

ОСВОБОЖДАЮЩИЙ НЕКТАР ДРАГОЦЕННЫХ НАСТАВЛЕНИЙ ЛАЙЯ АМРИТА УПАДЕША ЧИНТАМАНИ

Коренной текст устных наставлений Лайя-йоги в традиции авадхутов

«Десять миллионов раз восхваляема Лайя-йога — это растворение сознания. Идешь, стоишь, спишь или ешь, следует созерцать Недвойственного Царя. Такова Лайя-йога».

«Йога Таттва Упанишада» (23)

*Используя плот редкого человеческого рождения,
Мудрые пересекают реку непостоянства
И достигают берега бессмертия.*

Шуддха Дхарма сказал:

"Пойми, о Анама,
Весь мир как иллюзию, как мираж в пустыне.

Познай, существует лишь Неделимое,
Бесформенное, Всепронизывающее Сознание – Источник,
он превыше учений и методов йоги.

Нет иного Бхагавана, кроме Нерождённого Ума.
Называют его Пустотой или Праджняной,
но не ведают сути.

Познай, о Анама,
твоё Я – подобно пространству,
Непостижимое, Незапятнанное и Бесконечное,
Безупречное, полное блаженства,
оно, а не что-то другое – лежит
в основании Вселенной имён и форм,
в нём нет ни рождения, ни смерти.

Беспокойство и страдания рождения-смерти
возникают от двойственных воззрений.
Если, созерцая,
не придерживать ложных взглядов,
действия и их последствия
всегда будут изначально чистыми.
Не колеблясь оставайся в этой чистоте!"

Йогин Анама созерцал 500 лет без перерыва.
И так выразил своё постижение,
передав его ученику Махамурти:

"Увлёкшись концепциями,
пребывая среди двойственных взглядов,
я был подобен слепому гостю
в доме глупых хозяев.

Лишь тот, в чьё сердце вошли слова Учителя,
видит Истину Реальности "Я" ясно,
как плод миробалана
на своей ладони.

Ища Просветление вовне повсюду,
я был подобен тому,
кто имея в руках пищу,
выбросил её и отправился
просить подаяние.

Нет Брахмана иного, кроме сознания!
Все явления, такие как мир и тело-
проекции сознания.
А сознания в самом деле не существует,
оно пусто в своей сути.

Высшая реальность "Я"
абсолютно чиста и за пределами усилий.
Она хотя и пуста, всё постоянно возникает в ней.
Если хочешь жить без страданий,
не порождай понятия того или этого,
созерцая, не отвлекайся днём и ночью.

Исследуя "Я", ищи его корень-основу,
обнаружив – поймёшь:
Есть один Бхагаван –
Нираламбха (Безопорное сознание),
поклоняясь ему, воистину,
тебе не на что опереться!

Познай состояние без опоры
как само совершенство!
И пребывай уверенно в свободе!"

Обретя полное Пробуждение
Махамурти сказал своим ученикам:

"Из-за авидьи – демона неведения,
вся вселенная, которой никогда не было,
видится непросветлённому
грудой объектов.

Из-за асмиты – демона забвения
Совершенного Источника – Ума,
"Я" кажется реально существующим.

Из-за раги –
демона привязанности двойственности,
мы живём в клетке этого мира.

Отсеки корни неведения!
Познай Истинную природу "Я"!
Нет иного Бхагавана, кроме Ума!
Всевышний Источник –
это Ум Непостижимый и Безупречный.

Ум – он ни существует, ни не существует,
он источник сансары и Нирваны,
он ни то, ни это,
по ту сторону крайних взглядов.

Мир – только Ум Чистый,
Непостижимый и Бесконечный.
Пустота – только Ум.
Брахман, майя, Атман – только Ум.

Освобождение наступает, когда йогин
преодолеет все сомнения относительно ума:
"Я есть непрерывное бытие, сознание, блаженство
и я безграничен, как пространство".

В совершенном Уме нет разделений
на учения, касты и философии.
Нерождённый, вечно свободный Ум – Брахман,
не имеет ни начала, ни середины
ни формы, ни бесформенности;
он не постигает, и не объект постижения.

В Высшей реальности нет
ни признаков, ни ярлыков,
как я могу сказать о ней то или это?

Никакие утверждения на неё не влияют,
никакие отрицания не заставят её прекратиться,
а потому – преодолей сомнения,
обнаружив её в себе
самоисследованием и созерцанием!

Если самоисследованием
снова и снова проникаешь в своё "Я" –
увидишь его пустоту, полную света.

Если исследуешь этот свет – поймёшь:
Безупречное сознание узнаёт себя прямо
как Совершенно чистого Брахмана.

Также как лев видит в реке своё отражение,
или словно царь, видя дурные сны, просыпается
на своём троне, вспомнив себя царём.
О, сын, узнав себя, рычи,
танцуя в пространстве!"

Ученики-шраманы, муни, йоги и грихастхи,
число которых было 108,
среди которых был йогин Мауни,

сияющий подобно солнцу,
получили от йогина Махамурти такие наставления:

"Уловленные в глубокий колодец шести философий,
глупцы придерживаются
умственных учений о том,
что Брахман находится в теле,
или что он создатель или разрушитель форм,
или же о том, что он её не имеет,
или что он пустота, или что он есть Всё,
мудрые же – избегают любых,
утешающих ум учений и понятий
просто прямо глядя в них,
обнажая меч осознания.

Так, созерцая, пойми –
твой Ум подобен небесному пространству,
у него нет ни верха, ни низа,
ни центра, ни границ.

Созерцать Всевышнюю реальность –
это пребывать не отвлекаясь в Присутствии,
где нет ни края, ни центра,
оставляя всё, отдаваясь Ему!
Затем оставь оставление!
И себя оставляющего!"

Йогин сказал:

"Сансара изначально совершенна и чиста,
не избегая и не привязываясь пойми:
Просветление – твой собственный Ум.

Медитировать или не медитировать –
для познавшего не имеет никакого значения.

Получив вдохновение Гуру,
отбросив все надежды,
прыгни в пасть Золотому льву,
и не отвлекаясь пребывай
в непостижимом сахаджа-самадхи,
в пространстве блаженства-пустоты,
за пределами усилий!"

Йогин сказал:

"На Пути Дхармы ищи благословения Гуру,
затем убедись: Брахман –
это твой Ум в его основе.

Он изначально свободен от рождения и смерти.
Решись один раз войти в него –

и вечно пребывай в этом Невымышленном,
Нерождённом Присутствии.

На острове драгоценностей нет грязи.
Если самосверкающая чистота
изначально Свободна и Безупречна,
разве найдёшь что-то нечистое?
Если всё – его игра, как мысли и чувства
могут помешать ему?
Тот, кто понял,
никогда не утратит практику."

Обретя плод Пробуждения, Авадхута сказал:

"Есть один Бхагаван – Нираламбха,
ты не можешь его сотворить.

Не избегай и не трансформируй
страсти-желания,
лишь позволь своему
безопорному уму-пространству
проглотить их.

О чудо!
Из грязи вырастает чистейший лотос!
Сущность Изначальной реальности
никогда никем не осквернялась!

Понимание Просветления за пределами усилий.
Когда превзойдена медитация (метод-упайя)
и не-медитация (анупайя),
Великое блаженство-чистота
сверкает, подобно солнцу,
рассеивая неведение и клеши."

Йогин сказал:

"Пойми пять клешь, прямо сейчас,
как пять совершенных энергий.

Изначально сансара –
Совершенная Чистота (Ниранджана)
иничто иное как Брахман.

Тот, кто понял, что Просветление –
означает узнать своё "Я",
Совершенный Ум, как Брахман, –
не ищет иного пути практики!"

Сиддха сказал:

"Все явления по природе непостижимы,
а их сущность – Пространство,
Природа ума, что превосходит мысли.

Погружен ли ты в созерцание или нет,
Естественный ум присутствует изначально,
до твоего рождения и утратить его нельзя.

А тот, кто пребывает
в неизменном сахаджа-стхити без различений –
высший йог!"

Йогин сказал:

"Утренние и вечерние ритуалы, аскетизм,
посты и уединения, омовения и мантры,
подражание петухам, коровам, воробьям и собакам,
покаяние и принятие имени,
толкование знаков, пение текстов
и религиозные диспуты, добрые дела,
поклонения божествам и преданность, концентрация,
изготовление магических таблеток, изучение пран, нади и чакр,
визуализация себя божеством,
пранаяма и пробуждение Кундалини,
трансформация снов и медитация пустоты –
словно ручьи сливаются в Великую реку Лайя-йоги,
что даёт безошибочно прямое Освобождение
в Естественной природе бытия.

Отпусти ум, отсеки цепляния,
прими реальность в объятия созерцания,
подобного пространству.

Устойчиво созерцай не-созерца,
день и ночь практикуй без усилий,
отбросив понятия о практикующем,
но без отвлечения.
Оставь вещи пребывать как они есть.
Разве это не истинное Просветление?"

