2010-08-05 (2)

Зарождение мотивации: четыре осознанности.

текст "Сокровище зеркала безмятежного океана". Комментарий к тексту.

Шравана, манана и нидидхьясана. Практика естественной осознанности.

Руки у центра груди, замыкаем левый и правый канал. Отпускаем ум и входим в созерцание, в более глубокое состояние. Когда Ом поем, чтобы вибрация Ом проникала в клетки тела, переводила тело на вибрации Ом.

Есть мантра, которая выражает приветствие Ом как изначальной энергии вселенной. *Омкарам биндам самьюктам, нитьям дхьяянти йогинах, камадам мокшадам чайва, омкарайя намо намаха*. Я выражаю почтение изначальной силе вселенной. Это изначальная сила, которая содержит в себе все, сущность ведического знания. Ом это Даттатрея в его тонкой звуковой форме, кто постигает сущность Ом, постигает всю сущность ведического знания. Поэтому мы начинаем всегда с Гуру-йоги с Ом. Гуру-йога с Ом значит мы объединяемся с энергией Ом. Ом и Даттатрея неотличны, и мы сливаем свое сознание с Ом. Так я выражаю свое почтение авадхуте Даттатрее, Гуру Брахмананде, Шри Ади Шанкарачарье, всем святым линии передачи. Как можно чаще надо вспоминать о древе прибежища, о прибежище. Надо сделать памятование прибежища непрерывным. Есть созерцательное присутствие, которое надо стремиться делать непрерывным на уровне осознанности, а на уровне понимания, мыслей, надо делать непрерывным прибежище. Затем зарождаем мотивацию. Мотивацию тоже надо зарождать постоянно, чем бы вы ни занимались, зародите мотивацию. Мотивация на просветление, освобождение. И посвятите потом освобождению всех живых существ. Например, если я иду просто посмотреть на горы, без мотивации, я трачу время. В сансаре много интересных вещей. Есть горы, можно сходить в планетарий, в театр, но человеческая жизнь коротка, без правильной мотивации можно просто ее растратить. А если я иду на горы с мотивацией, зарождаю мотивацию, вспоминая непостоянство, четыре осознанности, я зарождаю мотивацию, идя на горы, практиковать дхарму, и посвятить ее освобождению всех живых существ, это уже становится садханой. Я иду собранный, внимательный. Для меня важны не горы, а мой ум, который созерцает горы. Я занимаюсь вичарой, самоииследованием, я веду антар тапасью, духовную практику. Я объединяю созерцательное присутствие с видимыми горами, это становится садханой.

Учение Лайя-йоги – это три свободы. Вы можете делать все что угодно на относительном уровне. Единственное, чего вы не можете позволить себе, это быть бессознательным, не практиковать. Можно делать любые действия тела, любые действия речи, любые действия ума. Но их надо делать сознательно, осознанно. Когда вы делаете их сознательно, то ненужные действия сами вас оставят.

