васанами.

Для того чтобы пресечь карму, надо научиться управлять потоками самскар, и васанами, то есть реализовать более тонкое сознание, которое способно им противостоять.

Часто бывает так, что человек, начиная интенсивно практиковать, испытывает мощнейшее давление самскар, мощнейшую внутреннюю борьбу, духовную брань, и иногда эта борьба отнимает много времени. Человек хочет медитировать на пустоту, а его самсары все равно разворачиваются, говоря, что надо искать женщину, надо искать богатство, надо искать славу, совершать активную деятельность ради достижения положения в обществе. Если бы он не был практиком, он бы все это реально воплощал, тогда разворачивалась бы его карма.

Практикующий это отслеживает, не дает проявляться на физическом уровне и блокирует импульсы в теле (васаны), которые возникают как мирские желания. Если он опытный практик, он превосходит самсары, он утверждает в более тонком состоянии. Если же он слабый практик, часть самскар он пропускает. Они дают васаны, ими он вынуждается действовать под влиянием кармы, не в силах делать чего-то другого.

Святой человек очень свободен, он не обусловлен, он может делать, он может не делать, он может жить в одной стране, в другой, он может сидеть в ритрите или активно заниматься чем-либо. Он не отождествлен с тем, что он делает, он играет во все это. Для него это подобно развлечению, его не обуславливают карма и самсары. Человек, который не очистил себя, может действовать так, а не иначе, потому что самсары и карма вынуждают его делать это.

Как преодолеть карму и стать победителем в этой духовной брани? Святые утверждают, что это возможно только тапасом. Тапас означает большое усердие, внутреннее воспламенение.

«Ленивый человек хуже осла. Никогда нельзя подвергаться лени, надо стремиться к освобождению, видя, как жизнь уходит с каждым мгновением. Не надо купаться в чувственных наслаждениях, как червь в навозе.

Тот, кто говорит, что «такова моя судьба, я не могу ей противиться» — не имеет разума и его покидает удача. Собственными усилиями добудь мудрость и потом пойми ее, собственное усилие оканчиваются пониманием сути. Если бы не было на земле этого ужасного источника зла под названием лень, остался ли кто-либо безграмотным или бедным? Но из-за лени люди на земле ведут животную жизнь, полную страданий и несчастий».

Далее Васиштха говорит:

«Каковы усилия, таковы и результаты... Смысл личных усилий еще называют судьбой. Когда случается несчастье, люди восклицают: «Увы, какая трагедия!» или «Увы, такова моя судьба!»... То, что называют судьбой или божьей волей, просто результат прошлых действий, личных усилий в прошлом. Настоящее бесконечно более могущественно, чем прошлое. Только полные глупцы удовлетворены результатами своих прошлых усилий, которые они называют божьей волей, и не прилагают никаких усилий в настоящем».

Часто, читая книги по адвайте, люди начинают спрашивать: «Если все есть игра Абсолюта, если он уже все спланировал, то значит, я ничего не могу?» С точки зрения воззрения я здесь полностью согласен, но не с точки зрения относительного измерения.

Учение говорит, совершенно однозначно, что не все запрограммировано, у нас есть свобода воли и у нас есть свобода выбора. Если бы у нас не было свободы выбора и свободы воли, мы бы просто не могли эволюционировать. Нам дана возможность выбирать, проявлять нашу волю или не проявлять. И сказать так, что «все есть игра Абсолюта и все есть иллюзия, в том числе мое «я», и значит, я не могу ничего делать» — было бы ошибкой. Потому что именно в тебе присутствует вселенская энергия Абсолюта (иччха-шакти), которой ты можешь воспользоваться. Это и есть твоя воля, твоя свобода воли. От того, как ты ей распорядишься, зависит также и твоя судьба.

Васиштха говорит:

«Если ты видишь, что твои усилия в настоящем иногда не приносят результата (и ты думаешь, что это судьба или божья воля), ты должен понять, что твои усилия просто сейчас слабы или недостаточны. Слабый и неумный человек видит руку провидения судьбы в том, что ему встречается сильный и могучий враг, и уступает ему».

