2017\_01\_03

Панчакоша-вивека

 Мы зависим от работы наших энергий. Наши каналы чередуются через определенные циклы времени. В течение каждого часа один элемент в нашем теле меняется на другой. Несколько минут работает элемент земли, затем наступает активация праны воды, затем становится активной прана огня, прана ветра и, наконец, прана пространства. Таким образом, человек - это целостная энергетическая структура. Ида, пингала меняются местами. Если вы проверите, у вас всегда в какой-то момент времени пингала активна, значит, ноздря правая открыта, работает. А в другой момент у вас ида активна, левая ноздря работает. И в связи с этим меняются полушария. Меняется ваше восприятие мира, ваше умонастроение и ваши способности к чему-либо. Когда активна пингала, нужно делать грубые вещи: активные, динамичные, раджасичные вещи, потому что ваша кармическая прана движется по правой стороне тела, и они у вас будут получаться. Когда левая ноздря открыта и активна ида, тогда тонкая прана, связанная с тонким телом и с ясностью, активна. Левая сторона активна, у вас будут получаться некоторые вещи, связанные с творчеством, с тонкими ясностями ума. А когда они уравновешены, у вас будет открываться элемент пространства, элемент сознания, у вас будет получаться созерцание, созерцательное присутствие.

Йоги, которые занимаются созерцанием, хорошо разбираются в этих секретах. Они чувствуют, когда земля активна, когда вода в теле активна, огонь, ветер или пространство. Они чувствуют свое тело. Для хорошей медитации надо не только уметь концентрироваться, медитировать, визуализировать, но надо чувствовать свое энергетическое тело через физическое. Наше энергетическое тело должно стать, как сканер. Но такая чувствительность имеет свою оборотную сторону. Если мы неправильно чувствительность развиваем, мы становимся гиперчувствительными, это очень неудобно. Ну, например, если вы садитесь на скамейку, а там посидел какой-то человек, полный вожделения, то ваша свадхистана-чакра засоряется, вы чувствуете какую-то вязкую прану, ваша апана-вайю засоряется. Вы не очень удобно себя чувствуете. Или у кого-то есть привязанность, вы сидите в метро или автобусе напротив этого человека, его привязанность вливается к вам в анахата-чакру, вы себя чувствуете жутко, вы расстроены, весь день - насмарку. Вы выполняли утреннюю практику, делали три часа асаны, пранаямы, медитации, потом вы посидели 15 минут напротив него и ушли с комом в анахата-чакре. Тогда вы начинаете на людей так смотреть: они мне засоряют каналы, у них много мирских желаний. Это гиперчувствительность. Если вы едите пищу, а кто-то на кухне готовил ее с не очень хорошим настроением, то вы можете поесть и, буквально, чувствовать себя отравленным. Поэтому, если жена на кухне готовит пищу мужу, она должна читать молитвы, а не думать, какой он, не приносит зарплаты, потому что ему эти мысли придется кушать, а, скушав, у него настроение испортится. Его настроение придет к ней снова. Наши мысли передаются.

Есть история про одного садху, который принял от какого-то человека-мирянина еду, у него появились мысли что-нибудь украсть, кого-нибудь побить. Он пришел к своему Гуру и сказал: совершенно не могу контролировать ум, откуда такие мысли, они мне не свойственны. Гуру ответил: ты принимаешь пищу, этот домохозяин имеет такой ум. Ты не можешь очищать эту пищу, она влияет на тебя. Прекрати принимать у него пищу. Другой человек принимал пищу от женщины, у которой были не очень чистые мысли, но она хотела накапливать заслуги, и всякий раз, когда он принимал пищу, у него мысли становились нечистыми. Это древняя история, это не история о наших монахах. Это классические хрестоматийные истории из учебников. Его гуру сказал: в следующий раз, когда она будет давать тебе пищу, какие-нибудь кексы, может быть, выпечку, печенье, прими на кончик иглы. Он принял на кончик иглы, и больше судьба его с ней не сводила.

