2010-03-16

Задать санкальпу, мотивация перед медитацией.

Понять свое состояние. Свести весь мир к уму.

Когда мы пытаемся медитировать, нам мешает много беспокойств, разных забот, которые мы не можем оставить, отпустить. Поэтому перед медитацией важно выразить санкальпу, намерение. Куда я хочу поместить свое сознание? Потратить время на санкальпу, задать цель, направление ума. Если мы закрываем глаза, наши заботы не отпускают нас, значит, наш ум не достигает нужной точки. Куда мы хотим отправить свой ум? В мир предков, в астральный мир, низших духов, в мир нагов, в мир Индры, где танцуют апсары? В мир сиддхов и святых, где все состоит из света? В Шветадвипу, в чистую страну Дивья Локу? Или в мир пустоты, где есть только пространство, или где нет даже пространства, есть только бесконечное сознание? Или еще более высокие миры? Или мир, параллельный миру людей, только астральный? Или может быть в мир асуров? У нас должна быть мотивация, куда же мы хотим забросить свое сознание. Или оставаться здесь, сейчас, в этом мире, но осознавать все по-другому? Чтобы выполнить самадхи, нужна санкальпа.

Самадхи – это скачок или прыжок, это как вы заряжаете снаряд в пушку. Ваше сознание, как снаряд, а праны, тело – это как пушка. Пушка выстреливает, а снаряд летит в цель. Куда вы его направите, туда снаряд и попадет. А вы – наводчик этой пушки. Вы должны задать цель и хорошо рассчитать баллистику, траекторию движения, сделать поправку на ветер кармы, и другие вещи, тогда он долетит до цели. Это называется санкальпа, намерение направить свое сознание в нужную точку. Если санкальпа слабая, то сознание будет болтаться где-то в астральном мире рядом с миром людей. Но сильная санкальпа отправит ваше сознание в очень возвышенное состояние. Для этого мы должны понять себя, понять свою жизнь, чего мы хотим, куда мы идем, разобраться с самим собой. Хотим ли мы новых рождений или мы хотим освобождения. Хотим ли мы действовать, вступать в отношения, иметь материальные богатства, связи с другими людьми или хотим познать себя, мы должны сами себя спрашивать, анализировать. Хотим ли мы отречения или мы хотим играть, не привязываясь в этом мире. В зависимости от того, что мы хотим, мы строим тактику садханы. Например, если вы хотите успеха в материальном мире, надо работать не с пустотой, а с землей и водой. Потому что земля и вода дают успех в этом мире, и огонь частично. А пустота весь успех делает пустым, но она дает реализацию. Если кто-либо ведет бизнес и медитирует на пустоту, то его бизнес рухнет скоро. Его друзья оставят, и он станет один во всем мире, но зато его реализация пойдет в гору. Но если ему надо быть в этом мире, строить отношения, ему надо соединять пустоту с землей и водой. Ему не нужен только элемент пространства. Ему нужно соединять элемент пространства с муладхара-чакрой, свадхистана-чакрой, тогда он сможет созерцать и вести бизнес, не привязываясь к нему.

Часто бывает, мы не можем выразить правильную санкальпу, потому что не совсем понимаем свое состояние. Мы не можем правильно понять свое состояние и правильно выразить свою санкальпу, это все равно, что мы не можем прицелиться, и тогда мы стреляем из пушки праны-ума, сознание куда-то летит без цели, в небо, куда угодно. Тогда медитация не получается. Как же понять свое состояние? Надо породить вивеку, различение, отделить одно от другого. Надо четко со всем разобраться, четко разложить по полкам для себя. Если я – тело, то надо создавать для тела условия в этом мире, если я – не тело, надо искать, кто же это я. Если я – астральное тело, надо заниматься магическими практиками, усиливать астральное тело. Если я выше астрального тела, надо искать то, что выше астрального тела.

Бывает, мы обеспокоены настоящим моментом, потому что не понимаем непостоянство и вечность. Сумеем ли мы собраться также через двести лет? Где мы будем через двести лет? Будут ли важны для нас те вопросы, которые сейчас нам кажутся очень важными, через двести лет? Большой вопрос. А двести лет назад были люди, которые тоже жили, и где они сейчас? Волнуют ли их заботы? Двести, триста или четыреста лет назад в России люди ездили на лошадях, у них были сабли, пики. Сейчас их нет, они в других местах. У них тоже были проблемы очень серьезные. И они из-за этих проблем воевали иногда.

