2012-06-19.

Текст "Йога Васиштха". Контроль пран (энергий). Единство энергии и сознания йогина. Стадии поведения: пчелы, голубки, оленя…

«Йога Васиштха». Глава 6 «История о Шикхадвадже и Чудайле».

*Если Кундалини у основания спины наполнена и находится в состоянии равновесия, тело остается прямым. С помощью задержки дыхания (кумбхаки), все центры (нади) прогреваются, Кундалини поднимается прямо вверх, и ее энергия наполняет все центры тела. Благодаря этому центры очищаются и становятся легкими. Затем йоги получают способность путешествовать в пространстве. Когда Кундалини поднимается с помощью практик на расстояние двадцати пальцев от макушки во время выдоха, и удерживается там в течение часа, йоги видят богов и совершенных небожителей, которые обитают в пространстве.*

Наша карма, наши мирские желания и наша прана тесно связаны. Наш образ жизни таков, потому что у нас есть желания. Наши желания таковы, потому что наши чакры и праны таковы. Если мы очистим наши праны и чакры, то наши желания, наш образ жизни, наши представления тоже изменятся. В основном карма нашей жизни связана с тем, что мы имеем некие энергии в узлах, называемых грантхи. Эти узлы определяют ход нашего мышления и побуждают нас использовать праны таким образом. Например, если узел свадхистана-чакры не развязан, у человека есть карма флирта, кокетства, сексуальных отношений, привязанности, сексуальной близости. Это будет определять его психологию, его образ жизни, его окружение. А если узел в анахата-чакре не развязан, будет карма семейности, карма привязанности, любовной привязанности, детей, выяснения отношений, поглощенности эмоциями, возможно ревности. Образ жизни и окружение будут связаны с этим. Если же эти узлы развязаны, то человек свободен от перечисленного. Но узел (грантхи) в области аджна-чакры (рудра-грантхи), у него будет карма интеллектуального соперничества, интеллектуального поиска истины, интеллектуальной борьбы, мышления, мышления, мышления, ум, ум, ум. Его окружение, ценности и смыслы будут определяться этими кармами. Таким образом, человеческая жизнь, человеческая судьба – это выражение его определенной кармы, которая есть в каналах. Каналы связывают с определенным измерением. Карма следующей жизни определяется тем, насколько прана определенного канала начала двигаться и устремляться.

Васиштха говорит, что если ты очищаешь свои каналы, чакры, твоя прана очищается и наполняет все центры тела. Затем если эти три узла развязаны, можно воспринимать прану в сахасрара-чакре, удана-вайю. Тогда йогин может путешествовать в пространстве в тонком теле. Это нелегко сделать, но это возможно.

Если вы усердно занимаетесь духовной практикой, соблюдаете вашу прану, блюдете самйогу, очищаете праны, избегаете разрушительного действия апана-вайю, вы возьмете ваши чакры и каналы под контроль. Особенно важной, разрушающей является апана-вайю. Апана-вайю – это убийца тапаса, разрушительница тапаса. Вы можете практиковать усердно, очистить ваши каналы, поднять прану, но затем, если ваша апана-вайю начинает двигаться, шевелиться, вы теряете весь достигнутый тапас, скатываетесь снова на уровень муладхары, свадхистана-чакры. Поэтому в йоге очень важен контроль апаны. Есть техники, такие как ашвини-мудра, мула-бандха, апан-крийя, трай-бандха, маха-бандха, маха-мудра. Если вы научились контролировать апану, вы можете контролировать и все остальные праны. Апану можно также контролировать концентрацией на чакрах, муладхара-чакре, свадхистана-чакре и более тонкими техниками, такими как шамбхави-мудра и объединение с муладхара и свадхистана-чакрой. Чтобы это делать, вы должны научиться контролировать сначала простейшими вещами, мула-бандхой, сиддхасаной, падмасаной. Это более простые способы контроля апана-вайю.