Гиперчувствительность означает, что ваше энергетическое тело стало очень чувствительным, вам это доставляет проблемы, нужно это как-то решить. Вам не нужна такая гиперчувствительность. Вы должны чувствовать свое тело, оно должно быть послушным, но вы не должны быть уязвимыми. Вы должны быть достаточно сильными, чтобы впитывать чужую карму, прану и растворять ее в себе. Когда мы изучаем искусство свара-видьи, таттва-видьи, мы учимся чувствовать таттвы в своем теле. Например, если вы хотите определить, какой элемент у вас активен, вам надо взять зеркальце и подышать. В зависимости от того, какая фигура в зеркале останется от вашего дыхания, вы можете понять, какой элемент в вашем теле активен. Например, если много точек, это указывает на элемент пространства, это значит, вам сейчас благоприятно медитировать, но не очень благоприятно вести финансовые дела или устанавливать с кем-то отношения. Когда у человека активен элемент пространства не в правом канале, не в левом, а в сушумне, то все из рук валится. Знаете, есть такие люди, что ни дашь, у него ничего не получается. Но он может медитировать. Это значит, у человека вайрагья наступила, у него активен элемент пространства, и не просто активен элемент, у него активна сушумна, ида и пингала не активны. У него такой период, когда ему надо уединиться, не надо на него слишком много возлагать надежд, бесполезно. Его энергетика, его ум таковы, что у него это будет получаться. Если только он не выйдет из него сам, специально. Напротив, если у вас силен элемент огня в правом канале, вы отправляетесь в какое-то путешествие или хотите заняться решением каких-то проблем, то все, что вы будете делать, будет разрушительным. Пингала - это активность, а огонь - это сильная энергия Марса. Вы своей активностью, своей активной праной разрушите то, что вы хотите сделать, вы не сумеете эту энергию контролировать. Например, если вы дышите на зеркало, и остается знак полумесяца, это значит, что у вас элемент воды активен. Можно делать магические садханы на обворожение, обольщение. Правда, я не знаю, зачем вам это надо, но так тантрические тексты предписывают. Существует шат-карма, шесть традиционных тантрических действий: васшикарана, марана, устадана, учатана, там перечислены такие действия, как обольщение или обворожение, взятие под контроль, разрушение чьих-либо отношений, видвешена, стамбхана, обездвиживание и уничтожение. Мы никого не собираемся обездвиживать и уничтожать, это надо больше понимать во внутреннем смысле. Есть множество врагов у йогина, но не внешних, а внутренних, препятствий. Клеши, омраченные желания, духи, кармические кредиторы - тонкий мир кишит разными энергиями. И те, кто сведущ в этих текстах, знают методы, как можно их усмирять. Это называется усмиряющая активность. Надо сказать, в самой тантрийской среде к практикам шат-кармы относятся тоже неоднозначно. Мы ее вообще не применяем, но она есть. Она учитывает тот элемент, который у вас активен. В это время надо делать определенные практики. Если вам нужно обездвиживающую садхану провести, то у вас должен быть активен элемент земли, или вам надо его активировать. Как мы его активируем? Если вы в шамбхави-мудре смотрите вниз, это называется обездвиживающий взгляд. Элемент земли сам активируется, когда вы выполняете насикагра-дришти, смотрите на кончик носа. Если делаются разрушительные садханы: надо разрушить какое-то препятствие, рассеять, развеять что-то, то для этого нужен не элемент земли, а элемент воздуха. Тогда выполняется взгляд вверх, разрушительный взгляд. Однако, это не связано с чем-то внешним, это связано с вашим умом, с вашим сознанием. Тантрийский взгляд на мир рассматривает тело, как микрокосм, в этом микрокосме оно населено различными живыми существами. Вы, как микровселенная, населены разнообразными живыми существами. Некоторые из них помогают вам в духовной жизни и благословляют, их называют внутренние божества. Некоторые из них нейтральные, это субличности, мыслеформы, мысле-проекции, альтер-эго, духи предков, связанные с вами, различные астральные существа, просто имеющие связь с вами. А некоторые могут вредить, мешать вам или предъявлять претензии, вы даже не понимаете, почему. Они называются кармические кредиторы. Это те существа, которым вы задолжали что-либо в прошлых жизнях, не отдали какие-то долги. Это не обязательно физические долги, такие, как деньги. Это, может быть, эмоции, любовь, какая-то связь. Эта связь неудовлетворительная, незавершенная. Есть арнанубандхана, тонкая нить, которая связывает вас с этим существом. Возможно, воплотившись, вы забыли, но оно не забыло. Оно помнит и жаждет взыскать какие-то долги с вас. Такие существа могут чинить препятствия, особенно, когда вы ступаете на путь садху, на путь Освобождения. Менталитет у этих существ такой: он стремится обрести силу, мудрость, духовное могущество, просветление, святость, тогда я потеряю с ним связь, и он не отдаст мне кармические долги. Они начинают завидовать, злиться, чинить препятствия. Наступает период борьбы с препятствиями, с марами. Препятствия, влияние препятствий - это нормально для каждого садху, этого не надо бояться. Если вы практикуете особенно интенсивно или особенно много, у каждого они проявляются по-своему. Не надо удручаться, не надо считать себя каким-то особенным, надо признать это, как часть жизни. Есть некоторая энергия, которая вам противостоит в Просветлении. Такие препятствия обычно называют марами. Мы не говорим о внешних марах. Внешние мары бывают тоже. Допустим, наши заслуги таковы, наша карма такова, что внешних препятствий не существует, что мы уже всю эту внешнюю карму очистили, отработали. Например, внешние мары могут приехать к вам, где вы живете, разрушить храм, так они могут проявиться. Или, как только вы садитесь медитировать, сосед достает дрель, почему-то ему приходит в голову в это время мысль повесить шкаф. У него не появлялась такая мысль, но, когда вы начали свой трехдневный ежемесячный ритрит, написали расписание, у алтаря сделали подношение, позвонили в колокольчик, начали первую сессию, начинается тотальный ремонт в соседней квартире. Почему? Ваши духи-кредиторы вошли в тонкое тело соседа, сказали ему: пора начинать ремонт. Он подумал, да, действительно, пора. И начинается… Духи обладают такой возможностью. Мы недооцениваем, насколько активной жизнью живут духи, духи предков и различные полубожественные существа в тонком мире. Для них не составляет никакого труда манипулировать немножко людьми. Они используют тела людей, поскольку у них нет своих тел. Для достижения целей в материальном мире, как духи, так и боги используют тела людей. Они на некоторое время вселяются в них, входят в ауру, окрашивают своими эмоциями и своим настроением, подбрасывают свои мысли, немножко изменяют кармическое видение. Когда вы начинаете практиковать, они могут действовать через других людей. У нас был такой случай году в 1999. В медитационном лагере монахи проводили небольшие практики, ритуалы. Однажды они проводили практику, били в барабаны. Совершенно посторонняя женщина пришла, начала танцевать под барабаны, потом начала рассказывать в трансовом состоянии, что она - богиня. Все удивлялись, откуда она вообще пришла, что она говорит, нормальная ли она? Тонкие существа могут входить в людей. Однажды я с одним монахом в году 2000, в Санкт-Петербурге разговаривал о дакинях, об их свободном нраве, о безумной мудрости сиддхов, в этом духе. В это время поднялась одна старушка и выдала такую тираду, начала танцевать, рассказывать о каких-то духовных вещах. Мы слушали и удивлялись. Он спрашивает, что это было? Я ему сказал, что вот так они могут действовать. Но обычный человек не отслеживает ту грань, где его сознание - самостоятельное, а где он выполняет какие-то программы.