Далее Васиштха говорит:

«Иногда случается, что град побивает урожай крестьянина, несомненно, сила града была больше, чем усилия силы крестьянина и крестьянин теперь должен больше стараться. Он не должен печалиться о неизбежности. В противном случае, мы должны рыдать целыми днями о неизбежности смерти. Мудрый, конечно, должен различать, что возможно достичь личными усилиями и что невозможно. Однако было бы глупостью относить это к чему-то внешнему и говорить, что «Бог посылает меня в ад или рай» или «судьба заставляет меня делать то или это».

Васиштха далее говорит:

«Личные усилия — это просто другое название для божьей воли».

То, что называется божьей волей, транслируется именно через наше усилие. Божья воля — не что иное, как иччха-шакти Абсолюта. Да, вселенская воля действительно существует — это иччха-шакти. У Абсолюта есть различные энергии: джняна-шакти — энергия мудрости, сватантрия-шакти — энергия свободы, иччха-шакти — энергия воли, крийя-шакти — энергия действия. Однако эта иччха-шакти проявляется не прямо, она проявляется посредством живых существ, через их разум, то есть через нас. Выходит так, что божья воля, воля Абсолюта это есть и наша собственная воля.

Есть такая поговорка: «У Бога нет иных рук, кроме твоих собственных». Перефразируя ее можно сказать, что у Бога еще нет иной воли, кроме твоей собственной. Поскольку у нас как у разумных существ есть свобода воли, свобода выбора, мы сами можем оперировать этой иччха-шакти. Не существует никакого фатализма, т.е. предопределенность кармы существует как некий набор данных в наших тонких телах, который проявляется. Но не существует однозначной зависимости от этой предопределенности, потому что есть аспект нашей воли.

Активно вмешавшись, наша воля всегда может эту предопределенность смещать, и она может даже ее полностью заблокировать. А если мы не вмешиваемся, не прилагаем никаких усилий, не моделируем наше будущее, думаем: «ну, пусть все идет, как идет, я расслаблен и нахожусь в недеянии» — это означает, что мы не совсем понимаем, как мы можем использовать наше духовное знание.

Принцип созерцательной практики недеяния действительно заключается в том, чтоб быть за пределами усилий, за пределами деяний. Но он не предполагает, что мы занимаем безвольную, пассивную позицию. Отпускание, расслабление, пребывание в

неконцептуальном, пребывание в настоящем вне прошлого и будущего относится к воззрению, созерцательному присутствию, но оно не относится к поведению.

Потому что если быть логичными, и вы будете реализовывать это воззрение в поведении, то очень скоро, если вы честны и искренни с собой, вам надо будет покидать этот мир, сансару и становиться безумными авадхутами. Если уж отпускать все, так отпускать полностью, быть последовательными, вам надо будет перестать заботиться о пище, еде, крове, социальных нормах, работе, своей семье, даже о своем теле и т.д.. Это совершенно другой путь, это путь саньясина авадхуты, к которому вы не готовы сейчас и не будете готовы в ближайшем будущем.

Путь, когда вы попытаетесь воззрение проявить в своем поведении, совершенно неприемлем для вас как для практикующих. Мы живем в других условиях, в другое время, в другой стране и не имеем реализации для того, чтобы жить только воззрением, жить на подаяние, играя, в ожидании пока кармы тела ни исчерпаются и дух ни сольется с Брахманом, как живут в безумной мудрости некоторые авадхуты.

Мы живем в относительном измерении, где совершено иные законы. Здесь важно, пребывая в недвойственном воззрении, проявлять правильное намерение в относительном измерении, в поведении, активно его формировать, активно в него вмешиваться, проявлять ответственность и концентрацию; моделировать собственное будущее, планировать его, исходя из ясности присутствия; проявлять свою волю (иччха-шакти), свою свободу выбора; стать правителем собственной жизни. Потому что если мы не станем правителем собственной жизни, то наша жизнь будет без правителя.

Если мы сидим за рулем автомобиля в состоянии осознанности и думаем, что просто быть в осознанности достаточно, не нужно ни вращать руль, ни учитывать знаки, куда этот автомобиль приедет? Напротив, когда мы моделируем наше будущее, направляем его силой естественного созерцания, мы его четко выстраиваем в конкретном направлении, мы его прогнозируем и пытаемся направлять силой той ясности, которая у нас появилась в результате созерцания. Это и есть аспект учения, называемый санкальпа-видья, учение о силе намерения.

