Обрести различающую мудрость. Вновь и вновь возвращаться к истине

*«Рама спросил:*

*«Невежество не прекращается без полного контроля над чувствами, молю, скажи мне, как можно контролировать чувства?»*

*Васиштха сказал:*

*«Я опишу тебе, как легко можно контролировать чувства собственными усилиями».*

*(«Йога Васиштха»)*

Авидья (невежество), не прекращается до тех пор, пока мы не достигаем полного контроля над чувствами. Как бы человек ни был философски подкован, сколько бы он священных текстов ни прочитал, как бы хорошо он ни делал асаны или пранаямы, всё это не так важно, как контроль над чувствами (индриями) – пятью органами чувств и, разумеется, над их царём – умом.

Что означает контроль над чувствами? Это замечать работу чувств, сдерживать работу чувств, самоосвобождать привязанность чувств. Например, привязанность зрения, привязанность слуха, привязанность осязания, привязанность ума. Обнаруживать источник органов чувств, т.е. в момент восприятия видеть воспринимающего, в момент зрения видеть зрящего, в момент слышания чего-либо воспринимать слышащего. Всё это контроль над органами чувств.

Монах – это тот, кто непрерывно стремится обрести такой контроль. Если органы чувств, ум, действуют без контроля, это подобно тому, как вы – плохой водитель автомобиля, внутри которого сидите, и автомобиль вам не подчиняется, не выполняет команды, а ездит сам по себе. Контроль над органами чувств приобретается благодаря ясности и различающей мудрости, которая позволяет безупречно отделить чувства от ума, ум от осознавания.

Когда такое разделение естественным образом происходит, то контроль достигается тоже естественно. И напротив, отсутствие ясности, различающей мудрости часто приводит к тому, что происходит нераспознавание. Когда мы не отделяем ум от его источника или ум от органов чувств, то часто мы путаем и не знаем, какую же сторону внутри себя принять. То ли принять сторону органов чувств, то ли сторону объекта, то ли сторону ума, который всё это испытывает, то ли сторону наблюдателя, то ли сторону Всевышнего Источника, в котором наблюдатель имеет своё основание. И вот когда мы не знаем, чью же сторону принять, у нас возникает метание.

Различающая мудрость позволяет чётко отделить одно от другого и учит нас, чью сторону в себе принимать.

*«Индивидуум есть только чистое сознание, из-за осознания чистым сознанием самого себя оно становится индивидуальным сознанием. Что это индивидуальное сознание думает, тем оно мгновенно и становится, поэтому попытка контролировать себя или чувства должна быть направлена на это понимание себя».*

Принцип контроля осознавания нужен для того, чтобы высвободить из диктата органов чувств, из диктата объектов, сущностное осознавание и утвердиться в нём. Вновь и вновь чувства будут тянуть в свою сторону: ум в свою, органы чувств в свою сторону, к внешним объектам.

Но йогин вновь и вновь, контролируя чувства, высвобождает сознание. И куда сознанию нужно направиться? Ему нужно повернуться к своему Источнику. Повернувшись к своему Источнику, нужно вновь и вновь пребывать и оставаться в нём. Высвобождение сознания от органов чувств, поворот к Источнику и последующее оставление – это, собственно, и есть выполнение «трёх золотых правил».

Жизнь йогина постоянно происходит в этих «трёх золотых правилах», а если это не происходит, то йога невозможна. Множество людей могут выполнять превосходно техники, асаны, некоторые даже выполняют лучше, чем йоги в Индии, с прекрасными, точёными телами атлетов, делая очень сложные асаны. Это уровень акробатики, художественной гимнастики. Но при этом, если он не освободился от диктата ума и чувств, то это не сработает.

Мне рассказывали про тренировки одного известного учителя Хатха-йоги. Там давали большие нагрузки на шестичасовом семинаре только по асанам на берегу Чёрного моря. Там собирались закоренелые хатха-йоги. И очень мощные нагрузки, связанные с растяжками, сложными асанами, которые не каждый выполнит, семинар действительно был очень сильным. Но после семинара все люди расходились: кто говорил о мирском, кто выяснял отношения, и некоторые люди, приехав туда, были изумлены – такие сложные асаны, но при этом на духовном уровне это не работает.

На самом деле асаны необходимы, только для того чтобы контролировать ум. В другом случае в этом нет необходимости, поэтому монахом можно считать того, кто непрерывно контролирует чувства, контролирует и контролирует ум. Если вы чувствуете, что у вас есть то гнев, то раздражение, то зависть, то привязанность, то вожделение и это по-прежнему ещё является проблемой, надо обратить самое серьёзное внимание на это.

Может, не так уж и важно, сколько у вас кумбхака или сколько вы сидите в падмасане, но это действительно важно – обратить внимание на то, что нужно научиться высвобождать сознание из-под их влияния с помощью поддержания осознанности.

*«Разум является командиром, а чувства – солдатами, поэтому контроль над разумом (победа) является и контролем над чувствами. Если на твои ноги одеты кожаные башмаки, для тебя вся земля покрыта кожей!*

*Когда осознавание себя растет в сердце и укрепляется в чистом сознании, тогда разум естественно и без усилий становится спокойным. Он не может стать спокойным другими методами: истязанием тела, путешествиями к святыням и ритуалами. Когда осознавание осознает ощущение, тогда это ощущение не оставляет памяти в сознании и сразу же «забывается» (не становится скрытой тенденцией). Даже попытка сделать это приближает человека к высшему состоянию самоосознания».*

Здесь говорится, что ни проведение ритуалов, ни аскетизм, ни истязание тела, ни паломничество по святым местам, собственно, не ведут, не являются причиной контроля ума. Причиной контроля ума является способность ума обернуться на самого себя, его способность найти свой источник и отделить себя от органов чувств и внешних объектов. И всё это в общем можно назвать вивека (различающая мудрость). Только это является причиной контроля над органами чувств, все другие действия являются только косвенными причинами, они создают условия для контроля.

*По материалам сатсанга Шри Свами Вишнудевананда Гири*