

МЕДИТАЦИЯ «ЧЕТЫРЕХ БЕСКОНЕЧНЫХ СОСТОЯНИЙ БРАХМЫ»

Что такое медитация «Четырех бесконечных состояний Брахмы» (четырех Брахма-вихар)? Брахма – величайшее существо во вселенной, это метаразум, первичная вибрация, возникшая в Парабрахмане, зародившая определенную игровую индивидуальность, главный программист нашей вселенной. Этот величайший божественный мета-разум пребывает в очень великих состояниях сознания. Эти состояния мы называем безграничная любовь (према, према-нанда); безграничная радость (брахма-нанда), не мирская радость, не человеческая и даже не божественная, а радость от переживания Брахмана, Абсолюта; безграничное сострадание и безграничное отрешение (вайрагья), бесстрашие (титикша). Брахма пребывает в этих великих непостижимых состояниях, у него нет ограничений, он не может быть охвачен умом, он бесконечен. Вы не сможете измерить его энергию, распространенность, географию, он есть сама бхава.

Брахма пребывает в любви к Абсолюту, Парабрахману, к Источнику, из которого он изошел. Любовь Брахмы – это любовь к Богу, любовь божественного существа к своему Источнику.

Брахма тоже является Богом. Он является игровой формой Абсолюта, которая предназначена творить, с одной стороны, а с другой стороны, проявлять сострадание ко всем существам во всех мирах, которые пребывают в неведении.

С третьей стороны, это отрешенность (вайрагья), ведь все это игра, все это иллюзия. Брахма не заблуждается, Брахма видит мир как иллюзию, он же сам его творит. Вселенные, галактики, солнечные системы, звезды, миры – это его собственные энергии.

В-четвертых, это безграничная радость пребывания в Абсолюте.

Когда мы здесь, на Земле, приступаем к этой медитации, мы как бы выражаем санкальпу: быть проводниками энергий Брахмы-абсолюта в аспекте Творца. То есть проводить определенную энергию, определенную божественную волю здесь на Земле, транслировать ее, и в этом наша миссия.

Эти четыре невероятных, чистых, абсолютных божественных состояния пропустить через себя и протранслировать на этом участке вселенной, на Земле, чтобы немного его настроить, немного его отрегулировать, наладить, чтобы все здесь стало немножко лучше, чище, красивее, эту божественную волю мы исполняем.

Мы, как проводники, как клетки Брахмы, как его части, подключаемся к его сознанию и становимся трансляторами божественной воли, потому что Брахма как бы чувствует ответственность за каждую звезду, за каждую галактику, за каждую планету, за каждую

страну, за каждую расу, нацию, цивилизацию. У него есть сострадание, и каждой галактике, планете, стране, он пытается послать частицу своего бесконечно сознания.

Но чем грубее творение, чем ниже миры, тем меньше саттвы, больше раджаса и тамаса, тем труднее доходит это послание. До низших миров доходит только гнев Брахмы. Но наша Земля (Бхур-лока) находится посередине, и до нее доходят и любовь, и радость Брахмы, и сострадание тоже. Не прямо, а опосредованно, через людей-носителей, через нас. Вот смысл этой медитации.

Нам нужно на Земле проявить любовь Брахмы, его радость в Абсолюте, его отрешение (вайрагью) и его сострадание. Пытаться установить связь с этим источником, открыться ему и как бы настроиться на его тонкую бхаву, тонкую энергию, убрать свое эго, свой ум, стать чистыми проводниками этой бхавы и энергии.

Проще говоря, это медитация на самоотдачу, на преданность, на опустошение себя. Когда мы садимся в эту медитацию, нам нужно знать, чем она отличается от Атма-вичары или Махашанти. Здесь нам не надо как-то специально останавливать ум, что-то визуализировать, надо просто убрать себя и настроиться на энергию благословений Брахмы и Абсолюта, на Ануграху, и позволить этим состояниям как бы войти в себя. Мы должны словно подключиться к величайшему источнику энергии.

Например, есть Солнце – огромный источник энергии. Если мы представим сознание Брахмы, можно сказать, что это миллиарды солнц, безграничное сияющее пространство, насыщенное величайшими божественными бхавами.

Как мы установим связь? Силой мысли. Ваша мысль может все. Вам достаточно выразить намерение, и ваша мысль пролетит сквозь вселенные, сквозь пространство и время и свяжет вас с нужным объектом. Нужно связать с Брахмой, свяжет с Брахмой. Нужно связать с Даттатреей, свяжет с Даттатреей. Мы устанавливаем эту связь силой мысли.

НАСТАВЛЕНИЯ ПО МЕТОДУ

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ

В традиции нашей школы медитацию четырех бесконечных состояний Брахмы (святой любви, святого сострадания, радости и беспристрастности) рекомендуется выполнять в качестве дополнительной практики. Эта медитация гармонизирует как наше сознание, так и окружающий мир вовне, поскольку он является не чем иным, как отражением нашего сознания. Для начинающих практиков это лучшая медитация, помогающая установить гармонию во взаимоотношениях, обрести умиротворенность и радость в душе. Более того,

как результат гармонизации пран и элементов, восстанавливается здоровье и бодрость духа, а жизненная сила возрастает. Такова чудодейственная сила этой медитации.

Рекомендуется регулярно практиковать эту медитацию от 15 мин до часа.

Мы садимся в семичленную позу – падмасану, сукхасану, тем, кому трудно, – позу риши.

1. Закрыв глаза, в глубине своего сердца вы представляете бесконечное пространство. Представив бесконечное пространство, вы ощущаете себя как точку в центре этого бесконечного пространства.

2. Представьте свое божественное тело, при этом делая акцент не на визуализацию, а на ощущения. Представьте свое божественное тело расширившимся до бесконечности в этом бесконечном пространстве. Представляя себя в образе божественного тела, вы порождаете ощущение безграничной божественной гордости или гордости божества (дева-бхавану), даете себе возможность расшириться в этом безграничном пространстве настолько, насколько вы можете представить. Порождаете ощущение, словно вы так расширились, что из пор вашего тела выходят тысячи божеств, святых, будд, мандалы, янтры, планеты, галактики и целые вселенные.

3. Вы также представляете, как из вашего, полностью пустотного, бесконечно огромного божественного тела исходят ослепительные лучи света, божества, яркие световые гирлянды, цепи огней, которые строятся в янтры и мандалы, образуя чудесные узоры. Все это вы представляете настолько огромным, насколько возможно, словно из пор вашего тела исходят галактики и вселенные. При этом вы стараетесь вызвать ощущение бесконечности, не делая акцент на каких-то деталях. Когда вы зародили чувство безграничности, божественной гордости и пустотности, вы переходите к четвертому ключевому моменту.

4. Из самого центра вашего безграничного «Я» вы одно за другим излучаете Четыре бесконечных состояния: бесконечную любовь, бесконечное сострадание, бесконечную равенность и бесконечную радость.

Для этого мы порождаем в себе безграничную любовь. Любовь в недвойственности означает, что она ничем не обусловлена, распространяется на всех живых существ, на тех, кого мы любим и тех, кто нам не нравится, на чистое и нечистое, на приятное и неприятное. Мы не столько ее порождаем как бы искусственно что-то фабрикуя, мы на нее настраиваемся или открываемся ей.

Когда мы настраиваемся на нее таким образом, мы пытаемся обнаружить ее границы спереди, сзади, справа и слева. Тогда мы видим, что у нее нет границ, и она может распространяться до бесконечности. Это такое чувство: «Я отдал бы все ради каждого, я готов

отдать всего себя ради самого маленького живого существа». Такое сознание испытывают боги верхнего мира форм, боги Брахма-локи.

Когда у вас возникает такое чувство любви, вы начинаете чувствовать, что через эту медитацию вы объединяетесь со всей вселенной. Она распространяется на миры ниже людей: мир ада, мир претов, мир животных; на мир людей, на мир асуров, мир богов, Брахма-локу, мир без форм, она пронизывает все направления. Тогда вы чувствуете, как ваша анахата-чакра в центре груди начинает раскрываться, вы чувствуете тепло, и как оттуда излучается такой очень чистый и светлый поток энергии.

Эта медитация делается не головой, а сердцем. Если вы ее делаете сердцем, ваш ветер (энергия) гармонизируется, вы чувствуете гармонию в теле и сознании. Когда вы медитируете на бесконечную любовь, вы также ощущаете особый вид единства блаженства и пустоты. Блаженство возникает в вашей груди в анахата-чакре. Единство блаженства и пустоты – это основной принцип тантры.

Есть реализация сутры или пустота сутры, когда мы просветляем только ум, и наш ум подобен бесконечному пространству.

Реализация пустоты тантры означает, что мы имеем не только недвойственное присутствие, такое безрадостное, умственное, мы имеем также энергию в теле, соединенную с этим присутствием. Эта энергия возникает в нашем теле в чакрах, она возникает от таяния элементов (бинду) в чакрах. И одна из радостей, которую мы испытываем, – это радость, связанная именно с анахатой. Всего же йогин испытывает четыре вида радости в каждой из чакр, объединяя присутствие с блаженством. Говоря другими словами, Шива – это сознание, Шакти – это энергия в теле, Кундалини. Выполняя эту медитацию, мы объединяем наше сознание с энергией на уровне сердца (анахата-чакры).

Следующая медитация – это медитация бесконечного сострадания. Когда вы испытываете безграничную любовь, возникает понимание недвойственности, что между мной и миром нет дистанции, что между мной и последним муравьем нет разницы, мы едины на уровне сознания бесконечной любви, тогда возникает сострадание. Сострадание означает, что мы распространяем нашу любовь на каждое живое существо. Понимая эту недвойственность, мы любим его так же, как себя самого, можно сказать, это желание передать свет другому живому существу.

Если йогин не имеет сострадания, это означает, что он не понял принцип недвойственности, значит, у него сильна обособленность, фиксация на своем эго. Но сострадание не означает страдание вместе с другими, скорее, это искреннее желание радости и Просветления каждому живому существу.

Третья медитация, которая выполняется в этих четырех практиках, – это медитация бесконечной радости. Бесконечная радость – это ананда. Ананда, блаженство – это атрибут нашего высшего Я. Когда мы медитируем, излучая бесконечную любовь и сострадание, мы

чувствуем, что наш ум становится распахнутым, открытым и бесстрашным, поскольку мы можем с любовью и приятием относиться к любой ситуации.

Когда наша любовь распространяется бесконечно и безо всяких условий, это означает, что мы можем любить даже тех, кто нас ненавидит. Отсюда возникает радость, она должна возникнуть сама, как следствие. Мы чувствуем, что нашли неиссякаемый источник, что из нашего фундаментального «Я» мы можем проявить величайшее качество – радость. Радость, не обусловленную чем-либо внешним, а радость, не имеющую границ, которая не имеет ограничений. Это означает, что вы обретаете такое абсолютно распахнутое, легкое состояние сознания. Испытываете ли вы богатство или нужду, страдание или удовольствие, ваша радость от этого не закрывается. Вы понимаете, что все, что на периферии, – несущественно.

Периферия – это обман, это иллюзия, ей нельзя доверять, но в центре, внутри вашего бытия, вы имеете безграничную радость, абсолютное добро и, что бы ни происходило вовне, вы чувствуете эту радость. Тогда у вас появляется такое легкое, распахнутое сознание. Страдаете ли вы или испытываете наслаждение, оскорбляют вас или, наоборот, восхваляют, вы одинаково испытываете это как радость. По сути, вы радуетесь всему, даже если вы теряете вообще все, вы радуетесь этому.

Это означает, что вы принимаете любую ситуацию. То есть вы настолько доверяете своему глубинному «Я», что в какой бы ситуации вы ни оказались, вы не даете своему уму входить в состояние страдания, уныния или угнетенности. Вы радуетесь вне условий, независимо от условий, поскольку ваша радость идет от самого Атмана и она бесконечна. Это значит, вы обретаете настоящее недвойственное сознание.

Наконец, четвертое состояние – это бесконечная равностность. Когда вы равным образом воспринимаете то, что вам нравится и то, что вам не нравится, то, что считается добрым и то, что считается злым, то, что вам кажется истинным и то, что кажется ложным. Вы порождаете одинаковое отношение, это означает, что когда вы овладели этой медитацией, то, если вас начнут поносить или оскорблять или, наоборот, восхвалять, вы рассматриваете это с радостью, любовью, равностным отношением. Либо если вы узнаете, что все ваши деньги исчезли вместе со всем имуществом и прочим, или наоборот, что вы получили дворец, вы рассматриваете это равностно.

Цель этой медитации устранить двойственность восприятия. В любой ситуации, если вы правильно медитируете, такое равностное отношение будет углублять ваше понимание недвойственности. Равностность – это означает, по большому счету, когда вы видите изображение божества (святое, чистое) и труп собаки (нечистое, отталкивающее), вы смотрите на них одинаковыми глазами, не принимая, не отвергая, а находясь в полноте внимания.

Обычно, мы привыкли проявлять полноту внимания только к тому, что нам нравится, вот это и есть двойственность. Рага (влечение), двеша (приязнь и неприязнь, нравится или не

нравится) и абхинеवेशа (то, что нравится, я буду делать или стремиться, а то, что не нравится – я отрицаю). Но когда мы говорим о созерцании или присутствии, мы должны породить способность медитировать без оценок и рассуждений. Это означает, что наше присутствие распространяется на все: возникает боль – мы должны войти в боль, быть в бдительности и осознанном присутствии боли. Возникает наслаждение, не следуя за ним, мы бдительно рассматриваем наслаждение. Возникает ситуация, которая не по нашему сценарию, не по нашим правилам, мы не входим в угнетенность, мы проявляем полноту нашего внимания к этой ситуации, оставаясь созерцающими и испытывая радость. Именно такой подход дает нам настоящее понимание присутствия и недвойственности.

Медитируйте поочередно на каждое из этих чувств, представляя, словно из самого центра вашего бесконечного Я излучаются эти четыре состояния, покрывая собой шесть миров мира страстей, мир форм и мир без форм.

Когда вы развили четыре этих состояния, вы теперь их объединяете в одно. Эта одна светлая волна, которую вы излучаете, один поток лучающегося света, который распространяется от вас в виде излучения, проникающего во все стороны. Этот поток излучающегося света проникает в самые далекие уголки большой вселенной, устраняя страдания, неведение, омрачения живых существ и просветляя их.

Чтобы усилить состояние излучающегося света Четырех бесконечных, вы представляете шесть миров сансары, визуализируя их как треугольник, или пирамиду прямо перед собой на уровне груди. Наше нечистое измерение, обусловленность, мир сансары, в котором мы пребываем, вы представляете в виде цветного треугольника или пирамиды, которая стоит прямо перед вами на уровне груди.

В этом треугольнике каждая полоска означает один из шести миров сансары. В основании – мир страданий, или мир ада. Чуть выше – тусклая желтая полоска – мир жадных духов. Еще чуть выше – тускло-зеленая полоска – мир животных. Еще чуть выше – тускло-голубая полоска – мир людей. Над ней – тускло-красная полоска – мир асуров. В самой вершине пирамиды – тускло-белая полоска – мир богов сансары. Эти полоски символизируют порталы, входы в другие измерения сансары, т.е. мир обусловленности.

Представив такой треугольник, вы низводите свои бесконечные состояния на этот треугольник, и пытаетесь его растворить. Бог-творец, излучая Четыре бесконечных, растворяет все нечистые кармы шести миров сансары и растворяет всю сансару в целом. Таким образом, вы закрываете врата новых перерождений в сансаре, пребывая в таком безграничном присутствии, и излучая бхаву Четырех бесконечных.

Постепенно вы представляете, как свет и ваши Четыре бесконечных в виде света, излучаясь, растворяют этот треугольник. Треугольник постепенно бледнеет и растворяется в пустоте, исчезая. В конечном счете, и треугольник, и вы в облике Брахмы – все растворяется в пустотном, ясном свете. Остается только ощущение Четырех бесконечных. Вы остаетесь

в этом пустотном, светоносном пространстве, излучая Четыре бесконечных и больше ничего, настолько долго, насколько можете.

После того как вы выходите из медитации, старайтесь удерживать это состояние как продолжение созерцания в повседневной жизни.

Таким образом вы медитируете четыре бесконечных состояния Брахмы, четыре Брахма-вихары. Правильно выполняемая медитация – это мощная практика трансформации отношения к жизни, к ценностям и прочему. Именно она обнажает ваше присутствие.

Если вы ее выполняете, ваше кармическое видение меняется, а также кармическое видение тех, кто рядом с вами. Вы становитесь источником света, поскольку вы излучаете это мироощущение, оно может передаваться другим, к примеру, вы можете обрести некие сиддхи, способности изменять сознание другим.

Если определенная часть населения Земли будет выполнять эту медитацию, то кармическое видение изменится, и этот мир превратится в небеса, в рай, потому что радикально поменяется сознание. Если все начнут медитировать, как можно быть невежественным, злым, тупым, убивать других или животных, как можно творить все то, что творится вообще в мире? Поэтому, когда мы медитируем, мы приносим пользу не только себе, но также и другим живым существам, меняя общее кармическое видение.

ЧЕТЫРЕ БЕСКОНЕЧНЫХ В СТИЛЕ БРАХМА-ВИЧАРЫ

Медитацию Четырех бесконечных вы можете делать также в стиле Брахма-вичары. Это означает, что когда вы медитируете, вы медитируете на источник бесконечной радости, маха-ананда, на Брахмана, на Бхагавана Даттатрейю. Вы медитируете на источник бесконечного сострадания. Затем вы медитируете на источник бесконечной равности, единства, единого вкуса. Вы сосредотачиваетесь на этих качествах, а затем пытаетесь исследовать источник всех этих качеств.

Вы можете это делать концептуально, вы можете делать это без концепций, что является более высоким уровнем практики. Но должна быть исследовательская вибрация (спанда), которая проникает все глубже, глубже и глубже. Вы сосредотачиваетесь на идее бесконечной любви и исследуете источник этой любви.

Медитация Четырех бесконечных, когда мы распространяем эти качества, относится к крийя-шакти, сватантрия-шакти, но медитация в этом стиле пробуждает джняна-шакти. В зависимости от того, на что мы направляем Четыре бесконечных, активизируются те или иные шакти.

Просто сосредоточьтесь на безграничной любви, безграничной радости, безграничном сострадании, потом задайте вопрос: «Где их источник? Несомненно, он не во мне, не в моем уме и не в эго, и не в теле, он гораздо глубже. Он также не в земле, не в воде, не в огне, не в пространстве, не в воздухе, он не в таттвах, он выше их, он глубже. Но, несомненно, этот источник есть...»

Исследуя эти качества, исследуя их источник, вы обязательно придете к Творцу вселенной, к Брахме, к Бхагавану Даттатрейе, к Ишваре, Богу – все они одно, не надо их разделять. Вы придете к автору всех этих сил и энергий. Этот автор оставил свою искру и в вашей душе, и в вашем сердце. Вы с ним одно, и вам надо исследовать, исследовать, глубже, глубже проникать, затем еще глубже.

Вы обнаружите, что соприкасаетесь с центром бытия, центром вселенной, с источником всех сил, таттв, времени, пространства. Вот так можно делать Четыре бесконечных в стиле Брахма-вичары (исследования божественного).

Есть великий источник всех жизненных сил, всех людей, всех гун, категорий, всех таттв, всех философий, всех Вед и Упанишад, звезд, Солнца и планет, всех богов, асуров, людей, животных и демонов. Великий источник всего, что можно представить, – это и есть Бхагаван. Когда он не проявлен его называют Парабрахман.

В Керале мы были в Парабрахма-темпле (храме Парабрахмана). В нем нет стен, нет дверей, вместо крыши открытое небо, потому что Парабрахман не имеет качеств. А когда он получает качества, он становится вашим ишта-деватой, Брахмой, Ишварой, он обладает шакти (силами) и шестью главными качествами: безграничной аурой, безграничной силой, безграничным цветением, Шри и т.д. Ваше сознание – часть этого источника, оно не есть тело, не есть ум, не есть эго, оно едино с ним.

