18.10.2012

Три гуны. Победить тамас. Текст "Йога Садхана Хридайя Сутра".

В ритрите мы должны быть свободны от привязанностей.

Сила самоосвобождения. О методах анава-йоги и скандха-йоги.

*“Вот триада - на ней держится мир: познающий субъект, познаваемый объект и процесс познания; воспринимающий, воспринимаемое и процесс восприятия.*

*Субъект - Вишну, саттва, тот, кто воспринимает.*

*Восприятие – Брахма, раджас, процесс.*

*Объект –Шива, тапас, то, что воспринимается”.*

Саттва означает сияние, светоносность. Существуют миры целиком сотканные из саттвы. Чем выше мы поднимаемся от нашего земного мира, из Бхур-локи, тем это сияние присутствует больше. Например, в Сварга-локе боги имеют тела из элемента огня, из света, сияющие тела. В Махар-локе, в Джана-локе, в еще более высоких астральных мирах, там боги имеют чистые, светящиеся белым светом тела. Все здания, все города, которые есть в этих мирах, сияют собственным внутренним светом. Они не созданы из камня, раствора, бетона, цемента, они создаются силой мысли и силой сознания тех, кто обладает большой атма-шакти. В этих богах живут другие, те, чья атма-шакти поменьше, в этих городах. Целые локи, измерения состоят из сияющего света. Все существа в этих мирах обладают также сияющими телами. Аура их тел простирается, говоря человеческим языком, на много километров. Чем выше мы поднимаемся в области Тапа-локи, Сатья-локи, тем это сияние усиливается, пока мы не доходим до ослепительного света, в котором нет желтого, зеленого, красного. Есть свет без цвета, который ослепительно сияет, в котором двойственность постепенно исчезает. В этом свете есть пространство, как бесконечное сознание, пространство, как чистое пребывание вне субъекта и вне объекта. Саттва-гуна постепенно переходит в состояние гуна-тита, за пределами гун, за пределами качеств материальной природы – пракрити. Сатья-лока и Брахма-лока – миры Абсолюта, уже за пределами саттва-гуны, то, что выше саттвы. Но саттва наиболее близка, она является проводником божественного сияния.

Когда мы спускаемся вниз, саттва-гуна уменьшается, начинают доминировать грубые энергии, раджас и тамас начинают постепенно подавлять саттву. И в какой-то момент раджас, тамас начинают доминировать, нарушается баланс энергий. Мир, в котором нарушен баланс энергий, называется сансара. Божественная мудрость, божественная воля искажаются, материальная энергия –пракрити, начинает подавлять сознание, дух. Поэтому в сансаре все запутано, в сансаре трудно добиваться желаемого, существует много препятствий в жизни, много неведения, много эгоизма, много клеш и мало божественного. Так устроен этот мир, что саттва в нем подавлена раджасом и тамасом, но все же она еще существует. Именно благодаря саттве, деятельности божественных существ, существуют такие понятия, как храмы, духовные наставники, религии, понятия гуманизма, права человека, любовь возвышенная, музыкальные произведения. Все это проявление саттвы.

Но если мы спустимся еще ниже, там вы увидите, что постепенно проявление саттвы уходит и начинается только проявление раджаса и тамаса. Динамичные энергии, мрачные, силовые энергии, где высшие духовные ценности, высшие духовные понятия как бы не существуют, в расчет идет сила, воля, клеши. И тот, кто обладает ими в большем количестве, тот является лидером в таких мирах. Я говорю о мирах ниже муладхары-чакры, ниже нашего земного мира: патала-, махатала- и другие.

Наша задача на духовном пути максимально очищать себя, увеличивать саттву, подчинять раджас и тамас. Через саттву приходит реализация и самадхи. Через саттву приходит освобождение от эгоизма. Эго не выдерживает сияние саттвы и постепенно сдается. Саттва означает спокойное, безмятежное, ровное, чистое, сострадательное, любящее состояние. Саттва это еще не просветление, но это уверенный путь к нему. И вам легко проверить, насколько вы продвигаетесь по духовному пути, возрастает у вас саттва или нет, или возрастает тамас, или возрастает раджас. И как водитель наблюдает за количеством бензина, масла, опытный садху всегда регулирует гуны, применяя искусное средство. Наша задача не цепляться за саттву, но использовать ее как трамплин для достижения просветления.

Из состояния саттвы лайя-йогу практиковать легко. Высшее состояние, быстротечное самадхи, пратибха, состояние просветленности, расы, вкус недвойственности, снисхождение Ануграхи приходит легко. Из состояния раджаса все это затруднительно. Из состояния тапаса просто невозможно. Как бы ни старалось наше тело, оно не может сыграть на скрипке какую-нибудь симфонию или лунную сонату, то есть тамас и раджас здесь бессильны, но человек, обученный должным образом, вполне это может сделать. И когда у нас есть тамас, раджас и мало саттвы, мы должны понять: нам надо накапливать заслуги, очищать себя, изменять это положение. Тогда все станет возможным.