Йогин сказал:

"Мудрость Естественного присутствия –
Сахаджа-авастха, превосходит любые ограничения
и присутствует во всех чувствах и объектах.

В практике следует опираться на Гуру.
Гуру – есть сама проявленная Сущность Ума,
которая никогда не проявляется иначе.

Когда корень ума обнаружен как Неизменный,
не остаётся другого Просветления,
которое нужно искать ещё где-то.

Ты не можешь стать ТЕМ во второй раз.
Поняв это – будь свободен!"

Йогин сказал:

"Сердце всех учений таково:
"не медитируй, а будь ТЕМ",
"не думай: я есть ТО,
поскольку, ты уже есть ТО,
а будучи в ТОМ,
зачем ещё раз стремиться к ТОМУ,
так как всё есть только ТО".

Пойми, изначально твой собственный ум –
есть Великое, Полное Блаженство.
Твой обычный ум есть Изначальный Источник.
Только людям невысокого понимания
он представляется внешним.

Понимание Просветления за пределами усилий,
непрерывное отсечение "Я" –
лучшее созерцание и отречение.

Истинная медитация
превосходит медитацию и не-медитацию!
Однажды обретя в нём уверенность,
не давай больше чужим словам
смутить своё сознание!"

Йогин сказал:

"Пустота, которая не излучает,
является относительной.
Пустота излучающая является абсолютной.

Воистину, она зовётся Праджняна, Брахмататтва.
Абсолютная Пустота не пуста,
подобно относительной пустоте.
Шунья-Ашунья – это Пустота,
не являющаяся пустотой.

Есть Чистый Свет
собственного Изначального Ума, –
и нет Брахмана иного.

Изречение "Праджнянам Брахма"
следует понимать так: Брахман – это Ум.

Сущность Изначального Ума
запредельна как единству, так и разделению –
это Великая, Самосияющая, Непостижимая вечность.

Естественное присутствие возникает в уме,
значит ум никогда не отделялся,
и он сам есть Чистое Присутствие.

Тот, кто понял, ему не знакомы
страх и нечистота сансары,
он не стремится к Нирване,
всё – один нектар!

Осознание играет,
не имея ни края, ни середины.
Как чудесно!
Повсюду – великая мандала,
а другие – божества в ней,
каждый звук – пение богов,
любое действие – лила."

Йогин сказал:

"Четыре пути тантры – это только
Непостижимый и Бесконечный Ум.

Те, кто исследуют реальность путём Джняны,
используя методы "нетти-нетти", "ити-ити",
находятся в иллюзии рассудочного исследования.

Изначально Нерожденная Природа "Я"
свободна от любых мысленных утверждений
и отрицаний.
Оставайся в обнаженной осознанности без выбора!

Те, кто ищет себя, концентрируясь на дыхании,
на чувстве "Я", или останавливают мысли –
находятся в иллюзии существования самобытия "Я"
и полагают себя медитирующими.

А цель медитации – вне настоящего момента,
а потому всегда упускают суть.
Оставайся в присутствии, где нет целей!

Те, кто утверждает "Я есть Брахман"
и размышляет о своём тождестве
с Всевышним Источником,
подобны детям, играющим во взрослых.

Истинная погруженность в сияние
Саморожденной Мудрости "Я"
свободна от всех умственных ярлыков.

Коль ты есть Брахман –
кому ты об этом говоришь?

Пребывай в созерцании,
отбросив иллюзию "Я"
и понятие "я созерцаю".

Йогин сказал:

"Следующие Крия-тантре
соблюдают предписания,
особое поведение и внешнее очищение,
заботясь о ритуальной чистоте,
упуская, что Великое блаженство
само по себе всегда чисто
и не зависит от предписаний.

"Я" всегда свободно
от "правильного" и "неправильного".
Поведение не может загрязнить его,
ритуалы не могут очистить его.

Пребывая в Естественном созерцании,
не дай запутать себя мыслям
о правильном и неправильном –
вмиг воссияет Чистейшая реальность!

Следующие путём Чарья-тантры
совершают призывания божеств
и практикуют умственное очищение
упуская, что Изначальная Сущность Ума
не может загрязниться мыслями
или быть очищена мантрами.

Не позволяй концепциям
чистого и не чистого смутить тебя –
и станешь на путь Великой Чистоты!

Следующие пути йоги усердствуют,
пробуждая Кундалини,
очищая нади и контролируя праны,
помещая ум в шакти
и растворяя элементы в чакрах.

Чем больше они прилагают усилий,
тем больше надежды и цепляний за "Я".

Забудь прошлые ошибки и планы,
оставь надежды на будущее Просветление,
отбрось сомнения.
Плод совершенного Просветления прямо сейчас
ни что другое как твоё сознание!

Совершенный Ум в основе – недвойственен.
"Я" в глубине – превосходит мысль,
недостижимо усилием
и не может быть схвачено понятием.

Созерцать – значит пребывать
в этой Обнажённой Мудрости,
не создавая понятий и не отвлекаясь!"

Йогин сказал:

"Атман, Брахмататтва, Ниранджана, Лайя,
Шунья, Сахаджа-авастха, Турья,
Чити, Праджняня – всё это синонимы.

В пустоте нет двойственности,
субъекта и объекта.

Прямое видение реальности
возникает мгновенно в момент
растворения понятий и имён.

Если не держаться определений и ярлыков –
это состояние Лайи.

Пребывание в нём – Сахаджа-самадхи!

Пребывающий в нём не смущается,
слушая чужие речи, не боится демонов
и не восхищается богами.

Подобно маслу, вливаемому в масло,
он растворится в Брахмане!

Воистину, он – Дживанмукта!

Йогин сказал:

"Пандиты привязаны к текстам и комментариям,
не видя их источник – Великий Ум-Праджняну.

Бхакты привязаны к излюбленной форме
и имени божества, не понимая, что божества
порождаются из Пустого Ума-Осознания.

Йогини привязаны к практикам
низших путей и концентрации,
лелея надежду на Освобождение в будущем, забыв, что Нерождённое "Я" –
всегда Самосовершенно без упражнений.

Медитирующие привязаны к медитации,
не понимая, что Ясный Ум
вне умственной активности.

Во время медитации
не медитируй на что-то конкретное,
а если возникло пристрастие
к чему-то – отбрось его!

Постигший суть йоги не-медитации
за пределами метода,

разом постигает сердце всех дхарм,
нет другого Просветления, отличного от этого!"

Йогин сказал:

"Природа ума, Атма-ништха, унмани,
Махашанти, Лайя таттва, Шунья-Ашунья,
Аманаска, Адвайта, Сахаджа, Ниранджана –
для сиддха, пьющего из Единого Источника –
это одно и то же.

Размышления о Брахмане или о пустоте –
лишь иллюзия, вводящая в заблуждение.
Отбрось скованность суждениями!
Даже привязанность к излюбленному божеству
без понимания единства с ним –
всё равно рабство.

Даже мысли о не-уме –
всё равно обусловленность,
Даже медитация без мыслей –
это связанность медитацией.

Праджняна превосходит все понятия.
Не имея ни рождения ни смерти,
она – Высшее блаженство!"

Йогин сказал:

"Когда в созерцании субъект
един с объектом – это Лайя.

Когда созерцание не отделимо
от чувств и страстей, –
страсти и клеши видятся
как лила (игра), украшая йогина,
и освобождаются силой присутствия.

Это милость, которая приходит изнутри йога,
когда практика за пределами усилий, –
это пребывание в Естественной свободе ума,
неделимого от Пространства.

Пока не утвердился в самадхи,
усердно очищай сознание
и не отвлекайся даже на мгновение."

Йогин сказал:

"Ум в своей глубине прямо сейчас есть Брахман.
Как велик и чист этот Нерождённый,
свободный от рождения и смерти.

Небо и пространство подобны Уму.
Быть в Истинной Мудрости –
значит никогда не отвлекаться
от присутствия, подобного небу.
О, йогин, что может быть выше?"

Йогин сказал:

"Мысли разделяют субъекта
с внешней вселенной объектов.
Истинная мудрость видит всё недвойственным.

Понимающий эту медитацию знает,
что некуда идти и нечего покидать
или достигать –
всё совершенный Брахман.

Когда возникают блаженство,
покой, безмыслие или пустота –
пусть йогин не привязывается ни к чему.

Когда всё едино с Нерождённым Умом –
возникает Великая Непривязанность.
Это основа Освобождения!"

Йогин сказал:

"Заблуждаются те, кто говорит,
что предметы не существуют,
чувственные объекты – это Великий Ум,
который пришёл в волнение.

Также, подобно детям,
пребывают в иллюзии те,
кто думает, что объекты
сами по себе существуют.

Как горшки и черепица – всё глина,
так всё видимое – Чистая Чити-Шапти.

Средний путь мудреца – понять,
что ум пуст, великая майя
не имеет своей сущности
и все явления пусты и непостижимы,
однако же чудесно проявляются.