Если мы хотим разобраться и создать правильную мотивацию, нам надо ввести в свою картину мира фактор времени, понять, что мы существа, живущие во времени. Нам нельзя игнорировать этот фактор, тот, кто этот фактор игнорирует, просто не понимает, что такое реальность, и заблуждается. Нам кажется, что мы жены, мужья, сыновья, дети, русские, украинцы, еще кто-то, это не так важно. Мы существа, живущие во времени прежде всего, а потом все это. Ничто так нас не меняет, как фактор времени. Для времени миллиард лет как миллисекунда. Мы постоянно находимся в таком путешествии, двигаясь во времени. И от того, как настроен наш ум, зависит, куда мы будем двигаться дальше. Мы находимся в каком-то поезде, путешествии во времени. Но поскольку ум привязывается, мы этого не совсем понимаем. Тогда мы забываем о факторе времени, начинаем зарабатывать деньги, делать что-то, строить отношения, выяснять отношения, привязываться, но все это не важно. Потому что мы существа, двигающиеся во времени. Время идет и меняет нас, хотим мы этого или нет. Пока этот процесс неуправляем, это все неподвластно нам.

Если мы хотим освободиться от этого неподвластного процесса, надо войти в состояние вне времени, надо его искать. Это единственный способ освободиться от влияния времени. Время вас может сделать кем угодно, оно как великий маг, великий сиддх, оно может сделать вас женщиной, мужчиной, насекомым, собакой, божеством, даже Брахмой. Время все трансформирует, меняет. Когда этот процесс неуправляем, это называют сансара, круговорот рождений. Например, кто-то сейчас сидит как женщина или как мужчина. А через некоторое время он может быть как апсара, девата, божество или как животное. Это можно видеть в его будущем, в его тонком теле. Быть человеком – это временно, это пока, на время. Человеческое тело сбрасывается через какое-то время. Принцип сознания выходит из какой-то сущности снова и отливается в новую форму. Но мы очень привязаны к представлению о себе как о теле, о человеке.

Если мы хотим создать правильную санкальпу, нам надо ввести в свою картину фактор времени, понять, что мы движемся во времени, и этим все сказано. Пока у нас есть прошлое, будет и будущее, будущее есть только потому, что есть прошлое. Мы сами создаем наше будущее, потому что мы очень привязаны к прошлому. Когда мы освобождаемся от прошлого, и будущее прекращается. Но пока мы не свободны от прошлого, будущее будет. У всех у нас есть уже будущее. Это будущее уже выстроено нашим сознанием. Мы как человек – это бесконечная, бесконечная линия в прошлом, и она уже есть в будущем. А наш принцип сознания в какой-то точке воплотил себя в тело, но эта линия бесконечна. И пока есть прошлое, будет и будущее, всегда будет будущее. Но когда мы начинаем освобождать себя от прошлого, то будущее тоже начинает освобождаться от нас. Будущие жизни всегда у нас будут, пока будет прошлое. Пока будет представление «я тело, я мужчина, я женщина», культура, семья, язык, нация, общество внутри нас, личность, личные отношения – все это прошлое – тогда и будущее будет, всегда будет. Тогда будет время, становление, движение во времени, будут рождения, смерти, все это будет. Потому что жить во времени, значит рождаться, умирать, трансформироваться. Бесконечный, бесконечный поток существования во времени. Но мокша – это когда мы выходим из этого.

Чтобы выйти из прошлого, из будущего, надо выделить в себе с помощью различающей мудрости поток осознанности и утвердиться в этом потоке осознанности. Когда мы выделили его, прояснили, надо его держаться во что бы то ни стало. Это единственная точка, из которой мы неподвластны времени, становлению, рождению, смерти. А пока мы его не выделили, его надо искать со всей тщательностью, выполняя тапасью. Такой поток осознанности называют сахаджья, естественное состояние. Это единственное, что в нас естественное, всегда присущее, все остальное обусловленное. Когда мы предпринимаем действия, начинаем делать что-либо, это называют крийя, йогические методы. Такой способ находить поток осознанности называется сахаджа-крийя. Нам надо выполнять сахаджа-крийю до тех пор, пока мы не найдем этот поток осознанности и он не станет нашим главным «Я».