Зарождаем мотивацию, вспоминаем – этот мир непостоянен, мы родились, значит мы умрем. До меня умерло огромное количество людей. Их было много миллиардов, но ни одного не осталось. По крайней мере мы не можем их увидеть. Каждый день умирает большое количество людей. Некоторые умирают в маленьком возрасте, некоторые молодыми, а некоторые совсем старыми. Это нельзя предсказать. Это говорит о том, что мир непостоянен, а человек смертен. Если человек смертен, то все его попытки привязаться к чему-либо в этом мире, это как построить дом на песке, это ошибка. Форма неведения, непонимание законов реальности. Надо стремиться стать бессмертным, превзойти смерть – вот главная задача жизни. Пока есть уникальное человеческое рождение, пока мы пребываем в теле, надо использовать это. Когда душа расстанется с телом и наступит смерть, будет уже поздно вести практику дхармы. Придется пожинать плоды по закону кармы и готовиться к новому рождению. Потому что практиковать дхарму вне тела могут только великие души. Обычные души не могут без тела практиковать. Их ум трудно контролируем. Они жестко следуют закону кармы. Они идут во дворец Ямараджи, там встречаются с летописцем Читрагуптой, там вскрывают файлы их памяти, и все духи доносчики, духи домашнего очага, духи местности, духи соглядатаи, Шраваны и Шравани все докладывают Читрагупте. Читрагупта это внутренний секретарь, внутренний цензор, который все записывает. Все заслуги, все грехи записывает, очень точно. Его компьютеры точнее человеческих. Внутренние божественные энергии. Если кто думает, что это метафора, что это миф, что это разыгравшееся воображение религиозных людей, он сильно заблуждается. Это божественные силы, очень серьезные. Я это говорю на собственном опыте тоже. Читрагупта показывает богу управляющему реинкарнацией все записи, и Ямараджа определяет душам, этой нужно столько-то месяцев испытать страданий и демоны-помощники забирают ее. Этому надо отправиться в мир людей, заново проложить свой путь. Этот достоин наслаждаться в небесных измерениях столько-то лет, а затем придется воплотиться. Этого немедленно в адское измерение, много создал греховных состояний. А если входит святой или великий святой, то Ямараджа встает со своего кресла, делает намасте, предлагает ему угощения, кресло, и никаких Читрагуптов нет, никаких судов нет. Святой видит его просто как пробужденное существо. Тот, кто реализовал адвайту, кто полностью очистил свой ум. У таких Ямараджа сам просит благословения. Это закон непостоянства.

Ямараджа спрошивает человека: «Ты же знал, что у тебя драгоценная человеческая жизнь, почему вел себя так бессознательно?». Человек начинает говорить: «Я не ожидал, что так все будет, я не ожидал, что так все записывается. Я не ожидал, что этот момент когда-нибудь наступит. Я знал, но не придавал этому значения. Тогда Ямараджа говорит своим слугам: «Дайте ему хороший урок, чтобы он запомнил. Отправьте его куда-нибудь, в место пожестче». Так это описывается в авторитетных священных текстах.

Есть такие люди, их называют делоги в тибетской традиции. Те, кто имел опыт посмертного состояния, но вернулся. Они побывали во всех таких местах, но с определенной миссией донести до людей, они пришли обратно и записали все свои видения, все свои воспоминания.

Мотивация такова. Да материализую я драгоценное человеческое рождение, да буду я следовать по пути дхармы. Да буду я почитать дхарму, служить дхарме и идти по пути пробуждения. Да очищу я свой разум, чтобы превзойти непостоянство, страдания и закон кармы. По этим четырем темам я рекомендую выполнять ритрит, как базовую практику, минимум три дня. Четыре осознанности называются, четыре темы переворачивающие жизнь. Чтобы сформировать очень глубокое стремление к практике дхармы.

Сам я очень много практиковал подобные практики. Наше неведение сильно укоренилось, и наши привязанности и ум не дают нам понять очевидные вещи. Но когда мы практикуем четыре осознанности. Это приводит ум в очень глубокое состояние. Он становится собранным и дисциплинированным. Надо переориентировать свою жизнь на практику дхармы. В идеале, чтобы не тратить ни одной лишней минуты. Все время практиковать и практиковать. Потому что сон – шесть, восемь часов, еда еще полтора часа, два,-три приема пищи, приготовление еды, умывание, одевание, раздевание, разговоры друг с другом, переходы из одного места в другое. Если мы посмотрим, то на практику дхармы не остается времени совсем. Нам надо практиковать. Нам надо на практику много времени, чтобы очистить ум, обрести веру, установить связь со священными измерениями, утвердиться в чистоте присутствия, освободиться от кармы. Это игра в которой нам надо победить. Когда мы вступаем в дхарму, значит, мы включаемся в некую игру с законами вселенной. Мы решаем их превзойти. Но чтобы победить в этой игре, нужно развивать свой потенциал. Включиться в игру, это еще не значит победить. Это просто возможность, шансы. Надо много размышлять об этом. Вновь и вновь выполнять аналитические медитации четырех осознанностей. Если вы сидите в медитации, у вас расплывание и возбужденность, ум отвлекается, это может быть трата времени. Лучше не спешить с медитациями пустоты, а выполнять аналитические медитации. Там, где вы можете размышлять. Брать какую-либо тему и размышлять на эту тему. Например, четыре осознанности, драгоценное человеческое рождение, закон кармы, непостоянство, структура вселенной.