Цепляясь за объекты,
ты подобен голодной собаке.

Если же ты цепляешься за пустоту
и нереальность – и того хуже.

Отбросив крайние взгляды –
проникнешь суть Нерожденного "Я".

Истинный йог пребывает
ни в реальном, ни в не реальном.
Оставив всё как есть,
он пронизывает всю вселенную.

Не медитирует он, однако,
медитация не прерывается,
ничего не исследует он, однако, всюду проникает,
не пытается понять – а всё ясно,
не думает и не размышляет –
а мудрее пандитов-учёных.

Прилагая усилия в йоге,
не слишком полагайся на свою волю,
лишь позволь эгоистичным надеждам уйти,
отсекая цепляния за "я".

Обнаружь, "Я" – повсюду".
Так преодолеешь страх сансары!"

Йогин сказал:

"Поклоняющиеся пустой пустоте,
не достигают Истинного Освобождения
и перерождаются в начале новой кальпы.

Лишь та пустота, которая не пуста (Шунья-Ашунья),
а излучается – воистину, есть Высший Брахман!

Те, кто обладает малым пониманием,
не достигшие Просветления,
верят в словесные описания и логику учений, а
всё это – лишь Единый Ум.

Утвердившись в созерцании Единого,
йогин больше не нуждается в накоплении заслуг,
ритуалах, йоге, и чтении писаний.

Если словами никак не выразить его сущность,
какая нужда в трактатах и диспутах?
Если ты понял – укажи на него прямо,
погрузившись в созерцание.

Во время медитации не думай,
не сосредотачивайся на объекте,
не пребывай ни внутри, ни снаружи,
не визуализируй, не борись с мыслями,
не медитируй, не анализируй.

Ум подобен верблюду:
чем больше его связывать,
тем сильнее он беспокоится.
Позволь ему течь непринужденно,
однако, не теряй бдительности.

Тогда его поглотит Великий Источник,
который ни грубый, ни тонкий,
который не появляется, не исчезает,
который не рождается, не умирает
и пронизывает Вселенную.

В нём нет ни сансары, ни Нирваны –
это Великое Блаженство Освобождения!

Йогин сказал:

"Диспуты и составление комментариев к шастрам,
декламация Вед, служение бедным,
чтение мантр, поклонение,
призывание богов и духов,
делать это без понимания "Я" –
всё равно, что ткать одежду из паутины.

Посты и аскетизм, посещение мест паломничества,
ритуальные очищения и следование добродетели,
соблюдение предписаний своей касты,
ношение тилаки или оранжевой одежды-
делать это без исследования субъекта "Я"
всё равно, что выжимать масло из камня.

Пуджи и участие в праздниках,
йога и тантрические ритуалы – делать это
без понимания собственного "Я"-субъекта –
всё равно, что доить быка.

А потому, сведи воедино все дхармы
Атма-Вичарой к пониманию "Я".
Самоисследование – всё сводить к "Я" –
таково высшее правило.

Я – это Ум, Я – это Праджняна.
Исследуя ум – поймёшь,
что нет у него ни корня, ни фундамента,
он – обманщик, он – Великая Пустота
и все проявляется только через него.

Воистину, он сам и есть Брахман, и нет иного.
Будучи пустым, он полон света.
В Чистом Свете Брахма-Джьоти
исчезают все страсти и
всякие различия двойственности,
субъекта и объекта.

Тот, кто понял единство Недвойственности
с Великим блаженством (Парамананда) – высший йог!
Даже в пралайе он не исчезает."

Йогин сказал:

Люди с узкими взглядами
держатся за мысли, полагая их истиной.

Когда они слышат учения, превосходящие ум,
они дрожат, подобно листьям в сезон дождей.

Чтобы отсечь сектанские воззрения –
изучи все доступные учения,
а затем отбрось их, словно старую кожу,
и следуй равности
за пределами ограничений и школ,
чтобы вступить на путь Лайи.

Твоё сознание-Праджняна –
это Бхагаван, и нет иного Всевышнего.

Праджняна ни улучшаясь, ни ухудшаясь
не возникает и не исчезает.

Созерцая ум, выйди за пределы
медитации и медитирующего,
не вступая в крайности приятия или отвержения.

Созерцай недвойственность без перерыва
днём и ночью: ходишь, ешь, спишь или сидишь –
в начале будь бдителен, словно охотник,
избегая развлечений, и береги сознание.

Когда самоузнавание обрело силу,
а ум пронизывает десять сторон,
оставь сознание шести чувств свободными
и расслабься.

Наслаждайся игрой присутствия
через шесть чувств восприятия.

Всё есть только ТО,
будучи Великим ТЕМ,
зачем, мечтая, стремиться к ТОМУ?

Получив даршан от Гуру, поверь в него,
отсекая сомнения, и узнай "Я", подобным океану.

Будучи океаном, будучи небом – оставайся им!
Не медитируй, а будь!
Поддержание этого "Будь"
с пониманием его абсолютного совершенства
и есть подлинное видение.

Не думай, что "Я есть Брахман",
"Я – Пустота" или "Я Есть",
только пойми: ты уже "Есть ТО"!

Поддержание этой "Я-есмьности" –
великая практика без практики,
превосходящая всё.

Поддержание этого "Я уже есть ТО"
без тени рассудочных измышлений –
это Присутствие, подобное океану,
называемое мудрыми "Атма-Ништха",
"Сахаджа-Стхитти", "Нираламбха",
"Турья-тита", воистину – оно есть Брахман.
Войдя в Присутствие – расти его!"

Йогин сказал:

"Корень учения – наставления Гуру.
Сначала исследуй "Я",
исследуя "Я" увидишь,
что нечего видеть,
нет у него опоры.

Затем поддерживай состояние,
когда "нечего видеть и нет опоры" –
это освобождающее присутствие!
Не теряй его даже на миг,
а потеряв – снова вернись.
Это наставление – великая тайна!"

Йогин сказал:

"Полностью отбросить все взгляды,
даже этот, о том, что
их нужно полностью отбросить –
вот живое дыхание Нерожденного
Тела Мудрости (Джняна),
без намёка на привязанность к этому взгляду
или оценки его как "истинного".

Ты можешь думать всё, что угодно
или быть в безмыслии (унмани), лишь пойми –
сущность "Я" – за пределами мыслей-волн,
оно всегда чисто и безупречно,
признав это – пребывай в этой Чистоте.

Будь ни расслабленным, ни сосредоточенным.
Позволив всему течь естественно,
тем не менее, пока самадхи не достигнуто –
будь внимателен, соблюдай заповеди,
поддерживай дисциплину и садхану,

без понятий о заповедях, о садхане, о себе,
который поддерживает или не поддерживает,
соблюдает или нарушает что-либо.

Без желаний плодов, результатов и надежды,
будучи безупречно погруженный
в созерцание без отвлечений,
играй спонтанно, резвясь во Вселенной,
о Авадхута!"

Йогин сказал:

"Тот, кто поклоняется внешним идолам
и оставил сознание, существующее внутри него,
подобен тому, кто имея в руках еду –
выбросил её и отправился на поиски пищи.

Совершенно невозможно найти другое Просветление,
кроме собственного "Я"!

Тот, кто ищет Высшую реальность вовне –
подобен глупцу, который
держит под мышкой козлёнка,
ищет его, заглядывая в колодезь.
Нет иного Брахмана, кроме твоего Чистого Ума!

Кто ищет Просветление вовне, тот подобен тому,
кто оставил дома своих коров
и ушёл искать их в лес.
Пойми, твой Ум –
есть корень сансары и Нирваны.

Сказано древними:
"Воистину, ты сможешь правильно
поклоняться Всевышнему
только когда сам узнаешь себя Всевышним".

Всевышний – это твой Нерождённый Ум,
изначально Свободный и Непостижимый.

Поняв это, всецело предай себя
правильной медитации
и установись в Истинном Сознании.

Во время медитации не отбрасывай мысли,
не медитируй на что-либо как объект,
держись лишь природы своего "Я".

Упражняясь в том "Я",
что не имеет ни опоры, ни образа,
ни цвета, ни названия,
оставь желание достижения,
исходящее от цепляния за двойственность.

Не впадая в тупость, вялость и безразличие,
поддерживая яркой свою Естественную природу,
медитируй внимательно и непрерывно.

Когда ты так медитируешь,
не желай успехов в практике,
не думай о признаках Кундалини,
не слишком упорствуй в чакра-йоге и прочем.

Оставь цепляния за прошлое,
не воображай плодов в будущем,
пребывай в Невыразимом
без края, верха и низа,
середины или признаков в распахнутости "Я".

Вовремя замечай отвлечения,
и если возникнет привязанность к чему-либо –
отсеки прямо глядя в неё,
без выбора, оценок и комментариев.

Оставайся в настоящем моменте,
подобно крепко спавшему человеку
в первый момент пробуждения.

Не размышляя ни о мыслимом,
ни о немыслимом, не медитируй, а "Будь".