Как же найти этот поток осознанности? Надо перестать смотреть на внешний мир и научиться выполнять пратьяхару. Пратьяхара означает введение органов чувств назад, вовнутрь, как черепаха втягивает свои члены под панцирь. Когда мы видим что-либо, слышим что-либо, помещать сознание в индрии, индрии помещать в ум (манас), а сам ум помещать в буддхи, осознавание. И долгое время, пребывая в буддхи, интуитивном осознавании, растворять его в Атмане, свете Атмана. Такой процесс называется антахкарана-лайя-чинтана, растворение внутреннего инструмента, растворение тонкого тела. Время как прошлое, будущее, есть в тонком теле, и мокша – это растворение тонкого тела.

Весь внешний мир надо свести к уму внутри сознания, понять, что весь внешний мир – это только проявление нашего ума. Принять это как факт. Мы сами проецируем внешний мир. Мы не верим в это, мы не верим в это по-настоящему, поэтому у нас всегда много вопросов, много отношений с внешним миром. Но понять это по-настоящему, значит понять, что все находится в моем уме, тело – это проекция моего ума, я ощущаю тело, осязаю его, вижу, потому что это есть у меня внутри. Я вижу других людей, но они тоже внутри, это мое сознание. Внешний мир подобен экрану, на который проецируется кинофильм. А сознание подобно системе линз. Но откуда появляются все эти изображения? Все это появляется, потому что есть свет, который падает на линзы, то есть на манас, на ахамкару, на читту и происходит проекция на внешний экран. Когда мы не понимаем этого принципа, мы обращены на внешний мир и слишком придаем значение экрану. Но секрет не в экране, секрет в этом свете, который проецирует все. И если мы хотим изменить реальность, свою судьбу, свою жизнь, то нам не нужно изменять экран. Если вы подойдете к экрану и захотите изменить форму изображений, вам это не удастся. Изображения не поменяются, если вы будете менять экран. Но если вы вмешаетесь в систему линз или повлияете на источник света, только тогда изображение поменяется. Внешний мир – это просто изображение, как на экране кинотеатра. Эти изображения проецируются вашим внутренним светом, через систему оптики, очень сложной внутренней оптики. Эта оптика, так называемая антахкарана, внутренний инструмент тонкого тела. Что это за антахкарана? Манас, читта, буддхи, ахамкапа, чайтанья. Пять составляющих. Это учение называют Антахкарана-панчака, то есть пятеричное учение о внутреннем «Я». Манас – ум, читта – память, буддхи – разум, интуитивное сознание, ахамкара – эго, клей, который все соединяете, и чайтанья – поток сознания. Это система оптики, которая пропускает через себя свет высшего «Я». Внешний мир видится таким, потому что работает этот свет, работает эта система оптики и все проецируется, материализуется, кажется реальным, поэтому Шанкара говорит, что этот мир – иллюзия.

Когда мы выполняем растворение внутреннего инструмента, антахкараны, мы выполняем обратный процесс. Нам надо свести весь внешний мир к сознанию. Сначала мы понимаем, что все в наших индриях. Например, звучит мантра «Харе Кришна» целую ночь, если мы не понимаем, это может даже раздражать, может кого-то благословлять. Но если вы проанализируете, она звучит не снаружи, она звучит у нас в ушах. Но откуда она появляется в ушах? Она появляется из сознания. Она есть на самом деле в нашем сознании. Откуда она приходит в сознание? Из буддхи. Как некая бхава. Это процессы, происходящие в нашем сознании, проецируются таким образом.

Пратьяхара означает, что весь мир надо свести к уму, сознанию, понять, что весь мир заключен в твоем сознании. Сознание постоянно проецирует. Индивидуальное и коллективное сознание, смешиваясь, создают бесчисленные проекции. Если человек сильный шактиман, обладает шакти, он обладает большой силой проекции. Он может менять этот мир, как кубик Рубика, проецируя новые самскары, Будда, Христос или великие реформаторы, деятели.