Практиковать четыре осознанности не значит утратить радость жизни и ходить в мрачном состоянии. Это значит сместить вектор своей жизни на дхарму, серьезно сместить. Тогда практика дхармы поворачивается к нам лицом.

*Рассматривая ум учителя как саморожденную мудрость, сахаджью, исконный источник передачи, пусть ученик смешивает свой ум с умом учителя, храня чистоту самайи. Так он открывает сущность нерожденного ума как Гуру.*

Корнем учения Ануттара-тантра является Гуру-йога. В процессе Гуру-йоги происходит передача естественного состояния от мастера к ученику. Поскольку как бы мы ни измышляли или какие бы опыты наше эго не переживало, это все равно не может быть передано кроме как через Гуру-йогу. Потому что опыты принадлежат сфере эго. Но естественное присутствие это то, что выходит за пределы эго.

Один ученик долго спрашивал у учителя передачу естественного ума, учитель все откладывал. Однажды, когда они поднялись высоко в горы, было подходящее время, они легли в спальные мешки, было темно, лаяли собаки. Внезапно это случилось. Учитель сказал ученику: «Слышишь, как собаки лают в деревне?» «Да». «А слышишь, как поют рядом в монастыре?» «Слышу». «Так вот, естественное состояние такое». Внезапно ум ученика в этот момент распахнулся, и он вошел в более глубокое созерцание, которого у него не было ранее.

В другой раз был такой случай. Один мастер давал длинную передачу учения, йогу божеств и прочее. Там был ритуал, церемония. Один монах очень волновался. От того, что он сильно переживал и волновался, как это все будет происходить, у него постоянно пучило живот. Когда наступило время его церемонии, у него так скрутило живот, что у него с шумом вышли газы. Все это услышали, и ему стало жутко стыдно. Это произошло так, его учитель ритуальным предметом ткнул его в живот. В этот момент мастер посмотрел на него и сказал: «Вот оно». Внезапно он осознал все иллюзии своего ума, которые его держали, погрузился в сахаджа-самадхи. Передача ума от мастера к ученику, это самая таинственная вещь на свете. Но когда-нибудь она происходит. В традиции учения существует три линии. Словесное описание, символическое, когда передача происходит через показы символов, объяснение их значения, и внемысленная, в процессе молчания, невербальная. Каким бы ни было способом, если вы получите передачу, вы можете работать с этим далее. Это должно стать внутренним учением всей вашей жизни. Эта передача, благодаря самайе, Гуру-йоге должна расти и увеличиваться, углубляться. Стать вашим собственным состоянием. Это подобно тому, как пламя свечи зажигается, от одной к другой.

*С помощью прямого показа учителя, этот ум обнаруживается учеником внутри, как всегда присущее ему состояние я есмьности. Такова шравана.*

Сначала нам надо обнаружить свидетельствующее осознавание. Свидетельствующее осознавание я есмьности можно обнаружить только в одном случае, если вы начали разворачивать ум снаружи вовнутрь. Если вместо того, чтобы смотреть наружу, слышать наружу, вы начали вичару, самоисследование, и отыскивать тонкий слой ума за мыслями. Это вичара.

Проблема живых существ не способных к вичаре, всегда проста, они смотрят наружу, и никогда не смотрят внутрь. Поэтому они не понимают законов этой вселенной, сути мироздания и самого себя. Когда мы смотрим вовнутрь в процессе вичары, мы начинаем с внутреннего свидетеля. Когда мы обнаруживаем внутреннего свидетеля, эта стадия называется шравана.

Первая стадия – обнаружение внутреннего свидетеля. Сейчас мы сделаем эксперимент. Пожалуйста, те, кто обнаружили внутреннего свидетеля, пусть встанут. Кто не обнаружил, практикуя, пусть сидят. Один, два.