Мы должны знать, в каком направлении мы должны проявлять свое намерение, если хотим получить результат, который мы задумали. Если мы решили стать богочеловеком, то мы должны непрерывно направлять свое намерение в эту сторону. Если, к примеру, человек говорит: «Я хочу Освобождения. Я хочу стать богочеловеком, святым, сиддхом», — а на вопрос: «Какие прикладываешь усилия? Как ты тренируешься?», — отвечает: «Не регулярно». Тогда можно сказать: «Ты знаешь, какие у тебя шансы вообще? Это подобно тому, как ты решил стать чемпионом по боевым искусствам. Но ты ходишь на тренировки один раз в месяц и при этом еще не очень стараешься. Но при этом заявляешь: «Конечно, я стану чемпионом по боевым искусствам». Ты можешь стать чемпионом по боевым искусствам где-то в своих фантазиях или снах, но в реальности это невозможно сделать в твоём случае». Другими словами, нужно стать более прагматичными в учении, нужно реально проявлять его в жизни. Такому прагматизму учит нас риши Васиштха, когда дает наставления во второй главе, называемой «Стремление», о том как учение применить в своей жизни.

Васиштха говорит:

«Мы можем только посмеяться над фаталистом. Личные усилия возникают из верного понимания, возникающего в сердце, когда сердце очищено учениями писаний и примерами святых. Личные усилия имеют тройственную природу — знание писаний, инструкции учителя и личные

усилия. Судьба и божественное провидение здесь не фигурируют. Поэтому тот, кто желает спасения, должен переключить нечистый разум на чистые цели путем постоянных упражнений — и в этом суть всех писаний. Святые всегда подчеркивают: с постоянством нужно идти по пути, который ведет к истинному благу. И мудрый искатель, он всегда знает: результаты его стараний будут соразмерны интенсивности собственных усилий, и ни судьба, ни Бог не могут это изменить».

Потому что когда он прилагает усилия, Бог действует через его собственные усилия. Васиштха говорит:

«Несомненно, только собственные усилия ответственны за то, что получает человек в результате... Очевидно, человек попадает куда-либо или удовлетворяет свой голод в результате предпринятого путешествия или съедания пищи, а не то, что такая его судьба. Никто не видел судьбу, но все непосредственно наблюдали, как хорошие и неправильные действия приводят к хорошим или плохим результатам. Поэтому с детства нужно стараться содействовать собственному спасению изучением писаний, находясь в компании мудрых и прилагать правильные усилия.

Судьба, Божественное вмешательство — это только условность, которая из-за частого повторения некоторыми рассматривается как истина. Если бы Бог или судьба предопределяли бы все во вселенной, то какой смысл тогда имели бы действия, даже праведные или можно было бы кого-либо чему-нибудь научить? Но в этом мире все действуют, и эта активность приводит к соответствующим результатам».

У человека есть свобода воли и во вселенной не существует некоей заданности, некоей предопределенности в ней есть вероятность, стохастичность, как бы такой большой разброс различных вариантов реальности. Именно от того, насколько мы активно, правильно и в нужном направлении приложим нашу свободу воли, и зависит достигнем ли мы результата. Если мы не прилагаем усилия или если мы прилагаем усилия в неправильном направлении, результат не может быть достигнут.

Васиштха здесь приводит такой пример:

«Люди используют выражение «судьба толкает меня на что-то» только для самоуспокоения, но это неверно. Например, если астролог предсказывает, что молодой человек станет великим ученым, станет ли он ученым без образования и чтения книг? Нет. Почему тогда мы верим в предопределенность?»

Рама сказал:

Что же такое судьба и то, что называют Божьей волей?

Васиштха ответил:

Плоды собственных усилий, ощущаемых человеком как хорошие и плохие результаты прошлых действий, называются людьми судьбой. Судьба — это результат собственных прошлых действий. Если ты хочешь ее поменять, прилагай в этом воплощении правильные действия.