Когда мы сводим весь мир к сознанию, понимаем, что весь мир – сознание, дальше надо заниматься исследованием сознания. Надо понять, что означает, что – все в уме. Когда мы исследуем сознание, исследуем манас, мы обнаруживаем его несубстанциональность, пустотность, ничего за ним нет. Это просто механизм. Тогда мы обнаруживаем пустоту ума, пустоту сознания. Никакие мысли не имеют значения, никакие теории, никакие концепции, никакие диалоги, никакие философии, никакие представления. Ничего не имеет значения в уме. Потому что ум пуст сам по себе. Из пустоты просто все спонтанно проявляется, затем кажется реальным. Когда мы это поймем, мы утратим желание дискутировать, изучать теории всерьез – все это исчезнет. Мы перестанем подвергаться идеологиям, все это не нужно, будет просто пустота. Мы поймем, что пребывать в пустотном присутствии, это самое главное. Мы поймем сущность упанишад, сущность вед, сущность различных религий. Поймем также, почему они спорят о различных философских тонкостях. Поймем, что это просто игра, просто игра, которую обычные люди не понимают и обуславливаются. Поймем, что любая точка зрения имеет место, и она может быть как игра пустотного осознавания, но сама по себе она не имеет никакой сущности. Бывает просто из пустоты святого сознания выходит какая-то теория. Из пустоты другого святого сознания выходит другая теория. Но когда люди, не находясь в пустоте сознания, общаются с ними, то они попадают под влияние этих теорий, воспринимают их как нечто настоящее, между ними возникают противоречия, споры. Но когда мы все это поймем, мы понимаем, просто пребывать в пустотном осознавании – это самое высшее. Наши эмоции, наши мысли, наши оценки – просто игра этого пустотного осознавания. Они не так важны. Они почти вообще не нужны для реализации. Может быть, для этого мира они важны, для реализации они не важны. Можно так сказать, можно так, неважно. Бесчисленное множество точек зрения и тоннелей реальности есть, потому что сознание нелинейно, вероятностно, оно играет, оно стохастично. Оно имеет бесчисленное количество граней. Есть вселенные, где ход истории идет по-другому. Когда мы утвердимся в этом пустотном сознании, то наше прошлое перестанет довлеть над нами. Мы начнем от него освобождаться, мы поймем, это же все не я. Мои воспоминания, представления, душевные раны, мои надежды. И вместе с прошлым нас начнет покидать и будущее. Все это начнет оставлять, оставлять, это как фальшивые ярлыки на нашей сущности, которые не нужны.

Пребывание в пустоте станет нашим любимым занятием. При этом пустота не обязательно будет такой уж пустой, безличной, отрешенной, это зависит от вашей склонности, от таттвы, к которой вы склонны. Если пустота переживается на вишуддха-чакре, на элементе пространства, то у вас будет вайрагья, отрешение, и вы будете всю жизнь молчать, быть одиноким, жить в ритрите, как я долгое время жил. Я долгое время жил по принципу: «Молчать, не думать, прятаться от людей». Это была очень сильная самскара долгое время, она сейчас тоже проявляется очень часто. Иногда люди не понимают, почему я с ними не общаюсь, не рассказываю о себе истории, могут подумать, будто я высокомерный человек. Нет, это просто так таттвы проявляются. Элемент пространства. Вы отделены, отдалены. Но пустота может проявляться и по-другому, и через землю, воду, огонь. Она может проявляться как пространство элемента ветра, тогда вы много чего будете делать в этом мире. Если пространство соединяется с ветром, вы будете очень активны, вы будете постоянно двигаться, что-то создавать, организовывать, но вы не будете к этому привязаны, все равно будет пустота. Но если ваша пустота соединяется с водой, то вы будете много общаться, быть гостеприимным, улыбчивым человеком. У вас будет много друзей, но вы тоже не будете к этому привязаны. Если пустота будет связана с землей, у вас будет зажиточное хозяйство, стабильность, основа, и ваши дела во внешнем мире будут идти хорошо. А если с огнем, вы будете импульсивным человеком, очень творческим, креативным, много создавать, но иногда с вами трудно будет ужиться, если нет еще самйоги. Вы можете быть в пустоте, но ваша пустота может проявляться разнообразно. А если ваша пустота будет связана с аджна-чакрой, сахасрара-чакрой, скорее всего вы будете сидеть, сидеть в самадхи, вообще ничего не видеть. Есть некоторые святые, их называют «достигшие стадии Брахма-видвариштха, дживанмукты», которые достигли Освобождения, их уговаривают поесть, попить, чтобы их тело продолжало жить. Они уже вне тела находятся, они постоянно в самадхи, они не помнят даже, что у них есть тело. Это когда пустота соединяется с аджной, сахасрарой, все активности этого мира прекращаются. Его физическое тело обездвиживается. Но это зависит от вашей склонности. В любом случае, пустота как принцип сознания всегда будет с вами. Тогда ваша задача – давать этой пустоте расти в вас, углубляться, соединяться со всеми энергиями. И учиться из этой пустоты играть, учиться проявлять различные силы, шакти, энергии.