Продолжать это "Бывание" без границ
в состоянии Извечной Непостижимости
и Бесконечности непрерывно
и ревностно – высшая медитация!"

Йогин сказал:

"Не нужно медитировать
на Высшую реальность "Я"
днём или ночью, в лесу или на берегу реки –
пребывать в медитации необходимо всегда,
не различая ни дня, ни ночи, в лесу,
купаясь в реке, совершая подношение в храме.

Стоя, сидя, лёжа, работая, разговаривая,
во время ходьбы, еды, омовения и сна –
не теряй присутствие –
это Атма-Ништха, Великая Лайя-йога,
разрывающая круг рождения и смерти.

Подобно ребёнку, который спал
на руках у матери и видел сон,
в котором потерялся, а затем пробудившись,
внезапно почувствовал себя счастливым –
обрети Великое Счастье, узнав себя
в первый же момент созерцания

как Великую, Непостижимую Чистоту,
Безграничную и Свободную.

Узнав себя – будь подобно слону, идущему к реке,
непоколебимо свободным!"

Йогин сказал:

"Покинув сансарные заботы, отбросив желания,
не ограничивайся только сидячей медитацией.

Поддерживая ум бдительно расслабленным,
оставь все мечты о будущем,
не вспоминай прошлое,
тогда внутреннее пространство (Читакаша)
сольётся с внешним (Бхутакаша),
образуя Непостижимое, Бесконечное Махакаша,
дарующее сиддхи.

Созерцай Нечто, Непостижимое, Бесконечное,
за пределами восприятия, за пределами понимания,
за пределами вселенной, бытия и не-бытия.
Верь в него, понимая его
как нераздельность с Гуру.

Созерцая так, почувствуй: "Я есть повсюду".
Это невыразимо, но мы зовём его Лайя-таттва.

Если продолжая пребывать в этой
"Я есмности" без отвлечений,
когда ходишь или ешь, тебе покажется,
словно ты пронизываешь собой
все направления – "Я есть Бхагаван".

Пока созерцание не устойчиво,
избегай зрелищ, женщин, богатства и суеты мира.

Когда оно укоренилось во сне –
ни принимай и ни отвергай чувства,
объединяя с ними Присутствие.

Пойми их так: Осознавание –
жертвенный костёр, объекты – дрова,
чувства – гхи и действия – процесс подношения.
Так непрестанно совершай это
Великое Подношение! (Маха Яджна)."

Йогин сказал:

"Живые существа, не понявшие природу "Я",
Ума – Бесконечного и Непостижимого –
подобны голодным собакам, кусающим сухую кость.

Мирские желания жгут их, подобно факелам,
а чувства вредят им, подобно ядовитым змеям.

Йог, покинувший страсти,
посвящает себя безопорной медитации,
считая, что пространство его "Я" –
беспредельно и вмещает в себя всё.

Идешь, стоишь, спишь или ешь –
всегда пребывай в Нерождённом,
а если привяжешься к чему-либо – отбрось.

В начале будет много отвлечений.
При отвлечениях возвращайся назад,
подобно охотничьему соколу.

Пойми, "Я" и Брахман – неразделимы.
Такова Лайя-йога!"

Йогин сказал:

"Те, кто хотят Освобождения,
создавая что-либо в уме, подобны детям.

Мать этой видимой,
многообразной реальности – Недвойственность,
также, как курица – мать своих цыплят.

Говоря о "ТОМ", нет смысла
создавать имена и образы.

Смотри! Слушай! Не оценивай! Не комментируй!
Всё видимое – бесконечно и непостижимо,

Чисто и Совершенно.

Когда не выбираешь и не цепляешься за имена –
ум свеж и подобен ребёнку.

Отбросив погоню за плодами практики,
однако, не теряя созерцания даже на миг,
играй, находясь в этом созерцании!"

Йогин сказал:

"Вся Вселенная – большой мираж.
Есть лишь Праджняна – великое чудо.

Йог, устойчивый в Лайя-таттве,
не учится, а всё знает,
ни к чему не стремится, а всего достигает.

Праджняна – великое чудо,
сама ничем не обладает,
а всё имеет, её не сосчитать.

Понятия не имеет об Освобождении,
а ведь свободна изначально.
Великое чудо!"

Йогин сказал:

"Простаки, поглощенные мирской суетой,
крутятся среди рождений и смертей,
как черпаки на колодезном колесе.
Мудрецы же идут в Нирвану!

Спасение не достигается
обрядами и чтением шаштр.
На пути освобождения
нужно довериться наставлениям Гуру,
всё иное – лишь смущает ум.

Затем практикуя, убедись:
хоть то, что видимо и кажется
реально существующим,
на самом деле – мираж,
оно не отлично от сновидения.

Не гоняясь за сновидениями –
ищи сновидца – осознание.

Исследуя поймёшь: "Я" – непостижимо
и пустотно, бесконечно как небо.

Если, не порождая понятий, не цепляешься
и не создаёшь предпочтений,
остаёшься в Природе ума –
сансара и Нирвана станут одним!
Сделай хоть маленькое различие –
конца не будет раскаяниям!"

Йогин сказал:

"Высшее учение выше любых методов,
слов и ограничений ума.

Прямо увидеть живое сердце Дхармы –
Праджняну как объект – нельзя.

Воистину, непостижима она,
но нечто постигается.

Лишь преданный ученик,
подобный пустому горшку,
может раскрыть сердце

для наставлений высшего учения,
подобных нектару.

Среди йог, мудрыми
тысячекратно восхваляема Лайя-йога,
ибо она – Маха-йога.

Это не дхьяна, это не растворение, –
это Маха дхьяна,
когда понятия отброшены,
нет иного освобождения вне "Я".

Я – это Брахман, Я – это твой ум,
Непостижимый и Бесконечный.

Всё видимое – нереально и подобно сну.
А сон – порождение твоего сознания.

Пойми, все мирские действия
бессмысленны и ведут к страданиям.

Когда у тебя много имущества, друзей и родни –
это порождает лишь беспокойство
от привязанности или ненависти.

Если ищешь Освобождение,
оставь этот преходящий мир и его заботы
и медитируй в хижине в лесах или в пещерах.

Медитируя, следует открыть природу "Я",
а не что-то иное, а затем
постичь уровень не-медитации.

Упорно практикуй, понимая, что плод Лайи –
естественное состояние без усилий.
Всем сердцем стремись к Освобождению,
без понятий "Я" или стремления."

Йогин сказал:

"Следуя низшим путям только аскетизма,
концентрации и поклонения,
не избавишься от иллюзии "Я"
и не удовлетворившись,
постоянно будешь искать нечто высшее.
Где же здесь покой,
свобода от надежды и страха?

Пока природа "Я" не познана,
чтение мантр, пранаяма –
словно рога, носимые зайцем.

Все вещи – порождение сознания,
они подобны призракам или миражам,

а потому следует искать
корень иллюзии в природе "Я".

Кто Я? Существует ли
реально воспринимающий?
Каков его цвет и форма?

Учения, основанные на логике и словах писаний,
не улавливают то Непостижимое "Я",
что за пределами логики и ума.

Путь, основанный на действии и поведении,
всегда упускает самого путника.

Мудрец, превзойдя низшие пути,
ищет первоначальную основу – "Я",
субъект, Ум Бесконечный и Непостижимый,
отбросив все дхармы,
основанные на внешнем действии.

Пусть самоисследованием
он отсечёт корень "Я",
пусть он ищет и найдет то,
на что нельзя опереться.

Тогда сознание становится живым,
распахнутым, словно обнаженным.

Пребывая в обнаженной распахнутости осознания,
йога день и ночь живёт,
благоговейно удивляясь миру.
Он подобен невинному ребёнку,
который не научен выбирать.
Так все нечистые мысли очищаются."

Йогин сказал:

"Мысли не следует подавлять,
просто не придавай им значение
и позволь им успокоиться.

Когда делаешь без понятия делания
и без желания плодов,
говоришь, но не придаёшь словам значения,
думаешь, но не принимаешь
и не отвергаешь чего-либо –
ты близок к "ТОМУ", о йогин!

На низших путях, пока не победишь
всех солдат-мыслей,
неприятельская крепость будет стоять,
однако, если взять в плен царя –
солдаты перейдут на твою сторону.

Точно также, когда эго-царь "Я" рассечён,
благодаря пониманию или самоисследованию,
все иллюзии вмиг прекращаются."

Йогин сказал:

"Даже тысячи рождений
в мирах сансары не могут омрачить
Свет Нерожденной реальности.

Даже мгновенная вспышка
переживания Сияющей природы "Я"
в один миг растворяет все иллюзии,
происходящие от старых карм.

Когда эту Дхарму, подобную рычанию льва,
слышат люди со способностями овец,
они дрожат в ужасе и замешательстве.

Для них предписан аскетизм, раджа-йога,
концентрация на входящем и
выходящем дыхании, остановка мыслей,
пока их беспокойные умы не станут
подобными водной глади спящего озера."

