

СОКРОВИЩЕ ЗЕРКАЛА БЕЗМЯТЕЖНОГО ОКЕАНА

Сущностные наставления по практике Лайя-йоги

Ом!

Почтение Даттатрейе,
Адинатху, Шри Шанкарачарье,
Гуру Парампаре, Йогу Ачинтье
и всем святым и сиддхам.

1. Пока Высшая Реальность Изначального Я не познана, всегда есть неведение, страдание, рождение и смерть из-за ошибочного принятия себя за тело и ум.

2. Изначальное «Я» – это ум непостижимый, нерожденный, чистый и бесконечный. Это сознание само по себе в его исконной простоте.

3. Этот Изначальный Ум (Праджняна) есть единый источник и корень Бытия, единственный Бхагаван и Высшая Истина. Все исходит от него и нет ничего вне его.

4. Он существует в глубине Я всегда, но не узнается из-за привычек поверхностного ума (манаса) к цеплянию, приятию или отвержению.

5. Этот неизменный ум вне мыслей, невыразим, бескачественен, не имеет формы, цвета, опоры или точки фиксации. Он вне времени, границ и пространства, он подобен небу без края или середины.

6. Объединение с умом Мастера - таков корень всех наставлений.

7. Рассматривая ум Учителя как «сахаджа» – саморожденную мудрость, исконный источник передачи, пусть ученик смешивает свой ум с умом Учителя, храня чистоту самай. Так он открывает сущность нерожденного ума, как Гуру.

8. С помощью прямого показа Учителя этот ум обнаруживается учеником внутри как всегда присутствующее ему состояние Я-естьности, «сахаджья». Такова шравана.

9. Обретя уверенность в нем через понимание, нужно признать эту тонкую осознанность и поверить в нее, как в абсолютно совершенную, всепронизывающую, неизменную реальность. Такова манана.

10. Практика состоит в поддержании естественного состояния созерцания абсолютного ума без отвлечений и непрерывно, вплоть до окончательной реализации. Такова нидидхьясана.

11. Йог позволяет уму и телу расслабиться и сохраняет покой, равновесие, безмятежность и плавность.
12. Созерцая обнаженным осознанием без мыслей о прошлом или будущем, не выбирая, не вынося оценок и суждений и не порождая комментариев, йогин неуклонно пребывает в Исконной Реальности Изначального Я, свободной от концептуальных ярлыков.
13. Поддержания простой внимательности к этому осознанию и бдительного памятования каждого мгновения достаточно, чтобы практика углублялась.
14. Для углубления погруженности в созерцание естественного состояния йогин использует любые методы йоги, согласно наставлениям Гуру, не отделяя их от созерцания естественного состояния Исконного «Я».
15. Какие бы методы не использовались, они не должны отделяться или выходить из подчинения созерцающей мудрости естественного состояния и служить ему, как слуги, солдаты и министры служат своему царю, признавая его высшее положение.
16. Стоя, сидя, лежа, во время ходьбы, еды, разговора, работы и нужд тела следует поддерживать осознанность, пребывая во всеприсутствии Нерождённого Я, которое подобно безграничному пространству неба.
17. Мысли, возникнув, не подавляются, однако, ум также не следует за ними и не привязывается к ним.
18. Оставив мысли как они есть, йогин пребывает раскрепощенным в состоянии беспристрастного свидетеля (сакши), позволяя мыслям поглотиться в бесконечную непостижимость распаханного осознания источника «Я». Таков метод практики.
19. Пусть йогин, следуя наставлениям Гуру, избегает ловушек уязвимости и замороженности ума, подвешенности в пустоте, потери ориентации в относительном измерении, а также пренебрежения законом кармы.
20. Возникающие переживания восторга, видений или пустоты пусть не захватывают сердце ученика, а будут введены в мандалу присутствия осознанности.
21. Когда воспринимаются объекты или возникают чувства, страсти или мысли, они не оцениваются, не принимаются, не отвергаются, не исправляются и не трансформируются. Медитативное осознание без усилий объединяется с ними, и они, растворяясь, уходят, как круги на воде. Таков метод созерцания.
22. Когда возникают помехи, отвлечения, препятствия и волнения, йогин не теряет созерцание и поддерживает осознанность, внимательно пребывая в присутствии.
23. Вкус, радость, боль, страдание или удовольствие – все переживания объединяются с пространством осознанности несотворенного и нерожденного «Я» и тают в нем, как сахар в воде.
24. Так непрерывно находясь в созерцании Всевышнего Бытия, йогин рассматривает все явления несуществующими, позволяя восприятию самоосвободиться в изначальном уме, однако он не умаляет закон кармы и уважает относительное.
25. Если отвлечение произошло, необходимо в миг, когда оно замечено, просто вернуться к присутствию нерожденного.