В разуме человека находятся многочисленные скрытые тенденции, и они приводят к разным действиям как физическим, так и умственным. И действия каждого находятся в строгом соответствии с этими тенденциями, по-другому и быть не может. То есть действие не отличается от наиболее сильной из скрытых тенденций, а эти тенденции не отличаются от разума, а в человеке есть свой разум. Следовательно, меняя свой разум, человек меняет свои скрытые тенденции. Тогда его судьба и его действия тоже меняются».

Итак, далее Васиштха рассказывает о том, как побеждать скрытые тенденции, побеждать силой тапаса.

Следует понимать, что для того чтобы реализовать цель — Освобождение и Просветление, йогины шли на величайшие акты самопожертвования. Этот величайший акт концентрации, самопожертвования — это и есть тапас. Без такого тапаса, без такого волевого намерения, решимости невозможно чего-либо достичь. Именно тапас — то, что обеспечивает духовную победу, без тапаса невозможно достижение. Проявляете ли вы тапас в служении, в медитации, в ритрите или в чем-либо другом,

именно благодаря ему у вас будут результаты. Если вы не применяете тапас, то результатов не будет. Когда у вас есть правильная мотивация, то вы можете заниматься такой аскетической практикой и посвящать заслуги от нее тому, чего вы хотите достичь.

Садхана для нас — это всегда такая форма тапаса. Именно благодаря тапасу мы можем создать такой тоннель реальности в будущем, когда мы достигнем Освобождения, когда мы станем богочеловеком, освободившимся от круга рождений и смерти. Невозможно реализовать те цели, которые мы ставим, если не будет приложено достаточных усилий. И такие усилия нужно прилагать ни один день, время от времени, их нужно прилагать систематически, годами, однонаправлено, постоянно совершенствуя свое мастерство. Нужно постоянно бросать себе вызов, наращивать уровень своей практики. Раз за разом превосходить свои возможности.

Если не ставить перед собой таких целей, не бросать себе вызов и не идти вперед, невозможно истинно прогрессировать.

Когда мы успокаиваемся, когда мы перестаем бросать себе вызовы, когда мы перестаем прилагать усилия, практика на собственном индивидуальном уровне вырождается. Напротив, когда мы постоянно совершенствуемся, постоянно, не ставя себе рамок, идем вперед, бросаем вызов своим ограничениям, мы по-настоящему способны достигать результатов в практике, учении.

Учение — это способ постоянно расширять свои горизонты, не останавливаясь. Как только вы начинаете останавливаться, ваши горизонты снова начинают сужаться. Когда мы занимаемся практикой, очень важно не останавливаясь постоянно расширять свои горизонты, не ставить себе никаких ограничений. Идти вперед так далеко, как это вообще возможно, по крайней мере, стремиться это делать. Это и есть принцип стремления, который очень важен в духовной практике. Стремлению посвящена вторая глава в «Йога Васиштхе».

Поскольку наша цель находится не в этом мире, а в мире божественном, по крайней мере, в чистой земле. Наша цель — это совершить такой переход, и мы постоянно размышляем, как же осуществить его индивидуально и вместе с другими практикующими. Если мы не думаем об этом, если мы поглощены относительными целями, такой переход не состоится.

Допустим, вы решили осуществить путешествие на луну или сделать переезд в другую страну, то вы об этом думаете и что-то делаете для этого. Если вы не думаете об этом, такой переезд не состоится. Но переход в чистые страны, переход к богосуществу, переход в мандалу, персональный тоннель реальности — это еще дальше, это еще более радикально. Практик всегда концентрируется, он всегда думает об этом. И тогда этот переход может осуществиться, поскольку то, на что мы направляем сознание, оно обязательно и проявляется.

Очень важно стать таким практичным человеком в учении. Учение — это то, что может оказать большое положительное влияние на нашу жизнь, если мы сумеем правильно применить его. Если мы не сумеем его правильно применить, оно окажет то влияние, которое оно могло бы оказать, но наполовину. Если мы его применим максимально, оно максимально даст нам пользу.

Преодоление препятствий

Мы должны знать, что когда мы практикуем, мы ускоряем процесс эволюции. Все те кармы, которые у нас есть, активируются. И в некотором смысле, йогин, занимаясь садханой, медитируя, выполняя тапас, идет против привычного течения кармы. Он идет против течения, против ветра, против воли низшей природы материального мира, из которой состоит его тело.