Существуют внешние мары, существуют внутренние мары. Какие мары внутренние? Мара скандх – это мара оболочек, это наша привязанность, наша тенденция привязываться к оболочкам. Например, мы цепляемся за тело, цепляемся за энергетическое тело, за переживания тонкого тела, за свое «я» - это все мара. У нас есть привязанности, привязанность нас вынуждает пребывать в ложном отождествлении. Мы пребываем в неведении из-за этого. Это - помеха просто.

Есть мара клеш, когда мы привязаны к определенным омраченным состояниям. Мара клеш связана с грубыми желаниями, с нечистыми грубыми желаниями. Что такое клеша? Ум создает в тонком мире определенные нечистые области. Например, нечистые мысли, нечистые визуализации, нечистая память, нечистые представления. Через эти представления он связался с определенными нижними областями тонкого мира и начал подпитываться энергией оттуда, эти области тоже могут давать энергию. Он незаметно попал в зависимость от питания энергией этих нижних областей, они набрали силу. Например, кто-то любит гневаться, у него возникло гневное состояние. В тонком теле такая разгневанность связана с какой-то областью, она его питает. Когда надо, в какой-то ситуации, он берет дополнительную энергию оттуда. У него есть связь с этим миром. Мара клеш означает, что у души есть какие-то нечистые, мрачные, тамасичные, раджасичные, плотные области в сознании, неочищенные. Он питается от этих областей, но, одновременно, он становится уязвим для существ нижних миров. Т.е. через эти области, как через канал, они могут свободно посещать его, а от их посещения ничего хорошего нет. Поэтому мы говорим, что надо очищать клеши, надо усмирять ум, надо практикой Четырех Бесконечных избавляться от гнева, от нечистоты и нечистого видения, каких-то низших вещей, мрачных состояний сознания. Надо полностью все очищать. Все тамасичные, раджасичные энергии должны быть полностью контролируемы. Надо привнести свет осознанности, любовь, сострадание, радость во все такие области, тогда мара клеш не будет беспокоить. Прежде, чем серьезно практиковать и погружаться в глубины тонкого тела, в глубины подсознания, нужно освободиться от клеш. Когда вы погрузитесь в тонкое тело, вы с ними обязательно встретитесь, вы не можете их обойти, вы не можете с ними разминуться, они придут, они уже давно ждут вас. Но если вы их очистите, зародите силу ясности и осознавания, силу Четырех Бесконечных, то они растворятся, они не будут на вас влиять.

Следующую мару называют «марой смерти», это - все то, что у нас забирает жизненную силу. У нас есть прана, энергия тонкого тела, есть заслуга. Заслуга означает саттву, светоносность внутри нашего тонкого тела, хорошую карму, наши хорошие впечатления. Заслуга называется «сукрити». Есть мирская сукрити и есть духовная, дхарма-сукрити. Тонкие существа могут забирать у вас жизненную силу, заслуги или ваше настроение. Все это называют «мара смерти». Когда йогин увеличивает свою концентрацию, силу самоосвобождения, свою способность быть в созерцательном присутствии, он постепенно устраняет этот тип мары из своего сознания, становится для нее неуязвимым. Он может жить долго, его медитация идет без препятствий, а если возникают препятствия, он знает, что с ними делать.