ЧЕТЫРЕ БЕСКОНЕЧНЫХ В СТИЛЕ ТАНТРЫ

Принцип тантры – это преображение с помощью визуализаций. Мы превращаем нечистое в чистое, себя – в божество, мир – в мандалу и т.д. Принцип ануттара-тантры – это оставить все как есть, ничего не менять, обнаружить исконную природу и позволить ей течь естественно. Мы используем и те и другие методы. Вы можете выбрать тот или другой стиль, в зависимости от ваших предпочтений, но лучше делать и то и другое вместе, упражняться и в том и в другом подходе, потому что у нас есть сознание и есть энергия, и всем нам нужно с ними работать и развивать их.

Итак, если мы выполняем медитацию Четырех бесконечных в тантрийском стиле, то всегда начинаем с преображения. Мы используем нашу визуализацию как ключ, как инструмент. Визуализация является проводником, который активирует бхаву.

Мы начинаем с семенного слога. Представляйте в центре груди семенной слог Драм, но если вы не знаете, как он выглядит, то семенной слог Ом. Семенной слог ясно очерчен, он очень тонкий и обладает внутренней светоносностью. Это символ недвойственной природы. Он располагается на троне из лотоса. Семенной слог представляйте очень маленьким. Он обладает большой силой света и из него исходит сияние во всех десяти направлениях света: на север, юг, запад, восток, в зенит и надир.

Через некоторое время, из сияющего слога Драм проявляется иллюзорное тело Даттатрейи, крошечное, размером с большой палец. Он имеет форму шестнадцатилетнего юноши, у него три головы и шесть рук: верхняя левая рука держит чакру (диск), левая средняя – трезубец, левая нижняя – кувшин (камандал) – символ нектара бессмертия; верхняя правая держит раковину, средняя правая держит барабанчик (дамару) и нижняя правая рука делает абхайя-мудру (мудру бесстрашия), которая означает «предайся мне и ничего не бойся», также она держит четки.

Во всей славе, во всем великолепии, восседающий на лотосе в окружении четырех Вед, рядом с коровой – матерью Землей и со всеми атрибутами, испускающий немислимое божественное сияние. Вам нужно увидеть его так, чтобы он вдохновил вас, тогда это будет божество мудрости – джнян-девата.

В центре джнян-деваты, Бхагавана Даттатрейи, мы визуализируем семенной слог Драм и этот семенной слог есть сущность Даттатрейи, его внутренняя пустота. Затем мы представляем, как свет исходит из семенного слога и распространяется наружу в виде Четырех бесконечных. То есть это не мы медитируем, а Бхагаван Даттатрейя внутри нас медитирует, испускает этот свет, бесконечную любовь, бесконечную радость, бесконечное сострадание, бесконечную равенность.

Свет, который излучается из семенного слога, наполняет наше тело, и под воздействием этого света мы начинаем преображение в божество медитации. Если у вас нет передачи в божество медитации, вы преображаетесь в форму самого себя в облике шестнадцатилетнего юноши или девушки, наделенного чертами чистого видения.

Некоторое время вы уделяете распознаванию ключевых точек. Бхава, спанда, джьоти и шакти, т.е. величие божества, пустотность, светоносность и энергия. Благодаря этому распахиваем ум, входим в глубокое созерцание, удерживая одновременно и визуализацию, и пространство.

К тому, что в ануттара-тантре достигается через шамбхави-мудру и санкальпу божественной гордости, в иллюзорном теле мы приходим через распознавание ключевых точек.

Четыре бесконечных состояния мы представляем в виде света, который исходит из центра груди Даттатрейи, из семенного слога в центре груди Даттатрейи.

Вам надо представить, как сияние света заполняет все вокруг. Вся вселенная наполняется любовью, радостью, равенностью и состраданием – четырьмя Брахма-вихарами. По мере того, как она заполняется, свет начинает проникать во все материальное и трансформировать это материальное в чистую страну, в мандалу чистого измерения. Камни становятся драгоценными камнями (чинтамани); все деревья становятся деревьями, исполняющими желания (калпа-врикша); все дома становятся дворцами божеств; все мужчины и женщины превращаются в женские и мужские формы Даттатрейи, Вишну, Шивы, Лакшми, Парвати, Сарасвати; все звуки преобразуются в чистые звуки: бхаджаны, матры, гимны; все действия преобразуются в игры (лилы); грубые материальные элементы преобразуются в чистые таттвы и весь мир преобразуется в мандалу.

Когда мы испускаем Четыре бесконечных, на кончиках лучей мы можем визуализировать безграничные подношения: одежды, яства, напитки, угощения, нектары; восемь типов подношений: благовония, светильники, гирлянды, цветы и др. Все это мы подносим всем живым существам с большой любовью, состраданием и радостью. Когда живые существа получают эти подношения, их тонкие тела преобразуются, их неведение уходит, их омрачения уходят, постепенно они сами преобразуются в божеств.

Когда эти лучи достигают простых домов или зданий, то дома преобразуются в дворцы, где живут божества; когда эти лучи касаются каких-либо источников звука, то все звуки превращаются в благоприятные; а когда они касаются каких-либо ситуаций – все ситуации превращаются в игры (лилы). Таким образом свет Четыре бесконечных преобразует все в чистое видение, в измерение чистого видения, где все живые существа имеют тела богов и богинь; все звуки – это мантры, бхаджаны; все ситуации – это игры; все события – это даршаны; все здания – это божественные дворцы; а все земли – чистые. Так эта медитация выполняется в тантрийском стиле.

На этом пути вам следует обрести три достижения. Первое достижение приходит, когда вам удалось четко представить божество медитации в центре груди и так восхититься его бхавой, что оно начинает вас питать. Второе достижение приходит, когда вам удастся четко настроиться на Четыре бесконечных, представить сияние, исходящее из центра груди Даттатрейи и распространить его во все стороны. Третье достижение приходит, когда вам удалось естественно, без усилий преобразить всю земную реальность в мандалу чистого видения и добиться устойчивого ощущения, что такое преобразование произошло.

Так мы выполняем медитацию Четырех бесконечных в тантрийском стиле.

ЧЕТЫРЕХ БЕСКОНЕЧНЫХ В СТИЛЕ АНУТТАРА-ТАНТРЫ

Если вы выполняете медитацию в стиле ануттара-тантры, вам не нужна визуализация, но вам нужно очень хорошее созерцание, нужна бхава. Вам достаточно быть в присутствии, в бхаве, и позволять бхаве и присутствию изливаться в виде Четырех бесконечных.

Вам нужно по-настоящему отпустить свой ум, войти в созерцательное присутствие, в шамбхави-мудру, и открыть в себе источник осознания. Здесь важно, чтобы глаза были открытыми. Если вы делаете медитацию в тантрийском стиле, то можно закрывать глаза. Но для шамбхави-мудры нужны открытые глаза, потому что через открытые глаза происходит интеграция внутреннего и внешнего пространств, а глаза являются соединительным мостом, дверью для этого.

С помощью шамбхави-мудры нам нужно войти в состояние глубокого осознанного присутствия, чтобы наш ум мог распахнуться, чтобы мы могли выйти за пределы понятий концептуального мышления.

Когда вам удалось это, то достаточно визуализировать семенной слог, но вы можете и не визуализировать ничего, вы просто вызываете ощущение (бхаву) Четырех бесконечных и, удерживая шамбхави-мудру, делаете испускание, вернее позволяете ему происходить.

Если вы выполняете практику в стиле ануттара-тантры, то вы не уделяете слишком много внимания визуализации, а восемьдесят процентов своего внимания уделяете пространству и бхаве (величию божества). То есть вы смещаете акцент на эту практику, а визуализация происходит спонтанно. Переживание иллюзорного тела и чистоты зарождается мгновенно и спонтанно.

Мы соединяем любовь, сострадание, радость, безмятежность и равностность с пространством, и просто позволяем этому пространству расширяться и окутывать все этой бхавой. Вам достаточно быть в присутствии, шамбхави-мудре и позволить Четырем бесконечным спонтанно изливаться из вашего внутреннего центра.

Когда вы выполняете медитацию Четырех бесконечных, не спешите сразу выполнять испускание, то есть распространение лучей Четырех бесконечных во все стороны. Некоторое время посвятите накоплению энергии Четырех бесконечных, бхавы, пока она вас не пропитает, пока вы не соберете достаточно любви, сострадания, радости и равностности внутри.

Только когда почувствуете, что вы накопили достаточно Четырех бесконечных за счет самоотдачи, отпускания и настройки на бхаву, просто расслабьтесь, немного приоткройте глаза, расширьте свое сознание, переведите его изнутри наружу и позвольте Четырем бесконечным расширяться во все стороны вместе с распаиванием ума. Первое тантрийское действие – испускание.

Вы можете применять разные методы, в зависимости от ситуации и ваших склонностей. Вы можете выполнять практику в том или ином стиле, в любом стиле. Но ваши Четыре бесконечных должны быть настоящей духовной силой света.

Иногда вы можете следовать тому методу или другому. В каждом из них нужно стать хорошим, искусным практиком. Но бхава, сам дух Четырех бесконечных всегда одинаковый. Это всегда безусловная любовь и радость. Это можно уподобить чистейшему, нежному, любящему свету, который идет от божества. Вам надо приучать себя испускать такой чистейший, любящий, нежный и очень тонкий свет; вдохновляющий, просветляющий свет.

ЛЮБОВЬ – ГЛАВНОЕ ИЗ ЧЕТЫРЕХ БЕСКОНЕЧНЫХ

В медитации вы зарождаете Четыре бесконечных состояния как переживание абсолютной преданности, полной, тотальной, бескорыстной любви и самоотдачи. Брахма любит не только живых существ, но он также абсолютно предан Парабрахману. Брахма рожден Абсолютом. Это первичное божество – Творец. И сам он безгранично предан Абсолюту, тому, от кого он происходит. На индивидуальном уровне это бесконечная преданность относительного и личностного «я» высшему абсолютному «Я».

Этой бесконечной преданности нет конца. И любовь, и преданность развиваются постоянно, непрерывно и интенсивно. Т.е. у этой любви нет мотивации, она не для того, чтобы отрегулировать элемент ветра или улучшить медитацию маха-шанти. У этой любви есть своя, более глубокая мотивация, и она абсолютно бескорытна. У нее нет конца и ограничений. Когда ваше созерцательное присутствие окрашено такой энергией преданности и любви – это самое лучшее. Многие, стремясь отрешиться от привязанностей, зажимают свое сознание, закрывают анахата-чакру. Тогда их энергия становится как бы сморщенной.

Но истинное отрешение от привязанностей – это распространение любви на всех живых существ. Это бесконечное сострадание. Это четыре бесконечных состояния Брахмы,

когда у вас нет привязанностей, но энергия вашей анахата-чакры течет свободно во всех направлениях, оплодотворяя ваше недвойственное осознание.

Ваша анахата-чакра должна работать и проявляться как любовь, поэтому важно уделять внимание первому из Четырех бесконечных. Если у вас есть только созерцание, только голова, но нет любви и сердца – вы сами себя обделяете. Принцип любви, анахата-чакры, олицетворяет чистый принцип блаженства и энергии. Из этой точки Абсолют не созерцается, он чувствуется, и он чувствуется через любовь, он прямо переживается как энергия, блаженство, любовь, радость, восторг.

По-настоящему созерцать – это значит быть в четырех безграничных состояниях. Быть непрерывно, созерцать не только головой, но и сердцем, телом. Такое созерцание дает огромное блаженство, радость йогину, который понимает, что пребывание в присутствии – это не только осознанность, это также блаженство.

Эти три минуты каждый день мы уделяем медитации Четырех бесконечных. В этой медитации особенное значение надо уделить любви – главному состоянию из четырех. День ото дня ваши Четыре бесконечных должны возрасти. Не должно быть так, что идут годы, а вы становитесь все более мрачным, хмурым или злобным.

Капля по капле, эта любовь должна проникать в вас и наполнять, постепенно меняя вас, вытесняя вашу унылость, мрачность, сердитость, угнетенность. Каждый день вы должны уделить эти три минуты самому настоящему переживанию чувства любви, вытеснить все ваши омраченные состояния и позволить ей заполнять вас полностью. Вы должны открывать анахата-чакру, чтобы в повседневной жизни это продолжало оставаться с вами.

Вы должны стараться по-настоящему пропитываться этим состоянием, примешивать его к естественному созерцанию. Многие святые говорят, что созерцание, естественное состояние всегда должно быть оплодотворено такой любовью, без него оно будет безжизненным, унылым.

Главные монашеские добродетели – это Четыре бесконечных, утвердившиеся в сердце, о которых никогда не следует забывать. Все ваши действия должны быть пронизаны именно любовью, и ничем другим, даже когда на душе не очень радостно. Любить других, любить тех, кто выше, любить тех, кто ниже, любить то, что тебе не нравится. Именно это делает вас святыми. Любить в силу самой любви как сущности сознания – это и есть присутствие в действии. Если ваше сердце не поет от радости в любви ко всем живым существам, если ваше присутствие не пронизано любовью – ваше созерцание безжизненное, сухое, в нем нет живой силы (шакти).

МЕДИТАЦИЯ ЧЕТЫРЕХ БЕСКОНЕЧНЫХ КАК НАШЕ СЛУЖЕНИЕ

Время смотреть внутрь, искать в себе бесконечную любовь, бесконечную радость, бесконечное сострадание и бесконечное равенство, единство, а затем испускать его наружу, окутывать им всю планету Земля, все человечество. Все это называется медитация Четырех бесконечных.

Четыре бесконечных – это особенная медитация, потому что эта медитация выполняется не для себя, а для других. Это наше служение (сева), так ее надо воспринимать. Все медитации надо делать с мотивацией на благо всех живых существ, посвящая им заслуги от медитации. Медитация Четырех бесконечных прямо направлена на благо для всего человечества, поэтому она очень эффективна для созревания нашей души. Если хотите избавиться от неведения, от эго, думайте о благе живых существ постоянно. Лучший способ забыть о проблемах своего эго и ума – думать о других. Таков этот метод. Практикуйте для того чтобы, достигнув Просветления, эффективно помогать другим.

Одной только этой медитацией мы можем изменить мир к лучшему. Поменять кармическое видение, тоннель реальности, культуру, гармонизировать элементы стихий, чтобы исчезли заболевания, преступность, депрессия, чтобы мир превратился в чистую страну. Тогда продолжительность жизни увеличится, климат станет мягче, умы людей прояснятся, появятся чудесные изобретения, которые изменят и облегчат жизнь. Все человечество, как единый коллективный мегаразум, тоже изменится. Потому, что мы как клетка этого разума распространим божественный свет.

Вам нужно направить эти Четыре бесконечных на окружающее пространство. Не только на то, что вам нравится, но даже на хаос, на боль, на мрак, на неведение, на омраченность, которые есть в мире. Чтобы это все гармонизировалось, стало благоприятным, очистилось, вошло в равновесие. Четыре бесконечных здесь выполняют роль стихии-шакти, энергии поддержания равновесия. Всякий раз, когда мы медитируем так, мы пытаемся это равновесие поддерживать. Даже если у вас не получается эта медитация, думайте так:

«Благословением своего божества и Гуру, Древа Прибежища, это у меня естественно получится. Может я не совершенный медитатор, но Прибежище, святые и Даттатрейя совершенны».

Управляйте своими мысле-потоками, ваши мысли имеют большое значение. В Четырех бесконечных мы должны извлечь из самой глубины души наши самые чистые, возвышенные, прекрасные мысли, полные любви, сострадания, гармонии, безмятежного равенства всего. Мы должны лишить эти мысли концепций, образов и позволить им спокойно течь, излучаться в виде волн света, в виде чистой, мягкой бхавы, которая медленно окутывает все вокруг и радиально распространяется все дальше и дальше, как бы окутывая все большие области.

Приучайте себя мыслить в таком направлении, посылая такие мысле-потоки, чтобы это стало вашей второй натурой, вашей сущностью. Всегда, какую бы практику вы ни выполняли, прямо перед собой держите Древо Прибежища, всегда чувствуйте, как Древо Прибежища, Бхагаван Даттатрейя, святые благословляют вас. Их незримое присутствие всегда рядом, связь с ними всегда нерушима.

Даже если в вас мало света, любви, радости и сострадания, Древо Прибежища всегда вдохновит и пошлет этот свет. Тогда вы будете буквально окутаны святой энергией.

У всех святых Древа Прибежища есть два главных качества: мудрость и сострадание. Мудрость – это принцип Шивы, пустоты, недвойственности непроявленного. Сострадание – это принцип Шакти, активности, манифестации, т.е. пустота в действии. Благословения – это излучение их любви наружу.

Когда ваш мысле-поток Четырех бесконечных будет сильным, то просто направив его в сторону какого-то человека, вы сможете помочь ему, очистить, исцелить, изменить его судьбу к лучшему. Вы сможете изменить настроение человека или духа, существа в тонком мире, даже обеспечить ему более высокое рождение, освободить его из адских оков. Распоряжаясь своим мысле-потоком, вы можете добиваться очень многого: гармонизировать стихии в любой точке планеты, умирять конфликты, потому что это ваша духовная сила (шакти), и вы ее используете, чтобы нести благо другим живым существам.

Вы делаете эту медитацию как сеvu, как служение божественной воле по гармонизации. Распространять эту силу – одна из наших задач в служении на тонком плане. Потому, что на тонком плане планеты очень много негативных сил, человечество допускает бесконтрольное проявление агрессии, жадности, гордыни, эгоизма, и эти силы требуют умирения, уравновешивания, очищения. Иначе судьба всего человечества будет ухудшаться. Поэтому мы здесь выступаем в роли проводников силы поддержания (стхити-шакти, силы

Вишну), в роли проводников Ануграха-шакти, просветляющей силы. Это то, чем занимаются многие святые, сидя в своих пещерах, или боги, пребывая в божественных локах.

Своей медитацией Четырех бесконечных мы должны как бы исправить ошибки наших мыслей в течение дня, если нами были допущены нечистые, вредные мысли. Сначала свои ошибки, а потом ошибки других существ, живущих на Земле. То есть мы восстанавливаем равновесие в экологии тонкого мира, насколько мы можем.

Тонкий мир постоянно засоряется нечистыми мыслями, эмоциями живых существ: алчностью, грубостью, агрессией, завистью, гневом. И это нарушает тонкую пси-экологию Земли, ее тонкого тела.

Мы же, когда занимаемся этой медитацией, становимся такими астральными духовными экологами. Мы восстанавливаем баланс саттвы.

Нечистые мысли меняют соотношение тамаса, раджаса и саттвы. Саттва уменьшается, тамас, раджас увеличиваются. А наша задача – восстанавливать баланс в сторону саттвы.

Когда пропорция саттвы увеличивается, мир становится чистой землей. Сначала мы делаем это в себе, а затем в масштабах всей Земли, для всех живых существ. В этом наше служение по очищению гун и восстановлению равновесия.

Свет, который мы представляем во время медитации – это принцип саттвы. Саттва переводится как сияние, светоносность.

Это должен быть не просто свет, придуманный умом, это должен быть свет, который несет бхаву чистого видения, божественной гордости, любви, сострадания, равенности и радости.

Когда вы отпустите себя, извлечете самый тонкий принцип сознания, проявите из него светоносность, вложите туда бхаву и распространите – это будет вашей правильной медитацией Четырех бесконечных.

Благодаря такой медитации кто-то выздоровеет, кто-то не совершит преступление, от кого-то отойдут злые духи, демоны, кто-то не упадет и не сломает руку, где-то не произойдет цунами, потому что в состоянии саттвы такие вещи не происходят. То есть тамас и раджас чуть-чуть отступят от человеческой кармы.

Кто-то вдохновится дхармой, кто-то испытает возвышенное состояние, в ком-то пробудится вера. А кто-то, может быть, просто перестанет плакать. Вот каковы ее плоды.