Эта земля, этот мир – хороший полигон для тренировки таких шакти, проявления различных энергий: сила мудрости (джняна-шакти), сила свободы (сватантрия), сила воли (иччха), сила божественной власти (айшварья), сила божественного действия (крийя). Творить, поддерживать, разрушать, проявлять божественное, сокрывать. Это различные силы Абсолюта, которые можно проявлять из этого состояния пустотности. Только это состояние пустотности выведет нас из потока времени, изменения. Тогда через двести лет эта пустота всегда будет с вами, через триста лет, через миллион лет. Ваше тело поменяется, но ваша сущность не поменяется. Внешние обстоятельства поменяются, но вы не поменяетесь. Если мы хотим выйти из потока времени, прошлого и будущего, это единственная точка, откуда мы можем быть свободными. Более того, из нее можно управлять временем. Самому строить будущее, задавая санкальпу, прошлое. Это то место, откуда время рождается. В этой пустоте есть светоносность, свет, это сущность пустотного сознания. Практиковать нидидхьясану, созерцательное присутствие, естественное состояние, означает не просто быть в таком расширенном, распахнутом состоянии ума, а проникать, глубже, глубже, глубже в эту светоносность. Различные уровни света должны быть раскрыты. Такие уровни света называются вьома-панчака, то есть пятеричные учения о различных пространствах в этой пустоте. Чем выше уровень святости, тем глубже свет, который раскрывается.

Горакшанатх в одном из текстов говорит: «На что может надеяться йогин, который не знает семь чакр, шестнадцать адхар и пять пространств в своем теле?» Эти пять пространств – это вьома-панчака, пять внутренних светоносных пространств внутри сознания. Потому что сознание по своей природе – это пустота, а пустота по своей природе – это свет. Процесс антахкарана-лайя-чинтаны, процесс растворения внутреннего инструмента тонкого тела – это всегда приближение к свету.

В этом свете, в этой светоносной пустоте, в этом светоносном пространстве нет субъекта, нет объекта, нет звука, нет запахов, вкуса, ощущений, языка, нет мыслей, нет внешнего восприятия. Это недвойственное состояние, только одно. Там нет того, кто бы сказал: «Это пустота, или я в пустоте». Вы там можете замереть только, остановиться. Это очень святое пространство, очень тайное пространство, оно должно быть завоевано вами. Его можно уподобить непреступной крепости, которую надо взять, завоевать. Она очень хорошо охраняется. Внутренними демонами, клешами, локапалами, кармами, ахамкарой, воспоминаниями, очень хорошо охраняется эта крепость. Должна быть предпринята великая тапасья, аскеза, чтобы это пространство было завоевано, большая внутренняя работа. Она может быть внутренней или внешней на пути Лайя-йоги, Джняна-йоги, Раджа-йоги, Кундалини-йоги. Но, в конце концов, когда вы предпримете такую тапасью, эта крепость будет взята вами. И все ее охранники будут побеждены. Или они будут очарованы вами, сдадутся на милость победителя. Их можно победить силой, как в Кундалини-йоге или в Раджа-йоге, как сильный слабого. Одно войско нападает на другое. У кого силы больше тот и прав. А можно очаровать, можно сделать так, что они сложат руки в Намасте и скажут: «Принимаю прибежище в тебе». Потому что когда вы практикуете божественную гордость, естественное осознавание, вы становитесь сущностью, сердцем всех демонов, всех богов, всех локапалов, всех ракшасов, и они рады принять прибежище. Они становятся вашими слугами, вашей свитой. Вам не надо побеждать их силой, усмирять, они сами послушно за вами идут, открывают все двери, говорят: «Тебе путь открыт».