Концентрация на чакрах – более сложный процесс. А интеграция с шамбхави-мудрой и объединение в движении – это еще более тонкий и сложный процесс. Когда вы можете контролировать апана-вайю, ваши мирские желания вас не очень сильно беспокоят, вы чувствуете легкость, силу в теле. У вас всегда есть большое вдохновение. Йоги понимают, что человек очень сильно зависит от праны, насколько возможно они учатся контролю праны. Когда у вас есть контроль праны, вы не зависите от перепадов праны. Люди подвержены смене настроений, потому что настроение диктует прана. Прана изменилась и настроение изменилось. Но йоги контролируют прану, значит, они контролируют бхаву, настроение. Они не зависят от пранамайя-коши. Сильные йоги также контролируют астральное тело, они не зависят от маномайя-коши, от астрального тела. Контроль астрального тела также происходит благодаря контролю праны и визуализации Йоги иллюзорного тела, направлению ума на ишта-девату, Мантра-йоге. Поэтому ключ над контролем ума – это управление праной и управление тонким телом с помощью Мантра-йоги и визуализации. В свое время я очень много занимался Кундалини-йогой. Она требует большой силы духа, силы воли и полной самоотдачи себя садхане.

Васиштха говорит: «Затем йогин получает способность путешествовать в пространстве». Эта способность появляется благодаря активации тонкого тела, активации верхних центров. Если вы соблюдаете свой уровень праны, тонкое тело выходит, и вы путешествуете в пространстве. Вы начинаете жить в тонком теле. В тонком теле вы получаете опыт иллюзорности этого мира, опыт «я не есть это тело». Тонкое тело делает вас не-человеком. Ваши человеческие привязанности уходят, когда вы понимаете иллюзорность этого мира, и то, что «я не есть это тело». Тот, кто испытывает тонкое тело, уже может стать шаманом, колдуном, но он уже не станет человеком, путь человека назад ему уже не интересен. Он прошел его. Он может не стать святым, но человеком он уже не хочет становиться. Имеется в виду обычным человеком. Он знает: «Я не есть это тело. Этот мир нереален, иллюзорен. Зачем за него цепляться?» Но чтобы стать святым, ему надо превзойти тонкое тело. Тонкое тело – это не есть достижение, это некоторые сиддхи.

Васиштха говорит: «Когда Кундалини поднимается с помощью практик на расстояние двадцати пальцев от макушки во время выдоха, удерживается там в течение часа, йоги видят богов и совершенных небожителей, которые обитают в пространстве». Сиддхи, деваты не обитают на уровне муладхара-чакры, свадхистана-чакры и других пран. Их уровень праны – это уддана-вайю, чистая уддана-вайю. Очень тонкая вибрация. Вы не можете видеть сиддхов и богов манипура-чакрой, муладхара-чакрой, анахата. Вы можете только духов увидеть этими чакрами. Но вы можете видеть божественных существ этой областью. Эта область очень тонкая, она очень важна. Поэтому святые говорят: визуализируйте своего ишта-девату, визуализируйте Гуру и древо прибежища над макушкой.

Я получал много передач от божественных существ, сиддхов, общался с ними, даже сдавал экзамен богине Таре, она меня экзаменовала по Учению, задавая вопросы на очень высокой скорости – благодаря этой области. Это все происходило только благодаря этой области. Богиня Тара нисходила в Дивья Локе по десяти лучам, ее можно было видеть благодаря этой области. Если у вас активна эта область, вы проникаете в тонкий мир, и можете общаься с сиддхами, с тонким телом Гуру Брахмананды, другими святыми. Но в этой области нет никаких мирских желаний. В этой области есть чистое сознание.

*Рама спросил: «Как можно с помощью человеческих глаз увидеть небожителей?»*

*Васиштха сказал: «Воистину, никакой смертный не может увидеть небожителей своими человеческими глазами, но глазами чистого интеллекта их можно увидеть как во сне».*

Как во сне – имеется в виду тонким телом. Небожители способны выполнять желания. Видение небожителей не отличается от сна. На самом деле единственное отличие состоит в том, что эффект видения бывает продолжительным. Если божественные существа или ваш ишта-девата, или святые силы, которые вы призываете, вам являются, и вы просите их благословения, это благословение сбудется, если они дадут это благословение.