Далее в сутре рассматривается раджа-гуна.

*“Ветви этого дерева — Брахма. Он — раджас, он — звук, он — кала (время), он — движение (становление), он — процесс, он — движение дхарм. Из варн (каст) он -— кшатрии (воины).”*

Когда мы созерцаем на пути Лайя-йоги, мы не можем сказать, что только есть саттва, только саттва это хорошо, а всех других гун не существует. Раджас - часть нашей жизни, потому что это движение, без него сама жизнь невозможна. Принцип созерцания означает, что мы опираемся на саттву, но он не означает, что мы отрицаем раджас как часть жизни. Раджас - это динамичная энергия, сила, шакти, на которую нам нужно уметь правильно опираться. Иногда, когда состояния нашего сознания таковы, что мы не можем силой саттвы освободить прошлые самскары, требуется некое волевое усилие, вмешательство, вера, садхана, тапасья, то есть нужно зародить движение, некую активную энергию.

Иногда йоги, созерцатели с большим стажем медитируют на пустоту, но при этом они делают очень тонкие, никому не видимые ошибки. Они делают пустоту объектом, а себя тонким субъектом. И медитация постепенно вырождается в форму привязанности к пустоте и вместо распахнутого созерцательного недеяния, полного преданности, сострадания, играющего в недвойственность, они получают такое замороженное, иссохшее состояние пустотности, основанное на привязанности к пустотности. Они длительное время пребывают в таком состоянии. В этом состоянии нет плохих эмоций, потому что это довольно продвинутое отклонение. Простой человек не может до него добраться, плохие эмоции там отсутствуют и клеши тоже отсутствуют. Но чем оно пагубно? Оно не позволяет двигаться дальше и оно на самом деле неспособно очистить глубокие самскары, оно не способно растворить кармы тонкого тела. В нем есть тонкая двойственность, поэтому в сознании такого йогина не нарастает преданность, не нарастает дух сострадания, он не умеет играть и объединяться с энергиями этого мира. Тогда учителя, в этом случае, рекомендуют зародить энергию активности, энергию движения и объединяться с действием, чтобы позволить ученику выйти из этого иссохшего, безжизненного, пустотного состояния.

Нам надо учиться объединяться с движением, с раджасом и активностью. Если саттва олицетворяет мирные божества, то движение, раджас, активность иногда олицетворяют радостные божества, иногда гневные божества. Они указывают на некоторые качества наших энергий тонкого тела, энергетического тела.

Нам нужно понять, что делать с этими энергиями. Если с саттвичными энергиями все ясно, но жизнь такова, что не все в этом мире состоит из саттвичных энергий. Когда проявляются раджастичные энергии, мы можем сразу потерять нашу осознанность, наше сознание. В этом случае вступает в силу такое понятие, как интеграция, объединение. Мы должны научиться созерцать на фоне динамичных, активных энергий. При этом я понимаю, что тот, у кого еще хромает концентрация, у него нет ни одного шанса, ему не надо это пытаться делать. Ему бы лучше посвятить несколько лет концентрации, а затем практике внимательности, наблюдения за телом. Как только он подойдет к динамичным энергиям, он все потеряет. Но тот, кто прошел путь концентрации, путь внимательности и утвердился довольно неплохо в базовом созерцании основы, он идет дальше и он включает раджас в свое присутствие.

Здесь очень важно поддерживать равновесие, самйогу, чтобы раджастичная энергия в состоянии присутствия полностью объединялась. Например, вы ходите в движении, вы делаете что-либо, вы разговариваете, вам надо понять, как привносить осознанность в повседневную жизнь, потому что мудрость не бывает абстрактной, она не бывает в книжках или только в самадхи. Мудрец, пока я сижу в самадхи, а вышел, и в жизни веду себя как глупец. Такого не должно быть. Потому что это значит, что эта мудрость однобокая, она хромает. И именно, когда мы привносим нашу просветленную мудрость в повседневную активность, в жизнь, в деятельность, в разговоры, в решение текущих задач – это настоящее проявление сахаджьи. Это значит, что наша сахаджья подлинная, не замороженная. Такая истинная сахаджья проявляется у святых как преданность, потому что преданность – это движение.

