Усмирение ума

Духовный рост связан именно с усмирением ума.

Многие считают, что он связан, например, с тем, сколько времени вы можете просидеть в падмасане или с тем, сколько у вас длится кумбхака: «Если я сижу полтора часа, а ты тридцать минут, то я лучший йогин чем ты. Если у меня кумбхака длится три с половиной минуты, а у тебя две с половиной, то я также являюсь лучшим йогином из нас двоих».

Другие считают, что иметь осознанные сновидения – показатель продвижения в йоге. Или считают дхьяну показателем. Это, конечно, кое о чем говорит, но все эти показатели частные, локальные. А фундаментальными показателями является именно усмирение ума, усмирение эго, поскольку именно эго – это базовая структура нашего «я», это то, на чем стоит весь мир вообще. Именно эго является причиной нашего неведения, страданий в сансаре, круговорота рождений и смертей. А кумбхака здесь – дело третье, ведь и с кумбхакой в пять минут можно иметь совершенно неусмиренный ум.

Что означает усмирение ума?

Это означает, что, как минимум, вы всегда безмятежны и счастливы; как минимум, вы поняли принцип отсечения надежд и страхов и поняли принцип недеяния.

Усмирение ума всегда связано с Сахаджьей, созерцательным присутствием: с одной стороны созерцание, а с другой – усмирение ума. Они всегда идут рядом. Усмирение ума непростая практика. Не следует думать, будто это что-то легкое, ничего подобного. Иногда медитации, технические практики даются легче, а усмирение ума сложнее. Это настоящая практика, и в ней нельзя отвлекаться. Очень важно понимать, что духовный прогресс связан именно с усмирением ума и эго.

Если вы хотите оценить свой прогресс, вы не думаете о том, открыли ли вы меньше света или больше, перешли ли от первой дхьяны ко второй. Это локальные показатели. Но если вы начнете анализировать усмирение своего ума и спрашивать себя: «Усмиряю я свой ум, сумел я усмирить его или нет?» − вот это настоящий показатель. Вы оглядываетесь назад (на четыре года, на пять лет) и спрашиваете себя: «По-прежнему меня также охватывает гнев, вожделение, нечистое видение, оценочные суждения? По-прежнему я испытываю привязанности, надежды и страхи? По-прежнему я эгоистичен, себялюбив и горд, или все-таки что-то во мне меняется?»

И вот когда у нас что-то меняется внутри – это, по-настоящему, означает духовный рост. Все техники и методы именно и предназначены для того, чтобы изменилась базовая структура вашего эго.