Четыре бесконечных – это медитация, которую мы каждый вечер выполняем уже четырнадцатый год. Это искусство любить, сострадать, радоваться божественному и пребывать в равностности. Год от года мы должны утверждаться в этом искусстве. Четыре бесконечных – это наша Атма-шакти (сила души), наша Сватантрия-шакти (сила свободы). Мы упражняемся в этом искусстве не только для себя, но и для других.

Этому миру не хватает любви, сострадания, равностности, радости, потому что это качества божеств, это не качества мира людей, ограниченных кармой. Всю нашу жизнь, все наши эмоции надо превратить в такие бесконечные во времени и пространстве четыре великих состояния Бога-творца. Сначала это будут просто мысли, затем эмоции, затем это станет вашей духовной силой, внутренним светом, который будет исходить из вашей души, из вашего тонкого тела и растворять карму. Сначала только вашу личную, а потом и карму других, а потом весь вселенский мрак, вселенский тамас, вселенский раджас.

Медитация Четырех бесконечных – это великая медитация, это наше служение божественной воле, потому что божественная воля состоит в том, чтобы устранять вселенский мрак, вселенскую тьму, вселенское неведение бесконечными состояниями любви, сострадания, равностности и радости.

Когда мы выполняем эту медитацию, мы становимся проводниками божественной воли, мы включаемся в эту божественную работу на Земле. Чем выше мы поднимаемся в структуре четырнадцати миров ведической вселенной, тем больше там света Четырех бесконечных. Чем ниже мы опускаемся, тем больше там мрака и меньше света. А Земля, наш мир людей – это пограничная область, потому что в ней достаточно мрака, достаточно неведения, но в ней также есть и свет, и мудрость, и дхарма. Поэтому, когда мы медитируем Четыре бесконечных, мы как бы сражаемся на стороне светлых сил, поддерживая этот вселенский баланс в нашем мире и расширяя это чистое светоносное пространство.

Граница между мраком и светом, хаосом нижних миров и космосом богов проходит через нашу душу, через каждого из нас. Нам нужно выращивать, пестовать этот свет: божественную любовь, радость, сострадание и равностность. Наш духовный рост легко проверить, определив, насколько растут в нас мудрость, вера, преданность и сострадание. Мы растем настолько, насколько в нас растут мудрость, преданность и сострадание. Не только медитация важна, важны преданность и сострадание. Чем больше людей вступят на этот путь, поймут необходимость воспитания в себе преданности, сострадания, тем большие изменения могут произойти в мире. Наша медитация не проходит даром ни для России, ни для мира. России уже уготована судьба меняться, конечно же, в лучшую сторону.

Эта медитация не только для нас самих – это неэгоистичная медитация. На самом деле, эта медитация – есть наше служение (сева). Мы выполняем эту медитацию больше для других живых существ, для того чтобы гармонизировать ситуацию в тонком мире, на Земле, в нашей стране. Потому что везде бывает очень много омраченных состояний, которые вызывают омраченные, нечистые мысли. И когда у жителей Земли скапливается много нечистых мыслей, вредоносные силы, вредоносные духи могут чинить препятствия: вызывать болезни, различные проблемы.

Нам нужно сгармонизировать эту нарушенную экологию на Земле – это тонкая психология, экология мышления. Мы должны терпеливо, изо дня в день, из года в год, посылать и посылать чистые светлые мысли во время этой медитации, и в течение всего дня все равно продолжать эту медитацию.

Мы призвали божественные энергии, сделали им подношение и получили благословение. Теперь в медитации Четырех бесконечных мы делимся этим благословением со всем миром. Т.е. свет полученных благословений мы распространяем на Россию, на человечество, на всю Землю, на всю вселенную. Это наша лока-садхана – практика преобразования окружающей реальности силой сознания.

Т.е. мы рассматриваем окружающую реальность неотделимой от нашего я, поэтому мы можем ее менять, а также преобразовать. Лока – это мир, в котором мы живем, и силой медитации мы пытаемся очистить, преобразить этот мир к лучшему, сделать его мандалой чистого измерения с помощью медитации Четырех бесконечных.

Лока-садхана может быть разнообразной. На внешнем уровне это проповедь Учения, служение садху, строительство храмов, создание монастырей. На внутреннем уровне это медитация Четырех бесконечных, когда мы делимся с человечеством светом полученных благословений, рассматривая мироздание и себя как неделимое целое.

Атма-садхана – это исследование нашей божественной сущности, обнаружение Бога внутри. Деха-садхана – это преобразование в иллюзорное тело в облике божества, а лока-садхана – это преобразование реальности в мандалу, в чистую страну. Все эти три есть одно. Наша карма есть в теле, в уме и во внешнем мире.

Благодаря садхане мы очищаем три типа кармы, смешиваем внутреннее, внешнее и освобождаемся. Вот в чем смысл практики, которую мы делаем каждый день после Бхаджан-мандалы. Рано или поздно силой этой медитации и санкальпы мы добьемся, что весь окружающий мир превратится в чистое измерение. В этом мы видим наше служение (севу), в проведении божественной воли. Т.е. все, что мы делаем, мы делаем для этого.

Медитацию Четырех бесконечных мы делаем как подношение, как поклонение, как наше служение. Прежде чем ее выполнять, надо войти в это молитвенное состояние самоотдачи, тогда она сама потечет через вас, вам не надо будет делать усилий. Если же вы почувствуете, что ваш ум мешает, что медитация не идет через усилия, просто представьте Древо Прибежища, Бхагавана Даттатрейю и прочтите молитву: «Святые, Господь Даттатрейя, позвольте мне просто быть вашим сосудом, проводником ваших благословений. Сам я не великий медитатор, позвольте мне быть проводником ваших благословений». И отпустите все, просто оставайтесь в состоянии веры, доверия. И внезапно вы увидите, что медитация начнет изливаться.

Медитация Четырех бесконечных – это одна из форм вашего служения, проведение божественной воли для гармонизации энергий в мироздании. Когда вы выполняете эту медитацию, вы являетесь проводником энергий Вишну, энергий Даттатрейи, стхити-шакти – энергии, которая поддерживает, сохраняет баланс во вселенной. Т.е. вы как бы являетесь эманациями Даттатрейи в аспекте Вишну – хранителя вселенной, такими маленькими хранителями вселенной, поскольку медитация Четырех бесконечных поддерживает, сохраняет баланс во всем мироздании. Это ваша сева (служение), поскольку в этом мире есть множество живых существ, которые все время хотят нарушать баланс, порождая нечистые мысли, грубые энергии, много алчности, ненависти, зависти.

Наша задача противостоять этому, всячески поддерживать гармонию, баланс во вселенной, повышать планку этого баланса, т.е. вести мир к чистоте, к процветанию, гармонии, возвышению духовности.

Поэтому, где бы мы ни были, примерно в это время, бросаем все и спасаем мир. Думая так: «Если не я, то кто же?»

Представляйте в сердце семенной слог, в центре груди джнян-девату, себя в облике дхьян-деваты. Т.е. к моменту начала медитации Четырех бесконечных ваше преобразование должно быть завершено. Затем представляйте, как из семенного слога во все десять сторон света распространяется волна чистого, любящего, божественного, радостного и сострадательного света. Вот суть этих минут после того, как мы сказали «Ки Джей!» Вот, что мы делаем в этот период. Волна этого света распространяется за пределы вашего тела по всей России, по всему земному шару, по всей вселенной, солнечной системе, по всей

галактике, так далеко, насколько хватит вашего сознания, по всем шести мирам сансары, по всем четырнадцати мирам ведической вселенной.

Именно с помощью энергии Четырех бесконечных в будущем вы будете просветлять умы других, спасать души из ада, направлять их к высокому рождению. Учитесь достигать дхараны, дхьяны и самадхи на этой медитации, чтоб вы могли поглощаться этой медитацией до уровня первой, второй и более высоких дхьян. Затем учитесь удерживать эту медитацию в действии, в движении, в повседневной жизни, соединяя ее с созерцательным присутствием, чтобы она была естественной.

Об этой медитации можете рассказывать каждому человеку, который вам встречается, если он этого хочет. Она не является секретной, у нее нет ограничений. И чем больше людей будут ее практиковать, тем лучше для человечества. Вы можете собирать даже большие группы людей: сто человек, тысячу человек, сто тысяч человек, и рассказывать об этой медитации. Если ее будет практиковать семь миллиардов населения, будет очень хорошо. Все человечество изменится просто благодаря этим десяти минутам.

Мы распространяем, расширяем наш духовный свет на благо просветления всех живых существ, всего человечества. Если мы будем распространять этот духовный свет, будут сглаживаться природные катаклизмы, стихии будут становиться мягче, будут исчезать межнациональные конфликты, и это место постепенно будет становиться чистым, просветленным и благословленным. Уменьшится смертность, количество болезней, увеличится продолжительность жизни, потому что это определенная духовная сила (шакти), несущая энергию высоких измерений. Поэтому очень важно каждый день хотя бы немного, но выполнять эту медитацию, особенно коллективную. Вы можете собираться там, где вы живете, и 5, 10, 15 минут выполнять эту практику в одно время с сангхой, монастырем, это будет ее усиливать.

Каждый день монахи выполняют эту медитацию, в районе 8 часов вечера, в конце Бхаджан-мандалы. Выполняемая в одно и то же время, она набирает силу. Если миллион людей в России будет выполнять эту медитацию, карма России изменится. Если сто миллионов людей по всей земле будут ее выполнять, изменится карма человечества.

**СТАТЬ ПРОВОДНИКОМ
ЧЕТЫРЕХ БЕСКОНЕЧНЫХ**

Прежде чем медитировать Четыре бесконечных, позаботьтесь о самбандхе, связи с Богом, божественной реальностью. Четыре бесконечных не должны быть вашими, это энергия Бога, а вы просто ее проводник. Если вы будете воображать от себя, то сила этой медитации будет не велика. Но если вы зародите связь, самбандху, со Всевышним источником, просто откроетесь, позволите себе быть проводником Всевышнего источника, тогда естественным образом Четыре бесконечных просто будут течь через вас как благословение.

Четыре бесконечных – это сама Ануграха, просветляющая, благословляющая милость, сила божественного, которая течет из высших измерений, идет вниз, вниз, во все более низкие энергии, а мы проводим ее, подобно нейронам, подобно клеткам.

Чтобы осуществить самбандху, надо войти в состояние пустоты, убрать свой ум, свое я, а затем позволить этой пустоте изливаться через вас Четыре бесконечных, тогда это будет истинная медитация.

Чем меньше вас в медитации, тем больше Бога, тем большую силу будут иметь Четыре бесконечных, поэтому вы должны пригласить в свое сердце Бога. Для этого мы выполняем преобразование в дхьян-девату, затем приглашаем в центр груди божество мудрости, джнян-девату, Даттатрейю. И чтобы он пришел в наше сердце, мы поем бхаджаны, делаем подношение пяти элементов, молимся ему.

Выходит так, что Четыре бесконечных – это медитация, во время которой Бхагаван Даттатрейя сияет из нашего сердца лучами сострадания, мудрости, радости и любви. Величие, сила и мудрость Даттатрейи безграничны. Такие Четыре бесконечных могут осветить всю сансару – именно так нам надо настраиваться. Да осветят эти лучи всех живых существ в страдающей сансаре, да устранят они их неведение.

Когда вы попытаетесь медитировать, вы увидите, что лично у вас очень мало этих Четырех бесконечных качеств. Что вы очень маленькое существо, поскольку есть отождествление с телом, а значит, очень ограниченное по сравнению со вселенной, с бесконечными величинами.

Вы почувствуете, что вам не откуда взять эти Четыре бесконечных, что их у вас как бы и нет, совсем нет, не откуда их достать. Тогда вы должны прийти к необходимости самоотдачи, отойти от эго, от ума, от личности, потому что личность уже по определению не является источником всех этих бесконечных качеств, она очень узкая.

Заряд эго и личности очень мал, как заряд лампочки от фонарика. Вам придется искать другой источник этого света любви, сострадания и радости. Глубже, глубже. Не в эго, не в уме, не в личности. Вам придется искать внутреннее божество, внутреннего Даттатрейю, вам придется

искать веру, истинную веру, не умственную. Не веру эго в себя и в свои силы, а веру в то, что выше эго. Вам придется открываться внутреннему Даттатрейе. Для этого надо отпустить свое эго, выйти за ум, и призвать благословение святых, божеств, высшего «Я». Чтобы низошло благословение того, что выше вас, вашего эго, вашей личности.

Тогда вы почувствуете расцвет, вдохновение, как божества пробудились в ваших каналах. Внезапно вы почувствуете великий приток Четырех бесконечных, вы почувствуете огромную нисходящую шакти. То, что придет как благословение, будет обладать параметрами бесконечности, поскольку оно не будет от вас, от эго, от личности. Оно придет от Источника, который выше эго, выше личности, поэтому его называют Ануграха. Это будут истинные Четыре бесконечных состояния Брахмы, внутреннего Творца, внутреннего божества, деваты.

На духовном пути в центр жизни надо ставить не себя, а Бога. Все наши проблемы из-за того, что в центр мы ставим себя. Приучите себя ставить в центр жизни Бога. И поскольку сразу это нелегко, мы начинаем с прославления святых, прославления Дхармы. В душе постоянно прославляйте Прибежище и святых так, чтобы вам некогда было думать о своих личных проблемах. Прославляя святых, Дхарму, Бога, сангху, восхваляя их, очистив свое понимание, вы придете к прославлению Бога.

Но если вы в центр жизни поставите себя и свои проблемы, вы ошибетесь, и это приведет вас только лишь к жестоким разочарованиям. Это подобно тому, как вы решили ехать на Кайлас, а купили билет до Нижневартовска. Не глядя сели в поезд, думая, что сейчас приедете на Кайлас. Приезжаете, а Кайласа нет. Не туда билет купили.

Настраивайтесь так, чтобы в душе всегда восхвалять избранное божество, Дхарму, сангху, Прибежище, святых, чтобы ваша душа всегда пела: «Ки-Джая!» Чтобы она думала не о своих ограничениях, а о величии святых. Поставьте в центр вашей души святых, Дхарму.

Те, кто в центр ставят себя, всегда становятся проблемой и для себя, и для других. Те, кто в центр ставят Бога, становятся вдохновением и для себя, и для других.

Когда вы медитируете Четыре бесконечных, постарайтесь убрать себя, а в центр поставить Даттатрейю, всех святых Древа Прибежища, все божественные и святые силы. Вы увидите, как естественно и легко состоится ваша медитация. Будьте уверены, Даттатрейя умеет медитировать. Более того, он не нуждается в медитации. Зачем медитировать тому, кто сам есть сущность самадхи. Его Четыре бесконечных струятся естественно, освещая все четырнадцать миров вселенной.

Когда вы будете думать так: «Это не я медитирую, это Даттатрейя в моем сердце медитирует», – тогда ваша медитация по-настоящему получится. К концу Бхаджан-мандалы

надо почувствовать, что Даттатрейя поселился в вашем сердце. Вы его искренне призвали, сделали подношение, преображение, визуализацию, и он должен быть здесь.

Но, если вы не чувствуете этого, мысленно взывайте к нему: «Господь Даттатрейя, где ты? Слышишь ли ты меня?» и вы обязательно почувствуете, как он скажет, а может быть и не скажет, но вы почувствуете это: «Я всегда здесь! Я всегда был здесь. Это ты был неизвестно где. Ты не видел меня. Я всегда здесь. Я никуда не уходил от тебя, я всегда был внутри, глубоко внутри тебя. Это ты не обращал внимания на меня».

И когда вы услышите этот ответ, этот отклик, ваша душа придет в неопиcуемый восторг, неопиcуемую радость, она будет просто вне себя от счастья, она начнет плавиться, растворяться, потому что она почувствует единство. Сияние от этого восторга, от этого растворения, которое начнет исходить от вас – это и есть Четыре бесконечных. Истинные Четыре бесконечных приходят только от такого сияния, такого восторга и блаженства. Они не приходят из ума, который натужно что-то визуализирует, думает: «Так, сейчас я буду всех любить, я всем сострадаю, я очень рад». Это все искусственное, это подойдет только в качестве тренировки. Но истинные Четыре бесконечных – это блаженство и восторг души от единства с Богом.

Сейчас ваша задача – найти в глубине своей души безграничную любовь, безграничные сострадание, радость и равенность. Не в глубине личности, а еще глубже. Это то, что называют четыре Брахма-вихары, состояние любви Бога-творца внутри вас.

Для этого надо расслабиться и некоторое время глубоко выполнять вичару – исследование своего внутреннего пространства, чтобы найти свет за пределами тонкого тела, ментального и даже каузального тел; найти самый глубинный внутренний свет, который существует в вас. Свет, в котором нет вашей личности и нет двойственности. Как бы распечатать этот свет, извлечь его изнутри и проявить наружу в этот материальный мир, в эту мандалу сансары. Затем распространить его из центра своей груди, из семенного слога. Как бы накрыть и окутать им всю землю, всю окружающую реальность, зародив намерение, чтобы она преобразилась в мандалу чистого измерения.

Сначала ваш свет очень мал, подобен маленькой лампочке от карманного фонарика, и осветить им вы можете разве что два шага перед собой. Это размер вашей Сватантрия-шапти. Но со временем он будет становиться сильнее и сильнее, тогда вы сможете распространять его на огромные области в пространство перед собой, позади, внизу, справа, слева, наверху. Здесь вам надо понять, что это не ваш личный свет, а свет Бхагавана Даттатрейи в глубине, внутри вас.

Этот свет обладает способностью гармонизировать, очищать и улучшать ситуацию, пространство, пять стихий, обожествлять все. Со временем вы сможете давать другим благословения, опираясь на этот свет, просто выразив намерение (санкальпу). Вы как бы вкладываете ее в испускание света и направляете этот свет по нужному адресу: на человека, на область, на страну, на ситуацию. Если вашей силы достаточно, этот свет принесет ваше благословение. Но чтобы вы смогли это делать, вы должны стать тем, кто имеет право давать благословения. Ум, эго не имеют право давать благословения. У них нет силы, нет полномочий. Но если вы сделаете это в состоянии самоотдачи, без эго, тогда вас как дающего не будет, а Бхагаван Даттатрейя, сам Абсолют даст его через вас, и тогда ваше благословение будет иметь силу и оно принесет пользу.

Четыре бесконечных надо делать из состояния вайрагьи, отделенности от ума и тела. Надо войти в состояние наблюдателя: увидеть тело, прану, ум отдельными от сознания. Сказать уму: «О, ум, мечущийся подобно собаке, я не придаю тебе никакого значения. Ты не мой хозяин, это я твой хозяин, я твой источник. Я выше и глубже тебя». И отделить себя от ума, найти пустоту внутри, где нет формы, нет имени, нет запаха, вкуса, мыслей, концепций, где ничто не колеблется, где все неизменно, вечно. И попытаться расслабиться в этой пустоте, осознанно отпустить себя, чтобы светоносный потенциал этой пустоты как бы сам стал выходить наружу из глубины вашего я. Вот из этой точки надо манифестировать Четырех бесконечных.

Эта пустота есть сущность божественного сознания Бхагавана Даттатрейи. Это есть Брахма, Господь вселенной, Творец, а его манифестация – это Четыре бесконечных. Тогда вы естественно и без усилий обнаружите в себе огромное сострадание, огромную любовь ко всем живым существам, огромную радость и огромной бесстрастие, отрешенность. Поэтому в практике Четырех бесконечных медитацию практикуете не вы, а Брахма через вас практикует, транслирует Четыре бесконечных, а вы становитесь его проводником. Творец через вас любит свое творение. В этой медитации сам Ишвара через вас благословляет всех живых существ, дает вам даршан самоузнавания.

ПРИВНЕСТИ ЧЕТЫРЕ БЕСКОНЕЧНЫХ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ

В воззрении мы живем вне ума, в состоянии ума, подобном небу. А в поведении, как говорят – пусть поведение будет тщательно, как просеянная мука, чисто, как очищенная мука.

Четыре бесконечных – это выражение такого поведения. Надо пропитываться Четырьмя бесконечными и проявлять их в поведении в относительной жизни.