*Опять-таки, если человек способен удержать жизненную силу на расстоянии двенадцати пальцев над головой довольно долгое время, жизненная сила получает возможность входить в другие тела.*

Если прана удерживается на расстоянии двенадцати пальцев над головой, Васиштха говорит: жизненная сила может входить в другие тела. Это те сиддхи, которые демонстрировал Свами Брахмананда. Перенос сознания в другое тело. Если вы овладеваете этой праной, то можно перемещать тонкое тело в тело другого человека, в тело животного, даже предмета.

Это присуще жизненной силе, и хотя она по сути своей весьма неустойчива, ее можно сделать устойчивой с помощью практики. Прана, жизненная сила. Внутри тонкого тела есть ментальное тело, это тело славы, наших идеальных представлений, тело божественности. Внутри ментального скрыто каузальное тело, тело, имеющее форму света. Внутри каузального тела скрыто наше Высшее Я, Атман, безграничное пространство сознания. Всё это оболочки жизненной силы. Если мы контролируем жизненную силу, мы можем перемещать свой Атман, свой дух, свое тонкое ментальное тело в другое место. Но она неустойчива, говорит Васиштха, поэтому йоги должны сделать ее устойчивой с помощью духовной практики. Например, если вы практикуете Нидра-янтру, Йогу иллюзорного тела, хорошо занимаетесь визуализацией, визуализируете древо прибежища, представляете себя в облике дхьян-деваты, джнян-деваты, выполняете практики типа кавачи, манасик-пуджу, вы делаете вашу жизненную силу устойчивой, и она вливается в вашу визуализацию. Ваша визуализация делает прану устойчивой.

*Так как невежество, окутывающее все нематериальное, необычные события часто видны в движении энергии в этом мире, но, несомненно, все это воистину только Брахман. Разнообразные функции являются только фигурами речи.*

Далее Васиштха продолжает:

*«Сознание, осознавая себя, создает весь мир как объект. Но когда такое создание мира прекращается, остается освобождение».*

Что это значит? Создание мира есть спанда, вибрация движения энергии. Это движение энергии есть тонкий тамас, тонкий раджас присущие нашим тонким телам. Благодаря этой вибрации тонкое тело постоянно генерирует миры, необитаемые астральные вселенные. А потом в них уже уплотняется и получается наше физическое тело. Когда генерация миров тонкого ментального тела прекращается, спанда прекращается, то говорят, что это йогин вошел в глубокое безвыборочное осознавание, обнаженное осознавание, сахаджа-смадхи. Тогда его тонкие тела не генерируют миры, и спанда, творящая карма прекращается. Если мы можем созерцать, находясь в безвыборочном осознавании, не генерируя спанды, пребывая в нерожденном пространстве пустотности, карма прекращается. Остается освобождение.

Прана является жаром, огнем, апана – прохладной луной. Оба они существуют в одном и том же теле, как свет и тень. То, что обозначается солнцем и луной, и существует с начала создания мира, также и существует в теле. Две субстанции, которые есть в нашем теле, это белая и красная бинду. Красная бинду есть Сурья, белая бинду есть Сома. Сурья и Сома, когда они соединяются в центральном канале, порождают ребенка Вайю, ветер. Другими словами, если мы можем направить апану, прану и удану в центральный канал, наша энергия ветра активируется, мы обретаем способность управлять Вайю, ветром, тонким контролем тонкого тела.

Васиштха говорит:

*«О, Рама, оставайся в состоянии, где солнце поглотило луну. Оставайся в состоянии, в котором в сердце луна слилась с солнцем и осознается, что луна является отражением солнца».*

Что это означает? Васиштха говорит: направь эти праны в центральный канал, и оставайся в том состоянии, где праны находятся в центральном канале нераздельно. Осознай, что луна является отражением солнца. Принцип Сурьи, солнца, олицетворяет силу огня, принцип луны олицетворяет силу сознания. Васиштха говорит: «Осознай, что индивидуальное сознание, твое осознавание как джив-атмана, находящегося в тонком теле, это отражение изначального принципа светоносности, изначального огня Брахмана, Брахма-джьоти. Познай объединенное солнце и луну в себе». Эти два принципа надо познать. Надо познать тонкое солнце в виде Агни, пран-агни – огонь энергетического тела, манасик-агни – огонь тонкого тела, буддхик-агни – огонь ментального тела, ананд-агни – огонь каузального тела и брахм-агни – огонь Высшего Я.