*Вопрос: В смысле были опыты какие-то?*

Да. Как бы вы его описали?

*Никак. Это нечто позади всего.*

А как вам удалось его обнаружить?

*Спонтанно пришло. Через шамбхави мудру.*

Спонтанно нашли учителя, спонтанно получили передачу в шамбхави мудру, спонтанно попрактиковали. Обычно так и происходит. Мы практикуем, практикуем, ничего не происходит, потому что мы делаем это на уме. Потом в совершенно неподходящей ситуации это случается. Это спонтанно случается. Но мы проделали работу для этого. Без работы это не произойдет.

А вы как опишете?

*Ты просто понимаешь, что не тело и не ум, начинаешь наблюдать со стороны. Можешь отделить себя от мыслей, ощущений, чувств, от тела. Когда это происходит, понимаешь, что ты только наблюдатель.*

Что вы для этого делали? Как это произошло?

*Я размышлял над тем, как я живу, что мной движет, что заставляет меня делать то или то. В какой-то момент, так размышляя, приходил в ступор. Ум останавливался, я начинал замечать, что когда ум остановлен, все равно что-то есть. Нет мыслей, нет чувств, нет эмоций, но что-то есть. От раза к разу, я замечал, что это и есть наблюдатель. Благодаря ему, я смог лучше понять, как я живу, что мной движет.*

А вы что скажете?

Для меня это происходит как включение лампочки. Садясь практиковать это происходит именно так, будто включился свет. Ты можешь видеть пространство, не находясь в какой-то конкретной точке.

Это происходит, только когда вы практикуете? Сидя в медитации.

*Это можно удерживать в естественном состоянии, двигаясь в чанкраманам либо просто двигаясь.*

Можно удерживать или удерживаете?

*Можно удерживать.*

Но не всегда?

*Не всегда.*

А что мешает?

*Отвлечения. Потеря идеи во время движения, общение, либо еще что-то.*

Шравана это примерно эта стадия. Шравана значит слушание. Но в контексте учения Лайя-йоги стадия шраваны это обнаружение внутреннего свидетеля, в процессе слушания. Мы не просто слушаем, мы должны обнаружить в себе осознавание в процессе слушания. Обретя уверенность а нем через понимание, нужно признать эту тонкую осознанность и поверить в нее, как в абсолютно совершенную, всепронизывающую неизменную реальность. Такова манана. Манана это вторая стадия. Она также переводится как обдумывание, прояснение, отсечение сомнений. Чтобы быть в уверенности. Обнаружив внутреннего свидетеля с помощью вичары, надо поверить в него, надо достаточно обосноваться в нем. Когда я сам в молодости практикуя, перешел на эту стадию, я почувствовал, что внутри меня есть нерушимое сознание, которое ни в чем не нуждается, ни на что не опирается, ничего не ищет. Я ему доверяю больше, чем чему бы то ни было. Это нерушимое сознание это дверь к Богу. Тогда что бы ни происходило, я знал, мне надо смотреть на это нерушимое сознание. А то, что вовне происходит, это уже следствие. Тогда я обнаружил, что это нерушимое сознание стало самым главным в моей жизни. Мне неважно, что обо мне думают другие, что говорят, где я живу, как я живу, что у меня есть. Это все не важно. Чтобы быть в этом нерушимом сознании, мне не надо опираться на других. Я раздал свое имущество, расстался с друзьями, расстался с работой, стал жить один, так чтобы мне ничто не мешало поддерживать это нерушимое сознание днем и ночью. Один мой друг пришел ко мне, я ему сказал: «Вот у меня диван, забирай. Будет пустая комната, будет удобно медитировать». Он сказал: «Как же ты будешь жить?» Я сказал: «Очень хорошо буду жить, прекрасно. Я буду жить вообще не здесь, а в других местах, много гор, уединенных мест, монастырей. Это хорошие места. Чтобы поддерживать это сознание мне не нужно все, что нужно тебе. Он был поражен и не стал даже спрашивать про это сознание, хотя я надеялся. Когда происходит манана, вас оставляет привычное видение, привычное цепляние, вы обнаруживаете жемчужину в центре своего я. Вы понимаете, что эта жемчужина, самое дорогое, что у вас есть. Вам надо не потерять, не забыть, не расплескать эту жемчужину. Жизнь будет проверять вас периодически, сумеете вы удержать эту жемчужину или нет. Сталкивать вас иногда со страданиями, с препятствиями или с разными событиями. Но вы должны быть бесстрашными и должны верить в эту бесценную жемчужину.