Это сверхспособность, совершенство (сиддхи), которое вам надо выработать, которое мы вырабатываем всю жизнь, чтобы ваши действия в сангхе или в семье были пропитаны Четырьмя бесконечными. Без них невозможны отношения. Без них действие будет ущербным, эгоистичным. Поэтому мы воспитываем и воспитываем свой ум. Говорим: «Ум, хватит тебе быть в зависти, хватит быть в алчности, хватит быть в гневе. Учись быть в любви, сострадании, радости и бесстрастии». Это состояние садху.

Другие состояния – это не состояния садху. Если много раз объяснять это уму, он постепенно приучается. Потому что ум подобен ребенку. Но его нужно воспитать. Потому что без Четырех бесконечных вам не удастся почувствовать единство со всеми живыми существами, осуществить адвайту, увидеть всех живых существ как свое вселенское тело. Четыре бесконечных – это увидеть мир глазами Творца, глазами Брахмы. Поэтому их называют Четыре состояния Брахмы. Вам надо за эти пять минут медитации так настроить себя, чтобы следующие сутки вы удерживали это состояние, помнили о нем, не потеряли его.

Когда медитация закончится, и вы будете где-то на кухне, в домике, нужно, чтобы вы продержались до следующей Бхаджан-мандалы, до следующей медитации Четырех бесконечных, чтобы нечистые мысли не сумели сбить ваш настрой. Как христиане говорят: «Чтобы бесы не смогли вас искушить». А что они будут пытаться это делать – не сомневайтесь. Но садху, монах – это духовный воин, он не позволяет таким бесам так просто себя одолеть.

Когда вы медитируете Четыре бесконечных, также важно понять, что Четыре бесконечных должны сопровождать нас целый день. Они должны выражаться в наших гармоничных отношениях, в нашем служении. Потому что Четыре бесконечных означают заботу о других живых существах.

Если мы каждый вечер медитируем Четыре бесконечных, а затем приходим в наш домик и не замечаем, что нашему самайному брату или сестре требуется забота, а ходим мимо и любим его абстрактно, то надо спросить себя: «Чем это я занимаюсь вообще?» Ваши Четыре бесконечных должны проявляться в жизни. Вы должны реально учиться любить друг друга, а не абстрактно, и проявлять эту любовь через ваши отношения, ваше служение, ваше общение. Это будут Четыре бесконечных в действии, как говорят: «Вера без дел мертва». Если я абстрактно люблю всех живых существ, а затем иду в столовую, на кухню и там скриплю зубами на кого-то, не лицемерие ли вся моя медитация? Такой вопрос мы должны себе задать. Куда делись мои Четыре бесконечных? Мы должны выследить, что нас вынуждает забывать.

И наши Четыре бесконечных выражаются в нашем служении. То, что мы делаем, очень важно, наше служение очень-очень важно, потому что благодаря ему существует сангха. Многие люди могут изучать учение, практиковать и присоединяться к Дхарме; ведическая культура распространяется, а значит, многие люди освободятся от страданий и от иллюзий. Чем бы вы ни занимались, знайте, ваша сева очень важна, и это служение Богу, в котором проявляются ваши Четыре бесконечных. Благодаря этому многие люди смогут встать на путь.

Не делайте служение как работу. Если вы делаете служение, помните, что это сева, это служение Богу и всем живым существам. Уважайте свою сеvu, сеvu других, это ваши Четыре бесконечных в действии. Через сеvu вы реально проявляете свои Четыре бесконечных.

Медитация Четырех бесконечных конечно же имеет свою силу на тонком магическом уровне, но мы должны также проявлять свои Четыре бесконечных и в действии через нашу сеvu, служение. Любите других по-настоящему, не только абстрактно, не только магически, на расстоянии. Если кто-то просит вас заменить его на служении, не возмущайтесь, а пойдите навстречу. Пожертвуйте своим комфортом ради другого, и вы увидите, что ваша душа станет шире.

Если нужно выполнить указание какого-то монаха, который распределяет служение, не выискивайте в нем недостатков, не ловите его на противоречиях, не играйте с ним в эти игры. Встаньте на его сторону, подумайте, для кого он старается? Ведь не для себя, ему никто не платит зарплату, он такой же, как и вы, стремится тщательно выполнить сеvu, провести божественную волю, как же я не смогу помочь ему? Проявляйте Четыре бесконечных в жизни, и вы увидите, какой красивой и гармоничной она станет.

Медитация четырех бесконечных – это способ утвердить свое сознание в состоянии саттвы: в легком, прозрачном, светоносном, радостном, любящем, сострадательном, чистом, возвышенном состоянии. Затем мы должны перенести это состояние в нашу повседневную жизнь. Эту любовь, радость, сострадание распространить на то, что мы делаем руками, языком, умом, то есть на тело, речь и ум. Научиться любить любую работу, любить каждого, с кем мы общаемся, не за его тело, не за его характер, а за божественное в нем. Научиться радоваться любой погоде, любой ситуации, любым обстоятельствам, чтобы эти чувства вытеснили в нас гнев, страх, жадность, ревность, соперничество, зависть, привязанность, т.е. раджасичные и тамасичные качества. Научиться желать счастья всем, радоваться всему, любить всех, сострадать всем, помогать всем. Это настоящая практика недвойственности.

Бывает так, что мы думаем: «Все есть Брахман», а когда наш самайный брат страдает, то забываем даже ему помочь, ведь это «Брахман страдает». Но подлинная реализация приходит, когда вы меняете свой эгоцентричный взгляд на мир и утверждаетесь в таких возвышенных состояниях, в которых ваше счастье и счастье других не отличаются.

В чем же состоит счастье? Счастье заключается не в наслаждении чувств, а в первую очередь в мудрости, в понимании. Отсюда рождается смысл нашей работы, нашего служения в этом мире, это пожелание счастья всем живым существам, пожелание блага, Освобождения, мудрости, Просветления, познания Бога. Когда мы желаем счастья каждому, мы уже не можем соперничать, ведь наше соперничество может повредить счастью других, тогда мы сами с собой войдем в противоречие. В спортзале можно соперничать, но не в жизни.

Мы не можем гневаться, потому что наш гнев повредит счастью другого. Мы не можем желать привязанности к другому, потому что наша привязанность может помешать чужому счастью. Например, человек захотел стать монахом, а мы в него влюбились, думаем: «Вот хорошо бы, он стал моим мужем... Была б она моей женой...», – этим мы можем разрушить его счастье, т.е. своей привязанностью, своим эгоизмом, своей псевдолюбовью. Потому что истинная любовь – думать: «Беги быстрее в монахи! Какой муж? Какая жена?». Но я это не для женатых говорю, если они уже как муж и жена состоялись в ведическом браке, то их семья – это святое, если она истинно ведическая. Мы не можем испытывать негативные чувства и неприязнь по отношению к другому человеку, ведь мы уже приняли решение желать ему счастья.

Если мы попытаемся принять решение желать счастья всем, мы увидим, что внутри у нас что-то даже начинает возмущаться, т.е. наше эго вошло в противоречие с нашим решением. Мы увидим, что наш эгоизм часто думает в первую очередь о нашем счастье. Тогда Четыре бесконечных помогут вам перебарывать это, мы увидим, как мы были слепы, как мы заблуждались, возможно, мы впервые увидим себя со стороны. Ведь никто из нас не видит себя со стороны до поры до времени, но когда мы начинаем желать счастья всем, абстрагироваться от эго, мы начинаем замечать со стороны все движения своей души, мы как бы расширяем сознание до всего мироздания, до всего человечества.

Мы не можем порождать нечистые мысли в отношении других, потому что наши мысли могут повредить их счастью, мы не можем высокомерно вести себя с другими, потому что человек может стать несчастным из-за этого. Мы не можем говорить злые слова другому. И когда мы сумеем вот так желать счастья всем, мы обнаружим божественную душу в другом человеке. Мы больше не будем смотреть на его тело, фигуру, на его нос, глаза, талию, брови, мы не смотрим на его интеллект, черты характера. Мы смотрим глубже, словно у нас появляется глубинное духовное зрение, и мы прозреваем в нем божественную сущность. Мы увидим, что эта практика открыла в нас духовное зрение, словно мы начали видеть то, чего никогда не видели раньше. Тогда человек перестает для нас быть просто человеком, он становится божеством, становится Абсолютом, тогда мы можем искренне делать этот жест «Намасте», «Пранам», которые означают – «Почитаю божественное в тебе». Человек для нас уже не мужчина, не женщина – это божественное в теле мужчины, женщины, монаха, послушника, мирянина. Этот жест уже не формальный, теперь это выражение нашей души.

Медитация Четырех бесконечных – это другое измерение бытия. Вам нужно утверждаться в ней, чтобы затем действовать из этого измерения. А когда вам захочется что-то подумать, сказать или сделать, вы должны проанализировать, спросить себя, говорится ли это из состояния веры, преданности, Четырех бесконечных или из другого состояния? Делаю я это из состояния веры, самоотдачи, Прибежища, Четырех бесконечных или из другого? И когда у вас есть различение, и вы четко можете понять, из какой бхавы, с какого уровня сознания вы думаете, говорите или делаете, то это будет признаком зарождения вивеки.

Тогда с помощью зародившейся вивеки вы должны отсекают все мысли, все слова, все поступки, которые исходят из других состояний, т.е. из эгоистичных, умственных, из всех, которые мы называем сансарным видением.

Когда вы научитесь различать и мгновенно отсекают это сансарное видение, а затем позволять мыслям появляться, но только из состояния Четырех бесконечных, из состояния веры, самайи, Прибежища, тогда вы обретете контроль над умом, вам удастся усмирить ум. И это будет углубляться и углубляться. Дайте себе такое обещание: ни одного слова из эго, ни одной мысли, ни одного действия без Четырех бесконечных, без веры, без Прибежища. Как только ум захочет сделать по-другому, сразу поймите его: «Из какого это состояния ты говоришь? Из веры? Из Прибежища? Из преданности Бхагавану Даттатрейе? Из духа самайи? Из Четырех бесконечных или нет?»

Если вы верующие, вы не можете говорить не из веры. Если вы говорите не из веры, то это какая-то фальшь, лицемерие, вам самим должно стать противно, что вы такое сказали. Вы не можете думать не из веры, это будет лицемерие, и вы себя будете корить за такие мысли. Также вы не можете делать не из веры.

У вас появляется детектор, который все время наблюдает: из веры ли это делается, из Четырех бесконечных, из преданности, из самайи, из духа божественного или нет? и он должен работать каждую секунду. Это состояние настоящего садху, потому что настоящий садху ни шагу без веры не сделает, ни мысли, ни слова не скажет из другого состояния.

Вы увидите, как ум хочет действовать без Бога. Ум хочет быть номером один. Он хочет забыть Бога, увести вас, но вы должны ставить его на место, привыкнуть к этому. Выше ума есть буддхи (духовный разум). Вы должны отдать управление духовному разуму. Тогда то, что у вас не получалось в созерцании, не получалось в садхане, в медитации, вдруг начнет получаться.

Внезапно самая суть священных писаний станет ясной, и вы увидите, как идете к святости без каких-то ужасающих аскез, потому что вы воспитали свой ум. Внезапно сами собой отваливаются привязанности, мирские желания, уходят все проблемы и препятствия. Внезапно вы видите Бога во всем.

Вера не любит капризных, оценивающих других, не сострадательных, привязанных. Вера любит преданных, верящих, внимательных, пустых, сострадательных, таких она

благословляет широким потоком. Вера не любит озабоченных собой. Она смотрит: «Ах, ты собою озабочен, ты так полон собой, что места нет». Вера любит пустых, думающих о Боге. Иногда вера также обходит стороной страстно стремящихся к Просветлению. Да, к сожалению, такое бывает. Она думает: «Он так много думает о своем Просветлении, что нет времени вспомнить о Боге. Мне нет места в нем. Он очень полон своим Просветлением, своими мыслями. Дам ему еще время подумать о своем Просветлении. Он так переполнен своими надеждами и страхами, что некуда войти».

А вот в пустое, сострадательное, преданное, любящее сердце, которое отпустило цепляния, надежды, страхи за себя, которое доверчиво открылось, как ребенок, она входит. Она становится и созерцанием в уме, и лилой в действии, и воззрением в глубине души – всем вместе.

Когда вы выполняете медитацию Четырех бесконечных, в конце этой медитации выражайте намерение: «Пусть завтрашний день будет пропитан духом этой медитации, пусть Четыре бесконечных в течение дня не покинут меня, пусть я о них не забуду». И если вы действительно не будете забывать о них, это начнет трансформировать даже те вещи, которые раньше вам с трудом удавалось трансформировать. Скрытое неприятие, скрытое соперничество, тонкий подавленный гнев, эгоизм, неуловимые тонкие клеши, которые так глубоко спрятаны, что уже не проявляются снаружи, потому что вы их покорили самодисциплиной, внимательностью; но они все равно спят внутри и в более трудных условиях могут выйти.

Но если вы помните о медитации Четырех бесконечных, вы растворите внутренние клеши даже в самом зародыше. Тонкое соперничество уйдет, и когда к вам кто-то обратится с просьбой, вы ответите: «Конечно, с радостью, я буду счастлив тебе служить». Вы не скажете ему: «Да иди ты, сам делай, тебе надо, ты и делай». Вы ответите: «Я буду счастлив тебе служить». Вы сделаете это искренне, потому что Четыре бесконечных просто не могут ответить иначе. Просто выразите намерение провести следующий день под знаком Четырех бесконечных, как бы там ни было, что бы ум ни думал. И такое намерение выражайте каждый вечер на медитации.

С момента вчерашней медитации Четырех бесконечных прошло 24 часа, сутки. Удавалось ли вам быть в течение дня в состоянии Четырех бесконечных, не забывали ли вы о них? Проверьте себя. Конечно, медитировать во сне – это удел святых и сиддхов, но поддерживать Четыре бесконечных наяву – это наш путь, который мы можем реализовать прямо сейчас, прямо завтра. Нам нужно замкнуть этот круг. Не проявили ли мы жадности, гнева, привязанности, зависти, не уступили ли майе своего ума? Удалось ли нам все время

быть в этой медитации? Такой вопрос мы должны себе задавать, анализировать, делать выводы, принимать решения.

Каждый наш день должен быть новым шагом в этом направлении. Мы чуть-чуть продвигаемся, пребываем в Четырех бесконечных чуть-чуть дольше, чуть-чуть глубже и соединяем их с сахаджа-таттвой. Бог – это любовь, Абсолют – это любовь, радость, према, ананда безусловная, неограниченная. Но нам нужно проникнуть в эту любовь и в эту радость, окунуться в нее. Бог – это естественная любовь и естественная радость, но из-за того, что мы не в Боге, мы должны прилагать усилия, мы должны создать порыв, намерение, проявить волю, устремленность быть в этой любви, в этой радости.

День за днем, шаг за шагом, мы должны продолжать это погружение. И однажды настанет такой момент, когда эта устремленность приведет нас к полной погруженности. Она станет естественной, она перестанет зависеть от наших усилий. Она начнет сама изливаться на нас широчайшим водопадом, потоком, она будет захлестывать нас, и мы будем чувствовать огромную полноту, величие этой любви и этой радости. Мы будем едва сдерживаться, чтобы не танцевать от счастья – так много ее будет.

Но пока мы не танцуем от счастья, мы делаем садхану по расписанию, десять минут. Мы просим Даттатрейю войти в наше сердце, проявить эти Четыре бесконечных. И мы делаем это не для себя, а как служение (севу) на благо всех живых существ, для других, для всего человечества.

Вы можете тренировать вашу медитацию Четырех бесконечных, особенно в те моменты, когда вы сталкиваетесь с тем, что вам не нравится, что вами не принимается, что вы не любите. Когда вы сталкиваетесь в жизни с такой ситуацией, вы должны сказать: «Вот, именно сейчас пришло время для тренировки в Четырех бесконечных, именно эта ситуация – самая превосходная». И затем начать практику.

Например, вы идете, темно и дождь, вам не нравится темнота, не нравится слякоть, сырая погода. Именно в этот момент вы должны зародить Четыре бесконечных и попытаться полюбить это.

Или есть какая-то еда, которая вам в детстве не нравилась, вы должны сказать: «Именно сейчас пришло время для моей тренировки». Когда вы полюбите эту еду, внезапно вы еще на миллиметр, еще на шаг приблизитесь к «единому вкусу» сиддхов.

Или вы встречаетесь с человеком, которого бы в мирской жизни на дух не перенесли, но он здесь, и он ваш самый брат. Может быть, у вас просто разные знаки зодиака. Допустим, воздушные знаки часто не понимают земных. Они живут в разном видении. Они не плохие, просто разные кармы. Вы должны сказать: «Именно сейчас пришло время моей

тренировки в Четырех бесконечных». Затем начинайте любить другого человека, представлять его в чистом видении.

Или вы сидите, а у вас в коленях уже боль от сидения, и вам не нравится эта боль, вы раздражаетесь. Начинайте думать: «Именно сейчас я полюблю эту боль, откроюсь ей, я увижу в ней мать, великую Мать вселенной, которая раскрывает мне свои объятия». Боль тоже может быть энергией, которая вас питает, если вы открыты. Тогда вы можете получить ряд прозрений: как быть в едином вкусе, как быть во всеприятии.

Или когда кто-нибудь вас ругает, а вас это сильно обижает, не нравится. Вы думаете: «Именно сейчас я должен полюбить этого человека, полюбить эту ситуацию – так меня благословляют ваджрными мантрами, ваджрными благопожеланиями, меня благословляют так от всего сердца». И внезапно у вас раскроется новый уровень видения, вы начнете видеть все с позиции Четырех бесконечных, равностным, в «едином вкусе». Ваша внутренняя пустота начнет углубляться, ваша распаханность сознания начнет проникать всюду, вы начнете видеть некоторые вещи, о которых говорили святые, но которые раньше вы не понимали.

Именно так практиковали сиддхи древности. Мы идем по их стопам, и у нас нет другого выхода, как тоже учиться этому. В конце концов, вы сможете обнаружить это тотальное пространство Четырех бесконечных, обнаружить, что оно всегда было естественно для вас, но вам мешал ум, который не принимал, отвергал, не мог воспринять это.

Представьте себе такую ситуацию: вы выходите из дома, а кто-то вас окатывает ведром помоев. Неприятно. Но если вы практикуете Четыре бесконечных, попытайтесь полюбить эту ситуацию. Внезапно она вам представится как божественное благословение: ведро – как волшебный кувшин, помои – как нектар, а человек – как Даттатрейя, вас благословляющий. Вы подумаете: «О, какой важный даршан! Он точно очищает карму многих моих жизней, мешающую мне развиваться. Ведь это мой нечистый ум уходит вместе с этими помоями. Давно пора было это сделать». Вот как вы отнесетесь. Поблагодарите этого человека. Это очень сильно отличается от того, чему вас учила мама, так?

Но я вам скажу как ваш Гуру, что у вас нет другого выхода, кроме как научиться воспринимать реальность именно так, если вы хотите быть садху и идти по пути сиддхов. Именно так видят мир святые, именно так и вы придете к святости, если измените свои психологические установки. Все это называется чистое видение. Четыре бесконечных и чистое видение взаимосвязаны.

УТВЕРДИТЬСЯ В ЧЕТЫРЕХ БЕСКОНЕЧНЫХ

С каждым днем Четыре бесконечных все больше и больше должны пропитывать наше сознание, менять наш характер, наши привычки, наши оценки. Наш духовный прогресс

можно отслеживать именно по тому, как Четыре бесконечных пропитывают нашу жизнь, входят в нашу повседневность. С одной стороны, Четыре бесконечных – это любовь Бога ко всем живым существам, любовь Брахмы-Творца вселенной, а когда мы выполняем эту медитацию, мы становимся проводниками вот этой божественной энергии, ее трансляторами. С другой стороны, это любовь души к Богу. Когда эти две любви встречаются, возникает самоотдача, просветление.