Путь естественного состояния, божественной гордости, это когда вы их очаровываете своим внутренним величием, своей глобальностью, масштабностью, божественностью. Я считаю это очень хорошей практикой.

Можно штурмовать и штурмовать крепость, придумывать разные тараны, баллистические машины, рыть подкопы. А можно войти с триумфом, когда все рукоплещут и все двери открывают. Вы можете сами выбрать путь, какой вам нравится. Если есть ахамкара, сильная воля, некоторым нравится штурмом брать. Я был из тех, что любил брать штурмом сначала: Раджа-йога, Кундалини-йога, я решил брать эту крепость. Есть сила воли, надо брать силой воли. Но я решил, что чем больше я штурмовал, тем сильнее эта крепость становилась. Этот штурм не прекращался. Я уже так устал от этого штурма. Эта крепость никак не сдавалась. Хотя было много опытов Кундалини-йоги, Раджа-йоги. Все как будто стояло на месте. Только когда тот, кто штурмует, исчезнет, когда он сдастся на милость Абсолюта, внутри вас раскроется дивья-бхава. Когда вы скажете: «Я уже не хочу иметь с этим ничего общего. Не моя воля, а Твоя, как будет угодно Богу, так пусть и будет. Я полностью просто отдаюсь», тогда низойдет Ануграха, благословение, только благословение вам откроет ворота этой крепости. Без благословения, без Ануграхи можно ее штурмовать, но постоянно будет война. При битве ставят лестницы, тараны. Много воинов взбирается по лестницам, на них льют смолу, в них стреляют из луков, и этому нет конца. Но когда вы убираете штурмующее эго и открываетесь Ануграхе, благословению Абсолюта, все ворота перед вами открываются и говорят: ты ломишься в открытую дверь. Надо просто убрать эго, себя.

Благословение Ануграхи всегда есть, просто надо быть чутким к нему, открытым, внимательным. Но эго часто выступает в роли заслонки, оно закрывает свет Ануграхи. Когда мы ловим это эго, ловим каждую секунду, его проявление, желание самовыразиться, прицепиться. Такое бдительное сознание называют авадхана. Авадхана не дает нам закрыться от потока благословения Ануграхи. Тогда Абсолют внутри нас начинает делать работу силой своего благословения. Про такого человека говорят: под Божьей благодатью ходит. Он всегда счастлив. Тогда эта благодать нарастает. Она так переполняет, что вам уже хочется танцевать от счастья, радоваться, петь. Она будет переполнять до полной реализации. Она может никогда не иссякнуть. Это стадия самоотдачи. Когда уже не вы практикуете, а Бог в вас начинает практику. Первая стадия полна неудовлетворенности, двойственности, разделения, борьбы, но вторая стадия полна целостности, радости, это уже игра, это лила, это божественная стадия. Все деваты находятся в этой стадии. А все йоги, люди, искатели находятся в первой стадии. Первая стадия – это человеческий путь, вторая – это уже божественный. Каждый из нас проходит две эти стадии.

Это подобно милости царя. Если крестьянин работает, он все равно бедный, но царь может проезжать и бросить ему мешок золота. Крестьянин столько за всю жизнь не заработает, сколько ему царь просто дал по своей милости. Таким же образом Ануграха нас наделяет тем, что мы за всю жизнь практики не можем реализовать. Реализацию нельзя создать усилиями, ее можно получить как благословение, как милость. Вечность нельзя создать в себе пранаямами, сконструировать, сфабриковать методами, визуализациями. Она есть всегда. Но можно получить ее благословение и стать одним.

Поэтому говорят, что Просветление не достигается, а возникает как результат милости. Что это за милость, что за благословение? Она не извне, это ваше Высшее «Я».

Ом