Препятствий не следует бояться. Надо уметь их правильно оценивать и затем правильно нейтрализовывать. Например, никогда не следует ввязываться в рефлексии по поводу препятствий. Этим часто страдают некоторые практикующие. Они начинают думать: это такой-то дух, что он мне хотел сказать, надо с ним войти в контакт. Они начинают пытаться играть с этим, это неправильно. Здесь надо занимать позицию абсолютного спокойствия. А вторая позиция - как с террористами, никаких переговоров. Не надо с ними разговаривать, потому что это им и нужно, взять вашу энергию. Как вы будете разговаривать, это другой вопрос, потому что вы опускаетесь на их уровень. С точки зрения Адвайты, мы должны посмотреть на это все, как на иллюзию. Мы должны доверять природе ума и игнорировать такие проявления. Был святой тибетский Падмасамбава, который сказал: когда твой ум спокоен, то и духи спокойны. Мы не должны воспринимать это, как самосущее, что-то отдельное от нас, обладающее собственной сознательностью и независимостью, позволять этому влиять на наше сознание. Мы должны утвердиться непоколебимо, подобно горе, в обширном пространстве, подобном небу, в состоянии осознанности и созерцания. Никогда, ничему нельзя давать власть над своей душой, кроме Бога. Т.е. душа может отдавать власть над собой только Богу, больше никому, что бы перед вами не появилось. Даже когда мы видим божеств и делаем им почитания, то мы видим их, как проявление Бога, мы не видим их двойственно, отдельно от себя. Это принципиальный момент. Пока мы сами, добровольно не отдаем власть над своей душой, никто не может ее взять. Такой парадокс. Но если, в результате какого-то обольщения, мы отдаем власть над своей душой чему-то снаружи, чему-то внешнему, если перестаем слушать собственный Атман, тогда мы становимся уязвимы для любых смятений ума, препятствий, манипуляций и мар. Усмирение таких препятствий происходит, благодаря вспоминанию воззрения Адвайты. Когда мы вспоминаем воззрение Адвайты, пребываем вне субъекта и объекта, в распахнутом состоянии ума, подобном небу, многие препятствия сами уходят. Однажды святой Миларепа, когда пришел в пещеру, увидел, что там сидят девять духов. Он подумал: я – йогин, накопил достаточно тапаса, духовной силой и мантрой я легко прогоню их. Он начал читать мантру, никто никуда не ушел, ни один дух. Он преобразился в божество, начал более гневные читать мантры, но не смог их прогнать. Он начал даже волноваться, но затем вспомнил: мой ум ввел меня в заблуждение, ведь они все обладают пустотностью по своей природе, все они иллюзорны. Они существуют только потому, что я позволяю своим проекциям ума материализовываться. Когда он вошел в состояние пустоты за пределами оценок, имени и формы, все духи исчезли. Наш ум - вот самый главный, большой дух. С точки зрения Адвайты, мы рассматриваем все проявления нашего тонкого тела в медитации, как проявления ума. Это принципиальный момент. С точки зрения недвойственности, мы не разделяем на субъект-объект и позволяем раствориться в естественном состоянии любым проявлениям препятствий. Это - высший способ освобождения от любых влияний. Что бы не проявилось, если вы безупречно смотрите в пустоту, пребываете в естественном состоянии осознанности и способны просозерцать любое проявляемое препятствие, оно не окажет на вас влияние, по крайней мере, на сознание. А с энергией можно отдельно работать.

Последний тип мар или помех – это мара «сын небожителя». Мара «сын небожителя» связан с гордостью, эгоизмом и сверхъестественными силами, которые возникают. Когда у нас появляется соблазн присвоить себе какие-то способности, когда наш эгоизм возрастает, мы заблуждаемся, движемся куда-то не туда. Мы не отдаем Богу свои способности, не отдаем Богу свои переживания и создаем такой локальный мирок, в котором мы являемся господином, в состоянии забвения Бога, в котором нам что-то принадлежит. Мы это присваиваем, самоутверждаемся, устанавливаем эгоистичную гордость. Мара-сын небожителя означает, что мы себе закрываем духовную реализацию, цепляясь за свои тонкие состояния, способности, в общем, за свое «я», за свою самость. Мы переоцениваем их и недооцениваем Бога. Таковы эти четыре препятствия. Мара оболочек, мара клеш, мара, забирающая жизненную силу и мара-сын небожителя.