Йогин сказал:

"Когда ум естественно пребывает в покое,
пусть йогин смотрит устойчивым взглядом
в пространство, не моргая,
выполняя шамбхави-мудру.
Это созерцание – великая тайна.

Так он войдёт в соприкосновение
с Присутствием, подобным Пространству,
которое проникает за пределы вверх и вниз.

В сознании растворятся границы
и уйдёт представление о центре "Я".

Пусть ум утончится до предела
и пронизывает собой всё:
сверху, снизу и в твоём сердце.

Пусть йог почувствует, что он
заполняет собой беспредельное пространство,
он – сама Пустота.

А его форма, тело пропитаны
вечностью и непостижимостью.
Тогда ум спокоен и воспринимает себя сам.

Йог пребывает в этом великом не-деянии,
в состоянии не-ума, где нет "Я"
и постигается Высочайшее."

Йогин сказал:

"Волны в океане и птицы в небе
не оставляют следов,
также и мысли-волны,
порождённые сознанием,
растворяются, когда созерцается
Чистая Природа "Я" – Нираламбха!

Сияние Ума в форме Бесконечного Сознания,
подобно пространству,
не имеет ни цвета, ни формы,
он ни святой, ни дьявольский,
Неизменный, Бесконечный, Непостижимый,
в нём нет ни грехов, ни заслуг."

Йогин сказал:

"Как тучи никогда не могут
по настоящему скрыть солнце,
хотя иногда кажется, что это происходит,
так никакие омрачения и кармы,
даже тысячи дурных перерождений,
не могут затмить Лучезарную, Бесконечную,
Непостижимую, Чудесную, Природу "Я",
то, что отлично от любых понятий,
в том числе и от понятия "Высшее "Я",
"Пространство", "Праджняна".

Это сознание тончайшее,
обнимающее и пронизывающее собой всё.

Его называют Единым сознанием.
За ним – то Высочайшее – Пустота,
где всё существует и не-существует
и одновременно ни не-существует,
ни существует вместе.

Когда причина творения вселенных
познаётся как иллюзорная –
это то – Непостижимое."

Йогин сказал:

"Ум Просветлённого йога не имеет опоры.
Опустоши сердце и пребывай в естественном покое.

Избегай суеты и вождления, как воров.
Постепенно сердце наполнится сиянием.

Пусть внутри и вовне созерцается пустота и покой.
Так уходит суета и йогин становится безмятежным,
подобным Пространству сознанием."

Йогин сказал:

"Тело пусть будет расслаблено, но в готовности.
Йог двигается легко, ступает осторожно,
пестует и бережёт созерцание,
как моллюск – жемчужину,
не болтая понапрасну, оставляет он суетные мысли.

Когда созерцание углубится –
дух воспарит в Непостижимом."

Йогин сказал:

"Лайя похожа вот на что:
Дух подобен Бесконечному Пространству,
мысли и чувства возникнув,
тут же растворяются в пустоте.

Мысли нет нужды подавлять,
однако, не давай им блуждать,
пусть ум будет непринуждён
в свободе и естественности.

Когда нет забот о будущем,
проживаешь без отвлечений в настоящем.
Тогда всё вокруг Непостижимое, Бесконечное.
Сиддхи достигаются, а тело начинает сиять.

Самосветящаяся природа "Я"
свободна от объекта и воспринимающего,
здесь медитация исчезает.

Когда исчезает даже восприятие,
йог достигает Высочайшего.

Когда найден источник "Я",
медитация течёт без медитирующего,
йога осуществляется без метода,
нет прошлого, будущего, надежд и страхов."

Йогин сказал:

"Недалёкие существа, ребячливые
и те, кто слеп, хотя и зрячие,
помешаны на мирских целях,

не ведая, что жизнь эта уходит,
подобно быстрой реке.

Мудрые же заботятся о переправе
на берег Освобождения.

Воистину, эта Лайя-йога
сверкает среди миллионов учений,
словно бриллиант в речном песке.

Её не следует передавать тем, чей ум не зрел,
а также не преданным, гордым, не искренним,
не ценящим Дхарму, как свою жизнь и тем,
кто выбалтывает тайные наставления.

Пойми! Единая Природа Исконного "Я"
содержит и Нирвану и сансару.

Мудрецы её называют подобной
бесконечному пространству неба.
Воистину, хотя она существует изначально,
её не узнают, какая досада!

Вновь рождаются живые существа в телах,
чтобы страдать, не понимая присущую всем
ее лучезарную сущность.

Она непрерывна и когда её узнаешь – это подобно
самого себя постигающему сознанию "Я Есмь",
без разделения на "Я" или "Есмь".

Её бытие пронизывает всё и не имеет
никаких препятствий во всех направлениях.

Единая Природа "Я" не отвергает неведение
и не стремится к мудрости,
не отвергает желания, однако не связана ими.

Любовь или ненависть –
ничто не затмевает чистую ясность.

Истинному практику ничто воспринимаемое
не видится препятствием.

Когда чувства очищены созерцанием,
все мысли и страсти едины с Присутствием
и идут ему на пользу,
освобождаясь ещё до возникновения
и порождая яркость.

В действительности, объединить
их энергию полностью с созерцанием –
высшая мудрость, равноценная Просветлению.

Сознание – яркое, подобно большому пламени.
Самосуществующее присутствие,
подобно бескрайнему пространству.

Все клеши превращаются
в чистую игру энергии Просветления.

Что здесь назвать нечистым?
Где возникнуть препятствиям и привязанности?

Какое чудо! Без очищения и практики
желания растворяются простым
оставлением их в Естественном состоянии.

Не считай желания грехом,
не борись с ними,
однако и не следуй за желаниями.

Пребывай без оценок и опыта как ребёнок,
не разделяя на греховное и святое.

Если желания не растворяются,
подобно сахару в воде,
значит объединение упущено
и нужна милость Гуру.

Когда страсти-желания и пребывание
в Непостижимом неразделимы –
такого йогина я назову Просветлённым.

Узнав себя, рычи, подобно льву,
что зарычал, увидевши себя в воде,
хоть и считал себя овцой.

Ходи подобно царю,
только что пробудившемуся на троне.
Хоть и видел во сне себя нищим –
по прежнему велик.

Радуйся подобно ребёнку,
проснувшись на руках у матери,
хотя и блуждал во сне, словно потерялся,
а вот – никуда не отлучался, даже на миг!"

Йогин сказал:

"Эта сансара такова, что родись ты богом,
человеком, духом или животным,
пока нет Просветления, не избежать страданий.

Оставив всю мирскую суету, о мудрый,
немедля направь свою лодку
к берегу Просветления!

Драгоценное учение Лайи
введёт в заблуждение тех, чьи умы незрелы,
мудрец же, услышав его
будет танцевать от радости.

Высшему пути не научиться без учителя.
С его помощью созерцай Нечто
за пределами восприятия,
за пределами понимания,
за пределами небытия.

Так пребывая в Исконной Чистоте,
войди внезапно в Пространство
вечное, тихое, нематериальное.

Научись видеть всё, что благоприятно и то,
что чинит препятствия как игру –
благословение Нерождённого "Я"
или благословение Гуру.

Если возникнет влечение к кому-либо
или ненависть против кого-то –
держись центра "Я",
не покидая свою природу.

О, авадхута! Будь одним и тем же
с другом или врагом, в чести и в бесчестье,
обращая внимание не на радость или страдания,
а лишь на то, что между ними.

Пойми, каждая вещь существует благодаря "Я".
Всё едино с "Я". А "Я" –
словно распростёрто в пространстве –
так исчезает разделение на видящего и видимое.

Когда ешь или пьёшь –
стань вкусом пищи или питья.

Когда поёшь – стань пением,
когда работаешь – работой.

Так объединяй созерцание
с любыми действиями,
пребывая в них с тотальной
полнотой осознанности.

Если страдаешь – пребывай
в нераздельности созерцания и страдания.
Если боишься – бойся созерцая,
словно ты и сам стал
бесконечным пространством страха.

Тоскуя – полностью объединяйся с тоской.
Когда пребываешь в полноте,
каждое чувство подобно вселенной –
Бесконечно и Непостижимо,
а значит, Просветление не убывает.

Пока смешивание не достигнуто,
будь осторожен, словно идёшь
по краю пропасти,

избегай дурных мест и стремись к покою,
береги свой дух и пестуй энергию.

Когда Присутствие устойчиво,
даже препятствия и страсти
растворяются и идут на пользу авадхуте,
и всё превращается в благоприятные знаки.

Всё непостоянно!
Для мудрых этот мир полон страдания.
Сколь горестны страсти,
перерождения, болезни и смерть.

Увы, как беспечны те, кто имеет
драгоценное тело человека, но не дорожит им,
и поступками лишь умножает неведение."

Йогин сказал:

"Если хочешь понять сущность Дхармы,
я скажу – это "сарвам" (всеполнота).
Она известна как Брахман.

Также йоги её называют
Праджняна (полное осознание),
Самостью (Атманом).