Объединенные солнце и луна означают, что индивидуальное осознавание должно соединиться с этим огнем. Наше белое бинду – это индивидуальное осознавание. Это индивидуальное осознавание должно постичь чистый свет нашего Высшего Я. Внешние феномены совершенно бесполезны. Реализация не происходит во внешнем мире. Реализации нет во внешнем мире. Кто бы что ни мечтал, если мы становимся на путь садху, надо разочароваться во внешней жизни. Не строить особых планов: вот я во внешней жизни достигну того, во внешней жизни я так буду жить, так. Это все ерунда. Нет реализации во внешнем мире. Будет достаточно, если во внешней жизни у вас будет комната или квартира, прасад, какие-то элементарные удобства и возможность практиковать. Это самое лучшее, что вы можете себе пожелать во внешнем мире. Все остальное – это помеха. Всю остальную свою будущность, свою мечту садху связывает с внутренней жизнью. Он ничего особо не ищет во внешнем мире. Может только в паломничество съездить, лекцию послушать. А так, что он ищет во внешней жизни? Он связывает свою реализацию с внутренней жизнью.

Эта внутренняя жизнь начинается с управления пранами, открытием тонкого осознавания, переходом к тонкому телу. Но если у нас много желаний, много надежд, много страхов, сильный ум, сильное эго, они обязательно вмешаются, они обязательно исказят ваш духовный путь, они найдут предлог, почему так надо сделать. Если они вмешиваются, йогин должен сразу заметить это и дать им отпор. Потому что если они вмешаются, они нарушат его путь, нарушат его садхану, он потеряет драгоценное время человеческой жизни, его жизнь утечет сквозь пальцы. Ради эго, ради глупых амбиций, ради глупых желаний он потеряет возможность практиковать. Но я это вижу очень часто. Часто у меня возникает сожаление из-за этого. Человек не практикует из-за того, что его ум, его желания не дают ему практиковать. Он находит предлог, чтобы это не делать. Он мог бы двигаться, двигаться, двигаться, выстраивать свою карьеру как садху, он мог бы целенаправленно годами идти к своей цели, но что-то ему мешает, он что-то ищет, он на что-то надеется, ему что-то не нравится, он где-то капризничает, он перекручивает всю дхарму, он не может применить те истины, которые говорит Гуру, которые хранятся в учебниках, он не может их просто к себе применить. Это значит, действует мала. Карма-мала, майя-мала, анава-мала не дают практиковать. Действуют каньчуки, ум, эго, и грахи действуют. Нужно иметь большую силу воли, большую веру, большую решимость, чтобы идти вперед своим путем садху, не слушать ум, не слушать мирские желания. Нужно иметь большую силу духа, чтобы этому противостоять. Когда мы так делаем, это называется тапас, тапасья. Тапасья – это значит не плыть по течению кармы, не исполнять желания, а идти против течения. Надо привыкнуть постоянно немного идти против течения. Если вы сильно будете идти против течения, вы можете повредить свой характер и свою жизненную силу. Вы не сможете долго выполнять тапасью, вы надорветесь. Но если вы возьмете обязательство немножко делать тапасью, но делать это постоянно, годами, годами прилагать усилия и наращивать, наращивать, наращивать их, побеждать эго, вы сумеете одержать такую победу. Все это называется тапас.