 Кроме воззрения, созерцания и самоосвобождения с помощью осознавания, какие еще существуют способы устранения препятствий? Если вы недостаточно глубоко занимаетесь созерцанием, и ваш ум еще не подобен небу, как у святых, не распахнут, ваше воззрение тоже теряется, если есть препятствия, что необходимо делать? У вас не получается методом Ануттара-тантры, методом Лайя-йоги. Тогда необходимо прибегать к тантрийским методам, к трансформациям, к преображению в божество, визуализации, мантра-садхане. Т.е. вы можете усмирить какое-либо препятствие, если вспомните свое Древо Прибежища, своего Ишта-девату, вспомните про практику преображения, преобразитесь в свое избранное божество и выполните мантра-садхану. В зависимости от того, какой был род препятствий, вы можете преображаться в мирное или гневное божество и, таким образом, устранять препятствия из своего тонкого тела. Есть книга, мной написанная, «Преодоление препятствий и ловушек в ритрите». Там описаны все эти методы. Если вы хорошо выполняете садханы, такие, какие мы будем практиковать в этом ритрите: йогу иллюзорного тела, мантра-садхану, если ваша визуализация сильна, у вас сильная вера в Гуру-парампару, в Ишта-девату, в линию Прибежища, то вы можете преодолевать препятствия тантрийскими методами преображения. Для этого вы должны быть стопроцентно уверены в своей визуализации. Когда мы визуализируем себя в облике божества, то у нас есть большой арсенал. Например, у Даттатрейи есть трезубец, символ власти над всеми марами и препятствиями, над временем и пространством. Булава, гада, в нижней правой руке, она, как раз, для этого существует. Если надо, существует меч, кадга. Лук, резец, тарика и много других интересных вещей у Даттатрейи есть. Т.е. йога иллюзорного тела дает вам целый инструментарий. Также у Него есть диск, сударшана-чакра, способный разрывать метрику пространства, говоря современным языком, времени и пространства, устраняя препятствия. У него также есть раковина, способная очищать пространство силой одного звука. Ваша визуализация в совокупности с концентрацией на атрибутах дарует вам определенные силы, крийя-шакти. Что такое атрибуты Даттатрейи в Йоге иллюзорного тела? Это - его способность действовать, крийя-шакти. Когда мы преображаемся в божество, то мы зарождаем в себе такую крийя-шакти, такую способность. Все это - ум в тонком теле, препятствия и ограничения, визуализация атрибутов в облике божества - это все одна природа, один ум. По сути, что мы делаем? Когда мы визуализируем себя в облике божества, визуализируем атрибуты, то мы развиваем способности нашего хорошего ума освобождаться от нашего плохого ума. Когда наш плохой ум приходит в виде препятствия, наш хороший ум достает булаву или достает чакру и рассеивает наш плохой ум. Хороший ум - это наше внутреннее божество, которое мы визуализируем, у него есть крийя-шакти, способность, заключенная в атрибутах. Весь тонкий мир, все тонкое тело - это наш ум. Один большой, недвойственный ум, населенный богами, духами, демонами, существами небес и существами нижних миров. И с этим умом мы должны совладать, справиться. Мы должны его усмирить. Иногда йоги, тантристы рассказывают про садхану усмирения, им говорят: я хочу всех любить, я не хочу никого усмирять, я мирный человек. Это очень хорошо, но твой ум не усмирен, твой ум сам себя не может любить, твой ум таков, что это может понадобиться. Твоей любви просто может не хватить в таких ситуациях. Поэтому существует практика визуализации божества, атрибуты, определенные тантрийские садханы. Наконец, когда мы не очень сведущи в практиках иллюзорного тела, в Ишта-девата-йоге, в мантра-садхане, как еще мы можем защищать себя, очищать от препятствий? У вас всегда есть внешнее божество, у вас всегда есть алтарь, Древо Прибежища, вы всегда можете сделать им подношения, выполнить чтение мантры, молитвы, кавачи, махамритьюджая мантру. У вас большой инструментарий есть. Это всегда благоприятно, внешние методы для начинающих особенно действенны. Наши практики, которые мы каждый день выполняем утром, вечером всегда надежно нас защищают.

Итак, нас интересуют практические методы вхождения в естественную осознанность, о которых мы начали разговор вчера. Прямое введение в изначальную осознанность. Мы должны понять различные вещи: есть изначальная осознанность, как можно войти в изначальную осознанность. Считается, что духовный Учитель дает ученику прямую передачу и прямое введение в изначальную осознанность. Ученик должен, войдя в нее, хорошо в ней удостовериться, отсечь сомнения, неясности. Когда он утвердился в ней, он должен пребывать в ней всю жизнь, вплоть до достижения Просветления. Вот такая формула. Она выражается тремя главными принципами: шравана, манана и нидидхъясана, описанными в брихадараньяка-упанишаде и других упанишадах Видьярани и другими классиками Адвайта-веданты. Это исконно классическая позиция Адвайта-веданты - три главных принципа, шравана, манана, нидидхъясана. Прямая передача, прояснение, осмысление и нидидхъясана - непрерывное пребывание. Но прямая передача возможна, когда наш ум достаточно чувствителен, открыт и подготовлен. Она не может произойти, если нет такой готовности. Поэтому мы изучаем теорию, выполняем базовые практики, когда-нибудь она происходит.