Некоторые зовут её Пустотой (Шуньей),
некоторые зовут её Природой ума,
Безопорным (Нираламбха),
Изначальной Чистотой (Ниранджана),
Естественным состоянием (Сахаджа авастха).

Я же скажу: Бытие, Непостижимое и Бесконечное.
Праджняна, непостижимая и бесконечная
видится как множество,
если наблюдать её двойственным взглядом,
но по сути – это всегда одно.

Когда не разделяешь, то множество вещей,
ею порождённых, возвращаются
в Исконную реальность "Я" .

И видишь, что в Истинной Природе "Я" ни одно,
ни множество не существует,
даже сказать "не существует" –
является умственным понятием.

Поэтому истинный йогин пребывает
в Лучезарной, Запредельной Непостижимости,
оставив все понятия.

Тем не менее, сказать,
что он где-то пребывает или

что он нечто оставил – означает
создать новые понятия.

О, йогин, слушай, пробудись к этой,
тонкой как волос дхарме сознания "Я",
которая за пределами писаний,
слов, понятий, за пределами
понимания, не-понимания и понимающего.

Кто испытывает блаженство или страдания?
Где находится "Я", где существует?
Какова его форма и цвет?
Такое бытие непостижимо.

Когда ярко и ясно сознаешь что-либо –
удержи это в сознании.

День ото дня пестуй это сознание,
оберегая его от чувств, как от диких зверей.

Затем, следуя методу Учителя,
пусть йог отпускает свой ум и,
созерцая день за днём,
проникает умом в Непостижимое!"

Йогин сказал:

"Драгоценное учение Лайи
следует хранить в тайне также,
как сохраняют в семье
дорогие сердцу вещи.

Пусть йогин не рассуждая
и не нуждаясь в других садханах,
изучая этот способ у Гуру,
почувствует себя пронизывающим
все направления, далеко и близко.

Пусть он почувствует это прозрачное,
чудесное, живое Присутствие,
а если возникнет желание,
пусть будет невозмутим
и не покидает созерцания.

Пусть он верит в это Всемогущее "Я",
наполняющее всё собою, как во Всевышнее
и пребывает в этом "Я Есть",
чувствуя себя повсюду и
отбросив привязанность к телу.

Чтобы он ни ел, не видел и не ощущал
внутри и вовне – будет ЭТО.
Просто зная – "Я существую",
он пребывает в Беспредельном.

Случается ему испытывать удовольствие или боль –
всё поглощается Беспредельностью.

Когда носорог идёт к ручью, насекомые разбегаются.
Также все действия, как еда, сон,
ходьба, работа и разговор –
поглощаются в сиянии
Естественного состояния.

День и ночь пребывая в Сахаджа Стхити,
йогин отрекается от всех действий,
не нуждаясь в мантрах, пуджах и пранаямах.

Он без лени и отвлечений
годами внутри творит свой тапас.

С чем бы ни соприкоснулся ум такого мудреца –
всё является практикой.

В садхане нет ни перерыва ни рассеяности.
Какое чудо!

Йогин расслаблен, а выполняет тапас,
не ищет ничего, а всего достигает,
клеши не отсекает и не превращает,
самопробывая в Чистоте,
избавляется от них навсегда!

Подобно молоку в молоке,
подобно капле в море,
маслу в масле, искре в пламени –
его сознание растворяется в Вечном Источнике,
Непостижимом и Бесконечном."

Йогин сказал:

"О авадхута, спонтанно врождённую осознанность
не ищут, она сама пробуждает йогина –
это само "Я", а не что-то внешнее.
В нём уже всё достигнуто спонтанно
и изначально совершенно.

Это учение не для тех,
кто связан желаниями и верит в слова.
Лишь йогам с удачливой судьбой и ученикам,
заслужившим особое доверие Учителя,
оно может быть раскрыто,
как волшебная драгоценность,
исполняющая все желания.

О чудо! Как счастливы йогины,
соединившие своё "Я" и
это Непостижимое состояние,
оно так близко, что в него трудно поверить.

В нём ничто не создаётся и не прекращается,
всё приходит спонтанно и уже всё исполнено.
Всё, что не делаешь – абсолютно.

Нечего устранять или желать –
всё уходит в пустоту "Я".

Тело и речь не усовершенствуются –
это свобода и расслабленность.
Нет плохого отвергаемого
и хорошего принимаемого.

Когда сансара едина с Нирваной,
практика подобна солнцу,
рассеивающему омрачения.

Йогин, пребывая в созерцании,
удовлетворён в каждой точке пути,
так как не стремится к чему-либо,
кроме осознания."

Йогин сказал:

"Кто природу "Я" постигает прямо,
тому больше нечего постигать.

Когда Нерождённое и Непостижимое узнано,
больше нечего узнавать.

Тому, кто стал Беспредельным,
Бесконечным сознанием
вверху, внизу и повсюду –
больше нечем становиться.

Блуждают, словно в впотьмах те,
кто не открыл лучезарную природу Исконного "Я",
то становясь голодными духами
из-за привязанности,
то, падая в ады из-за ненависти.

Чтобы постичь естественное состояние,
тело и ум пусть пребывают расслабленными.
Оставайся естественно свободным, не
усердствуя даже в расслаблении.

Тогда в уме рождается равновесие,
в сердце – покой,
тело движется плавно и упруго,
уходят тщетные помыслы и беспокойство.

Созерцая, всё, с чем имешь дело,
объединяй с пониманием Беспредельной Пустоты,
Чистым "Я", Непостижимым и Бесконечным.

Не замораживай сознание,
делая его невосприимчивым или тупым,
также не будь сверхчувствительным и изнеженным.

Созерцая, давай присутствию набирать
силу и ясность,
укореняйся в ситуациях и ходьбе,
не будь подвешенным в пустоте.

Пойми: быть расслабленным
не значит предаваться бездействию
или праздности.

Вступить на путь не-деяния
не означает отказаться от действий или практики.

Быть в естественности не означает
пребывать в лени и тупости.

Быть спонтанным не означает
вести себя как шут или безумец.

Пусть внимательно выполняются
любые действия и ведётся практика.

О таком говорят: лёгкость, как у ваты,
плавность, как у кошки,
упругость, как у молодого бамбука.

Пусть ум всегда будет спокоен,
подобно глади спящего озера и
непоколебимым, подобно скале,
и сияет ясно, освещая всё, подобно факелу в ночи."

Йогин сказал:

"Пребывая в созерцании, пусть йогин
обнаружит свою Исконную природу,
как простирающуюся во все стороны
без препятствий, подобно космосу,
как внутреннее пространство без краёв, середины,
как сферу, подобную небу без облаков.

Ясное, яркое, как пламя костра,
непоколебимое, как слон,
всемогущее, как бог – владыка тысяч вселенных,
величественное, как тысячи богов,
обширное, как бесконечная вселенная.

Пребывая в таком созерцании,
пусть йогин будет нерассеянным,
неуклонно внимательным,
пусть избегает отвлечений, наслаждений,
развлечений, мирской суеты,

и медитирует сидя и стоя, живёт просто
и пестует свою силу день изо дня, из года в год.

Когда же созерцание обрело силу,
и может двигать ветер,
пусть такой йогин принимает всё,
с чем он сталкивается на пути, как практику
и позволяет всему освободиться
в пустотном присутствии,
помещая шакти в манас, а манас в шакти.
Нет тайны выше этого созерцания!"

Йогин сказал:

"Твой обычный ум в его чистоте есть Пробуждение.
Не привноси в него чего-либо извне или изнутри,
не отвлекайся, не стремись внешним способом,
тогда недвойственность естественно откроется.
Безраздельно предайся ей через созерцание.

Созерцание – это когда
не удерживаешь в сознании
ни объекты, ни "Я", ни "не-Я",
а всё же постигаешь нечто Непостижимое.

Оставь все цепляния,
если возникнет привязанность к чему-либо –
отбрось её, тогда сущность ума
засияет, подобно солнцу."

Йогин сказал:

"Внимая словам учителя, проникни в их смысл.
Внимай сокровенному сердцу, исследуя: "Кто Я?",
утвердись в Бытии вне тела и мыслей.

Если не удерживаешь что-либо – это расслабление.
Если не хватаешься за объекты
и нет цепляния – это равновесие.

Тогда ум твёрдо укоренён в Бытии
и созерцание длится естественно без усилий, –
эта естественность –
Высшая реализация и Блаженство,
в котором пребывает йогин независимо,
достигнуты сиддхи или нет.

Того, кто устойчив
в созерцании Исконной реальности,
не затронут ни слова писаний,
ни мирские идеи, ни споры."

Йогин сказал:

"Существует лишь Великое, Непостижимое
и Бесконечное Наивысшее,
не имеющее образа, вкуса или запаха,
ни кем не сотворённое.

Оно – само себе корень, само себе совершенство.
Без причины, оно охватывает
и вмещает в себя всё сущее – это Сатгуру,
его мудрость – Праджняна.