Все кармы, которые находятся в тонком причинном состоянии в потоке нашего сознания, пробуждаются в этот момент и активируются, поскольку они должны быть сожжены и очищены за короткое время, например, за одну жизнь.

Когда мы занимаемся аскезой, выполняем садхану в уединении, то напряжение сознания в тонком теле, энергия в каналах возрастает в десятки раз, в сотни раз. Вспениваясь, циркулируя, эта энергия порождает многочисленные вибрации. Она возбуждает любопытство, зависть или беспокойство существ тонкого мира.

Различные духи, божества в нашем тонком теле начинают проявлять интерес во внутреннем микрокосмосе. И хотя в чистом видении все они являются проявлениями божественных энергий, а в абсолютном смысле являются проявлениями тонкого ума садху, то по неопытности можно испытывать многообразные соблазны, искушения, препятствия, сталкиваясь с ними.

Иногда подобные существа, чей интерес пробуждается садханой йога-отшельника, ищут причину такого магического напряжения в тонком мире. Обнаружив, они оценивают качества садху. Поскольку многие из них обладают сверхъестественными способностями. Даже духи невысокого уровня могут обладать ими. Например, читать вашу карму, видеть будущее, понимать ход ваших мыслей. Определив ваши качества, они могут оценить вашу манаса-карму. Манаса-карма — это резонансная карма, то есть карма взаимодействия, через которую на вас можно повлиять. Обнаружив ее, они могут избрать способ и тактику воздействия, чтобы вы прекратили садхану или чтобы вы ее ослабили. Это очень распространенная вещь. Как только ты начинаешь практиковать, такие лилы начинают разворачиваться.

Пример — Вишвамित्रа. Когда Вишвамित्रа начал тапас, начали дрожать даже миры богов. И Индра начал беспокоиться, как бы Вишвамित्रа не стал претендовать на его трон. Проанализировав манаса-карму Вишвамитры, он послал апсар, чтобы они его отвлекли, и, применив магические силы, очаровали и сбили с духовного пути. В конце концов, Вишвамित्रа потерял много времени, будучи околдованным чарами апсар. Это еще называется «кармические кредиторы».

Освобождение означает — силой естественного созерцания растворить кармы тонкого, причинного тела, а затем и грубого, тогда прарабдха сама исчерпается.

Некоторые думают, что достаточно войти в созерцательное присутствие, пережить некоторую ясность, и это уже чуть ли не Освобождение. Конечно, это не так. Дело в том, что созерцательное присутствие — это только начало, это инструмент, это как некое солнце, которое мы получили, маленькое персональное солнце. Но этот инструмент теперь должен работать. Мы его должны активно использовать или он сам должен активно работать, чтобы растворять кармы тонкого и причинного тел. А их на самом деле очень много.

Сансара не пожелает отпускать садху просто так, без усилий, очищения, без духовной битвы. В причинном теле садху, в свернутом виде есть все непрожитые события, эмоции, удовольствия, которые он должен прожить, все родственники, дети, супруги, отцы, матери, которых он должен получить. Когда созерцание начинает растворять все это, естественно происходит возмущение. Например, духи предков,

питрисы, могут сказать: «Как это наш род прервется?» Они могут выразить недовольство.

Может какая-то богиня хотела получить вас в мужья, думая: «Он хорош, чист, в следующей жизни возьму его на небеса в свой дворец». А ты идешь выше по пути Освобождения. Тогда сила ревности пошлет тебе соблазн, попытается остановить, такое тоже бывает. Все обязанности, и долги, через которые ты должен пройти, тоже есть в кармах причинного тела.

Бывает так, что когда мы входим в тонкие слои сознания, мы видим, насколько многообразна сансара, насколько велик принцип кармы. Часто человек не понимает, какой уровень глубины практики от него требуется. Все это должно и будет проявляться и выходить из тонкого тела йога в процессе интенсивной практики. Если у вас заслуги уровня дивья, это будет гармонично. Вира-садху освобождает интенсивно, динамично, на пределе своих сил, полный самоотдачи. У него есть бесстрашное намерение и сила воли, чтобы противостоять этому. А если это садху с обычными качествами, то есть с качествами пашу, то у него будут искушения, соблазны и трудности.