 *Поэтому медитация Лайя-йоги заключается в простой внимательности к естественному состоянию, когда мы свободны от любых построений ума и полностью расслаблены. Тогда нет цепляния за восприятие, формы, звуки и, тем не менее, нет отвлечения от естественного состояния. Получается, мы не столько медитируем, сколько привыкаем отождествлять себя с недвойственным воззрением.*

 Итак, недвойственное воззрение - это то мировоззрение, которое мы впитываем, изучая классическую Адвайта-веданту в традиции Упанишад, в традиции 10 канонических Упанишад, в традиции Шри Шанкарачарьи. Например, изучая такие тексты, как Вивека Чудамани, Атма Бодха, Брахмана чинтанам, Вакья вритти, Апарокшанамбхути и другие. Недвойственное воззрение Адвайта-веданты выражено в четырех махавакьях, одна из них очень важна для понимания. Она звучит как *Тат Твам Аси*. *Тат* означает Ишвара – Бог, сотворивший вселенную. *Твам* означает - ты сам, душа, джива. *Аси* означает - есть. Т.е. ее можно перевести, как *Ты Есть То, Ты Есть Ишвара.* Классический анализ этой махавакьи очень важен для понимания недвойственного воззрения Адвайта-веданты. Гуру сообщает ученику: Тат Твам Аси. Когда ученик обладает должными качествами пустого сосуда, т.е. он обладает открытостью, он не переполнен, его ум чист, это не загрязненный сосуд, он обладает восприимчивостью, он - не дырявый сосуд, то такая передача возможна. Он говорит: ты есть То, ты есть Абсолют. Именно Абсолют в форме Ишвары, не в форме чего-то другого. Здесь имеется в виду Ишвара. Ишвара означает верховное божество, как Творец Вселенной, например, Шива. Затем Учитель предлагает подумать над этой махавакьей. Почему ты равен Ишваре, что у вас общего с Ишварой? У тебя тело не как у Ишвары, у тебя ум не как у Ишвары, где Ишвара, и где ты? Но махавакья говорит: ты и Ишвара - это одно, ты есть Ишвара. Когда ученик думает, он понимает, что на уровне пяти оболочек, на уровне тела, ума, энергии он не равен Ишваре, ни в коем случае. Слишком большое различие. Ишвара имеет саттвичное тело, которое не касается майи, тамасичной майи. Ишвара управляет всей материальной природой, пракрити. Ишвара обладает великими, возвышенными божественными качествами, например, нитьятва, вечность, а мы не вечны, сарваджнятва, всеведение, а мы не обладаем всеведением, пурнатва, самодостаточность, полнота и целостность, а мы не обладаем этим. Ишвара обладает всепроникновением, япокатва, Ишвара обладает абсолютной свободой, внутренней свободой, сватантрией. Это качества Ишвары, но Гуру говорит ученику: это твои качества, ты этим обладаешь, ведь ты одно с Ишварой. Ученик начинает размышлять. Если ход его рассуждений правильный, он приходит к пониманию, на каком уровне он тождественен Ишваре. На уровне тела - нет, на уровне энергии - нет, на уровне астрального тела - нет, на уровне ментального тела - тоже нет, на уровне причинного тела – нет, потому что он является частью тела Ишвары. Совокупность всех душ в причинном теле - это есть одно большое причинное тело Ишвары. Оно называется Праджня. Совокупность всех душ в астральном теле, всех астральных тел в астральном мире - это одно большое тело Ишвары, оно называется Тайджаса. И совокупность всех наших материальных тел - это одно большое физическое тело Ишвары, называемое Вишва. Но мы сами не являемся ему тождественными на этом уровне. Тогда Гуру говорит: отдели себя от пяти оболочек, обнаружь чистое недвойственное сознание вне субъекта и объекта. Проведи анализ, ты не являешься ничем из этого. Ты не являешься ни физическим телом, ни энергетическим телом, ни астральным, ни ментальным, ни причинным. Ты являешься Атманом за пределами пяти тел, пяти оболочек. И твой Атман тождественен Ишваре. Вот на этом уровне ты полностью един с Ишварой. Когда мы проводим такой анализ, можно понять махавакью Тат Твам Аси. Считается, когда вы поняли махавакью Тат Твам Аси, интеллектуально хотя бы, это является вашим пропуском для понимания другой махавакьи Ахам Брахмасми. Вы не можете практиковать махавакью Ахам Брахмасми, можно сказать, главную махавакью в нашей традиции, пока вы не поймете махавакью Тат Твам Аси. А махавакью Тат Твам Аси можно понять только через отделение от пяти оболочек. И об этом пишет Шанкара в тексте Вивека Чудамани. Текст Вивека Чудамани посвящен различию пяти оболочек и нашего сущностного сознания. Итак, когда вы обрели такую вивеку, различающую мудрость с помощью вичары, исследования, у вас появляется вайрагья, отрешение от пяти оболочек. Вы можете ими пользоваться, но больше они не властны над вами, вы понимаете, что это - не вы. Вы - не ум, вы – не тело, вы – не эмоции, не астральное тело, вы – не мысли, вы – не эго, индивидуальное чувство «я». А раз все это - не вы, тогда не надо давать власть над собой всем этим вещам. Вы – это Атман, это мировоззрение Адвайты. Все это мы называем воззрение. Но, чтобы это сделать практикой, перевести это в практическую плоскость, кроме воззрения нужно созерцание. Мы можем прекрасно знать Адвайту, рассуждать о состоянии недвойственности за пределами субъекта и объекта, о тождестве Атмана и Ишвары, о махавакье Ахам Брахмасми, но как не рассуждать, а быть этим? Воззрение дает нам общее понимание, но воззрение не дает нам бхаву, ощущение. Одновременно, воззрение говорит: в тебе есть ананда, счастье, блаженство Атмана, ты есть Сат-Чит-Ананда, ты есть Абсолют. Но из-за недостатка вичары и вивеки, из-за путаницы, когда ты связываешь свое сущностное сознание с оболочками, ты не можешь его распознать. В тебе есть Абсолют, но он не распознается. Процесс Освобождения и Просветления заключается в распознавании самого себя. Это не есть создание чего-либо нового, это - открытие, узнавание и вспоминание того, что всегда у нас есть, и чем мы всегда обладаем. Вот для этого необходимо созерцание. Мы получаем четкие инструкции от духовного Учителя о том, куда направлять ум, где его держать и как поддерживать созерцание. Нужно несколько лет для того, чтобы в этих инструкциях разобраться. Но затем, когда мы в них разобрались, вся ваша жизнь проходит теперь под знаком созерцания. Больше не надо путаться, не надо совершать ошибки. Надо только оставаться в этом состоянии, пребывать в нем, углублять и поддерживать.