Всё сущее – иллюзии.
Не следуй многим методам,
лишь держи ум в его простоте,
собранным воедино, а сердце в покое.

Когда ходишь, ступай мягко,
крадучись, словно кошка.

Двигайся плавно, дух держи наготове,
успокаивай дыхание, береги глаза
от увлечения формой, а уши – от звуков,
Пустой ум вновь и вновь
соединяй с блаженством-шакти в теле.

Если так поддерживаешь осознанность днём,
она пробудится и ночью.

Если отвлекаясь, неуклонно возвращаешься, –
появляется привыкание,
жизненная сила накопится в теле
и потекут воды бессмертия.

Если опыт медитации привносится в жизнь,
все действия станут практикой.

Если в сновидениях твоё присутствие продолжается –
это знак близости Освобождения."

Йогин сказал:

"Праджняна, твоя самость – всегда чистая,
всепронизывающая, подобная пространству,
всегда сияет одинаково во всём.
Её природа – Чистота и Безупречность.

Если хочешь прямо познать Реальность,
ты должен отбросить все ложные взгляды
о мирском, о поисках истины, обряды и поклонения,
философии о реальности и нереальности,
о Высшем, о Брахмане и Атмане, о дживе,
о пустоте и не-пустоте, о Ведах,
об ачарах и маргах (путях и ступенях),
о богах и богинях и их энергиях,

толкование шаштр и предписания,
деления на секты и школы,
ступени просветления и уровни святых,
изучение таттв, действия чакр, пран и нади,
знание снов, духов, призраков и богов,
знания о местах паломничества и днях луны,
посты и праздники, изготовление снадобий
и магические силы, знай – всё это исчезает,
когда сияет Всепронизывающее Единое Пробуждение,
а если и проявится нечто – как игра Единого.

Она нереальна, как радуга в небе,
воображение или магический фокус.

Всёпронизывающая Исконная реальность
всегда совершенно чиста,
без понятия нечистоты
и безупречна, без мыслей о несовершенстве.

Не думай, что ты обретёшь её в будущем,
она уже обретена, даже если не распознаётся.

О йогин, пойми, твоё "Я"
в своей основе и есть это Изначальное Бытие.

Однажды поняв это –
пребывай в изначальном Бытии!

Не надейся, не ищи чего-либо,
что может показаться превосходящим ТО.
Если ты и найдёшь нечто –
это будет то же ТО.

Пребывая в том, не считай,
что приняв лекарство дхармы,
ты должен очистить себя
от болезни неведения,
исцелить желания и своё "Я".

По сути, видеть различия между
"Я", Дхармой-Путём и Просветлением-Плодом – ошибка.

Йогин достигает извечности Бытия
прямым пребыванием в присутствии Бытия,
не привнося помех в виде усилий,
исправлений и искусственных действий.

Пребывая в извечной Чистоте,
такой святой нигде не видит чистоты
и не-чистоты.

Пребывая в Изначальной свободе,
он выходит за пределы добродетели и порока,
предписаний и правил, однако,
святой не ведёт себя беспечно,

зная закон причины и следствия
и соотношения Абсолютного и условного.

Йогин сказал:

"Праджняна никогда не была рождена,
никогда не терялась, не осквернялась грехами,
не очищалась заслугами.

Зная это, йогин, отбросив надежду на плоды,
сотворённые усилием, опустошает сердце,
оставляя всё ради Нерождённого.

Оставь своё "Я", о мудрец!
Если держишься так Нерождённого,
постепенно сидячая медитация
и обычные действия объединятся.

Когда йогин оставляет суету отвлечений,
избавляется от нечистого сердца,
он отбрасывает в себе всё, что есть,
тогда все его проекции исчезают
и он достигает Источника всех учений.

В сердце йогина возникает равновесие,
когда нет ни высокого, ни низкого,
его ум обретает глубину,
и Безграничность проникает везде, не имея преград.

Без усилий – он йог, без аскезы – он освобождён,
без надежды – он обретает великий плод."

Йогин сказал:

"Другие говорят о связанности и Освобождении,
чистом и не-чистом.

Но для пути Лайи иметь такие взгляды –
уже связанность,
а чистота понимаемая двойственно –
не лучше нечистоты.

О йог, слушай, понимай прямо!
Не то, что бы ты должен стать Просветлённым –
всё уже Просветлено! Всё равно! "

Если ты не можешь постичь Праджняну – Изначальное "Я",
она от этого не ухудшится,
ведь её сущность за пределами сансары.

Если ты ищешь что-либо
или занимаешься исследованием "Я" –
ты человек с малым пониманием.

В природе нет такой точки зрения,
которую нужно занять, а потому
она свободна от любых взглядов.

Пойми, ты уже есть ТО, твоё сознание
и есть Исконная реальность.

Всё есть только ТО.
Будучи изначально совершенным ТЕМ,
как ты можешь ещё раз желать его?
А значит – нечего искать или достигать
и нет пути.

Глупцы, услышав это, оставят практику,
мудрый – вступит на путь созерцания без надежды.

Поняв это –
сейчас постигни распаханное пространство
Нерождённого "Я" и живи без страха!

Если естественное состояние постигнуто,
вся неуверенность уходит.

Всё видимое – иллюзии, рождаемые из Праджняны.
Тот кто постиг – безразличен к миражам.

Нет какого-либо пути, все сиддхи
самопорождаются пребыванием в природе "Я",
ведь они присущи ей изначально.

Когда поддерживаешь Сахаджа авастха,
нечитые чувства и мысли растворяются сами.

Пребывай без усилий
день и ночь в сахаджа самадхи
без активности, планов на будущее,
не анализируя и не размышляя,
не стремясь, не повторяя мантры,
и не представляя формы божеств.

Одним словом – ходишь ты,
стоишь, ешь, спишь или сидишь –
всегда пребывай погруженным
в Исконную реальность –
так завещали древние учителя.

Не покидая это созерцание без опоры,
оставайся в нём минуты, часы,
месяцы и годы без отвлечений,
и ты сам станешь осознанностью – Бхагаваном."

Йогин сказал:

"Те, кто ловко толкуют Изначальную реальность,
но обусловлены умом, закрыты

для лучезарной Праджняны
из-за привязанности к писаниям и догмам.

Покорив демона страсти,
оставив все мирские заботы,
истинный йог отпускает свой ум
в пустоту, покой и не-деяние.
Уравновешенный, он подобен чистому небу.

Чистота Исконного Духа "Я" существует везде,
но, кажется, будто мысли и желания её скрывают.

Но даже отделять мысли и желания
от Нерождённой Чистоты "Я" –
впадать в двойственность.

О мудрый, находясь в покое созерцания,
оберегай сердце от суеты.

О ум, всегда помни Совершенное!
Тот, кто всегда помнит о
Совершенстве Нерожденного "Я" ,
воистину, сливается с Брахманом,
сияя подобно солнцу.

Слушай, понимай!
Когда не следуешь крайним взглядам,
страсти укрощены покоем сердца
и нет рассеянности мыслей –
сознание не движется.

Созерцание природы "Я"
ясно показывает тебе сущность всех дхарм.

Эта сущность Непостижима,
тот, кто держится её,
не рассеивая мысли и концентрируя дух,
обретает лёгкое тело и сиддхи (сверхспособности).

Его дурные кармы очищаются сами собой,
силой внимательности.

Шесть полей чувств пребывают в Великом покое,
ум держится середины, сердце обнимает Единое.

Единый Дух проникает в Сущее
и возвращается к Первоистоку.

Тот, кто желает Освобождения,
пусть ищет учителя.
Тогда сущность Исконного "Я" проясняется.

Великий йогин, созерцая непрерывно,
на своём опыте раскрывает знаки реализации,
такие как "музыка дэвов",
"глаза богов", "вино бессмертия".

Когда в теле йогина во время практики
возникает радость и блаженство шакти,
пусть он не впадает в желание,
а распознает его как неотделимое
от Пустотной основы "Я"
и пребывает в созерцании.

Пусть соединяя их, йогин сосредотачивается
на соединении радости и блаженства
с недвойственной природой "Я"
и становится единым с Брахманом.

Его жизнь продлевается,
а тело сияет, становясь лучезарным.

Такой великий йогин обретает все сиддхи,
а затем – Высшее Просветление."

Йогин сказал:

"Пойми, слушай: когда ум находится в покое,
расслаблен и бдителен – это созерцание.

Тогда твоя осознанность обнажается
как ничем не обусловленная.

Не привязывай её к точке, дыханию,
предметам, телу, форме божества или сознанию,
а пойми её вездесущность.
Тогда войдёшь в непостижимый простор.

Мудрый пребывает расслабившись
в этом просторе "Я", у которого нет опоры.

Поддерживая яркость и бдительность духа,
словно тигр перед прыжком,
такой мудрец неуловим, подобно ветру,
текуч, подобно воде,
в поведении гибок, как молодое дерево –
он живёт свободный от всех привязанностей.