Наша задача – понять, что наша садхана в наших руках, и наш тапас в наших руках. Если мы научимся дисциплинировать себя, и наша тапасья будет с годами прогрессировать, то мы начинаем делать карьеру садху. Карьера садху существует. Кто-то говорит: никакой карьеры не надо, я отрекся от всего, я все отдал. Это ложь. Карьера садху существует, но она не мирская, она не эгоистичная. Под карьерой я подразумеваю восхождение по лестнице эволюции, по лестнице духа. Карьера садху существует, но эта карьера не эгоистичная. Она не предполагает никакого эго, никаких мирских желаний. Она предполагает двигаться вперед, эволюционировать в восхождении к Богу. В этой карьере можно взлететь, можно упасть, можно идти медленно, медленно, медленно и достичь цели. Садху должен иметь представление о своей духовной эволюции, духовной карьере, он не должен думать, что за него все сделает Бог. Если бы было так, то никакой нужды практиковать не было бы. Бог и садху идут вместе. Бог дает благословения, но со стороны садху должно быть усердие, усилие в практике. А если все дает только Бог, а садху не прилагает никакого усилия, никакой карьеры не будет. Напротив, если садху надеется только на себя, только усилие, только я, я, я, и он не открывается благословению, он не убирает своего эго, тоже не будет духовного восхождения. Поэтому духовное восхождение – это сочетание личного усилия садху, его устремленности и благословения Ануграхи. Тогда духовное восхождение возможно. Духовное восхождение есть у каждого садху. Мы в состоянии осуществить духовное восхождение к самадхи, к небесным измерениям, к просветлению, если мы делаем тапасью, если мы живем жизнью садху годами, усмиряем свой ум, усмиряем эго, отрешаемся от привязанностей, практикуем, это все возможно. Но нужна большая сила духа, чтобы противостоять карме, эгоизму, злым планетам, потому что все это будет приходить неизбежно. Те, кто слаб духом, они отсеиваются, идет постоянный отсев, отсев, отсев. Отсев значит рано еще, значит человек не готов еще, еще ему нужно удовлетворять какие-то энергии этой жизни, следовать за планетами. Его вектор намерения не очень сильный, он не готов к тапасье еще.

Сразу никто не готов к тапасье. Не надо думать, будто я готов к великой тапасье. Сразу это не получится. Поэтому существует много типов тантрийского поведения. И после периода пчелы, который лучше закончить быстрее, потому что период пчелы – это детский период. Он необходим, но это детское сознание. Это псевдо-духовный поиск, это псевдо-искатели. Сразу перейти к периоду голубки. Период голубки – это период духовной подготовки, когда мы готовим себя к тапасу, становимся настоящими садху, овладеваем методами, получаем дикши, живем жизнью садху. Это еще не тапас, но мы уже готовимся к нему: паломничества, ритриты, семинары, ежедневная садхана, внимательность, усмирение эго, сева. Все это очень хорошая жизнь.

Если вы поживете в режиме голубки двенадцать лет, то вы готовы к следующему периоду, периоду оленя. Период оленя – это и есть период тапаса. В период оленя вы уже готовы, вы сложились как садху. Тогда вам надо устремляться в бой, вам надо не искать ничего в миру, не искать никаких амбиций, а вам надо использовать этот потенциал, который вы накопили на тапасью, на ритритную садхану, на аскезу, на ритритную практику. Период оленя очень хороший для достижения того, о чем здесь говорится. Даже если вы сумеете побыть в периоде оленя год, полгода или три года, это принесет вам множество духовных прозрений, но не надо уходить раньше в период оленя. Те, кто пытались, не пройдя путь пчелы и голубки, стать оленями сразу, терпели неудачу, они побыли оленями, а потом женились. «Я в ритрит, я в трехлетний ритрит, я в самый суровый ритрит. Гуру, я уже готов. В Гималаи, в Алтай, куда угодно». Через год поздравляю. Потому что вы не обманете карму, вы не обманете ваши планеты с вашей слабой мотивацией, слабой верой и слабой силой воли. Это надо нарабатывать постепенно. Вы чуть-чуть выполните техники, практики, войдете в тонкое тело, и планеты сразу возьмут вас в оборот, они начнут вымывать, вырабатывать вашу карму, начнут толкать вас исполнять вашу карму. Они скажут: «Не сиди, не сиди, тебе надо действовать. Ты должен реализовать самскары». И вы почувствуете: да, майя сильна, самскары сильны. Все ваши надежды на самадхи, великое подвижничество лопнут. Я наблюдал это сотни раз. Такой человек тогда вместо ритрита открывает бизнес в Москве, зарабатывает третьесортным инструктором йоги в московском фитнес-центре. Но если вы правильно строите тактику, если вы готовитесь, накапливаете заслуги, зарождаете вайрагью, севу и ровно идете, то вы ровно проходите все эти этапы, и восходите по духовной лестнице. Становитесь садху, от садху идете к джняни.