В пустоте не стоит вопрос о преданности, это просто бытие. Но как только мы спускаемся чуть-чуть планом ниже, из турьи в саттву, в раджас, сразу возникает преданность, потому что есть какой-то субъект все-таки – душа, джива. Есть божественная сила, божественная энергия, есть Абсолют. И между ними всегда есть какие-то отношения. Это, как если мы живем рядом, мы в ритрите медитируем Махашанти, никаких отношений, ничего нет. Есть кто-то рядом, нет, какая разница, ума даже нет. Но как только ритрит закончился, мы начинаем думать, говорить, между нами возникают отношения. Эти отношения будут правильные, гармоничные или неправильные, негармоничные в зависимости от того, как мы используем нашу просветленную мудрость, полученную в медитации. Тоже самое и в отношениях, когда мы выходим.

Итак, эта просветленная активность - это преданность, сострадание. Сострадание - это естественная манифестация просветленного сознания. Если нет сострадания, есть замороженное пустотное состояние, то значит, это еще не сахаджья. Потому что сахаджья - это именно манифестация. Мудрость означает, что в повседневной жизни наша сахаджья гибко откликается на все явления в жизни, интегрируется и объединяется. Вот эти три качества: мудрость, преданность и сострадание - это признаки правильной сахаджьи сиддхов, святых. И они соотносятся с понятиями Сат-, Чит- и Ананда. Мудрость - это Сат, это джняна-дэхам. Преданность - это Чит, пранава-дэхам. Ананда - это сострадание, просветленная активность, манифестация в относительном мире. Это обязательно проявляется, если сахаджья-таттва реализована правильно.

*“Листья и плоды этого дерева, воистину - Шива. Он — объект восприятия. Из трех гун он — тамас. Он — тепло. Воистину он — весь этот видимый мир. Он – джива в путах майи, иллюзии.”*

В традиционных ведических учениях гуны тамас и раджас считаются полностью непригодными для практики и считается, что надо использовать только саттва-гуну, чтобы затем от саттва-гуны воспарить в состояние за пределами гун. Это также буддисткая сутра. Здесь базовым методом является отрешение, вайрагья, отрицание, то есть “не подходи, не приближайся, это опасная сила, опасная энергия.” Тебе надо культивировать саттву и насколько возможно договориться с раджасом. Через саттву надо воспарить еще выше.

В классической ведической традиции, ориентированной на саттву, существуют очень строгие правила. Например, каждый день надо делать омовение, не общаться с людьми низших каст, соблюдать строгие правила саттвичной пищи, ежедневные практики очищения ума, епитимья, раскаяние, если что-то было допущено неправильное, раджастичное или тамасичное. Очень много разных правил, которые держат садху в состоянии саттвы. Эти правила строго соблюдаются, потому что, если саттва разрушается, то весь путь разрушается и не будут результаты. Обязательны очищение, посещение мест паломничества, очистительные ритуалы. В некоторых тибетских тантрах таким же образом нужно есть только из красивой посуды, только в чистой, красивой одежде. Омовение делать несколько раз в день, строго соблюдать правила вегетарианской пищи. Если это вкушается, духовный путь разрушается.

Тантра сиддхов имеет немного другие представления. Она говорит так: “В принципе, все гуны годятся для созерцания и интеграции, но ты должен быть довольно зрел и довольно силен духом, чтобы уметь извлекать из них просветленные сознания и покорять эти гуны. Тогда садху и сиддхи учатся объединяться с раджасом и покорять тамас”.

Тамас олицетворяется Шивой и его свитой ганов, бхутов. Как известно, Шива разъезжает на друзьях. Когда мы были на Кайласе, мы видели горы, олицетворяющие быка Нанди, которые являются как бы стражем, не пропускающим недостойных Кайласа - обители Шивы. Духовным зрением некоторые монахи даже видели быка Нанди вокруг горы. Это его вахана. Шива всегда изображается вместе со своими спутниками-духами, ганами, пишачами, претами. Все они очень преданы Шиве. Они олицетворяют гуну тамас, гуну невежества.

Садху на этом пути пытается покорить все негативные силы силой самарасьи – единого вкуса. То есть он входит в недвойственное сознание за пределами тамаса, раджаса и саттвы, а потом усмиряет эти энергии, как сильный слабого. На этом основаны различные школы: ICol, капалика, сиддхов сахаджья. Это школы усмирения, когда саддху, зародив естественное состояние - сахаджья, входит в глубокое состояние единого вкуса, или зародив преображение в божество, величие божественной гордости, овладев мантрой, сиддхи, покоряет различные тамасичные энергии, негативные силы. Через это расширяет поле своего присутствия.

В нашей жизни мы здесь особо не практикуем такие практики, по крайней мере сейчас. Но тамас в нашей жизни не обязательно должен приходить через претов, пишачей, он приходит просто в шесть утра. “Пожалуй надо полежать немного. Что-то говорили в йоге сновидений, не сразу надо подскакивать”. Наш ум ищет оправданий. “Я попрактикую”. Он смотрит, уже семь. О! И вот этот тамас надо усмирять. Когда мы сидим в медитации в Махашанти, сначала мы медитируем, потом у нас появляется расплывание, затем мы входим в прострацию. Мы должны что-то делать с этим. Разные виды тамаса, мы должны усмирить их.