Как изменить все реакции своей жизни, все оценки своей жизни, все отношения в своей жизни на постоянную любовь, на Четыре бесконечных? Мы должны утверждаться в осознанности и любви, которая исходит из этой осознанности, в течение всего дня, привыкать входить в измерение любви и осознанности. Любовь – это емкое понятие, которое аккумулирует в себе все саттвичные, высоко саттвичные и божественные бхавы, такие как чистота, гармония, утонченность, красота, возвышенность, преданность, самоотдача. Это целый спектр, огромный мир, состоящий из возвышенных саттвичных бхав. Мы должны пестовать и выращивать в себе вот этот спектр возвышенных и саттвичных бхав, чтобы они постепенно вытесняли в нас состояния неудовлетворенности, тенденции страдать, нечистые оценки, все то, что составляет наше прошлое, нашу карму.

Прямо здесь, прямо сейчас, существует мир чистоты, возвышенности, гармонии, красоты, любви, осознанности, игры. Это мир божеств, мир святых. В этом мире своим сознанием находятся и некоторые монахи, и некоторые миряне-садху; это определенное видение. Когда мы становимся на путь садху, мы все стремимся войти в это измерение, в этот мир, утвердиться в этом мире и больше никогда из него не выпадать.

Материальный мир, в который мы попали – это наша карма. Когда мы испускаем лучи Четырех бесконечных, мы очищаем эту карму. Этот мир есть выражение нашего сознания. Когда мы создадим другой настрой этого сознания, этот мир тоже изменится. Ведь мир связан с нами, а мы связаны с миром. Четыре бесконечных – это очищение кармы этого мира и своей кармы через изменение настроя в сознании.

Нам надо глубоко верить в этот настрой, проникаться им, быть носителем этой волны, этой энергии. Сначала она кажется нам необычной, непривычной, но именно так чувствуют себя божественные существа в божественных мирах. Нам надо настроиться на эту волну, сделать ее привычной.

В тонких божественных мирах не имеют значения документы с печатями, не имеют значения понятия ума, деньги, имущество, но очень большое значение имеют энергия, бхава, настрой сознания. Все определяется тем, как вы настроены в душе, в сознании. Чем более высока, божественна душа, тем более возвышен ее настрой.

Через Четыре бесконечных мы пытаемся возвысить настрой своего сознания и чуть-чуть передать его в окружающий мир, чтобы этот мир тоже возвысил свой настрой. Где бы мы ни были, нам нельзя забывать об этом настрое. Даже проявив себя в форме гневного божества в каких-то гневных астральных мирах, в глубине души вы должны сохранить настрой Четырех бесконечных, никогда не покидайте его.

Если вы стали садху, запретите себе нечистые мысли, запретите критические мысли, запретите себе осуждение других, запретите себе неудовлетворенность, роптание, хулу. Но, когда вы захотите запретить все это, вы увидите, что ум запретам не покоряется. И что же тогда делать? Либо вы не станете садху, либо вам придется воевать с умом. Тогда вам нужно взять оружие Четырех бесконечных и настроить ум на Четыре бесконечных. Это будет лучший способ покорить ваш мирской ум и сделать его умом садху. Практикуйте Четыре бесконечных не только пять минут после Бхаджан-мандалы, а всегда. Особенно, когда ваш ум хочет выйти из-под контроля, впасть в сожаление, в страдание, в нечистое видение. Говорите своему уму: «Ум, ты забылся, ты забыл о Четырех бесконечных, возвращайся!»

Внутри нас есть много эмоций. Эмоция, ставшая устойчивой, называется раса. Есть девять основных рас согласно Абхинавагупте: гнев, смех, удивление, отвращение, страх, боль, скорбь и др. Наша задача – победить эти расы и вытеснить их, создав устойчивую расу Четырех бесконечных. Ум, захваченный этими девятью расами, находится в неустойчивом состоянии. Самйога (равновесие) постоянно разрушается, поэтому созерцание затруднено. Наша задача с помощью расы Четырех бесконечных победить все другие эмоциональные состояния (расы) ума, потому что некоторые расы ведут к дурным перерождениям, например, гнев или страх. Четыре бесконечных выражают принцип ананды (блаженства Брахмана) и они присущи высоким мирам, таким, как Махар-лока, Джана-лока, Тапа-лока.

Вашу привязанность, вашу ревность, ваше соперничество, вашу зависть, ваш гнев должны вытеснить Четыре бесконечных. Всегда, когда они всплывают, вы должны заметить это, и через полсекунды начать практику, растворяя волной Четырех бесконечных все всплывающие эмоции. Ваше отчуждение, вашу гордыню, ваше самодовольство должны вытеснить Четыре бесконечных. Как только они всплывают, вы должны это заметить. Четыре бесконечных изначально присущи вам, но надо их обнаружить глубоко внутри, открыть их заново. Ваше уныние, вашу неудовлетворенность, ваше роптание, ваше самоуничижение, неверие в свои силы должны вытеснить Четыре бесконечных. Четыре бесконечных – это не ваша любовь, это любовь Бога, вашего внутреннего Брахмы. Это не ваша радость, это радость Бога, ананда внутри вас. Это сострадание не вашего эго, а сострадание божественного. Но со

временем это станет вашей радостью, это станет вашей любовью и вашим состраданием. Это произойдет тогда, когда вы отодвинете свой ум, отодвинете свое эго, отодвинете свою стереотипную память, откроете в себе более тонкое измерение, и позволите ему открыть в вас эти четыре бесконечных.

Пропитывайтесь духом Четырех бесконечных. Этот дух должен вытеснить привязанности, гнев, рефлексии, раздражение, любые клеши. Клеши недостаточно подавить, даже если вы давите их волей, они все равно будут оставаться глубоко внутри. Нужно растворить их силой любви, радости и сострадания – это возможно. Вы должны дать своему уму альтернативу: возможность пропитать себя другим умонастроением, другой бхавой. Она не свойственна вам по рождению, потому что Четыре бесконечных – это настроение святых, богов, но не обычных людей, и мы должны воспитывать ее в себе.

Четыре бесконечных – это светоносная сила, развязывающая узлы кармы. Вы должны преодолеть в себе нелюбовь, неприязнь ко многим вещам, отвращение, нежелание, негативные оценки и вытеснить это силой Четырех бесконечных. В душе у каждого много неприязни к каким-то конкретным вещам, много нелюбви. Мы должны столкнуться с Четырьмя бесконечными с тем, что у нас внутри, и Четыре бесконечных должны растворить эту нелюбовь. Например, мы часто не любим то, что не удовлетворяет наше эго, а нужно научиться любить это. Есть какие-то занятия, которые мы не любим, может быть, какие-то виды служения, еще что-то. Считается, если мы что-то не любим, значит мы занимались этим в прошлой жизни, и это оставило свой отпечаток. Силой Четырех бесконечных мы должны растворить эти отпечатки, чтобы не осталось никаких клеш, ничего, кроме чистых качеств.

Когда свет Четырех бесконечных, их бхава касаются клеш и растворяют их, клеши превращаются в мудрости, они разворачиваются по другому, в чистом варианте. Вы должны словно извлечь изнутри себя много любви, много радости, много сострадания и много безмятежности, равностности, бесстрастия и окутать ими самого себя, а затем окутать окружающий мир, пока каждый атом не пропитается ими.

Ваш гнев, вашу ревность, ваше соперничество должны вытеснить Четыре бесконечных. Ваши надежды и страхи должны вытеснить Четыре бесконечных. Ваши цепляния, вашу алчность должны вытеснить Четыре бесконечных. Ваше нетерпение должны вытеснить Четыре бесконечных. Вашу внутреннюю неудовлетворенность, роптание должны вытеснить Четыре бесконечных. Четыре бесконечных – это свет нашего Атмана, самая чистая сторона души. Она должна отвоевывать у вашей души все большую и большую территорию, чтобы сто

процентов территории вашей души принадлежали присутствию и Четырем бесконечным, которые из него вытекают. Присутствие есть ваша пробужденная джняна-шакти, Четыре бесконечных – это ваша активная сватантрия-шакти (сила свободы, самоосвобождения). Эти две силы являются основой всех других сил во вселенной, таких как иччха-, айшварья-, крийя-шакти.

Четыре бесконечных должны стать вашим фоном. Внутренняя любовь, внутренняя радость, равностность и сострадание. Этот фон должен постепенно заполнить вашу душу, вытеснить разные греховные состояния, уныние, темноту и мрак души, осуждение, как свет вытесняет мрак. Поэтому Четыре бесконечных – это не только практика для других, она также и для себя.

Светом Четырех бесконечных вам надо осветить свой внутренний город, свою внутреннюю вселенную, чтобы там не осталось ни одного темного уголка. Освещать и освещать. Уныние, злословие, ругань, словесные или мысленные – это греховные состояния ума (папас). Злоба, алчность – то же самое. Неудовлетворенность, роптание – все это различные виды папас. Все их мы должны растворить в этом свете любви, сострадания, радости и равностности. Это то, что приблизит вас к состоянию истинного садху. Истинный садху растворил все папас (греховные состояния), у него остались одни пунья (заслуги, внутренние божества). Внутри него Брахма, Вишну, Шива, Кришна танцуют в сердце, Шанкара и все святые – внутри него. Заглянешь в него, там Рама стоит, Лакшми, Сарасвати, семь риши с благословляющими мудрами. Такова внутри душа святого. Божественные города из света, хоры ангелов поют бхаджаны. Все это в душе святого. Все залито солнцем, чудесная музыка, мантры. Вы должны залить свой внутренний мир светом Четырех бесконечных.

МЕДИТАЦИЯ ЧЕТЫРЕХ БЕСКОНЕЧНЫХ ДЛЯ САМОИСЦЕЛЕНИЯ

Если у вас есть какое-то недомогание, хроническое заболевание в физическом теле, вы можете направлять туда свет Четырех бесконечных, таким образом энергия в этом месте будет очищаться, а болезнь – уходить.

Если в вашем тонком теле, в вашей памяти, в вашем подсознании есть какая-то неочищенная душевная боль, обида, страх, препятствия, может быть клеша, тогда свет Четырех бесконечных вы можете направлять в эту область тонкого тела и, растворяя, очищать и освещать эту область. Тогда силой Четырех бесконечных препятствия будут уходить.

Вы можете применять энергию Четырех бесконечных не только для внешнего мира, но и для внутренней вселенной.

Если в отношении какого-то человека у вас есть неприязнь, критика, вы должны обратить внимание на эту тенденцию сознания, направить на нее лучи Четырех бесконечных и поменять. Если во всей вселенной останется хотя бы один человек, которого вы не любите, вам придется снова воплощаться из-за него, чтобы отдать ему долг своей любви, а на небесах его нельзя отдать и в Абсолюте тоже. Этот кармический долг можно отдать только в сансаре. Поэтому, если осталась какая-то недоброжелательная мысль хотя бы к одному человеку, в будущем нам придется снова принимать воплощение в материальном мире, искать этого человека и высказывать ему все, что мы думали.

Поэтому садху должен избавиться от любых недоброжелательных мыслей к кому-либо вообще, не оставлять никаких кармических долгов, а заменить их все на Четыре бесконечных. И в первую очередь надо научить свой ум любить тех, к кому вы испытываете неприязнь.

Если вы чувствуете, что вам надо очистить дурные знаки в сновидениях или просто плохое настроение, вы должны представить семенной слог, выполнить преобразование и представить свет Четырех бесконечных, но он должен идти не наружу, а внутрь вас самих.

Если это препятствие в тонком теле или настроение, обусловленное дурными кармами, вы должны обратить этот свет вверх, на сахасрару-чакру и выше нее.

Если это препятствие в чакрах, вы должны обратить свет на чакры, в середину тела, представив тело в виде микрокосма. Ваше тело содержит четырнадцать миров ведической вселенной, внутри него также есть боги, духи, асуры и демоны, гандхарвы и великие боги. Заливайте этим светом свое тонкое тело, свои семьдесят две тысячи каналов, каждую клеточку в теле, каждую мышцу, кости, кровь, плоть, все элементы.

Если вас одолевает гнев, раздражение, направьте Четыре бесконечных на область муладхары. Если вождление, направьте его на область свадхистана-чакру. Если привязанность, то на объект привязанности и на анахата-чакру. Если гордость, зависть, соперничество, Четыре бесконечных надо направить на область вишуддха-чакры. А если ум возбужден, привязан к концепциям, к какому-то личному, чрезмерному усилию – на аджна-чакру.

Если у вас все падает из рук и не получается то, что вы хотите сделать, надо направить Четыре бесконечных на чакры в области локтей и кистей рук. Вам просто надо научиться

в любой момент создавать открытую, сильную волну Четырех бесконечных, окутывать себя ею изнутри или окутывать ею окружающее пространство.

Вам надо утверждаться в этом пространстве любви, чтобы оно стало сильнее пространства внутреннего страха, неудовлетворенности, соперничества, алчности, сильнее любых клеш. Если вам не нравится какое-то служение, направляйте Четыре бесконечных на него, устраняйте приятие и отвержение.

Если вам не нравится какой-то тип еды, направляйте Четыре бесконечных на вкус, чтобы развить «единый вкус». Надо сделать так, чтобы вы могли любить все, радоваться всему, сострадать всем. Если вы направите Четыре бесконечных на холод, вы перестанете страдать от холода, перестанете болеть и простужаться, как раньше.

Если у вас проблема с какой-либо чакрой или желанием, то вы можете практиковать Четыре бесконечных, обращая их свет на эту чакру. Если вы испытываете препятствия из тонкого мира, то этот свет нужно обращать на макушку головы и выше. Но если вы практикуете Четыре бесконечных не для себя, то вы изливаете их наружу, на внешнюю вселенную.

Если вы чувствуете, что есть какие-то проблемы с энергией, проблемы тонкого плана, вы можете направить свет Четырех бесконечных в проблемные участки своего тонкого тела или того пространства сознания, где вы чувствуете проблему, чтобы произошла гармонизация, восстановление нарушенных связей между элементами, внутренними божествами, каналами, чакрами.

С помощью этой медитации мы восстанавливаем утраченную гармонию, прежде всего в окружающем мире, во вселенной; утраченные или нарушенные связи между тонкими чистыми элементами, стихиями природы, тонкими телами людей, богов и духов. Но также мы можем восстанавливать нарушенное равновесие внутри себя, между внутренними божествами, пранами, белой и красной сущностями в теле, энергетическим и тонким телами, потому что Четыре бесконечных, четыре Брахма-вихары – это принцип божественности, а божественность – это олицетворение равновесия, гармонии.

Если вы хотите очистить свое тонкое тело, вы можете применять для этого медитацию Четырех бесконечных. Если вы хотите очистить верхние чакры (гуру-чакру, брахма-чакру) над головой, то вам следует представлять свет, исходящий изнутри сердца, и направлять его вверх в виде лучей света, т.е. отправлять туда Четырех бесконечных,

представлять, как эти лучи света рассеивают все препятствия из тонкого мира в сахасрара-чакре, над макушкой, создают чистое пространство, залитое светом.

Если же вы чувствуете какие-то препятствия или блоки в анахата-чакре или в нижних чакрах, то вам надо испускать свет на эти чакры, представлять, как сила Четырех бесконечных очищает каналы тонкого тела в этих чакрах.

Четырех бесконечных – это манас-шакти (ментальная сила), это ментальные волны. Вам надо учиться посылать их в любую точку энергетического тела, тонкого тела, в любую точку материальной вселенной или астрального мира. Это определенная энергия, которую вы можете посылать. Все святые умеют это делать и вам также нужно учиться этому. Самое простое, что вы можете – посылать эту ментальную энергию внутрь себя, в свое тонкое тело или энергетическое. Соберите всю любовь, все сострадание, всю радость и бесстрашие, идущие из высшего «Я», а не из ума и эго, и направьте их в нужную точку.

Иногда человек создает каких-то негативных существ в потоке своего сознания. Его гнев или его раздражение создают какого-то духа. Силой ума вы можете создавать как духов, так и богов, вы можете создавать даже демонов. Когда вы внезапно гневаетесь, ваш ум создает демонов, которые существуют недолго и рассеиваются. Но если вы долго гневаетесь, вы можете создать долгоживущих демонов. Если вы алчете, имеете нечистое сознание, вы создаете много духов внутри себя.

Если вы мыслите высоко, возвышенно, в состоянии чистого видения, преданности, любви, ясности, вы создаете богов. Боги помогают. Духи иногда помогают, а иногда мешают. А демоны стремятся разрушить тело, чтобы вырваться на свободу и жить независимо от вас. Иногда случается, что человек силой своей мысли создает какое-нибудь негативное существо, а оно потом живет в его тонком теле, мучает его, и человек болеет из-за этого. Это его собственное творение, которое начало жить независимой жизнью. Такова природа сознания. Тогда человеку надо растворить это существо.

Четыре бесконечных позволяют растворить и демонов, и духов своего подсознания. Надо полюбить их. Ваши страхи или ваши обиды – это отделившаяся часть вашего эго, вашего ума, которые персонифицировались, начали жить своей жизнью и докучать вам. Четыре бесконечных позволяют восстановить все части своего я, растворить их все.

Тонкое тело подобно городу, в котором есть много существ, а вы хозяин этого города. Этот город должен быть чистым, красивым, в нем должны жить боги. Тогда он будет называться мандалой, а вы там воцаритесь как центральное божество (мандалешвар). Но чтобы ваше тонкое тело превратилось в мандалу, нужно его очистить. Сейчас там пока что живут и воры, и разбойники, и демоны, и обычные люди, и божества, все вместе.

Четыре бесконечных вы можете обращать внутрь на свой внутренний город, на свое подсознание, астральное тело и очищать его. Вы как центральное божество имеете все полномочия для этого, полное право. Это ваша мандала, это ваше внутреннее царство. Только от вас зависит, каким оно будет. Наша задача – это очищать, очищать, очищать наше внутреннее царство.

Если вы хорошо это делаете, у вас могут быть сны, где что вы что-то моете, метете пол, или моетесь в душе, или как из тела выходят насекомые. Значит, вы очищаетесь. А когда эти сны пройдут, могут быть другие сны, более чистые, с какими-то божественными знаками.

Четыре бесконечных значат не только любовь к другим, это и любовь к себе, своему внутреннему полю, своему тонкому телу. Это значит заполнить все внутри себя любовью. Надо полюбить родственников, если с ними конфликтовали, врагов, всех кого вы ненавидели в миру, тем более друзей, соперников, свои страхи, свои болезни, свое тело, все, что есть внутри, полюбить все без разграничений. Не ставьте границ для своей любви, не дайте уму поставить такие границы. Тот, кем вы недовольны, кто, как вы считаете, вас оскорбил и обидел, просто вернул вам свой кармический долг.

Тогда мы становимся таким полем Четыре бесконечных внутри. Поэтому говорят: «Не святые в раю, а рай в святых». Вам надо создавать внутри себя этот рай. Мы называем это мандалой, чистой страной.

Внутри нас есть огромная страна – страна тонкого тела. Это мы сами, наш ум. Ум – это не только пустота и свет, это множество разных областей (лок), существ. Это все астральный ум. И все это надо очистить, превратить в райскую страну, в Дивья-локу.

Каждый день в это время в любой точке земного шара в течение 5-10 минут, если вас одолевают какие-то внутренние проблемы, вам нужно войти в Четыре бесконечных и направить свет этих бесконечных состояний на больной орган, на нечистый канал. Т.е. полюбить больной орган, полюбить засоренный канал, полюбить больное место. Если есть какие-то астральные проблемы, препятствия, то направить этот свет на макушку, на область выше макушки. Полюбить препятствия, растворить их силой любви и сострадания.

Мы сделали подношение, призвали божественные силы, выразили им почтение и объединили с ними свой ум, получили благословение, накопили определенный духовный потенциал, духовную силу. Теперь во время медитации Четырех бесконечных мы стараемся

распространить накопленный нами духовный свет, сделать его шире, увеличить в этом мире энергию любви, сострадания, радости и равенности.

Поскольку этот мир есть проявление мышления существ, его населяющих, и мы тоже часть этого мира, мы можем, меняя свое мышление, улучшать этот мир. Наши мысли влияют на то, что происходит в этом мире. Может совсем чуть-чуть, но это обязательно происходит.