Однажды в Крыму мне нужно было поменять деньги. Я очень долго занимался созерцанием и жил в мауне. Одно время я жил на берегу озера, недалеко от леса, на краю деревни. Я приехал в город и начал менять деньги. Но когда я подошел к человеку, я увидел, что у него какое-то неспокойное состояние. Подумал: «Шулер, обманет». Я подумал: «А почему мне надо бояться? Это хорошая тренировка. Пусть попробует обманывать. Я буду наблюдать». Я начал менять деньги и подумал: «Я буду очень хорошо наблюдать. Я увижу все, что он будет делать». Но я не учел, что он не один. Когда я наблюдал за его руками, очень тщательно, пребывая в присутствии, кто-то сзади подошел и сильно ударил меня по плечу и сказал: «Ты что здесь опять меняешь? Пойдем в отделение, я тебе сколько говорил, запрещено законом». Такая шутка есть у менял на рынках. Это был год восемьдесят девятый, расцвет криминальной жизни в Крыму. Но я подумал: «Надо созерцать», - и не повернулся. Даже не оглянулся. Ум удержал это состояние, и я себя поздравил с ним. Я быстро забрал стодолларовую купюру, и пошел, созерцая, не оборачиваясь. Сзади что-то кричали, но я думал: «Надо наблюдать, надо быть в присутствии. Сейчас ты должен быть очень собран. Отвлечешься ты или нет. Это проверка твоего сознания». Это был принцип для меня, и я выиграл. Я не у шулеров выиграл, я выиграл у самого себя битву за созерцание, за неотвлечение. Тогда в других ситуациях, автобус, быстрая ходьба, я уже не отвлекался. Это стало непрерывным. Узел кармы развязался, он позволил дальше созерцать. Это пример мананы. Когда вы начинаете опираться только на это состояние.

К одному мастеру пришел учитель другой традиции и сказал: «Так вы что, вообще не медитируете?». А мастер работал, чем-то занимался, сказал: «Пусть медитируют те, кто отвлекается. А я не отвлекаюсь». Это очень удивило того человека, он остался с ним чтобы изучать искусство созерцательного присутствия. Медитация нужна. Она очень важна и нужна. Но тем, кто отвлекается, тем, для кого обычная жизнь и медитация это разные вещи. Когда мы садимся медитировать на коврики, если мы хороши в медитации, мы как Будды в это время, но когда мы встаем, все заканчивается. Потому что в постмедитативный период мы не умеем созерцать на фоне тела, мыслей. Но для мастера созерцания постмедитативный период и медитация это одно. Потому что на фоне движения возникающих мыслей, он неуклонно погружен в присутствие.

Один человек имел хорошие медитативные опыты, но к нему пришел один мастер, услышал о его медитативных опытах и сказал ему: «Лучше тебе оставить эти медитативные опыты». Человек говорил: «У меня опыты ясновидения, опыты блаженства». Мастер слушал, слушал, сказал: «Какая жалость». Человек подумал: «Почему он так говорит?». Мастер сказал: «Ты хорош в медитации, но ты совсем слаб в созерцании. Лучше тебе три года вообще не медитировать». Человек этот мог медитировать по десять часов в сутки. Он был очень привязан к медитативному состоянию, и отказаться от медитации было для него сложным. Это была ломка стереотипов. Только через год он научился немного входить в созерцание, не медитируя. Он понял, почему мастер говорил: «Какая жалость». Он говорил, потому что видел привязанность к медитативному сосредоточению, дхьяне, и полное неумение созерцать в движении, в обычной, подступающей концентрации. На пути дхармы нам надо усердствовать в медитативном сосредоточении, дхьяне, углублять ее, углублять. Но также нужно совершенствовать созерцание в движении. Чтобы мастер не сказал: «Какая жалость». Периодически мастер беседует с учеником, задавая ему странные вопросы, например, что не сказал Будда, кого рожает бесплодная женщина, о чем думает масляная лампа. И от того, как ученик на них отвечает, мастер делает выводы. На какой стадии созерцательного присутствия он находится. И какая следующая стадия, которую ему надо освоить.