Йогин должен быть во всеоружии, чтобы всему этому противостоять.

Всем ученикам, кто настроен на длительную интенсивную практику, можно посоветовать: «Снимите розовые очки». Вы должны знать, что не все энергии заинтересованы, чтобы вы достигали Просветления. Есть множество демоничных энергий, жестких, тамасичных энергий. Духовный процесс пробуждения — это всегда внутренняя битва, в которой надо одержать победу. И наступает такой момент, когда йог понимает это, и он знает, что здесь ему помогут только вера, усмирение ума, чистое видение, он знает, что все категории Дхармы работают, они реально спасают и освобождают в таких случаях, если их держаться.

Главных препятствий всего шесть: это внешние препятствия, препятствия от блуждания ума, искушения, желания и соблазны, помехи тонкого плана, подавленность сознания, утрата веры и силы духа, обольщение марамы, обольщение собой и болезни от расстройства праны при неправильной практике.

Внешние препятствия могут быть многообразными. От препятствий, созданных другими людьми до препятствий от духов местности, в которой вы практикуете. Эти препятствия надо усмирять, что-то с ними делать, и лучший способ их усмирять — это усмирять себя, потому что когда мы себя усмирили, тогда и внешние препятствия тоже исчезают. Потому что внешняя сила — это всего лишь результат отклика неких энергий на наше собственное сознание.

Существует особая практика работы с препятствиями, которую проводят в местах силы, где особая энергетика, где трудно практиковать. Считается, что в таких местах можно получить плоды трехлетнего ритрита, но эти места могут быть опасными для здоровья, судьбы и жизни для того кто не обладает большой шакти и самоотверженностью, не является садху-львом (симха).

Считается, что садху должен уметь себя исцелить, это один из признаков того, что он симха. Если ты умеешь концентрироваться на чакрах, ты можешь защитить свое физическое тело от страданий. Это приходит с годами практики, ты понимаешь, что твои праны усиливаются, твоя самоотдача, самйога, созерцание усиливаются, и ты можешь усмирять то, что раньше не мог усмирить. Ты перестаешь болеть, перестаешь страдать от астральных препятствий и планет. То есть обстановка понемногу сама покоряется тебе, ты ее не покоряешь усилиями.

Садху должен уметь усмирять астральные препятствия, духов. Считается, если ты хорошо владеешь визуализацией и йогой иллюзорного тела, ты можешь нейтрализовывать негативные влияния местности, разных духов, или ритуальной практикой умилоствления. Садху должен уметь гармонизировать негативные планетарные влияния. То есть если у тебя есть достаточно силы самоосвобождения и присутствия, грахи не могут контролировать тебя.

Способность усмирять астрологию, препятствующих существ и болезни, это признак того, что ты симха-садху. Если ты не симха-садху и не вира-йогин, то не надо торопиться искать места силы, бросать вызов местным духам. Можно просто заболеть, испытать дьявольское влияние, впасть в искушение, ухудшить судьбу. Это очень непростая практика. Ты должен обладать определенным магическим потенциалом, быть шактиманом.

Шактиман — это не только тот, кто обладает мудростью, но также тот, кто обладает силой (шакти). Эта сила растет прямо пропорционально джняне. Сила может быть двух видов. Эгоистичная — это сила мага, колдуна. И та, которая исходит из твоей реализации, из состояния самоотдачи, когда Бог тебя ею наделяет. Силы колдуна у нас не очень приветствуются, это все-таки двойственность, эгоизм. Конечно, ты можешь не обладать джняной, но обладать силами колдуна, но они тебе не помогут достичь Освобождения, и святые их не очень приветствуют. Именно о силах колдуна святые говорят: не привязывайся к этим силам. Другой вид сил исходит из реализации сахаджа-самадхи: джняна-шакти, сватантрия-шакти, иччха-шакти и т.д. Такой вид сил позволяет усмирять любые препятствия.