 *Мы учимся руководствоваться недвойственностью в любых ситуациях, мы напитываемся самим духом недвойственности. Мы не столько стремимся сами медитировать, сколько открываемся духу недвойственности. Словно призываем его так, чтобы он пронизывал все наши действия. Цель и метод медитации в Лайя-йоге заключается в том, чтобы закрепиться и стабилизироваться в естественном состоянии, выпестовать его и позволить превратиться в мощный, глубокий поток.*

 Джняна-йога является основой Лайя-йоги, можно сказать, это одно и то же. Джняна-йога - это теоретическая часть, Лайя-йога - практическая. Однако, в Лайя-йоге есть своя линия передачи, о ней говорит Даттатрейя в тексте, называемом Йога-шастра. Когда сын риши Вишвамитры – Санкритья - гулял в лесу, где живут сиддхи и мудрецы со своими учениками, он увидел сидящего в самадхи Даттатрейю. Когда он подошел к нему, почтительно поклонился и попросил наставления о разных видах йоги, Даттатрейя дал ему эти наставления. Он сказал, что существуют разные виды йоги: мантра-йога, раджа-йога, джняна-йога и лайя-йога. Лайя-йога была передана Шивой на Кайласе. Она передана через 80 миллионов санкет. Санкета – это медитативное состояние, при котором ум сосредотачивается. Санкальпы – это установки ума, которые позволяют поддерживать созерцательное присутствие. Впервые их Шива передал на горе Кайлас праматхам, старшим духам, лидерам Гану, из его свиты. Так появилась одна из парампар Учения Лайя-йоги. Первой из этих санкет, медитативных установок, была медитация пустоты, недвойственная медитация пустоты. В нашей традиции мы используем 10 основных санкальп для вхождения в созерцательное присутствие и поддержание их. Иллюзия, атма-вичара, пространство - шамбхави-мудра, божественная гордость, свет, нисходящая сила, чистое видение, единый вкус, все едино с умом, брахма-вичара. Если вы стремитесь созерцать, вы начинаете с простых санкальп и завершаете сложными. Примерно 12 лет есть у вас, чтобы практиковать все эти санкальпы и наслаждаться ими. Есть книга, мной написанная, она называется «Путь божественного Сознания». Мы идем от простых санкальп к сложным. Это все, на самом деле, одна созерцательная практика, которая раскрывает грани вашего сознания все глубже и глубже, ваше сознание естественно углубляется. Например, если вы зарождаете санкальпу «иллюзия, сон», смотрите на мир, как на иллюзию, через некоторое время у вас появляется внимательность к самому себе. Атма-вичара зарождается, когда вы поддерживаете атма-вичару, ваше чувство «я есмь», ваш внутренний наблюдатель и свидетельствующее осознавание выделяются, вы начинаете его исследовать. Исследуя его, вы приходите к безопорному пространству, таким образом, санкальпа «пространство» и шамбхави-мудра сами появляются.