Существуют методы усмирения тамаса. Те йоги, которые медитируют очень долго, иногда входят в неправильное состояние в пещерах, в тамасичное состояние. Говорят, для них есть очень хороший шанс переродиться какой-нибудь лисой, духом лисы. Неправильная, тамасичная медитация.

Вообще, я слышал, была группа йогов в Гималаях, жила в пещерах. Был один йог, который постоянно дрался с другими. Он искал такие предлоги: “Вот этот человек позвонил в колокольчик раньше меня во время пуджи”. Они собирались на пуджу вместе, а в остальное время сидели по пещерам. Другие так сочувственно кивали головами: “Да”. Испытывали сострадание.

Раджас и тамас, это неусмиренная энергия, где бы вы ни находились, в мегаполисе, в монастыре, в Гималаях, в пещере. Это проблема для всего человечества, она будет преследовать нас везде, где бы мы ни были, в обычном общении или в ритрите.

Итак, мы должны создать определенную стратегию, как побеждать тамас. Мы должны, во-первых, научиться медитировать в состоянии, когда тамас возникает. Затем максимально вытеснять тамас и привносить в него или динамичную энергию, занимаясь созерцательной практикой в движении, или энергию саттвы. Мы должны отправить тамас на задворки, на периферию нашей осознанности, а тот, оставшийся тамас, усмирить тем, чтобы объединить его с божественной гордостью, с чистым видением. Тогда из этого тамаса появятся гневные божества. Они будут играть роль локапалов и дхармапалов в мандале нашего сознания. Они будут силовыми защитниками поля нашего сознания. Так делают святые. Их умы представляют собой в тонком теле целые мандалы, города. Их тамасичная энергия представляет собой защитников – локапалов. Их раджастичные энергии представляют различные активные и динамичные божества. А их саттвичные энергии представляют центральные божества мандалы их сознания.

*Далее мудрец говорит: “Три гуны - это истина, на которой держится мир. Однако, выше этой истины есть знание, которое превосходит все познаваемое, то, что находится за пределами всего, являясь основой мира.*

*24. Теперь же открою тебе знание, выше которого нет ничего. Выше Вишну, Брахмы и Шивы, выше субъекта, процесса восприятия и объекта, выше трех гун и трех состояний сознания сияет четвертое — Турья. Мудрый, превзошедший майю (иллюзию), знает, что оно - единственное, вне трех — Турьятита.*

*25. Воистину оно — Парамашива, оно — Парабинду (запредельная точка). Хари, Брахма и Рудра (Шива) — лишь его подпорки. Оно — Бхагаван. Воистину, оно — корень дерева. Из четырех состояний сознания оно — Турья.*

*28. Оно — корень, начало, конец, середина всего. Оно — вечность.*

*О Раджа-йоге говорится:*

36. *Для тех она, чьи умы слабы, неустойчивы, попадают легко под влияние индрий (чувств) и чужих мнений. Тем, кто робок и связан желаниями, читта (сознание) которых быстро загрязняется, едва они покинут ашрам своего Гуру или место уединения, для них лишь эта йога подходит. Другие же виды к Мокше не приведут.*

37. *Пребывая под строгим контролем Гуру либо в уединении, их вритти (волнения ума) утихают. Васан (импульсов) влияние ослабевает. Так они входят в самадхи.*

38. *Метод для этого – пратьяхара (отрыв восприятия от объектов) и дхарана (концентрация, сужение восприятия).”*

 Один мирянин в Тибете в юности получил наставление от своего Гуру, он получил передачу в одно божество и мантру. Гуру ему подарил изображение божества. Длительное время он работал, у него были скот, яки, семья. Но в конце концов все это его разочаровало. Он вспомнил, что в молодости когда-то Гуру ему дал посвящение. Он решил отречься от мира и пойти в ритрит. Нашел себе подходящую пещеру, расстался со своей семьей, отдал всех яков, повесил танку и попросил, чтобы его замуровали. Он собрался сидеть в ритрите двадцать лет. Гуру, который его просветил, тогда не было и он нашел какого-то другого Гуру. Он спросил его: “Что мне нужно делать еще кроме этого?” Наставник сказал ему: “Если тебя замуруют, то эта танка, мантра и больше тебе ничего не надо. Никаких других методов. Концентрируйся, читай мантру, все придет.” Он так и сделал. Двадцать лет он провел в таком ритрите, будучи замурованным. Еду ему приносили в маленькое окошко. Через двадцать лет он достиг самадхи, необычайного уровня просветления. Оставшуюся часть жизни он проводил также в этой пещере, иногда выходя из нее.