Усмирение ума

Никаких ситуаций бояться не надо, вообще, даже тех, которые угрожают жизни. Их надо рассматривать всегда в чистом видении, потому что страх — это форма омрачения. Надо честно, смело, бесстрашно смотреть в глаза любым проявлениям жизни, и в этих проявлениях видеть божественную игру. Я вам гарантирую, вы ее найдете, потому что ничто кроме божественной игры не существует вообще, только ее надо вовремя распознать. Но когда наш ум взбудоражен и возбужден, мы эту игру не можем распознавать. Потому что мы не были достаточно осознанны, мы недостаточно приложили ясность, и мы где-то отождествились.

Чтобы так не происходило, есть санкальпа, она называется «сон, иллюзия», это медитация на иллюзорность этого мира. Когда вы хорошо будете медитировать с этой санкальпой, вы увидите, как ваши ценности и привязанности начнут меняться или отпадать.

Когда мы видим, что мир подобен иллюзии и сну, то мы понимаем, что единственный сновидец в этом мире — это мы сами. Соответственно все сновидение есть проявление нашего разума, значит, за все сновидение отвечает кто? Единственный человек, сновидец, тот, кто его видит.

Эти постулаты не так просто понять и принять. Это очень радикальные постулаты джняна-йоги. Тем не менее, вы увидите, как начнет изменяться ваш ум, когда вы практически будете следовать этой садхане. Тогда все, что происходит, любые взаимодействия с энергиями будут восприниматься как садхана, как тапас, как аскеза.

Мы воспринимаем с благодарностью даже что-то негативное, как способ отсечения нашего эгоизма, наших привязанностей. Следуя таким путем, мы обязательно сумеем

усмирить ум. Ум не усмиренного человека, это так: «В центре я сам». Но ум усмиренного человека — в центре Бог. Если у вас будет в центре Бог, вы никогда не потерпите неудачу в духовной практике. Ум не усмиренного человека такой: «Мне все должны». Ум усмиренного человека: «Чем я могу помочь всем?» Ум не усмиренного человека всегда стремится служить себе, стремится подмять ситуацию, чтобы та ему служила.

Ум усмиренного человека всегда стремится служить другим. Потому что он понимает, что между ним и миром нет дистанции, что мир и он сам — это одно. Служа другим, служишь себе. Ум не усмиренного человека думает, что мир сам по себе, а он сам по себе, из-за этого есть большая закрытость. Тот, у кого ум усмирен, понимает, что все зависит от того, как сам решишь. Весь мир — проявление твоего сознания. У тебя есть полная свобода выбора. Но чтобы оперировать этой свободой, ты должен уметь что-то менять в себе, от чего-то отказываться, извлекать самое чистое, самое высокое, а омрачения игнорировать.

Неведение в нас есть потому, что наш ум не усмирен. Страдания и ограничения тоже есть, потому что ум не усмирен. Следовательно, нужно понимать, что усмирение ума — это великое благо для йогина.

Настоящий йогин действительно демонстрирует счастье и радость, не зависящие ни от каких условий. Но это возможно лишь в том случае, если мы отделяем свою исконную природу от всего материального. Если мы не знаем, как отделять осознание, исконную природу от материальной реальности, то какие-то подвижки во внешнем всегда будут вызывать у нас беспокойство, нестабильность сознания.

Когда приходит настоящее усмирение ума? Даже если мы пытаемся как-то насильно его контролировать или держать марку, позиционировать себя каким-то невозмутимым человеком, все равно это может не получиться, если у нас нет глубокой осознанности.

Настоящее усмирение ума наступает только тогда, когда у нас есть сильная вера. Осознание и вера — это термины идентичные, по крайней мере, в традиции учения сиддхов.

Рано или поздно в процессе неуклонной практики мы преодолеваем какой-то критический порог и переходим на новый уровень осознанности, когда у нас появляется вера. Это вера в осознанность, вера в Бога, вера в свое Высшее «Я», вера в Гуру, святых, вера как таковая, которая все это объединяет. Принцип заключается в том, что если у нас достаточно высокий уровень осознанности, то наша вера сильна, возникает «единый вкус» и ум усмиряется естественно.