*Практика состоит в поддержании естественного состояния созерцания абсолютного ума без отвлечений и непрерывно, вплоть до окончательной реализации. Такова нидидхьясана. Йог позволяет уму и телу расслабиться и сохраняет покой, равновесие, безмятежность и плавность.*

Нидидхьясана означает, что теперь вся ваша жизнь пошла по другому руслу. Она пошла по руслу естественного присутствия. Однажды я читал, буддийского ламу Оле Нидала пригласили какие-то интересующиеся. Он приехал и сказал: «Теперь вся ваша жизнь пойдет по другому пути». Они сидели и думали: «О чем он говорит вообще?» Но прошло время, они начали практики и вся жизнь их пошла по другому пути. Таким же образом я вам могу сказать, что когда вы вступаете на путь осознанности, ваша жизнь идет по другому пути. Это путь пробуждения, путь нирваны. А путь сансары начинает истощаться, исчерпываться.

Нидидхьясана означает непрерывность, продолженность без прерывания, подобно льющейся струе масла, которая переливается из одного сосуда в другой. Таким образом, наше осознавание должно литься. Без перерывов. Обычно наше сознание дискретно и переменчиво. Возникла мысль, возникло колебание. Мысль ушла, колебание ушло. Мы были отождествлены с мыслью, и когда мысль исчезла, то и в сознании возник провал. В умах людей есть то провалы, то колебания. Но когда вы созерцаете, вас не интересуют ни колебания, ни провалы, ваше осознавание глубже, оно глубже этих колебаний. Это тот слой с которым вы начинаете объединяться. Нельзя сказать, что вы с ним начинаете работать. Это он с вами начинает работать. Но вы его обнаруживаете, вы ему открываетесь. Вы внимательны к нему. С этого слоя начинается божественное благословение, милость Бога, даршан Ануграхи. Ошибочно было бы думать, что созерцательное присутствие это твое личное дело. Оно конечно происходит внутри, но это не твое личное дело. Это дело Бога. Твое личное дело быть только внимательным к этому. А все остальное это уже начинается действие божественных сил и энергий.

*Йог позволяет уму и телу расслабиться и сохраняет покой, равновесие, безмятежность и плавность.*

Когда вы обнаружили эту жемчужину, если вы хотите добиться непрерывного удержания, вам надо ходить плавно. Говорить немного, и не слишком уставать в разговоре. Ходить плавно, чтобы прана в каналах не вспенивалась. Чтобы не происходило нарушение самйоги, равновесия. Хотя бы на некоторое время вам надо делать простые дела. А если есть возможность почти ничего кроме самых простых вещей, приготовления еды, стирки одежды, это хорошо. И заниматься только созерцанием. Лучше на некоторое время уйти в ритрит, уединение или просто жить некоторое время в таком состоянии, чтобы утвердиться в нем. Обычно в классификации тантрийских типов поведения это состояние называют «олень» . Во время ритрита. Затем «немой», во время соблюдения безмолвия. Затем «безумец», время пребывания в неконцептуальном, во внемысленном. Эти три стадии невозможно пройти среди человеческого общества, обычного. Их возможно пройти среди общества садху, тех, кто практикует с тобой и понимает. Те, кто помогут тебе в уединении. В них надо закрепить свою осознанность.