Путь вайрагьи – отрешения, отречения, раджа-йоги. На этом пути могут также использоваться тантрийские принципы мантра-йоги, преображения. После двенадцати лет монашества существует такой путь. Постепенно стать таким отшельником для того, кто не видит для себя никакого другого пути реализации. Но это надо делать только тогда, когда ты достаточно очистил себя, когда ты выполнил свою задачу, накопил заслуги, устранил свое эго. Это непростой путь, на этом пути нельзя сказать, что есть одни благословения, на этом пути тоже есть борьба, на этом пути тоже есть свои мары.

Мары, клеши, иллюзии, отвлечения есть для всех статусов. Для отшельников они по-своему проявляются, для обычных людей по-своему. Но когда у нас достаточно заслуг, наше сознание достаточно очищено, неэгоистично, мы ознакомлены с основой сахаджа-таттвы, некоторым этот путь может помочь.

По новому правилу ритритов каждый месяц монахи практикуют десять дней, послушники – семь. Все остальные – пять дней. Это очень хорошее правило. Только следуя этому правилу можно достичь просветления.

Но те, чья карма не позволит даже в рамках такого хорошего ритритного правила, после двенадцати лет обучения, они могут постепенно переходить в статус отшельника. В течение следующих двенадцати лет они будут переходить, переходя от режима ритрита - шесть месяцев обычная жизнь, шесть месяцев садхана в ритрите. Когда они тренируются подобным образом, через некоторое время они могут пойти в подобный ритрит. Но не сразу, не сразу. Сразу не даются подобные практики новичкам, иначе все закончится прелестью, покиданием ритрита или отождествлением с внутренними бесами, потому что отшельников внутренние бесы порой терзают очень сильно.

Один человек, практикуя под руководством своего тибетского Гуру, принял обязательство пройти трехлетний ритрит. Прошло девять месяцев и кто-то нарушил ритритное обязательство, передал ему записку, хотя в ритрите это нельзя было делать. Это было в ритритном центре на одном из островов. В записке ему сообщили: “Твоя жена тебя бросила”. Он был в гневе. Понятное дело, какой жене нужен муж, который три года в ритрите сидит. Мир состоит из своих законов, в миру свои ценности. Ему сказали, с кем она его бросила, ушла к другому. Тогда этот человек начал вынашивать план отомстить этому человеку. Несколько месяцев он его вынашивал и его ум настолько разогнался, что он пришел к своему Гуру и сказал: “Я хочу спросить совета, как его лучше убить.”

Здесь нет неправильных практик, мы должны быть свободными от всех привязанностей, мы должны победить свое эго, все свои иллюзии. Тогда, столкнувшись лицом с глубинами нашего подсознания, с божественными энергиями, которые превосходят нас, мы не задрожим, мы не поплывем, наше сахаджа-сознание будет распахиваться и распахиваться, и тогда будет снисхождение божественной милости, жизнь сплошная как благословение.

45. *Для способных же и достигших успеха есть другая йога. Это – Скандха-йога. Смысл ее – изменить многократно способ восприятия объектов, а затем отрешиться от них. Она – для садхаков с быстрым умом и чистым сознанием (вира-бхава).*

*48. В этой йоге поведением особым и практикой тайных техник разрушается обычное взаимодействие пяти скандх (пяти оболочек). Потоки дхарм, образующие скандхи, изменяют свое течение. Так уходит карма. Брахма – создатель этой великой абхьясы (практики).*

 Когда вы выполняете различные методы самоосвобождения – это методы вхождения в естественное состояние. То, что здесь описывается как скандха-йога, это различные способы парализации понятийного ума и обнажения естественного присутствия. В древности сиддхи разработали очень много таких методов, чтобы возможно было войти из состояния делателя в недеяние, освободиться от навязчивой фиксации на делании, к привязанности к плодам и результатам своего труда. Эти практики не предназначены для постоянного использования, они предназначены для прямого введения самому себе. Это подобно стартеру в автомобиле. Чтобы запустить двигатель, сначала надо повернуть ключ, чтобы стартер, некоторое время поработав, запустил двигатель. Таким же образом методы вхождения в естественное состояние, например, непривязанные действия, спонтанный действия, самоосвобождение, методы анава-йоги – все это искусные средства раздела праджня-янтры, которые мы выполняем, чтобы получить расу – вкус природы ума, запомнить этот вкус и работать дальше, углублять с тем, чтобы перейти полностью на распахнутое созерцание сахаджьи.