А если вера слаба, тогда мы терпим различные трудности. Потому что подлинно верующий человек или подлинно осознающий человек не обращает внимания ни на что. Он думает только о Боге. Даже если мир будет разрушаться, он будет счастлив, потому что его ум всегда направлен на Бога. Ему все равно, как его эго, счастливо или нет, в каких оно условиях, потому что он отрешен. Он отрешен не за счет отрицания, а за счет этой веры и любви к Богу. Вера и любовь к Богу — это то же самое, что поглощенность созерцанием.

Многие думают, что поглощенность созерцанием — это какое-то особенное состояние. Но на самом деле его тоже можно назвать вера или любовь к Богу. Термины разные, но по сути это одно и то же. В любви к Богу имеет место больше эмоциональный аспект, а в созерцании имеет место больше аспект ясности. Но, тем не менее, это одно и то же.

Только в этом случае наш ум усмирится. Во всех других случаях, реально наш ум не будет усмирён. Даже если мы будем применять техники и практики, мы войдем в какие-то глубокие слои сознания и обнаружим, что там существует целая вселенная, и она нас может сильно смутить. Смущений в духовной жизни хватает, поэтому нам всегда надо быть духовными воинами во всеоружии, чтобы легко этим смущениям противостоять. В противном случае, даже небольшие смущения могут закончить наш духовный путь и отбросить нас намного назад.

Освобождение внутренних божеств

Обычно, считается, если вы хотите воплотить свое намерение, необходим тапас — аскеза, упорная садхана самоограничения.

Особенно если вы чувствуете, что какая-то практика не идет или ваше намерение не воплощается, и вы нуждаетесь в дополнительной силе, вы всегда должны помнить, что тапас может творить чудеса. Тапасом, говорят святые, можно достичь чего угодно.

Часто задают вопрос: «Я практикую и хочу что-либо реализовать, но почему это не реализовывается?» Я говорю: «Возможно, в потоке вашего ума существуют некие неочищенные, препятствующие факторы, поэтому ваше намерение не воплощается».

Внутри нашего тела существуют внутренние божества. Тело, согласно учению йоги, представляет собой как бы огромный город с обитателями. Эти обитатели — это божества и различные духи. Когда мы омрачаем какую-то часть своего сознания, то мы оскверняем какое-то внутреннее божество внутри себя. Тогда это внутреннее божество больше не может правильно выполнять свои функции.

Покаяние — это очищение потока ума от негативных ментальных отпечатков, облегчение кармической ноши, высвобождение в потоке сознания внутренних божеств, которые по какой-либо причине были осквернены.

К покаянию обычно относят простираание, выполняемое сто восемь раз перед святынями, пост, самоотречение, публичные раскаяния (кавади) или суровое подвижничество (тапас). Все это средства очищения. Преданность, подвижничество, тапас, самодисциплина (сукрити) всегда предписываются для смягчения выжигания кармических реакций за прошлые деяния.

Тапас божественных существ

В верхних мирах тапас существует в форме внутренней тапасьи — естественного самадхи. Эта не та тапасья, как в мире людей, это тапасья другого рода — в виде полной поглощенности преданностью Богу. Здесь уже тапасья становится блаженством. Она не отлична от блаженства.

Это для людей, для асуров, тапасья — это, сцепив зубы, делать что-то, преодолевая телесную природу, клеши, ум. А для божественных существ тапасья — это ананда, маха-ананда, пара-ананда, поглощенность этим. Но на фоне такой ананды всегда есть распознавание пустотной недвойственной основы, распознавание чистейшего света. Т.е. на фоне переживания ананды одновременно присутствует отрешение (вайрагья).

Боги, риши и сиддхи тоже отрешаются, идут путем тапасьи, но не так как люди, через страдания, а через ананду (блаженство), от блаженства к еще большему блаженству, и вместо того, чтобы увлекаться этим блаженством, как бы прилепляться к нему, они с помощью вивеки распознают его чистейшую светоносную суть. Вайрагья — вот в чем заключается их тапасья. Тапасья для них заключается в том, чтобы не

потерять Бога за анандой, не соскользнуть в эгоистичную ананду, а распознать еще большую глубину в этой ананде и раскрыть ее как свою собственную суть. Антартапасья в высших мирах везде.