*Созерцай обнаженным осознаванием, без мыслей о прошлом и будущем, не выбирая, не вынося оценок и суждений, не порождая комментариев, йогин неуклонно пребывает в исконной реальности изначального я, свободный от концептуальных ярлыков.*

Когда мы пребываем в этом состоянии внутренней жемчужины, наши концептуальные ярлыки, наши представления и оценки реальности постепенно исчезают. Мы понимаем, что реальность это не то, что мы думали о ней. Реальность невозможно описать словами и логикой. Но ее возможно прямо созерцать, прямо видеть. Мы прозреваем внутренний уровень реальности. От внутреннего идем к тайному. А от тайного к трансцендентному.

Однажды, когда я вышел во время ходьбы в ритрите в одно селение, я увидел, что в одной деревне женщина ссорится со своим мужем. Прямо как в кино. У нее метла, а у мужа что-то другое . Они прямо фехтованием занимались, я даже не ожидал, что так можно. Она при этом выкрикивает что-то в сильном азарте. А муж защищается. Типичная деревенская картина. Но одновременно внутренним зрением я увидел играющую Дургу или богиню Кали, что это только оболочка, а вся эта ситуация – божественная лила, игра. Все ее ругательные выкрики как гневные благословляющие мантры. Это не было моим способом думать. Я прямо, сразу увидел, без всяких сомнений. Примерно так может происходить проникновение в реальность чистого видения. Со временем вы сможете проникать во внутренний уровень каждой вещи, видеть, что каждая вещь имеет внутренний уровень, и на внутреннем уровне это чистое видение. Везде есть деваты, везде есть силы, везде есть божественное благословение, только это надо увидеть.

Шри Ауробиндо, когда он сидел в тюрьме, он увидел мальчика скрестившего ноги. В нем он увидел Кришну, который сказал: «Не беспокойся». Затем, когда он видел судью читавшего приговор, он тоже увидел Кришну. Он прозрел внутренний уровень на чистом видении.

Когда вы открываетесь внутренней осознаности, чистое видение постепенно к вам приходит как тонкая сторона реальности. И вы привыкаете к тому, что чистое видение пронизывает все аспекты жизни, но надо ее обнаружить. Мир постепенно начинает восприниматься как мандала, священное измерение, звуки как мантры, благословляющие песнопения, все события как игры, все люди как божества, все строения и здания как дворцы божеств.

*Поддержание простой внимательности к этому осознаванию и бдительного памятования каждого мгновения достаточно, чтобы практика углублялась.*

Чтобы практика углублялась, мы говорим о том, что нам нужна авадхана. Очень яркое, очень бдительное состояние осознанности. Авадхану можно достичь в том случае, если мы непрерывно прилагаем усилия быть осознающими. Но само приложение усилий может сыграть с нами злую шутку. Мы можем переусердствовать с усилиями и вместо естественной осознанности войти в состояние заклинившего ума. Поэтому мы говорим о небольшом усилии, правильном усилии, усилие которое не затмевает созерцательное пространство. Однажды, я, получив наставления от Гуру, занимался созерцанием бесконечного пространства с большим усердием в течение трех дней. Я решил, что надо созерцать, поскольку я себе поставил такой лозунг, «просветление или смерть». И подумал: «Я любой ценой буду держать эту санкальпу». Но когда я созерцал в течение трех дней практику бесконечного пространства, я почувствовал, что я очень вымотался. После трех дней у меня нет никаких сил. Если мы созерцаем с усилием, мы выматываемся. Это становится очередной умственной конструкцией, это нельзя назвать истинным присутствием. Истинное созерцание накапливает вашу силу и энергию, оно не изматывает. В этом отличие правильного усилия от неправильного.

*Для углубления погруженности в созерцание естественного состояния, йогин использует любые методы йоги согласно наставлениям Гуру. Не отделяя их от созерцания естественного состояния исконного я.*

Пребывание в осознанности должно сочетаться с методами. Метод не должен использоваться сам по себе, но и осознанность не должна жить сама по себе, без метода. Метод должен оплодотворять осознанность. Это означает, когда вы занимаетесь визуализацией, вы должны распознавать пустотность визуализации. Когда вы начитываете мантру, вы должны распознавать пустотность мантры, соединяя ее с естественным присутствием.