*111. В скандха-йоге процесс иной. Многократно изменяя течение дхарм (потоков частиц сознания) и функционирование пяти скандх (оболочки души), йогин их как бы разрушает, делая подвижными и прозрачными.*

*Атмана свет тогда устремляется широким потоком, подобно ливню из грозовой тучи. Поток этот уничтожает самскары (впечатления), вынуждающие дживу перевоплощаться.*

На этом пути нужно научиться переживать быстротечное самадхи. Оно называется пратибха или раса, примерно аналог сатори, дзен. Быстротечное самадхи подобно вспышке духа. Дух на некоторое время озаряет светом высшего “Я” наши кармы. Нам нужно научиться извлекать такие состояния быстротечного самадхи из любых ситуаций. Сначала это происходит очень редко. По мере накопления таких вспышек духа наши шаблоны восприятия, наши цепляния, наше дуальное эгоистичное мышление растворяется.

*Эго - это совокупность пяти оболочек, пяти скандх, сущность которых – ничто, пустота. Эти пять скандх таковы – физическая, астральная, ментальная и каузальная тела. Меняя свое привычное отношение к ним, йогин разотождествляется с ними. Продолжая взаимодействовать с энергией, он уже не обуславливается ей. Это путь тантры, когда энергия, объекты, видимый мир не отрицается как практика, а используется как часть садханы.*

Менять привычные отношения, например, есть в практике такие методы, когда нам нужно смотреть на объект. Затем представить, как этот объект разлагается на атомы, становится ничем. Затем снова воссоздать этот объект. Но этот объект теперь должен состоять из света, то есть нам нужно представить, что этот объект воссоздан из разрушенного состояния, но он имеет световую природу.

Так мы упражняем свой ум, выполняя это упражнение, на какой бы объект наш взор ни попал, до тех пор, пока мы не достигнем отчетливого ощущения, что все объекты состоят из света. Либо мы выполняем методы анава-йоги, выполняем аналитические медитации, постоянно определяя местоположение объекта в пространстве вселенной. Например, мы смотрим: это колонна, эта колонна на Земле, в Дивья Локе, в России. Но, кроме этого, Земля в солнечной системе. Солнечная система - часть галактики Млечный Путь. Галактика Млечный Путь – часть местного скопления галактик. Так мы размышляем, пока не дойдем до предельной точки, до горизонта наших знаний. Тогда мы определяем: эта колонна на самом деле находится в самом центре бесконечности. Справа, слева, сверху, снизу - бесконечность. Благодаря этому мы меняем отношение к колонне как чему-то самосущему, реально существующему к окружающему миру. Мы понимаем, что все явления находятся в бесконечности, а связи, пропорции, отношения, возникающие между ними, временны и условны, созданы только текущей ситуацией. Благодаря этому мы распахиваем ум.

Можно упражняться с такой гибкостью ума, чтобы изменить привычное обыденное мышление и пробудить наше сознание, испытав расу, быстротечные самадхи. Чтобы парализовать понятийный ум, на первый план вывести изначальное недвойственное божественное осознавание, а затем закрепиться в нем.

Шаблоны нашего ума порой бывают очень сильны. Ничего, ведь мы накапливали эти кармы много жизней. Прежде чем мы сюда попали, мы тоже жили, мы думали определенным образом, устанавливали связи, совершали поступки. В тонком теле существует запись обо всем, именно эта запись побуждает нас видеть мир так или иначе. Освободиться от шаблонов ума, стереотипов эго иногда бывает очень трудно. Постепенно применяя подобные методы мы как бы непрерывно переживаем вхождение в естественное состояние. Мы учимся из любых ситуаций входить все-таки в пратибху, естественное, пробужденное состояние, до тех пор, пока мы не привыкнем это делать без использования специальных технологий, искусных методов.

Вот пример такой йоги:

*158. Будь целый день, затем месяц другим человеком, изучи все черты и повадки его. Затем – животным. Затем – деревом. После – предметом. Успеха достигнув, стань девом (небесным жителем). Затем осознай, что ты никто из них, включая себя самого.*

Например, есть метод - шесть миров сансары. В идеале этот метод требует практики уединения и он выполняется около трех месяцев. Надо отождествиться, по очереди отождествиться с каждым существом: с существом ада, претом (голодным духом), с животным, асуром, девом для того, чтобы в каждой роли почувствовать себя пребывающим в сансаре. Затем задать себе вопрос: “Что я здесь делаю?” И отделить себя от этой сансары, в том числе сыграть роль человека. Это может быть очень сильной практикой откровения, которая зарождает глубокую вайрагью.