Связанность мыслью: "Я есть это тело",
надежда и страх исчезают,
освобождаясь в просторе и распахнутости
Беспредельного Бытия "Я".

Пойми, нет усилий чтобы достичь.
Истинное мукти не достигается,
а самопорождается, словно беспричинная милость,
словно находится забытая драгоценность,
словно в чужом узнаёшь мать."

Йогин сказал:

"Пытаться постичь Праджняну логикой ума
всё равно, что старухе охотиться на ястребов.

Невозможно сотворить практикой природу "Я" –
она по сути Несотворённая, а потому,
следует искать Несотворённое созерцание,
которое свободно от практики.
Следует признать не-ум за основу.

Нельзя улучшить и найти где-либо
Нерождённое и Бесконечное.
Пусть мудрец опирается на то,
что не улучшается и не находится где-либо."

Йогин сказал:

"Лучезарная Праджняна не приходит постепенно,
увеличиваясь день ото дня.
Она сразу сияет во всей полноте,
если практика совершенна.

Если понял, что в естественном состоянии
нет обусловленности, влечения и отвержения,
сердце всегда будет в покое.

Когда нет страстного влечения к видимому,
даже чувства и объекты не вредят созерцанию."

Йогин сказал:

"Праджняна свободна от выбора
как отречения, так и привязанности.

В созерцании нет слов, чтобы о нём сказать,
в присутствии нет мыслей, чтобы постичь его.

Не растёт она с годами практики,
не уменьшается при отвлечениях.

Пусть йогин, поместив своё сердце
в покой и нерасеянность,
пребывает в ней, пестуя свой дух
и накапливая прану – жизненную силу.

В истинном созерцании нет отвлечения
и потери естественного состояния
из-за забывчивости или лени.

Нет также неотделимости или единства с ним,
поглощённости или удержания его.

Истинный мудрец находится
за пределами медитации и даже не-медитации,
отбросив понятия "Я медитирую", отбросив "Я".

Смотри прямо в "Я"!
Не сомневайся: оно – Совершенное.

Узнай Совершенное мгновенно,
как лев мгновенно узнаёт себя
в отражении, когда пьёт воду.
Оставайся в Совершенном, напоминая себе.

О ум, помни Совершенное! Помни!
Оставаясь в Совершенном,
йогин не отличен от Совершенного!
Узнав себя – рычи, танцуя в пространстве!"

Йогин сказал:

"О мудрый, на превосходном мустанге
чистого человеческого тела
скорее скачи от обрыва страданий и смерти!

Опираясь на Гуру,
пойми основу как корень практики.

Я скажу, что эта основа –
Самопорождённая Мудрость "Я".

Думать, что есть другая основа вне "Я",
означает искать повсюду вовне ожерелье (малу),
которое всегда висит у тебя на шее.

Даже думать, что есть великое "Я",
которое есть Брахман и малое "Я",
которое заблуждается и страдает –
означает двойственность.

Думать так, что со временем малое "Я",
которое рождено родителями и сотворено кармой,
очистится и поглотится высшим "Я",
которое не рождается и вне кармы –
означает невысокое понимание.

В недвойственности нет кармы,
нет "Я", нет высшего, нет очищения,
нет достижения, нет рождения, нет утробы –
сразу всё спонтанно самосовершенно,
самолучезарно, самоосвобождено, самопробуждено.

Когда пробудилось созерцание,
Желания-страсти, омрачения-клеши –
не что иное, как проявление
игры энергии "Я" (Чити-шакти).

Думать, что желания-клеши нечисты или порочны –
такая дхарма подходит для пашу (тех, кто незрел),
а так называемая чистота других дхарм –

на самом деле нечистота,
из-за двойственности приятия и отвержения.

Истинный мудрец видит всё как чистое
и оставляет всё в естественной природе.

Не изменяя ничего,
он изменяет всё одним лишь созерцанием –
таков метод освобождения.

Обретя Вечную Незапятнанность (Ниранджана),
он отбрасывает надежду и страх."

Йогин сказал:

"На лодке этого драгоценного тела
мудрые выбирают из этого океана страдания.
Трудно найти подобную лодку,
а потому не спи, о йогин!

Человек Дхармы, знающий Природу "Я",
видит его пустоту, и днём и ночью без лени,
держится он пустоты в своём сердце.

Когда сердце пусто, а помыслы не блуждают,
его тело наполняется блаженством.

Пусть созерцание йогина не зависит
ни от дня, ни от ночи, ни от сезона,
а находится за пределами времени.

Сказано древними:
"Чувствуй своё "Я" подобным пространству,
а пространство полно энергии и блаженства."

Ищи Непостижимое и Бесконечное,
и оно будет искать тебя.

Откажись от личных помыслов,
предай себя без остатка
Непостижимому и Бесконечному,
и оно будет предано тебе целиком.

Созерцай его как естественное без перерывов,
и оно никогда не оставит тебя.

Не придавай ему имени или формы,
и оно тебя никогда не свяжет.

Не думай, что оно порождается практикой,
и оно придёт спонтанно.

Сначала научись узнавать его благодаря учителю,
а затем узнай его как себя,
и оно узнает тебя как себя и себя в тебе.

Узнав, ты не поймёшь, то ли ты – это оно,
то ли оно – это ты!

Повсюду – великое чудо, восторг, чистота,
непостижимость и бесконечность.

Без изъяна оно – сама безупречность.
Это – ТО, это – Нерождённое,
это – Совершенное!"

Йогин сказал:

"Воистину, Праджняна – это "Я".
Смотри в корень "Я" – это "Ум".

Ум в основе "пустота и не-пустота",
а значит для неё нет достоинств, нет недостатков,
нет освобождения, нет связанности,
нет ничего, что выше, ниже,
нет ничего, что равно.

По природе – это Непостижимое и Беспредельное,
оно блаженно и всегда свободно.

Поняв это, мудрый видит всё недвойственным,
пребывает, глядя на мир одним глазом, одним ухом.

Для него нет ни севера, ни юга,
ни запада, ни востока –
одна Бесконечность и Непостижимость.
Тот, кто знает это – практикует истинно."

Йогин сказал:

"Передача – это почва,
присутствующая осознанность – это корень,
поддержание вне рассеянности – это ствол,
отстранение от себя – это ветви,
сиддхи просветления – это плоды.

О мудрец, будь бдителен при поддержании,
словно охотишься или идёшь через быструю реку.
Пусть сознание будет широким, словно долина,
пусть отвлечения не проникают в него,
словно лучи в мутную воду.

Пусть дыхание успокаивается, а семя созревает.
В сердце покой, внимательность и нет отвлечений.

Медитация и понимание (не-медитация) нераздельны,
сознание распахнуто, чувства яркие,
в движении – изящный и упругий, словно кошка,
взгляд, словно бездна, непоколебим, словно гора,
лёгкий, подобно пуху, ноги, словно врастают в землю,

взгляд сверкает, словно молния,
слова, подобны грому или рычанию.
Воистину, совершенен мудрец,
преданный созерцанию!"

Йогин сказал:

"Заблуждаются те, кто говорит
о "присутствии осознанности" или
"отсутствии созерцания".

Когда различия полностью преодолены,
йогин обретает единство с Непостижимым.
Совершенство, Безупречность
обнажаются без усилий.

Ничто не познаётся, однако, есть познание.
Ничто не утверждается, однако, всё существует.

Когда ты в присутствии, Праджня всеохватна
и обнимает собой всю вселенную
в Бесконечном просторе.

Когда сознание яркое, Изначальное "Я"
сияет лучезарно во всех направлениях,
подобно тысяче солнц.

Пребывая в великом недеянии,
йогин испускает свои бесконечные энергии
как совершенные тела, подобно тому,
как солнце испускает свои лучи.

Когда бытие затуманено двойственным мышлением,
страдания сансары и блаженство Нирваны,
авидья и клеши будто бы реальны.

Само такое видение означает отход
от пребывания в исконной Мудрости "Я".

В сущностной реальности
ничто не может быть названо или отделено,
оно – Бесконечное, Непостижимое!

Как печально! Эта вселенная – основа Бытия,
не узнаётся страдающими существами
из-за отсутствия осознанности.

Когда милость учителя проливается
в виде нектара тайных наставлений,
она открывается как то,
что всегда есть и было,
подобно старому зеркалу,
с которого стирают пыль.

Подлинное Непостижимое "Я" узнаётся также,
как узнаётся при приближении мать,
издалека принятая за чужеземца.
Пойми это!

Тело мудрости не создаётся,
а лишь узнаётся как пустота,
всегда присущая твоему "Я".

Тело наслаждения не порождается,
а узнаётся, как присущая ему
сверкающая ясность.

Тело чистоты не проявляется, а узнаётся,
как играющие блаженство и недвойственность.

Так, пребывая во всём,
йог спонтанно совершенен!

*Записано из устных наставлений в непрерывной цепи ученической преемственности Лайя-
йоги йогой Вишну Дэвом. Самая.*