Мы также распространяем Четыре бесконечных внутри себя, в тонком теле, в нашем микрокосме.

Внутри вас есть чистые страны, ады Наракы и небеса Брахмы – все это есть у вас внутри. Все четырнадцать миров – внутри вас. Этим же светом мы пытаемся очистить все вселенные внутри нашего «я». Утихомирить внутренних асуров, которые всегда стремятся к зависти, соперничеству, борьбе. Пробудить внутренних богов, которые всегда стремятся быть в праздности, самодовольстве, поверхностном величии, удовлетворяться своим положением и наслаждаться. Мы стремимся пробудить внутреннего человека, который стремится привязываться. Мы стремимся пробудить и очистить внутренних животных, которые хотят быть в тупости, есть и спать. Мы стремимся очистить внутреннего прету, который всегда неудовлетворен, который имеет жадность к чему-либо. Мы стремимся очистить внутренних адских существ, которые то злятся, то гневаются, то мучаются внутри нас. Если таковые есть.

Мы стремимся пробудить внутренних богов Антар-локи, верхнего астрального мира, которые полны света, но свет этот еще недостаточно глубок. Мы стремимся с помощью этого света воссоединиться с внутренними риши, которые всегда безмятежны, мудры, спокойны, пустотны и обладают огромной творческой силой. С помощью этого света мы стремимся объединиться с внутренним Брахмой, который есть источник всего творческого внутри нас.

Так мы очищаем четырнадцать лок, снаружи и внутри. Благодаря этому очищению, в каждой из лок создаются семена чистых стран, семена нас, как будущих божеств в этих локах.

ВСЕПРИЯТИЕ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ ЧЕТЫРЕХ БЕСКОНЕЧНЫХ

Медитация Четырех бесконечных – это также медитация всеприятия, когда ваше сознание соединяется со всеми проявлениями в мире через недвойственное осознание и через радость, любовь, сострадание. Эта медитация должна быть с вами по жизни.

Неприятие разграничивает человека и таттвы, человека и вселенную, является причиной многих заболеваний, является причиной страданий. Всеприятие – это

воссоединение со вселенной и с таттвами через недвойственность. Это сахаджа – принцип созерцательного присутствия.

Нужно не только принять то, что вам не нравится, а полюбить его, быть благодарным ему, внутри делать намасте, видеть его как даршан божественного. Это и будет тем самым чистым видением, о котором часто говорят. Не только принять жару, а полюбить ее как даршан божественного, не только принять укусы комаров, а полюбить их как шактипат божественного. Не только принять характер человека, который вам не нравится, а полюбить все его проявления, как проявления божественного. Не только принять прасад, который вам не нравится, а полюбить его как милость божественного, отнестись к нему по-настоящему как к прасаду. Не только принять любую ситуацию, просто не гневаться, контролировать чувства, а по-настоящему полюбить ее как лилу божественного.

Чем больше вы научитесь открывать свое сердце, быть всепринимаящими, тем более целостными, центрированными вы станете. Вы обнаружите эту божественность, этот центр, и внутри, и снаружи, и тем ближе вы будете к божественному присутствию.

Напротив, чем больше вы разграничиваете, чем больше у вас неприятия, цепляний за собственный выбор, тем вы дальше и дальше от реальности, тем сильнее вы сужаете себя. Практиковать Четыре бесконечных – это сделать свое сознание очень широким в приятии. Разумеется, это надо делать правильно, в самйоге. Поэтому медитация Четырех бесконечных – это радость даже неприятным вещам, даже страданиям, любовь ко всему, видение божественного во всем, даже в отвратительном, если оно попадет на глаза, умение ничего не выделять и всех благословлять.

Тогда вселенная повернется к вам своим божественным лицом и начнет благословлять вас отовсюду, начнет вас радовать, начнет открывать свои тайны, показывая божественность во всем. Вы будете думать: «Какой я был глупый! Как я мог этого не понимать? Как я мог этого не видеть? Мой ум был слишком двойственным, поэтому я не видел».

Брахма-вихары – это состояния Бога-Творца, не наше, а того, кем нам предстоит стать в будущем. Прежде, чем проявлять эти Четыре бесконечных состояния, мы расслабляемся, отпускаем себя, в глубине души отыскиваем состояние вне ума, пытаемся из этого состояния вне ума войти в состояние всеприятия. Это состояние без эго. Нам надо принять, полюбить все несовершенство этого мира с его проблемами и недостатками. Но полюбить не в смысле проявления привязанности, а увидеть все это в чистом видении. Затем проявить это чистое видение как любовь, сострадание, радость и равенность, и распространить их на все.

Всеприятие, значит, что я ничего не ненавижу в этом мире, я ничего не отвергаю, не отрицаю. Вместо этого я осознаю. Из осознания я понимаю, что правильно для меня, что

нет. Но, даже понимая, что для меня правильно, а что нет, я ничего не ненавижу, я люблю все. Я не разделяю себя и мир. Это все одно.

Иногда наши болезни – это порожденные нами же нечистые мысли в моменты отсутствия всепрятия, в моменты неприятия, ненависти к чему-либо, отрицания. Они к нам возвращаются. Первый способ исцелиться – это полюбить свою болезнь, залить ее своим чистым видением, не бояться, не отрицать ее. Растворить в свете Четырех бесконечных того демона, который нас беспокоит.

Четыре бесконечных – это тотальное всепрятие, когда мы заливаем своим внутренним светом, любовью и радостью, все, с чем мы встречаемся, не обращая внимания, плохое оно или хорошее. Вы не говорите, что будете любить только хорошее, только то, что нравится, а что не нравится, не будете любить. Вы не ставите условий. Такая любовь без условий – это любовь Брахмы-творца. Радость без условий – радость Брахмы-творца. Сострадание без условий – сострадание Брахмы.

Брахма как Творец любит всех существ во вселенной, даже асуров, демонов, претов и существ нижних миров. Примерно как отец или мать любят своих детей, независимо от того, какие они. Здесь вы так же порождаете такую безусловную любовь, занимая позицию Творца. Если весь мир есть проявление моего сознания, тогда я ничего не отвергаю из того, что в нем проявляется, я все люблю. При этом вы хорошо осознаете путь, которому вы следуете. Всепрятие не должно вводить вас в заблуждение. Вы понимаете свой путь, свою самйогу. Но в воззрении вы ничего не отвергаете, не ставите условий для вашей радости, любви и сострадания.

Эту медитацию надо сделать своим постоянным фоном. Слышите, видите ли вы что-то хорошее, нейтральное, или то, что вам не нравится – реагируйте на все с позиции Четырех бесконечных.

Особенно нужно научиться испытывать Четыре бесконечных по отношению к тому, что вам не нравится – в этом самая большая сила. Так вы быстро очистите свой ум.

Например, если вас раздражает какой-то человек, вам надо как можно скорей учиться любить его и испытывать к нему Четыре бесконечных. Если вам не нравится погода – дождь или снег, какая-то еда – то же самое. Но вам не надо привязываться к чему-либо конкретному, а распространять Четыре бесконечных на всех живых существ.

Даже если у вас болит что-то, вам надо посмотреть на эту болезнь с любовью, тогда появится большой шанс исцелиться. Потому что ваша болезнь – это сигнал в тонком теле, данный вам, принявший форму тонкоматериального существа, неудовлетворенного духа,

который нарушает течение вашей праны. Какой-то ваш скрытый детский страх или фобия, или плохая самскара с прошлого воплощения, которая постоянно требует оттока энергии.

Но ваша любовь растворит эту болезнь, эту карму и все препятствия в тонком теле. Потому что Четыре бесконечных – это растворяющая сила – Сватантрия-шакти (сила божественной свободы).

Вы можете найти тех, кто не нравился вам раньше, кто сейчас вам не нравится и кто мог бы вам не понравиться в будущем, и свои Четыре бесконечных распространить на всех живых существ, не делая исключений. Есть множество ужасных живых существ, от акул и койотов до плотоядных духов, забирающих жизненную силу. Но выхода другого нет, надо учиться любить всех, даже негативных.

Надо учиться распространять свои Четыре бесконечных на всех живых существ: асуров, брахма-ракшасов, демонов... И это очень непросто сделать, это большой вызов, вам страшно даже будет полюбить таких существ. Но вы должны смотреть не на их оболочку, это майя, а смотреть в их сущность, в их внутренний божественный свет. Вы увидите, что божественный свет внутри них такой же, как у Даттатрейи, как у всех святых и пробужденных, только он проявляется таким вот образом, такова лила Абсолюта.

Тогда ваше сердце распахнется, вы легко начнете любить всех, даже самых невероятных живых существ, даже самые невероятные проявления во вселенной. Все 14 миров ведической вселенной, и те, что ниже муладхары, и те, что выше, станут вашим «Я», станут вашим сердцем. Именно так чувствуют себя святые, мудрецы, джнянины.

Ваш успех в медитации Четырех бесконечных связан с умением расслабиться, а затем отпустить себя. Медитацию Четыре бесконечных надо делать через самоотдачу, Атма-ниведану. Не надо держаться за маленькую личность, маленькую душу, Атма-ниведана реализуется в расслаблении и отпускивании.

Не надо бояться стать большим, стать безграничным, стать единым со всей вселенной, хотя бы на время медитации Четырех бесконечных, потому что ваш потенциал любви, радости, сострадания и равностности очень мал, но у Брахмы он безграничен. В тот момент, когда вы отпускаете себя, предаетесь божественной мудрости, божественной воле, божественной свободе, вы устраняете блок эго, блок души и личности.

По-настоящему ваш внутренний свет, как божественный свет, начинает идти наружу и излучаться как результат вашего отпускивания. Внутри вас уже скрыто глубинное добро, глубинный свет, глубинная божественность. Сатьям-шивам-сундарам – истина, благо, красота. Сат-чит-ананда – бытие, сознание, блаженство. Нитьям – бесконечность. Парипурна –

всеобщая целостность. Адвайта – всеобщее единство. Все эти качества уже скрыты внутри вас. Когда мы расслабляемся, отпускаем себя, мы позволяем им проявиться.

Личность, эго, прошлая карма, ум не позволяют нам в чистом видении и безусловно любить всех живых существ. Но когда мы их не слушаем, эта безусловность происходит. Четыре бесконечных – это такая безусловная любовь ко всему хорошему и всему плохому. Через нее вы идете к единому вкусу, сомарасье. Когда вы закончите медитацию и ваша душа как и прежде начнет выбирать, делить, вы должны сказать ей: «Не забывай о Четырех бесконечных, люби все безусловно, принимай все безусловно, радуйся всему безусловно, не ставь условий». В тот момент, когда нам это удастся, мы едины с Бхагаваном Даттатрейей, это тот самый момент, когда мы становимся иллюзорным телом Даттатрейи, когда наша личность, наша воля совпадают с его волей, а наша внутренняя мудрость, понимание, совпадают с его мудростью.

Если бы вы учились у Гурджиева, либо он быстро все это в вас воспитал, либо вы бы разбежались. Когда такой мастер рядом, то не расслабишься, нужна постоянная бдительность. Был человек, которого он держал в сангхе специально, а когда тот решил уйти, он сказал: «Я буду тебе платить, но ты оставайся». Этого человека никто не любил, он всех нервировал. Гурджиев сказал: «Оставайся, ты мне очень нужен. Ты делаешь мою работу по воспитанию». Гурджиев вел через катарсис, обнажал все клеши, выводил наружу эго и сталкивал с ним человека, чтобы человек научился принимать, учился быть непривязанным к эго, и любить то, что не любит.

Вы должны научиться любить то, что вы не любите, тогда вы будете всегда счастливы. У вас не будет повода страдать. Например, есть плохое настроение – полюбите плохое настроение. Есть плохая погода – полюбите плохую погоду. Оставайтесь в состоянии любви и радуйтесь этому. Это и будет ваше самоосвобождение. В ашрам Хайдаканского Бабаджи приехала одна матаджи, которая дома очень не любила мыть посуду. В ашрам она приехала с какими-то идеями, а когда пришла к Бабаджи, то он сказал: «Я научу тебя мыть посуду». Ее поставили мыть посуду, и первое время ее ум бунтовал: «Как же так, все, что мне не нравилось в своей стране, от чего я уехала, пришло ко мне снова здесь».

То, что вы не любите – это ваши невыученные уроки в жизни, это ваши неотработанные кармы, и вам надо научиться любить то, что вы не любите. Как только вы этому научитесь, оно само исчезнет из вашей жизни, потому что оно специально дано вам по карме, чтобы вы кое-что поняли. Пока вы не научитесь любить это, вы не сдадите зачет, не пройден этот экзамен в жизни. И оно будет с вами, оно будет преследовать вас. Но как только вы поменяете свое отношение к этому, полюбите это, оно уйдет из вашей жизни.

Четыре бесконечных состояния Брахмы – это расширение поля своей любви на все, расширение поля своей радости на все, расширение поля своего сострадания на все. Тогда придет равностность, последнее, самое сложное и глубокое состояние, «единый вкус». Медитация Четырех бесконечных приведет вас к «единому вкусу». Это не значит, что все станет каким-то безразличным. Нет, все станет священным, божественным.

НАКОПЛЕНИЕ БОЖЕСТВЕННОСТИ

Задача всей вашей жизни – научиться жить по закону божественных миров, по закону просветленных богов. Когда вы вступили на путь садху, многие кармы мира людей исчерпались для вас; многие, но не все. И чтобы жить в этом мире, какие-то кармы должны у вас остаться.

Но основная ваша задача – учиться жить по законам божественных существ. Есть миры человеческие, есть миры божественные, в которых живут просветленные боги, сиддхи, святые, риши, муні. Если нам удастся воспитать себя в этой жизни, удастся стать достаточно гармоничными, осознанными, любящими, чистыми, свободными от желаний, пустотными, то мы уже в этом теле начнем жить по божественным законам. Значит, наши следующие жизни будут связаны с жизнями в мирах богов, и тела, которые мы получим, будут божественными телами.

Более того, наша задача – не ожидать, что когда-нибудь в будущем мы станем божественными существами и перевоплотимся в божественных мирах. Занять такую позицию было бы не верно.

Наша задача – приносить божественный мир, божественную бхаву, божественные энергии прямо в этот мир, прямо в эту земную человеческую жизнь, становиться богочеловеком при жизни. Эту земную жизнь, эти земные элементы, эти земные отношения одухотворять, обожествлять. Не следует надеяться на небесные миры в будущем: «Когда-нибудь в будущем я попаду в такие чистые красивые миры, где будут очень возвышенные существа, и, конечно, я тоже буду среди них возвышенным благодаря моей практике, заслугам и тапасу».

Наша задача – прямо сейчас, здесь и сегодня, в эту самую секунду воплощать эти божественные миры. Потому что если мы не сможем их воплощать сейчас, вряд ли это когда-нибудь случится в будущем, потому что будущее должно иметь причину, а эту причину мы создаем сейчас. Будущее – это следствие, у каждого следствия должна быть причина и этой причиной должно быть наше нынешнее сознание, наш нынешний настрой, наше нынешнее поведение, культура, ход мышления, отношения.

Мы должны как бы научиться сравнивать: «Вот сейчас я думаю так, я сейчас говорю так, я сейчас так делаю, а как в божественных мирах, неужели так же? а может быть более возвышенно?» Тогда я сразу обнаруживаю, в какую сторону мне двигаться, воспитывать себя.

Медитация Четырех бесконечных – это наилучшее средство воспитания в себе божественности. Не следует думать, будто это произойдет сразу. Внутри нас есть несколько частей: есть животная часть, есть человеческая, а есть божественная. Мы – многоплановое существо. Животная часть – это тело, инстинкты, грубые желания. Человеческая часть – это эго, личность, привязанности, опыт. Божественная часть – это буддхи, Атман и все тонкие божественные качества.

Эти три части всегда борются за свои интересы. Они еще называются: тамас, раджас и саттва. Саттва – это божественная часть, раджас – человеческая, а тамас – животная часть. Это наши внутренние пашу, вира и дивья. Когда мы медитируем, наша животная часть говорит: «Давай поспим». Самая приятная вещь для животной части – поспать. А когда поспали, она говорит: «Ну, теперь поесть надо», – тоже очень приятная вещь для животной части. Если животному дать волю, оно бы ело целый день и даже ночью.

Человеческой части хочется большего, ей хочется отношений, развлечений, амбиций, эго. Человеческая часть скажет: «Пойдем, поговорим». Человеческая часть постоянно присутствует в наших отношениях, в наших оценках, в наших мыслях.

Наконец, есть божественная часть, наш внутренний дивья, наша саттва. Человеческая часть строится на логике, у животной части вообще логики нет, у нее только желания. Но наша божественная часть строится на медитации, на осознанности, преданности. Все высшие качества: любовь, сострадание, вера, преданность, самоотдача – это наша божественная часть, и мы должны подпитывать, воспитывать, развивать понемногу нашу божественную саттвичную часть каждый день.

Просветление – это вхождение в божественность, которая накапливается и заменяет нашу человеческую и животную части. Также, как нельзя мгновенно стать заслуженным мастером спорта или заслуженным музыкантом, чья жизнь была отдана отшлифовке мастерства. Это ежедневный труд. Таким же образом, наше главное ремесло, наше мастерство – это шлифование в себе божественности.

Когда добывают золото, то из двух тонн руды получается всего лишь грамм. Таким же образом, иногда мы совершаем много действий, говорим много слов, много едим, много медитируем, но за месяц мы обретаем всего один грамм божественности. Но, тем не менее, все, что мы обрели, становится нашим. Всего один грамм из многих тонн, но это наша заслуга. Это идет нам в копилку.

Стяжание божественности, божественных качеств – это наша работа, а сама божественность – это наше сокровище, драгоценность. Драгоценные металлы стоят очень дорого, их очень трудно добыть, но даже небольшой кусочек весит много и очень ценится.

Так и божественность. Мы добываем ее по крупице, по капле, по кусочку каждый день трудом. А когда этот труд становится более интенсивным, его называют «тапасья». Выполняя тапасью, вы начинаете трудиться более аскетично, чтобы добыть больше этой божественности.

Но если мы не трудимся, то божественность не добывается, развивается наша человечность, а может быть даже животная природа. В повседневной жизни мы должны жить так, чтобы каждый день добывать эти крупы божественного. Таким образом, наш духовный путь – это стяжание этой божественности, понемногу, понемногу.

Медитация – это тоже способ добывать божественность. Она не ради медитации, а ради обретения крупиц божественности. Можно просидеть в медитации месяц и ничего не добыть. Можно медитировать неделю и добыть очень много. Это зависит от многих качеств, т.е. все зависит от качества медитации.

Добывать божественность во время общения, добывать божественность во время еды, добывать божественность в медитации, добывать божественность в служении, добывать божественность при чтении мантры, во время Бхаджан-мандалы – это ваша главная задача, это сложный алхимический процесс, внутренняя аскеза, антар-тапасья.

Когда человек добывает большую массу этой божественности, он получает право на Освобождение, право не реинкарнировать, право не идти в нижние миры, право не отвечать за карму, не исполнять карму. Он получает право войти в лилу, в мандалу, в божественную милость и чистое видение. Он освобождается от греховных законов сансары, поэтому его называют «мукта». Он обретает Освобождение (мокшу). Он получает право на свободу, если он накопил достаточно этой божественности. Если он накопил недостаточно, то двери божественных миров для него закрыты. У ворот стоят сияющие локапалы с трезубцами, каждый с семи-этажный дом и говорят: «Запаса вашей божественности недостаточно, пожалуйста, еще раз реинкарнируйте в земные тела, попробуйте себя в каких-нибудь других мирах».

Если на вашем кармическом счете недостаточный баланс божественности, то душа снова пробует себя в нижних мирах, в средних мирах, в человеческих мирах. Но ирония судьбы в том, что иногда она вообще забывает, для чего она воплотилась, и начинает воплощать либо животные, либо человеческие кармы.