Вообще, это практики древние. Если вы почитаете некоторые тексты, что было много школ в древности, где разные люди брали разные тапасьи, обеты. Например, один брал обет петуха, другой - воробья, третий –быка или коровы, четвертый –питона. То есть это означает, что они подражали животным, брали обязательство спать на полу, питаться только таким-то типом еды, как корова, как питон лежать на одном месте. Или как воробей, не носить никакой одежды. И каждый в своей школе следовал определенным обетам. Гуру ему давал специальные наставления, как подражать животным, обетом того или иного животного. Иногда люди забывали, ради чего все это. Вместо естественного состояния уподоблялись коровам или быкам, потому что если нет Гуру, который постоянно бы обнажал естественное состояние, ум человека может подпадать под это. Например, обет питона означает, что человек берет обет лежать на одном месте, сидеть на одном месте несколько лет и никуда от него не отходить. Холод, дождь, зной, есть еда или нет, он должен просто лежать, ничего не делая, не говорить, соблюдать мауну.

В Индии, в девятнадцатом веке, был такой человек, который стал местным жителям известен, как Коли баба - отец довольный. Он лежал в одном месте около магазина много лет и не сходил с этого места, как питон. Он был очень доволен всем. Какая бы ни была погода, ветер, зной, дождь, иногда ему давали еду, иногда нет, он был очень доволен. Он выполнял свою садхану на самом деле. Он восемнадцать лет так пролежал на одном месте.

*В сутре говорится, что эта садхана достойна уровня вира-йогина. Вира-йогин, садху-герой с превосходными качествами, огромной верой, несгибаемой энергией.* *Такой йогин непростой человек, он должен способен практиковать несмотря ни на что. Он сам задает тон обстоятельствам, а не следует за ними. Практика для него – смысл и цель жизни.*

Практика монашества иногда напоминает обеты питона: просто оставайся двенадцать лет минимум здесь, оставайся здесь тридцать лет, оставайтесь здесь восемьдесят лет. Можешь ходить, но просто будь в этом, и рано или поздно ты пропитаешься этим, рано или поздно это откроется тебе. Что бы ни приходило, захочется тебе богатства, захочется жениться, открыть бизнес, придут странные мысли, все это просто мысли, все это придет, будь уверен, если ты не очищен. Возникнет гнев, возникнет привязанность, возникнет гордыня, неважно, просто будь здесь, просто игнорируй, смотри на это со стороны, смейся над этим, просто люби всех, учись любить всех в любых обстоятельствах, просто будь отрешенным и спокойным. Придется бороться, потому что кармы так просто не сдадутся, эго не сдастся, клеши не сдадутся. Придется выдержать серьезнейшую битву. Ни один святой не родился без битв, надо ожидать эту битву.

Главное, чтобы у тебя была правильная мотивация и готовность в ней победить. Если ты слабый, то думаешь: “Не дай Бог это придет, я не выдержу”. Трусливых, неуверенных в себе воинов убивают в первые минуты боя, это статистика. Вира-йогин должен спокойно относиться, никогда не бояться приходящих карм. Он просто наблюдает, он просто смеется, а если это не помогает, то он призывает милость божеств, милость святых. Он любит всех, остается в состоянии веры, осознанности. Это помогает ему выдержать эту битву, наконец, его чувства очищаются. Он не придает этому значения. Когда мы не придаем этому значение - это называется пратимокша-садхана, освобождение.

Но главное искусство, которым мы должны овладеть - это самоосвобождение. То есть мы должны позволить нашему естественному состоянию самому с этим справится, освободиться этому естественному состоянию. Мы должны найти этот универсальный алхимический растворитель, который должен сжечь, растворить нашу карму. В химии есть понятие царская водка. Вы, наверное, слышали – это смесь соляной и серной кислоты. Если мы сделаем такую ядреную смесь, то туда можно бросать разные предметы и они будут растворяться. Это очень сильная, очень концентрированная смесь. Но если мы возьмем что-то попроще, одну серную кислоту или просто воду, эти предметы не будут растворяться, потому что степень концентрации, уровень кислотности недостаточен. Таким же образом сахаджа-таттва подобна такой царской водке, которая предназначена растворить все наши клеши. Это алхимический котел, в котором должна сгореть наша карма. Мы должны поднять уровень этой растворительной способности. Эта растворяющая способность называется в учении сватантрия-шакти. То есть, мало просто быть созерцателем, поддерживать внимательность, надо по-настоящему обрести эту силу самоосвобождения сватантрия-шакти, силу быть свободным на фоне возникающих клеш, эмоций, привязанностей.

61. *Ее достойны лишь те, кто преуспев в тапасе (аскетизме), Раджа-йоге семи ступеней (яма, нияма, асана и т.д.), в Скандха-йоге, за ненадобностью их отбросил, до конца их познав.*

 В нашей жизни наступает такой момент, когда мы не нуждаемся больше в методах, с пути упайя можно перейти к анупайя. Этот момент называется принятие великого решения, вхождение в великое недеяние и мы должны четко понять, наступил ли этот момент, действительно ли этот момент наступил или быть может мы просто выдумали его. Мы должны быть в этом уверены. Очень важно его не упустить. Именно в этот момент мы должны принять великое решение о вхождение в недеяние.