26. Обнаружив свое «Я», как ум, не имеющий корня, без опоры на мысли, имена и образы, йогин расслабляется и не имеет привязанности к концепциям. Он понимает, что в изначальном Бытии нет такой точки зрения, которую необходимо занять.

27. Возникающие беспокойные мысли, которые обнажает практика, не смущают опытного йогина и не соблазняют его пойти по пути наивной веры в концепции, чтобы занять некую однозначную точку зрения: «Это то-то», «А это такое-то».

28. Практикуя, пусть ученик избегает связанности понятиями и крайних взглядов этернализма и нигилизма, и даже избегает самого избегания, как разновидности крайнего взгляда.

29. Непривязанность ни к чему-либо вообще, даже к самой непривязанности – таков корень практики созерцания.

30. Поддерживая естественную медитацию Лайя-йоги не следует сосредотачивать ум ни где-либо снаружи, ни внутри, создавать что-либо в уме, вызывать особые ощущения.

31. Когда медитация на нерожденное созрела, пусть йогин поймет сущность практики немедитации.

32. Это означает, что тонкое усилие по поддержанию осознанности пустоты уступает место безусильному пребыванию в неизменной реальности Я.

33. Если в созерцании есть прогресс – внимательность за пределами медитации становится без усилий непрерывной.

34. В это время пусть будет оставлено даже понятие о себе, как о медитирующем, и уму позволено пребывать в чистой и неизменной реальности как она есть.

35. Когда йогин отбросил даже понятия о медитации и о себе, как о медитирующем, он отдается без остатка безграничному простору распаханного ума, пребывая в сахаджа-самадхи.

36. Такая отдача достигается невынесением суждений и исправлением созерцающего ума.
Так эгоизм отсекается.

37. Когда, благодаря такой отдаче, отсекаются и исчезают без остатка надежды и страхи йогина, цепляния за эго, он узнает свое истинное лицо до рождения и его осознанность не прерывается ночью.

38. Когда относительное я (ахамкара) растворяется в океане осознания бесформенной реальности, ум йогина становится единым с этим океаном и для него нет ни радости, ни горя, ни чистого, ни нечистого, ни доброго, ни злого, ни святого, ни мирского.

39. Увидев богов или демонов, пусть такой йогин не отделяет их от природы своего изначального Ума, не покидает созерцания, позволяя им интегрироваться в естественном состоянии присутствия.

40. Пусть он поймет, что мир, боги и демоны существуют лишь благодаря оценочно-интерпретационной деятельности понятийного ума (манаса), обусловленного прошлым опытом, происходящим от прежних впечатлений.

41. Поняв это, йогин отсекает веру в самосущее бытие богов и демонов, видя их как продолжение высшей реальности своего «Я». А потому, увидев их, он не покинет созерцания.

42. Пребывая в естественном покое созерцания несотворенного «Я», где нет никакого объекта медитации, йогин отбрасывает жажду достижения в будущем, оставаясь в непоколебимом созерцательном присутствии в настоящем.

43. Он не страшится сансары и не стремится к нирване, находясь уже в измерении нирваны.

44. Будучи великим, чистым, непостижимым, он пребывает в неопишемом блаженстве и преодолел рождение и смерть. Однако, пусть йогин прячет свою реализацию от других до полного созревания и, играя, пусть уважает относительный мир причин и следствий.

45. Когда нет ни бытия, ни небытия, присутствие изначального «Я» открыто и познано, и познавать больше нечего, пусть йогин продолжает углублять созерцание, пробуждая тонкие энергии в своем теле, медитируя на внутренние свет и звук.

46. Объединяя созерцательное присутствие с пятью элементами в теле и во вне, пусть он войдет в высшую стадию растворения элементов тела, называемую «Лайя-карма», вплоть до достижения бессмертия в теле.

47. Объединив недвойственное присутствие со всеми энергиями света и звука и с переживанием блаженства, пусть йогин позволит своим энергиям войти в сушумну и освободиться в естественном Уме, а созерцанию – расцвести и набрать силу сиддхи великого перехода.

48. Став самим Высшим Бытием, Бхагаваном, Творцом Вселенных, обретя безграничные способности к проявлениям, пусть йогин, пребывая в различных телах, играет в бесконечных проявлениях на благо всех живых существ.

ОМ ШАНТИ!

Записано в непрерывной цепи устных наставлений «Упадеша»,
Свами Вишну Дэв,
Дивья Лока, сентябрь 2002 г.