Советы ученику

О преодолении изъянов в практике

Если ты целые дни проводишь в мирской суете,

не уделяя садхане даже мгновения,

значит, ты не осознаешь свою карму,

страдания сансары, непостоянство

и совсем не ценишь это драгоценное человеческое рождение,

которое подобно лодке для переправы на другой берег Освобождения,

и тебе нужно как следует сосредоточиться

на анализе изъянов и страданий сансары,

и величии пути Освобождения.

Если ты не читаешь тексты,

не произносишь слова молитв или слоги мантр,

не медитируешь хотя бы немного ежедневно,

и не созерцаешь,

значит, в тебе совсем нет «мумукшутвы» –

истинного стремления к Освобождению,

и ум омрачен сансарным неведением,

значит, необходимо слушание Дхармы (шравана)

и усердное размышление над ней (манана),

пока ум не изменит свое направление.

Если ты сомневаешься в учении древних,

святых риши, сиддхов,

Основе, Пути или Плоде Дхармы (самбандха, абхидейя, прайоджана),

или путаешься в главных понятиях Дхармы,

не ведая, что есть верное воззрение (джняна-дришти),

что есть верная медитация (дхьяна),

а что есть благое для йога поведение (чарья),

значит, есть изъяны в рассуждении (юкти) и размышлении (манана),

и тебе нужно изучать главные философские тексты под руководством гуру,

и упражняться в аналитических медитациях.

Если ты не уверен в чистоте, свободе, величии,

спонтанности и божественном совершенстве своего исконного «Я»,

или, напротив, приписываешь эти качества своим оболочкам – кошам,

значит, в воззрении есть ошибки,

и необходимо изучать Веданта-Сутру,

недвойственные упанишады,

«Вивека Чудамани»,

«Йога Васиштху», «Апарокша анубхути»,

и медитировать на маха-вакью «Тат Твам Аси».

Если ум отвлекается от пребывания в нерожденном, свободном,

распахнутом и безбрежном естественном состоянии – сахадже,

подобном пространству вселенной, и скукоживается,

отождествляясь с внешними объектами,

значит, твое созерцание имеет изъяны

и нужно срочно заводить «двух друзей» – внимательность и бдительность,

а также прояснять у коренного гуру тонкие методы

поддержания осознанности с опорой на санкальпы и санкеты.

Если в то время, когда нужно вести себя как «олень»,

ты пытаешься изображать «поведение льва» или даже «собаки-свиньи»,

или будучи брахмачари, семейным карма-санньяси,

ты пытаешься действовать как авадхута-санньяси,

или в то время, когда уже нужно принимать санньясу,

ты пытаешься оставаться грихастхой,

или там, где надо действовать в духе «шайвачары»,

ты пытаешься идти путем «вамачары»,

значит, в понимании поведения есть изъяны,

и необходимо понять как верно действовать,

чтобы испытать все истинные знаки реализации.

Если нет гармонии в отношениях с гуру-бхаями –

самайными братьями и сестрами по Дхарме,

это указывает на неискорененные клеши и скрытые самскары,

значит, нужно преодолевать гордость,

хорошенько усмирять ум и упражняться в чистом видении.

Если сангха видится нечисто,

значит, есть изъяны в самайе и ее надо очищать.

Если тело тяжелое и негибкое, сон долог,

желания не контролируются, а ум вял,

значит, в нади есть засоренные участки,

и праны-ветры не циркулируют как надо,

поэтому следует усердно выполнять асаны,

пранямы, мудры и бандхи,

соблюдая митахару, брахмачарью,

учитывая диначарью и практикуя в брахма-мухурту.

Если ты сильно льнешь к мирским объектам,

значит, недостает вайрагьи,

осознания непостоянства сансары,

и воззрения иллюзорности.

Если ты не посещаешь хотя бы еженедельно ашрамы,

храмы своей традиции,

или старательно ежедневно не призываешь дома у алтаря

или мысленно благословения богов и святых своей линии,

это указывает на слабую веру в свое Прибежище,

и означает, что ты не чувствуешь силы

нисходящих благословений от линии передачи,

значит, нужно просить святых о благословении веры.

Если ты полон разнообразных желаний и мирских устремлений,

и, даже услышав слова драгоценной Дхармы,

вместо садханы, севы и свадхъяи

по-прежнему гоняешься за удовольствиями,

богатством, престижем,

комфортом, славой, властью,

красотой или добрым именем,

растрачивая впустую время этой жизни,

значит, ты, подобно ребенку,

совсем не понимаешь своего положения в этой сансаре,

и тебе необходимо серьезно задуматься: «Куда я иду?», «Чего ищу?».

Если, слушая гуру на сатсанге или распевая баджаны,

молитвы и гимны перед алтарем

ты не чувствуешь ни преданности, ни чистого видения,

ни вдохновения, ни почтения,

значит, у тебя отсутствует истинная глубокая вера,

и нужно искренне и горячо молиться о ее обретении.

Если, глядя на божеств на алтаре,

ты видишь их только как простые картинки или фигурки из бронзы,

и читаешь молитвы и поешь гимны призывания формально,

без медитации и вдохновения,

пусть внешне даже правильно исполняя ритуал,

значит, ты нуждаешься в разъяснении сущности «дэва упасаны».

Если, вспоминая свое избранное божество,

или во время чтения ишта-мантры у тебя не оживает его образ,

и не возникает устойчивая дивья-бхава,

дарующая радость, ясность и восхищение,

значит, в тебе нет глубокой веры и преданности,

или твой ум неустойчив,

и ты нуждаешься в концентрации,

очищении, покаянии и посвящении.

Если ты стал садху, но не практикуешь ритриты хотя бы изредка,

или не можешь, хотя бы час сидя неподвижно,

пребывать в спокойной и величественной медитации пустоты,

где совсем нет мыслей,

значит, тебе не хватает концентрации

и пропущены предварительные практики.

Если, несмотря на переживание опыта пустоты,

твой ум по-прежнему погружен в споры, обсуждения,

концепции, логику, и мусолит их с утра до вечера,

значит, ты не знаешь, как верно установить ум

в безопорном осознавании – «нираламбха», «аманаска»,

и пребывать в «не-медитации» за пределами усилий и методов,

и тебе необходима прямая передача – даршан от гуру.

Если опыт дхьяны и самадхи нестабилен,

значит, ты нуждаешься в искусном методе или поведении «оленя»,

и нужно планировать садхану в ритрите.

Если в сновидениях видятся мрачные видения

или дурные сны и знаки,

значит, в тонком теле есть невидимые препятствия,

и нужно, не покидая воззрения и созерцания,

читать очистительные мантры,

окутывать себя броней – кавачей своего божества,

делать раскаяние, выполнять символическое очищение самайи,

подношения богам и святым Прибежища.

О ученик, устранив изъяны,

пребывай в истинном недвойственном воззрении,

свободном, подобном небу и нерушимом,

подобно горе,

пребывай в естественном созерцании,

подобном текущей реке,

и играй, безупречно и спонтанно,

принося пользу существам в сансаре

и указывая им путь к Освобождению.