Накапливать крупы божественного можно, если имеешь веру, усердие, стремление и понимаешь, как это делать. Например, кто-то проявляет эгоизм, а ты вместо эгоизма проявляешь сострадание и любовь, делаешь «намасте» и хочешь помочь другому. Тот, кто проявляет эгоизм, не накапливает божественность, он накапливает человечность; а ты в это время накапливаешь божественность.

Кто-то ругает вас, а вы не ругаетесь в ответ, а говорите: «Намасте» и накапливаете божественность, а не человечность, как другой. Но если вы забываете свое делание и тоже

начинаете ругаться в ответ, то вы оба накапливаете человечность. Потому что признак человеческого мира – эго. А если вы оба умные садху, оба хотите накапливать божественность, тогда один другому говорит: «Намасте», а другой отвечает: «Намасте».

Даже если они захотят поругаться, они подумают: «Мы не можем, мы забыли, что это такое». Такие мудрые садху накапливают много божественности, они уже при жизни постепенно входят в измерение божественности. Медитация Четырех бесконечных – это всегда накопление божественности.

Ваши Четыре бесконечных должны накапливаться день ото дня. Это ваше внутреннее богатство, ваше внутреннее духовное сияние. Понемногу оно изменит вашу карму, тонкое тело. Поэтому мы всегда заканчиваем садхану медитацией Четырех бесконечных.

Боги имеют тонкую световую ауру, распространяющуюся на много километров. Это еще называют божественной славой, божественным сиянием, кирти, яшас. Четыре бесконечных это способ взрастить такую чистую, божественную, сияющую ауру.

Во время медитации Четырех бесконечных вы можете делать многие практики: визуализацию джнян-деваты в центре груди, преображение, испускание света в десяти направления, преображение мира в мандалу чистого видения. Но самой главной практикой являются сами Четыре бесконечных. Это бхава божественной любви, радости и сострадания, в которую вы должны научиться входить. Это освобождающая сила, которой вы как бы окутываете себя, а затем и окружающее пространство, человечество, Землю.

Именно эта сила избавляет вас от обуславливающих энергий материального мира, и эту силу мы называем сила освобождения (Сватантрия-шакти). Следите за тем, чтобы эта сила день ото дня накапливалась в вашей ауре, чтобы она окутывала вас, чтобы она присутствовала в вас и излучалась вами, чтобы она сопровождала ваши мысли, слова, речь, поступки, чтобы она постепенно становилась главной мотивирующей силой в вашей жизни, вытесняя карму, клеши.

Потому что эта сила божественной любви, сила божественной мудрости – это и есть сама божественность, заключенная в вас, это Атма-шакти, сила вашего божественного «Я». Она должна расти, расти, расти день ото дня, и это единственная сиддха, на которой я прошу своих учеников сосредотачиваться, выращивать и воспитывать. Сиддха любви к Богу, сиддха любви и сострадания к окружающему миру.

Со временем именно эта энергия должна стать вашей сияющей аурой, именно из нее проявятся божественные знаки реализации, такие как лотосный трон, аура, божественные дворцы, божественное измерение (лока). Она словно росток в вашей душе распускается в прекрасный цветок, затем в дерево, а затем в огромный сад.

Стремитесь, чтобы ваша душа состояла из такой божественной любви, из такого сострадания, такой радости и не привязанности. Чтобы она не скукоживалась, а, наоборот, раскрывалась, становилась шире, чище и светлее.

Любить, быть радостным, сострадать, но при этом быть отрешенным – эти качества не присущи уму сразу. Тем более в бесконечных размерах. Чаще людям свойственно не очень любить, омрачаться, не очень сострадать и при этом привязываться. И все это в узких размерах.

Медитация Четырех бесконечных – это воспитание великих качеств, противоположных мирскому состоянию. Мы их воспитываем понемногу. Ум поддается дрессировке, если системно его воспитывать. Каждый день понемногу. Сразу его невозможно воспитать. Но системно, без пропусков, каждый день – возможно.

Медитация Четырех бесконечных – это мега-позитивное сознание, присущее Творцу. Думать только о хорошем, говорить только хорошее, действовать хорошо. Все это чистые качества саттвы. Внезапно перед вами открывается целый мир, состоящий из таких чистых возвышенных качеств.

Мы усиливаем нашу саттвическую часть. Нашу божественную часть. Она есть в нас, просто надо ее усилить. Тогда внутренние божества расцветают. Наша внутренняя гармония, любовь, красота, которые спали в нас, внутри наших каналов, расцветают. Внутренняя Лакшми, внутренняя Сарасвати.

Потом эту саттвичную силу мы можем применить в усмирении раджаса и даже тамаса. Чтобы даже эти энергии стали чистыми и правильными. Чтобы внутренняя Дурга, внутренний Рудра, внутренние дакини, ракини, хакини тоже получили светоносную порцию. Они не могут изменить свою конфигурацию, потому что это энергии другой природы. Но внутри них тоже может зародиться этот чистейший свет божественного. Это значит обратить чистую энергию саттвы на клеши, эгоизм и преобразить их в мудрости. Это и есть сила медитации Брахмы.

Медитация Четырех бесконечных, если она выполняется успешно, это внутренняя алхимия, трансмутация. А ваше тело – это алхимический котел или тигель, в котором

происходит алхимическая реакция, переплавка энергий кармы в чистые божественные энергии любви, радости, сострадания и отрешения.

В энергетическом теле, в тонком теле есть много энергий. Это энергии кармы гнева, алчности, страха, вожделения, привязанности. Посредством умения медитировать вы переплавляете эти энергии в чистый свет, в божественную любовь, в сострадание. Вот что такое успешная медитация Четырех бесконечных.

Когда вы чувствуете радость во время медитации, это значит, трансмутация прошла успешно. Ваше сознание как пламя огня, и горение фитиля этого пламени вы регулируете, делая его более ярким. Это пламя должно быть достаточным, чтобы переплавить кармические энергии тонкого энергетического тела, чтобы на выходе вы получили продукт в виде энергии чистой любви, сострадания и радости (ананды) от этого.

Когда вы получили этот чистый божественный продукт, он становится вашим сокровищем, которое вы можете положить в копилку своей души. Вы его должны туда положить, чтобы при необходимости воспользоваться.

Например, завтра будет день, будут отношения, будут разговоры, действия или просто переживания. И мне пригодится этот продукт. Когда меня охватит какое-нибудь чувство, несвойственное садху, я вытащу и потрачу этот накопленный продукт, потому что он у меня будет. Если у вас в копилке души много таких алхимических сокровищ в виде Четырех бесконечных, вы сможете ими пользоваться на следующий день сколько угодно. Весь следующий день вы будете в благоговейном, возвышенном, блаженном состоянии.

Но если Четырех бесконечных мало, а вас, например, охватили страдания или раздражение, вы ищете рукой в копилке, а там ничего нет, кончилось. Это значит, вам надо снова садиться, выплавлять, делать трансмутацию. Ваше тело – это алхимический тигель, а вы – мастер алхимик, который ищет философский камень, камень Абсолюта. Когда вы много выплавили, в вашей душе много таких сокровищ, вы богаты, вы настоящий богач.

Процесс такого выплавления бывает трудной работой. Никакие богатства даром не даются. У Бога есть такой принцип, не проси, а заслужи. Бог дает милость, но он также хочет, чтобы мы ее заслужили, изменились, выработали в себе готовность к принятию этой милости.

КАК ЧЕТЫРЕ БЕСКОНЕЧНЫХ СОЗДАЮТ НАШЕ БУДУЩЕЕ

Что такое кармическое видение богов? Вспомните, когда у вас были моменты ясности, любви, возвышенного сознания, чистого видения, величия. Если это сделать не моментами, а годами, двадцатью четырьмя часами в сутки, это и будет кармическим видением богов.

Освобождение – это и есть переход в другое кармическое видение. Ваше Освобождение наступит, когда это состояние будет длиться у вас 24 часа в сутки.

Медитация Четырех бесконечных, которую вы выполняете после Бхаджан-мандалы – это настройка на такое видение. Чем глубже вы входите в Четыре бесконечных, тем больше вы погружаетесь в кармическое видение богов.

Иметь кармическое видение богов, значит жить в прекрасной вселенной, где нет страданий, препятствий; во вселенной красоты, любви и гармонии.

Именно такое кармическое видение позволяет развить подлинную недвойственность. Поэтому монах не формально, а абсолютно искренне упражняется, чтобы войти в Четыре бесконечных, сделать его сущностью своей души.

Когда вы смотрите на мир глазами Четырех бесконечных, кажется, что весь мир поет и радуется вместе с вами.

Чистые земли – это такие уровни реальности, где живые существа постоянно погружены в Четыре бесконечных. Чем больше вы погружаетесь в Четыре бесконечных, тем больше реальность вокруг вас начинает напоминать чистую землю.

Ваши Четыре бесконечных должны набирать силу с годами. Это ваша бесконечная аура, и в этой ауре заключены любовь, сострадание, радость, бесстрашие. Чем больше вы в них упражняетесь, тем шире ваше сознание, тем светлее оно, радостнее и чище. Это ваша энергия, с помощью которой вы все последующие жизни будете очищать свою карму, карму других. Именно с помощью этой энергии вы растворите всю сансару. А для этого она должна стать настолько чистой, чтобы вся эта неуправляемая вселенная с ее законами превратилась в свет, в раду, в пустоту, в мандалу чистого видения. То есть Четыре бесконечных надо сделать основой своего мышления, видения мира, этики, взаимоотношений.

И на шестнадцатой стадии по учению о шестнадцати кала, когда вы уподобитесь Творцу, силой именно этой эманации (это будет ваша творческая манифестация (спанда), вы будете создавать целые вселенные, подобные нашей. Но причину для этого вы закладываете сейчас. Вы сможете реализовать это только потому, что вы сейчас медитируете Четыре бесконечных. Это великодушие, широкое мышление, не делящее мир на себя и других. Это сострадание, способность во всем видеть божественность. Это распахнутость, бесконечное пространство, чистое видение, единый вкус, божественная гордость.

Все санкальпы включены в эту садхану. То есть когда мы соберем все эти санкальпы, выполняя испускание, это станет Четырьмя бесконечными.

Благодаря этому в вашей следующей жизни у вас будет божественное тело с безграничной аурой, которая есть у божественных существ. Даже в вашей нынешней жизни вы будете обладать бесконечной аурой. Нахождение в естественном состоянии и бесконечная аура – это одно и то же. Вся наша созерцательная практика есть высвобождение внутренней бесконечности и превращение ее в свою бесконечную ауру.

Мудрость, вера, преданность и сострадание – все это возникает естественно в жизни каждого садху, если он упражняется в Четырех бесконечных и делает их своей сутью. Если мы задумаемся, много ли у нас мудрости, мы увидим, что мало, совсем как кот наплакал.

Много ли у меня веры? Мало. А как насчет преданности? Слабовато, совсем слабовато. А что с моим состраданием? Откуда ему взяться, ведь оно исходит естественно из преданности, веры и мудрости. Только начал думать об этом, на десятом году монашества...

А первое время главным объектом для своего сострадания был я сам, сам себе. Если и сострадал кому-то, то только одному человеку, себе.

Так садху анализирует свои качества. Но внезапно наступает прозрение, и мы начинаем обретать духовные глаза, оглядываться вокруг. Оказывается, что и рядом есть чувствующие существа! Оказывается, можно любить не только себя! Наше «я» делает большие открытия.

Когда наше сердце немного очищается, внезапно мы обнаруживаем этот источник сострадания, этот источник любви к другим, источник преданности, источник веры, источник мудрости.

Медитация четырех Брахма-вихар – это настоящая крийя, очень важная. Но, кроме того, что это крийя, это также и сева, это форма служения, проведения божественной воли. Мы очищаем себя и одновременно выполняем свою дхарму, свое служение, свою севу, выполняя свою медитацию.

Но еще это также и форма нашей будущей просветленной активности. То есть вся наша активность в будущем должна превратиться в сострадание, стать воплощением Четырех бесконечных.

У нас у всех есть будущее, все мы будем жить очень много, много, много миллионов, миллиардов, квинтиллионов, триллионов лет. Не в этом теле, не в этом мире, в другом, потому что душа бессмертна. И вот сейчас мы задаем форму нашей будущей просветленной активности, того, чем мы будем заниматься.

Мы будем испускать божественный свет, мы будем проявлять свое сострадание через испускание божественного света. Этот свет – самая чистейшая эссенция, которая проявляется в виде безграничной любви, безграничной преданности, безграничного сострадания,

безграничной вайрагьи, безграничной радости. Это будет свет Четырех бесконечных. Он будет идти вниз из высших лок, где мы будем пребывать, когда достигнем Просветления, полного Освобождения, из Тапа-локи, Махар-локи, Джана-локи, Сварга-локи, смотря кто какую выберет, из Шветадвипы, может быть из Сатья-локи, будет идти вниз, вниз, туда, где мрак, тамас, где раджас, где темнота, где ады, где страдают люди, преты.

Он будет идти огромным потоком, будет принимать разные формы – формы аватаров, лок, священных писаний, монастырей, сутр, тантр, бхаджанов, священных слогов, символов. У него нет ограничений, как именно проявляться, но он будет идти в этот самый мрак, в страдания, в чужую боль, в тамасичную, раджасичную части Абсолюта, Бога, и он будет это рассеивать, освобождать, очищать, одухотворять.

Это станет нашим служением, проведением божественной воли. То, чем мы сейчас занимаемся, очищением своих мыслей, клеш, желаний, тем же мы будем заниматься и в будущем, даже через миллиарды лет. Только масштабы изменятся. У нас уже не будет клеш, желаний или мыслей, но они будут у живых существ, страдающих в сансаре. Мы будем заниматься тем же самым, но в космических масштабах, потому что сансара неисчерпаема, тамас и раджас будут всегда. Всегда будут верхние и нижние миры, а значит, будут существа, страдающие в них.

Мы установили связь со святыми Древа прибежища, получили благословения, их милость (Ануграха), и как проводники этой милости теперь распространяем их благословения на мир, наружу. Мы представители святых в этом мире, представители Древа Прибежища, именно поэтому мы реализуем эту медитацию как их каналы, их проводники. Вновь и вновь мы учим свою душу быть проводником божественных святых энергий, состояний и бхав.

Иногда приходится даже перебарывать себя, потому что душа, ум, не всегда хотят любить, сострадать и радоваться. Часто душе интересно быть в каких-то своих переживаниях. Вновь и вновь мы должны ее тренировать, чтобы эти качества стали нашими собственными. Именно из этих четырех бесконечных вы создадите ауру божества в иллюзорном теле. Аура божества сияет и распространяется на много миль, много йоджан. Она состоит из чистейших бхав, саттвы, светоносной энергии. Именно эта аура создает чистые миры вокруг, защищает от воздействий кармы.

Своей медитацией нам предстоит сформировать эту ауру вокруг себя, как будущего божества. Эта аура еще называется сила божественной свободы (сватантрия-шакти). Даже если в нее войдет что-то нечистое, негативное, она растворит это.

Нам нужно много этой силы (сватантрии), чтобы быть проводниками божественных энергий, растворять не саттвичные силы, которых на земле бывает в избытке. Этой медитацией, этой сватантрия-шакти мы устанавливаем верховенство власти божественных энергий, божественных сил.

Эта власть действует, пока мы сами проводим эту медитацию. Поэтому мы должны идти на своем пути от малой любви к еще большей любви Четырех бесконечных. От малого сострадания к еще большему состраданию. От малой радости и блаженства к еще большему блаженству. От малой непривязанности (вайрагьи), беспристрастия – к большей. И от любви простой, человеческой, мы идем к любви ко всему миру, к любви к Богу.

Все эти возвышенные бхавы – это состояния возвышенных, пробужденных, божественных существ. Погружение в мир этих бхав: любви, красоты, радости, сострадания, утонченности, возвышенности, масштабности, чистого видения, божественного величия – это и есть переход в измерение освобождения. То есть это переход к новой жизни, в которой есть очень много чистых бхав, эмоций, энергий, переживаний, к миру чистого видения, в котором все грубые, нечистые, кармические бхавы растворены, находятся под контролем и присутствуют только в очень слабой степени.

Переход в такой мир станет нашим просветленным, освобожденным состоянием. Жизнь не в себе, не в карме, а в Боге и игре (лиле). Тогда все, кто соприкоснется с нами, будут тоже чувствовать это и тоже переходить в это измерение.

Внутри вас есть безграничная любовь, безграничная радость, безграничное сострадание, безграничный свет и он не зависит ни от чего внешнего. Но вы должны обнаружить его, поверить в него, научиться открываться ему, опираться на него, доверять ему, жить в нем, не отвлекаться, не продавать его, не предавать, не менять его ни на какие побрякушки материального мира, ни на какие амбиции эго, научиться держаться его, не терять.

Этот свет очень тонкий, требуется вся ваша собранность, вся ваша бдительность, вся ваша внимательность. Здесь эго – это источник помех, которые дают рябь на зеркале ума, которое разрушает всю вашу осознанность и бдительность. И как только оно захочет выпятиться, вылезти, проявиться, сразу отделите себя от него, скажите: «Помолчи, потом», – таким образом оно успокоится.

Просто слушайте, слушайте, ищите, исследуйте. Верьте, доверяйте, открывайтесь, созерцайте, отдавайте, отпускайте себя от эго, утверждайтесь, полагайтесь на этот свет, пребывая в нем, не теряя, соединяйте его с жизнью. Постепенно это будет овладевать всем вашим существом, становиться вашей сутью. Постепенно вы научитесь действовать не из ума, а из духа, из божественного сердца бытия.

Тогда все, что вы ранее считали собой, все, чему придавали значение, покажется вам просто игрой, сном, иллюзией, лепетом заблуждающегося ума. С другой стороны, оно

покажется вам божественным развлечением, лилой, мандалой чистого видения, благословениями, которые вы не видели раньше.

Внезапно вы обнаружите себя свободными от причин, свободными от следствий, свободным от мыслей, от эмоций, от эго. Обнаружите себя счастливым, танцующим двадцать четыре часа в сутки, поющим хвалу Богу, прославляющим и восхваляющим. Не человеком с тяжеловесным умом и эго, а божественным каналом, божественным сосудом. Внезапно вы обнаружите, что это всегда было вам присуще.

Задача и смысл всей вашей жизни – углублять это, все больше поглощаться им, входить в этот мир, в эту прекрасную вселенную, в которой уже давно живет ваш мастер, все мастера, все святые Древа Прибежища, все боги.

Жизнь без амбиций эго, без притязаний, без гордости, без привязанностей, без цепляний, без страха, без надежды. Жизнь не как делание, а как игра, как танец. Жизнь не как воплощение личных целей, а как проведение божественной воли. Жизнь как фонтан божественного счастья, а не как поиски неудовлетворенного ума собственной выдуманной самореализации, исходящей из концепций.

Жизнь не как претензия, а как дар любящего сердца, как цветение, как сострадание к другим. Жизнь не как обида, а как благодарность. Жизнь не как притязание, а как ладони, сложенные в молитве. Нон-стоп, из секунды в секунду. Все это Четыре бесконечных.

Мы пытаемся настроиться на эти состояния, окутаться ими и хоть немного испустить в мир, чтобы и другие почувствовали это, вкусили, что есть божественная жизнь.

ЧЕТЫРЕ БЕСКОНЕЧНЫХ КАК СВАТАНТРИЯ-ШАКТИ

Любовь, сострадание, радость, равенность. Когда они перечисляются в медитации Четырех бесконечных – это не понятия и это не эмоции – это описание качеств вашего внутреннего света, вашей внутренней энергии, Атма-шакти. Указывается, что надо развить эту внутреннюю энергию до бесконечности, максимально, сделать ее подобной энергии Брахмы-творца.

Когда этот внутренний свет набирает силу, он может растворять карму, мысли, энергии. Тогда о нем говорят как о сватантрия-шакти, силе свободы, силе самоосвобождения.