*Какие бы методы не использовались, они не должны оделяться или выходить из подчинения созерцающей мудрости естественного состояния, и служить ему как слуги, солдаты и министры служат своему царю, признавая его высшее положение.*

Состоянию осознанности надо придать высшее положение, сделать его внутренним царем. А все остальные методы надо подчинить, сделать их внутренними слугами. Опираясь на этого царя, нужно постепенно навести равновесие во внутреннем царстве. Такое равновесие называется самйога.

Периодически внутренние демоны будут претендовать на то, чтобы этого царя лишить трона. Но этот внутренний царь, опираясь на искусные методы и средства, на своих помощников и министров, сумеет усмирить этих демонов. В нашем внутреннем мире есть цари и министры, но также есть и различные криминальные группировки и мафиозные кланы. Также как в государстве есть разные воры, преступники, мошенники, темные личности, живущие теневой жизнью. Также в потоке нашего сознания есть разные теневые существа, которые периодически норовят захватить и навязать свою волю. Но этот царь внутренней осознанности должен их усмирить.

*Стоя, сидя, лежа, во время ходьбы, еды, разговора, работы и нужд тела, следует поддерживать осознанность, пребывая во всеприсутствии нерожденного Я, которое подобно безграничному пространству неба.*

Существует пространство, существуют объекты, которые как бы подвешены в этом пространстве. В состоянии неведения мы обращаем внимание на объекты, а на само пространство не обращаем внимание. В процессе практики все надо делать наоборот. Надо обращать внимание на пространство, а на сами объекты не надо столько внимания обращать. Надо смещать сознание на пространство. Допустим, в мире объектов происходит что-то, это может сильно вас взволновать или потревожить. Но если вы поймете, что все объекты следствие пространства и обратите внимание на пространство в котором это происходит, вся ситуация покажется вам не такой уж проблемной. Вы увидите, что ее источник – пространство. Когда вы пребываете в пространстве, сама ситуация уже гармонизируется. Уже ваше само пребывание в пространстве есть гармонизация. Уже есть решение проблем. Потому что, находясь в состоянии пространства, вы постепенно контролируете различные силы, которые вызывают те или иные ситуации в жизни. А все ситуации в жизни вызываются нашими умами. Из нашего ума непрерывно исходят силы в соответствии с кармическими отпечатками. Эти силы бывают неконтролируемыми. Но когда мы находимся в пространстве, эти силы постепенно становятся подконтрольными и чистыми.

*Мысли, возникнув, не подавляются. Однако ум также не следует за ними и не привязывается к ним.*

Часто используют пример старика, который наблюдает за игрой детей в песочнице. Старик наблюдает, а дети резвятся. Старик это осознанность, дети это мысли. Тем и другим позволяется существовать. Но старик не привязывается к детям.

Оставив мысли, как они есть, йогин пребывает раскрепощенно в состоянии беспристрастного свидетеля, позволяя мыслям поглотиться в бесконечную непостижимость распахнутого осознавания, источника я. Таков метод практики. Этот метод мы еще называем единая самайя созерцания. Самайя означает обязательство, обет. Вступая на путь, мы даем такой обет, вплоть до полного пробуждения поддерживать единую самайю.

Если есть вопросы, я могу ответить.

*Вопрос: Я как-то переживал состояние созерцания один день. Но ложишься спать, утром просыпаешься, и уже этого состояния нет.*

Надо найти Гуру и задать ему вопрос. Стать учеником. Потому что ответы Гуру работают для учеников. Здесь очень много секретов. Самое простое, что вы можете делать, это когда вы потеряли созерцание, вспомнить то состояние, которое было, и само воспоминание вернет вас. Также, самое простое, что вы можете делать, это как ни в чем не бывало, возобновить процесс сначала, с самоисследования, занимаясь поиском Я, и концентрацией на чувстве Я. Все это искусные методы нидидхьясаны. Как не забывать, как пребывать. Здесь есть очень много разных методов. Есть даже экзотические методы, практики в местах силы, с призыванием гневных существ, с отсечением эго. Очень много тонких карм должно быть отсечено.