Решение войти в созерцательное недеяние означает, что мы накопили достаточно вспышек духа, вкуса естественного состояния и наше концептуальное мышление достаточно растворилось, чтобы без усилий, без методов, мантр, визуализаций пребывать в распахнутом, открытом состоянии за пределами концепций субъекта и объекта. Тогда мы должны выразить такую санкальпу- намерение: “Теперь я сделаю это своей опорой и буду пребывать в этом состоянии всю жизнь. Буду ли я практиковать мантру, визуализацию, разумеется, я буду практиковать, потому что есть относительные методы, но я не буду скованным, обусловленным этими методами. Это будет дополнительные методы других янтр, но своим главным методом я сделаю пребывание в сахаджа-таттве”.

Такое решение невозможно принять, если сахаджа-таттва нами не распознана, не открыта. Да, я буду пребывать в сахаджа-таттве, но если ее нет, то как я буду пребывать в ней? Можно только думать, что мы пребываем, но на самом деле мы можем придумать ее, это будет концептуальная сахаджа-таттва. Если мы по-настоящему пережили много вспышек духа, много состояний рас, вкуса естественного состояния, мы довольно уверены, то это приходит естественно. Однажды мы решаем: “Больше мне не надо отвлекаться, больше мне не надо делать опорой другие методы. Вот оно главное состояние, потому что это лик Бога. Я могу созерцать его прямо, мне надо держаться его и никогда не упустить. Мне надо всю жизнь это делать.”

Здесь наступает переход от мананы к нидидхьясане. Пока мы применяем методы, входим в естественное состояние - все это стадия мананы. Нам надо уверовать в это состояние, прояснить его, такое оно или нет. Нидидхьясана наступает после того, как мы приняли великое решение. Тогда методы, мы можем их применять, можем не применять, по большому счету наша практика все равно двигается. Мы переходим к безусильному естественному созерцательному присутствию. Мы переходим от концентрации, медитации, к йоге немедитации.

Один монах в горах очень длительное время занимался медитацией, у него возникли пророческие сновидения, он мог видеть на расстоянии, предсказывать будущее, так что другие к нему обращались. Его ум был очень ясен, спокоен и он был счастлив, медитировал по десять часов в сутки, чувствовал себя очень счастливо. Он пришел к Гуру полный таких переживаний и рассказал ему об этом. А его Гуру, вместо того, чтобы похвалить его, сказал: “Какая досада.” Он подумал, что может быть чего-то не расслышал. И он снова в другой раз рассказал. Но Гуру снова с большим состраданием сказал: “Какая досада”. Тогда он понял, что что-то может быть не то он делал. Он спросил: “А что же мне делать? В чем дело?” Гуру ему сказал: “А теперь прекрати медитировать, вообще не медитируй”.

В чем была проблема? Гуру увидел, что он погрузился в состояние дхьяны, может быть даже пустоты. Но в этом состоянии возникло цепляние. Вместо того, чтобы пребывать в изначальном исконном недвойственном состоянии, он шел по пути богов мира форм, поглощенных различными уровнями медитативных сосредоточений. Заметив эту поглощенность, он сказал: “Какая досада. Ты сбился в поглощенность вместо Сахаджьи”. Этому человеку очень трудно было перестроиться, потому что жизнь для него делилась на медитацию и отсутствие медитации. Когда он прекращал медитировать, медитация отсутствовала, ему пришлось перебарывать себя, чтобы не медитировать.

Многие скажут: “Да, мне бы такой уровень, чтобы не медитировать, перебарывая себя.” Это приходит со временем. Ему понадобилось около двух-трех лет, чтобы перестроиться. Он больше не медитировал ни минуты, он учился осознавать, быть осознанным в движении, наяву. Он ходил, готовил прасад, собирал дрова, но все время он учился распахивать свой ум. Наконец, он понял свою ошибку, почему Гуру так сказал. Только на этой стадии он принял великое решение, когда открыл природу ума, вошел в недеятельное состояние за пределами медитации и не медитации.

189. *Этой садханой устраняется субъект – основа восприятия, путем его поиска реально.*

190. *Кто тот связанный, страдающий, ищущий Мукти (Освобождение)?*

*А есть ли бандха (обусловленность дживы)?*

*Что есть йога (соединение)?*

*Была ли вийога (разделение)?*

*Лишь эти вопросы занимают ум садху категории дивья.*

210. *Джняни (познавший Брахман), все упадхи (ограничивающие условия) превзойдя, видит все в истинном свете. Для него сиддхи – ничто. Блаженство, экстаз, бытие – все пустые слова. «Я есть все. Лишь Брахман реален. Я -Брахман», - так видит он. Все безлично и лично. Джива, майя, Атман – едино.*

*Такова высшая йога, приводящая к освобождению.*