Ваши Четыре бесконечных – это ваша сватантрия-шакти, сила самоосвобождения. Сначала упражняйтесь в этой медитации, чтобы окутывать ею себя, а затем учитесь окутывать ею большие области, например, Дивья Локу, Нижегородскую область, Россию, даже весь земной шар, Солнечную систему, галактику Млечный Путь, всю материальную вселенную, другие миры, нефизическую вселенную – Сварга-локу, Бхувар-локу и другие. Это в отношении пространства.

Что же касается энергии, сначала учитесь силой Четырех бесконечных рассеивать свои мысли: сперва нейтральные, а потом негативные, чтобы вы могли легко менять свое сознание на позитивное. Затем учитесь рассеивать препятствия, которые приходят в ваше тонкое тело, сгустки энергии, которые в нем появляются. Мысли других людей, даже тяжелые мысли других людей, тяжелые энергии, приходящие во сне.

Затем учитесь делать это в сновидении, рассеивать сновидения силой Четырех бесконечных, освещать их, очищать, превращать в чистые. Например, попав в нечистое сновидение, войти в бхаву Четырех бесконечных, выполнить преображение и испустить из семенного слога свет, полный любви, радости и сострадания. Превратить темное место в чистое, прекрасное и светлое, а затем полностью его растворить.

Затем учитесь менять состояние других существ. Например, умиротворить гневного человека; усмирить злого духа; прояснить и просветлить ум существа, потерявшегося в бардо, в сновидении; успокоить страдающего на расстоянии. Так вы сможете менять сознание существ, находящихся в промежуточном состоянии, и даже освобождать их из мира ада и мира претов.

Наконец, когда ваша духовная сила станет большой, подобной силе сиддха, вы сможете гармонизировать даже судьбы и кармы целых народов, сглаживать силой Четырех бесконечных климатические катаклизмы в странах и на континентах, на звездах и на планетах.

Тогда вы выступите в роли хранителя мироздания, служителя мандалы Вишну, того, кто поддерживает, хранит законы вселенной: космический закон, космический порядок, гармонию (риту). Станете тем, кто поддерживает баланс и равновесие во вселенной силой медитации. Тем, кто предотвращает катаклизмы, дисбалансы, войны, эпидемии. Кто гармонизирует, устраняет негативные проявления, создает чистое видение. Тем, кто является проводником энергии поддержания (стхити-шакти). Одна из сил, которая присуща Бхагавану Даттатрею, станет присуща и вам, как его иллюзорному телу.

Сначала Четыре бесконечных, четыре Брахма-вихары для вас – это просто слова, описывающие медитацию. Затем это техника, которую вы просто стараетесь делать, как

положено. Потом это возвышенные эмоции, которые открываются в вашей душе, которыми вы окутываете вашу душу, даже пытаетесь их излучать. Но потом вы обнаруживаете источник этих возвышенных эмоций и Четыре бесконечных становятся чистым, божественным светом.

Это мудрая, светоносная, божественная сила, которая исходит из самого сердца вашей груди, из места, где пребывает высшее «Я». И в способности пробуждать эту силу, открывать, испускать ее, вы тренируетесь всю жизнь, с самого начала.

Чтобы эта сила росла, надо создать правильную мотивацию: «Я буду использовать эту силу на благо других, на благо Просветления всех живых существ. С помощью нее я буду спасать души из ада, исцелять тонкие тела страдающих в бардо, в снах, с помощью нее я буду умирять беспокойные умы существ сансары. Эта не моя сила, это сила святых, сила Бхагавана Даттатрейи, это сила Освобождения (сватантрия-шакти) и сила Просветления (Ануграха-шакти)». Для того чтобы эта сила в вас пробудилась, вы должны постоянно вспоминать о сострадании, посвящать заслуги благу живых существ, создавать мотивацию в практике: «Я практикую на благо Просветления, Освобождения всех живых существ».

Сейчас эта сила очень мала и слаба, но со временем она по-настоящему станет вашей сиддхи. Этот относительный мир дуален, к сожалению. Мир адвайты существует только в чистом воззрении адвайты. Стоит только принять немного более относительную точку зрения, мы всегда найдем в этом мире Шиву и Шакти, дживу и атман, пурушу и пракрити.

Т.е. воззрение всегда отличается от поведения. А раз так, то и свет, и тьма существуют, и добро, и зло, и демоны, и боги, и тамас и раджас. Мы должны держать в уме воззрение адвайты, ту великую точку, где все недвойственно и привносить ее в этот мир. Наша задача – сделать дуальный мир, состоящий из света и мрака, добра и зла, недуальным, полностью святым, полностью божественным. Для этого мы принимаем сторону светлых сил, скажем так, мы сражаемся на стороне светлых сил. И наше оружие здесь, это Четыре бесконечных.

Четыре бесконечных представляют собой вашу сватантрию. Вы как божество, как девата, проявляете свою божественную магическую силу – сватантрия-шакти. Свет, который, исходя, освобождает умы живых существ, развязывает узлы их кармы, растворяет какие-то нечистые области тонкого мира – это ваша сватантрия. Вам нужен сильный, глубокий, чистый свет. Нужна могучая сватантрия. Потому что предстоит большая работа – растворить множество собственных карм и карм окружающего мира, других живых существ. В будущем эта работа предстоит обязательно, когда вы будете помогать освобождаться другим живым существам. Четыре бесконечных, медитация, которую вы делаете, это ваш растворитель кармы, это ваша сватантрия-шакти, сила самоосвобождения.

Ваш свет должен быть глубоким и чистым. На чем основывается сватантрия? Сила сватантрии в джняне, в джняна-шакти. Джняна – это мудрость, а сватантрия – это способность применить мудрость, способность освобождать себя от кармы с помощью мудрости. Ваш свет будет чистым, могучим, только если вы будете укоренены в джняне, если ваша джняна-шакти будет сильна. Сила внутреннего пространства, сила внутренней бхавы – вот что такое джняна-шакти. Это значит, что чем глубже вы заглядываете внутрь, чем бдительнее вы осознаете тонкие аспекты внутреннего пространства, чем больше укореняетесь в джняне, в недвойственности, тем сильнее будет свет, который вы сможете извлечь оттуда.

Чем глубже вы будете вращаться в волну Четырех бесконечных, тем больше будет нарастать ваша сватантрия. Четыре бесконечных безмерно увеличивают сватантрию, силу свободы, независимость от кармы, поэтому везде и всегда мы упражняемся в Четырех бесконечных. Надо подумать так: «если уж сам Брахма не смог обойтись без этой медитации, что говорить обо мне?»

С каждым днем все больше утверждайтесь в Четырех бесконечных. Четыре бесконечных должны стать доминирующей волной вашего сознания. Четыре бесконечных должны покорить все ваши эмоции, растворить их и погружать вас в постоянный поток любви, радости, сострадания, безмятежности и бесстрастия. Это присутствие, проявленное в относительном мире.

Вам надо стремиться заменять привычные реакции на Четыре бесконечных. Например, на гнев ответить Четырьмя бесконечными; на то, что вам не нравится, ответить бхавой Четырех бесконечных; на то, что вас раздражает, ответить Четырьмя бесконечными. Это должно стать вашей силой, освобождающей от кармы. Эта сила называется сватантрия-шакти. Именно с помощью нее в будущем вы сможете спасать духов из прета-локи, вытаскивать грешников из ада; растворять нечистые области и превращать их в чистые земли. Именно сватантрия-шакти станет вашей внутренней светоносной силой, светоносной аурой в тонком измерении, из которой будут проявляться разные чудесные силы, главная из которых – сила благословения. Быть в присутствии божественного и в состоянии Четырех бесконечных – это одно и то же.

Излучать, испускать свет, тонкие, божественные, бесконечные состояния – это такая важная сиддха, которую нужно продолжать развивать постоянно, которая вам понадобится в будущем. Именно с ее помощью вы сможете направлять души, находящиеся в промежуточном состоянии, в более высокие миры, освобождать их из адских измерений,

умиротворять демонов, создавать целые области чистого видения. Сватантрия-шакти – это очень важная сила для йога.

Медитируя, мы развиваем, тренируем нашу сватантрию. Нам нужно так ее развить, чтобы она стала такой сильной и мощной, как у Брахмы-творца. Чтобы силой света, любви, сострадания, радости и равностности мы смогли переплавлять нечистые клеши, освободить умы омраченных существ тонкого мира. Если вам сложно, вы можете по очереди актуализировать каждое из этих состояний, каждую бхаву. Но вы можете просто слить эти четыре качества в одну чистую волну. Эта такая добрая, могущественная сила.

Когда моете посуду, практикуйте Четыре бесконечных. Когда едите, ходите, тоже практикуйте, соединяйте с ними свое созерцание. Сделайте это вашим постоянным мироощущением. Выполняйте из этих состояний все практики, все виды служения. Соедините их со словами, мыслями и поступками, и увидите, что произойдет. Вся ваша жизнь наполнится благословениями.

Затем научитесь Четыре бесконечных делать сильными, чтобы их свет мог растворять карму, препятствия, умирять демонов, чтобы он имел силу, святую силу. Чтобы вы могли окружить им себя подобно ауре, невидимому шатру, окутать им других, большое количество людей, даже целую страну взять под защиту. Здесь у вас проявятся сиддхи, подобные сиддхам богов, сиддхи сватантрия-шакти. Искренне желайте каждому добра, исходя из Четырех бесконечных. Это должно стать вашей опорой, вашим фундаментом во взаимоотношениях, в созерцании, в поведении.

Ваша сила Четырех бесконечных (сватантрия-шакти), будет пробуждать в потоке вашего ума внутренних божеств, создавать внутренних ангелов, светлых духов помощников, которые будут защищать вас, помогать вам в духовной жизни. Эта сила будет оберегать вас и благословлять других, которые, когда вы продвинетесь в духовной жизни, станут вашей свитой, окружат вас как центральное божество в мандале чистого измерения. Ваша свита будет рождена вашей сватантрией, вашими Четырьмя бесконечными. Этим божеств вы будете питать своим светом как центральное божество. Через Четыре бесконечных постепенно пропитывайтесь и пропитывайтесь гармонией, чистотой, возвышенностью, красотой, любовью, состраданием, изяществом, цветением. Вновь и вновь. Вновь и вновь.

**РАСПРОСТРАНИТЬ
ЧЕТЫРЕ БЕСКОНЕЧНЫХ
НА ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ**

Как вы можете усиливать вашу медитацию Четырех бесконечных? Чтобы усилить медитацию Четырех бесконечных, есть метод, когда вы ее распространяете в три времени и во все четырнадцать миров ведической вселенной.

Распространить в три времени означает осознать, что медитация Четырех бесконечных должна очистить не только эту жизнь, настоящую, но также ваше прошлое и будущее. Когда вы медитируете, вы начинаете с настоящей жизни. Вы пытаетесь привнести бхаву Четырех бесконечных в вашу нынешнюю жизнь; чтобы она пропитала, пронзила, залила все ваши связи, отношения, все оценки, восприятия этой жизни, чтоб ничего не осталось.

Но когда вы пропитаете Четырьмя бесконечными эту жизнь, вы увидите – что ваша нынешняя жизнь – это не все; у вашей жизни есть корни, и эти корни растут из прошлого; что прошлое во многом определяет вашу нынешнюю жизнь. Может быть, вы этого не осознаете, но вы – продукт своего прошлого.

Недостаточно очистить эту жизнь, вам надо направить лучи Четырех бесконечных в прошлые жизни. Тогда вам надо вспомнить все пережитое в этой жизни, а затем мысленно настроиться на целый коридор или целый ряд ваших прошлых воплощений. Направить свет Четырех бесконечных в сотни тысяч лет назад, миллионы лет назад, квадриллионы лет назад, в дециллионы лет назад и т.д.

В прошлом мы делали немало ошибок, разных грехов, проявляли дисгармонию, гнев и злобу, это логично; если бы мы не проявляли, мы бы сейчас сидели в небесных дворцах, а не в сансаре; мы это проявляли по неведению, ничего не понимая. Но вот сейчас мы все понимаем, у нас есть наставления Вед, святых, Гуру; мы вооружены знанием, мы должны использовать этот настоящий момент, чтобы исправить прошлые ошибки, и мы посылаем мощный импульс Четырех бесконечных в прошлое.

Не важно, что именно мы делали и какими были прошлые жизни. Вот этот настоящий момент – это точка нашего Пробуждения; и нам надо послать этот импульс во время еще до сотворения вселенной; очистить все свое прошлое, чтобы не осталось ни одного нечистого воплощения.

Когда вы почувствовали, что ваши Четыре бесконечных немного проникли в прошлое, затем вам нужно послать их в будущее. То есть если в будущем и проявятся какие то васаны, скрытые самсары, вы не должны допустить, чтобы они проявились без Четырех бесконечных. Вы должны настроиться, что ваше будущее станет сплошным светом Бога, светом божественного, сплошными Четырьмя бесконечными, в нем не будет ничего негативного, дисгармоничного, эгоистичного, а наоборот, все будет пронизано божественной любовью, божественной гармонией, святостью, радостью, состраданием и отрешением, равностностью и единым вкусом. То есть все будет состоять только из чистого видения, из божественного величия и божественной игры, и никакого другого будущего вы себе не рисуете.

Таким образом вы распространяете медитацию Четырех бесконечных на три времени. Тогда Кала-бхайрава, время, несущее изменения, больше не сможет ввести вас в заблуждение, погрузить вас в сансару.

Может быть, кто-то в прошлой жизни был каким-нибудь свирепым царем и наказывал подданных; может кто-то был вором; может кто-то был просто любителем поконфликтовать, подраться – все это не важно. Из этой точки вашей мудрости вы создаете себя чистым, божественным, гармоничным. Может кто-то в прошлом был гандхарвом – небесным божеством в области Индры, но затем что-то в нем заиграло, сделал ошибку, получил перерождение, не хватило Четырех бесконечных, не хватило широты души.

И вот все эти ошибки, все эти тонкие кармические узлы, незримо присутствующие в вашем теле, все эти тонкие нити, которые тянутся из прошлого в настоящее, сплетаются в узор вашего будущего, формируя новые жизни в потенциале; вы должны все их растворить и очистить Четырьмя бесконечными. Тогда не будет никаких будущих воплощений вне божественности, только в божественном облике божественного иллюзорного тела, только в просветленном состоянии.

Когда вы преуспеете в медитации Четырех бесконечных в масштабах Земли и нашей вселенной, в испускании света, вы можете перейти к следующей практике. Визуализировать перед собой 14 миров ведической вселенной. Мы находимся в человеческом мире, в Бхур-локе. Астральный мир – это Бхувар-лока, верхний астральный мир – это Сварга-лока, где живут боги, еще выше есть Махар-лока – место обитания святых, Джана-лока, вверху – место обитания сиддхов, Тапа-лока – место обитания йогов и Брахма-лока – место обитания великих богов.

Также вам надо вспомнить структуру нижних миров, представляя миры: Махатала, Расатала, Патала, Талатала. Вспомнить, где каждый находится. Представить все 14 миров ведической вселенной перед собой. И, представив себя посередине как обитателя земного плана (Бхур-локи), испускать свет на все 14 миров. Представлять, как под воздействием этого света очищаются нижние миры (Патала-лока), как постепенно они насыщаются светом и превращаются в измерение чистого видения (мандалу).

Во время этой медитации думайте не только о своих Четырех бесконечных. Попробуйте понять, что все другие вокруг вас также обладают Четырьмя бесконечными состояниями. Попробуйте синхронизироваться с общей волной, стать одним целым с полем Четырех бесконечных всей сангхи. Тогда ваша медитация значительно усилится.

Почувствуйте, что вы медитируете не один, что вы – это коллективное поле Четырех бесконечных. Затем также почувствуйте, что не только мы здесь в ДивьяЛоке медитируем, выполняем эту медитацию, но также множество святых, сиддхов по всему миру испускают волны Четырех бесконечных на благо всех живых существ: святые в Гималайских пещерах, на горе Кайлас, в районе Дамодар Кунда, в других местах, – все они также обладают неизмеримыми состояниями, четырьмя бесконечными состояниями Брахмы.

Затем попробуйте ощутить, что все живые существа, обладающие Просветлением в Питри-локе, Сварга-локе, в других более высоких областях, в Махар-локе также выполняют эту медитацию, и присоединиться к этому огромному полю Четырех бесконечных.

Наконец, попробуйте почувствовать, что Брахма-творец обладает самыми сильными состояниями внутреннего света, любви, сострадания, радости и равенности. Именно поэтому медитация названа его именем. Это четыре типа самадхи Брахмы. И источником этого света является Брахма-творец. Даттатрейя в аспекте Творца, располагающийся в Брахма-локе, Сатья-локе – самом высоком из четырнадцати миров ведической вселенной. И присоединитесь к этому полю Четырех бесконечных Брахмы. Таким образом ощутите, что вся вселенная пронизана волнами медитации Четырех бесконечных. Не медитируйте в одиночку. Медитируйте вместе с Древом Прибежища, вместе со всей вселенной.

Кратко о четырех бесконечных

Посылать свою любовь, радость, сострадание и равенность в окружающий мир, другим – это лучший способ избавиться от своего собственного эгоизма, неведения, от своих собственных гнева, гордыни, привязанности, ненависти.

Время смотреть внутрь, искать в себе бесконечную любовь, бесконечную радость, бесконечное сострадание и бесконечное равенство, единство, а затем испускать их наружу, окутывать ими всю планету Земля, все человечество. Все это называется медитация Четырех бесконечных.

Об этой медитации вы можете рассказывать каждому человеку, который вам встречается. Она не является секретной, у нее нет ограничений. Чем больше людей будут ее практиковать, тем лучше для человечества. Вы можете даже собирать большие группы людей:

сто человек, тысячу человек, сто тысяч человек, и рассказывать об этой медитации, о ее пользе. Если ее будет практиковать семь миллиардов населения, будет очень хорошо. Все человечество изменится просто благодаря этим десяти минутам.

Любовь, сострадание, равносность, радость, когда они перечисляются как составляющие медитации Четырех бесконечных, – это не понятия и это не эмоции – это описание качеств вашего внутреннего света, вашей внутренней энергии (Атма-шакти).

Внутри нас есть источник света бесконечного сострадания, бесконечной любви и мудрости. Медитировать Четыре бесконечных означает, что мы пытаемся пробудить этот источник. Чтобы войти в этот свет, пробудить его, нам надо отказаться от представлений анава-марги, потому что эго, идущее по пути анава-марги, блокирует этот свет. Шире посмотреть на жизнь, отказаться от узкого восприятия «я есть тело». Это тело просто клеточка во вселенной. Я есть вся безграничная вселенная.

Если вы хотите быть счастливыми, думайте о других больше, чем о себе. О других думайте больше, чем о себе. Это рецепт. Четыре бесконечных – значит следовать этому через медитацию. Это значит изменить свою психологию от любви к себе на любовь к другим, и распространять эту любовь и сострадание.

Медитация Четырех бесконечных, которую мы делаем каждый вечер вот уже четырнадцать лет – это наша форма поклонения, форма служения божественному. Это наша сева. В мире много сил мрака, тамаса, раджаса. Медитируя так, выполняя божественную волю, мы становимся служителями божественного света, саттвы. Через нас Бог гармонизирует, балансирует эту вселенную, через нашу медитацию.

В жизни, в общем, проблем нет. Но бывает, что Четырех бесконечных не хватает. А если вам кажется, что появились проблемы, вспоминайте это выражение.

Когда вы медитируете Четыре бесконечных, в это время вы сознанием подобны небожителям, поэтому всегда медитируйте на Четыре бесконечных, удерживайте эту бхаву. Когда другие бхавы попытаются вытеснить ее, заставят вас забыть Четыре бесконечных, не поддавайтесь. Пестуйте и пестуйте, вновь и вновь, пока не утвердитесь.

Не пытайтесь создать бесконечную любовь, бесконечную радость, бесконечное сострадание. Попробуйте обнаружить все это в себе, как уже существующее. Найти этот центр и как к магниту прилепиться к нему, позволить ему притянуть себя. Тогда любовь и радость, сострадание и бесстрашие начнут сами изливаться из него через вас, через ваши ум и тело.