Практика обучения именно так устроена, чтобы мы могли следовать этим путям. Пройдя путь пчелы, идти путем голубки, накапливать знания, учения, инициации, заслуги, благую карму, а потом, накопив их, как голубка, которая свила гнездо по ниточке, перейти на путь оленя, чтобы все накопленное реализовать и довести до уровня, до самадхи.

После практики оленя существует следующий этап, этот этап называется этап немого. Этап немого означает, что мы проникаем в безмысленное. Если буквально его понимать, это этап мауны. Когда надо отъединиться от всего мира и побыть в совершенно уединенном сознании.

Тот, кто доходит до этапа немого, полностью утрачивает привязанности к материальному миру, к сансаре и достигает одного из уровней мукти, сарупья-мукти или салокья-мукти.

Наконец, после этапа немого есть этап безумца. Этап безумца означает, что происходит полный отрыв от концептуального мышления, от логики, здравого смысла, манаса, тонкого тела и от эго. Проникновение в недвойственность, проникновение в пустоту, разрушение всяких человеческих привязанностей, стереотипов, здравого смысла. Человек становится божьим безумцем. Не то чтобы он теряет рассудок, скорее он выходит в безумную мудрость сиддхов.

Наконец, после безумной мудрости сиддха, этапа безумца наступает поведение льва. Поведение льва означает свободное проявление праны, жизненной силы и сиддхи. Это манифестация реализованной энергии.

После поведения льва последняя стадия называется стадия собаки-свиньи, обретение единого «вкуса», полной вайрагьи, слияние сансары и нирваны.

Вот стадии, которые проходят согласно типам тантрийского поведения, сиддхи. Это не проходят обычные люди и даже садху, это проходят только сиддхи. Если обычному человеку удастся добраться до стадии немого или стадии оленя, это уже большое достижение, это уже уровень святости.

Наша задача – практиковать так, чтобы мы могли все эти модели поведения применить к себе. Поэтому духовная практика не ограничена одним месяцем, одним годом и даже двенадцатью годами. Мы должны стратегически спланировать нашу жизнь на много лет вперед, чтобы примерно следовать этим типам тантрийского поведения, осваивать одни за другими. Мы должны запастись терпением. Думать: «Как я буду практиковать следующие семьдесят два года?» Если мы мыслим категориями одного года, двух, трех лет, значит, нам не хватает видения, мы очень узко мыслим, мы видим только то, что перед собой. Но обычно люди склонны думать еще меньше. Они заняты текущей ситуацией, сиюминутной суетой, и планируют свою жизнь, может быть, на несколько месяцев, на полгода, год. Но йоги смотрят далеко вперед, на сотни лет вперед, ведь жизнь продолжается даже с уничтожением этого тела. Тонкое тело будет жить, если его не растворить, даже миллионы лет. Мы должны планировать свою садхану в будущем на многие годы. Поэтому я говорю, что Йога иллюзорного тела – это ваша практика на ближайшие двадцать тысяч лет. Ведь вы будете через двадцать тысяч лет, куда вы денетесь. Через десять тысяч лет вы чем-то будете заниматься. Пусть не в этом теле, не в этом мире, но в другом. Но если вы зарождаете санкальпу, сейчас эта санкальпа будет работать дальше, она будет действовать. Многие из вас продолжают свою садхану с прошлых жизней. Пайлот Баба – йогин в третьем поколении. Многие уже выполняли духовную практику, хотя и не помнят об этом. Практика продолжается. А те санкальпы, которые вы закладываете, они будут проявляться и в следующих жизнях. А если вы накопили достаточно света, ваша память прошлых жизней не прервется, и вы будете иметь осознанность в отношении практики.

Практика кавачи, которую мы будем выполнять – практика защиты вашей жизненной силы, укрепления жизненной силы, чтобы вы могли быть сильными, здоровыми и жить долго – призывание благословений Даттатрейи и размещение энергии Даттатрейи во всех чакрах и каналах.