Если вы медитируете на пространство и открываете бхавы бесконечности, переживание божественного величия происходит само. Таким же образом, когда божественное величие вами полностью испытывается, вы получаете опыты света на более продвинутых стадиях. Переживание опыта света сопровождается потоком Ануграхи, шактипатхи. Санкальпа «нисходящая сила» открывается вам. Т.е. санкальпы - это карта вашего сознания, по которой вы растете, все глубже и глубже проникая в недвойственность. Одно дело - говорить о недвойственности, другое дело - переживать ее. Очень много тонких двойственных состояний нам предстоит растворить. Когда вы переживаете нисходящую силу Ануграху, благословение Ишвары, возникает Чистое видение, естественным образом оно возникает. Когда Чистое видение наполняет вас, единый вкус приходит естественно. Вы видите весь мир, как проявление игры энергий Ишвары и Абсолюта. Единый вкус означает, что в вашем уме растворяются тонкие двойственные представления, и вы перестаете выносить оценки и суждения. Внутреннее и внешнее, плохое и хорошее, чистое и нечистое, правильное и неправильное, истинное и ложное постепенно теряют свою актуальность. Вместо этого вы начинаете рассматривать все единым. Это не значит, что вы полностью избавляетесь от этих двойственных представлений, но большая часть двойственных представлений растворяется. Ваша одержимость оценками и суждениями уменьшается. Она не до конца уходит, но значительно, вы приближаетесь к самарасье, единому вкусу. Например, если человек очень сильно захвачен своими оценочными суждениями, то он видит мир только через эту призму. Один человек описывал иллюзии европейца. Европейцы приезжают к туземцам на острова и начинают их опрашивать. Они разговаривают с туземцами об их религии, культуре. Этот человек посмеялся над европейцами, он сказал: вы делаете совершенно глупую работу, вы хотите понять туземцев с позиции менталитета белого человека, на основе ваших научных опросников. Вы ничего о них не поймете. Чтобы их понять, вам надо воспринять их культуру, посмотреть на мир их глазами. Вам надо убрать европейский белый ум и посмотреть их умом на реальность. Войти в магическую реальность, в которой живут туземцы. Вот тогда вы что-то, хотя бы чуть-чуть, поймете. Он привел такой пример. Представьте, если бы к вам в оксфордский университет к профессору пришел туземец и начал задавать вопросы, исходя из своей туземной ментальности. Например, сколько человек в вашем роду было заколдовано? И так далее. Что бы вы ответили? Ваши вопросы с их точек зрения так же звучат. Это менталитет, оценочное суждение. Единый вкус означает, что мы избавляемся от привычных шаблонов ума и начинаем воспринимать реальность прямо. Самарасья- это прямое восприятие реальности через призму недвойственной осознанности освобождающего недвойственного осознавания. Единый вкус ведет к санкальпе «все едино с умом», когда мы рассматриваем мир, как проявление своего «я». Это, на самом деле, очень высокие уровни реализации. На таких стадиях сиддхи просовывают руки в камни, пьют расплавленное масло. Однажды на сиддха Сараху - был такой святой индийский - пожаловались местные жители. Они говорили, что он - брахман и святой, но вино пьет и ведет себя неправильно. Он был сиддх. К нему пришли некоторые ученые, пандиты, и пришел царь выяснять, почему он, такой уважаемый человек, под его покровительством находится несколько сотен деревень, так себя ведет. Сараха сказал: нет, я не пью. Брахманы настаивали: он пьет. Тогда Сараха сказал: давайте так, кто пойдет по воде и не утонет, тот не пьет. Он пошел по воде. Брахманы пошли и утонули. Он сказал: вы пьете, я не пью. Они все равно не сдавались, тогда он сказал: кто выпьет расплавленный свинец, тот не пьет. Он взял и выпил. Брахманы отказались пить. Потом он сказал, давайте взвесимся, тот, кого нельзя перевесить, тот не пьет. Они нагрузили много гирь на весы, но не смогли Сараху перевесить. Тогда царь сказал, ну, раз у него такая энергия, пусть пьет, пусть делает, что хочет. «Все едино с умом» означает, что реальность с ее физическими законами, время, пространство, причинность, пять элементов перестают на нас влиять, как они обычно влияют. Наше сознание способно изгибать, искривлять пространство, потому что двойственные представления нашего ума достаточно растворены. Наконец, после санкальпы «все едино с умом», - брахма-вичара, исследование Абсолюта. «Брахма-вичара» означает, что мы прямо можем видеть Бога, мы прямо можем погружаться в него, минуя понятийный ум. Наши двойственные представления растворены. По-настоящему Бога исследовать в традиции сиддхов можно тогда, когда у тебя есть подготовленный ум, ум недвойственности. Таким образом, наше сознание растет, согласно логике этих санкальп. Поддерживая те или иные санкальпы на том или ином промежутке нашей созерцательной практики, мы входим в переживание созерцания и испытываем некоторый вкус недвойственности, расы, быстротечное самадхи. Надо стараться за эти 12 лет накопить как можно больше таких рас, вкусов недвойственности и быстротечных самадхи. Когда у вас накоплена какая-то критическая масса быстротечных самадхи, вы можете однажды глубоко войти в созерцательное присутствие, у вас будет достаточно энергии и мудрости, чтобы принять великое решение - всегда пребывать в недеянии. Войти в сахадж-таттву, естественное состояние. Принятие великого решения вхождения в недеяние означает поворотную точку в жизни. Это означает, что мы добрались до какого-то пика, где наша жизнь, как созерцателей, как садху перестает зависеть от методов, от усилий, она становится естественно безусильной. Надо понять, что сиддхи вкладывают в это понятие. Это не значит, что мы перестаем практиковать, или, что мы не можем использовать метод. Мы можем использовать любые методы, мы свободны. Наша практика только углубляется. Это означает, что наша практика, как бы, разворачивается на 180 градусов. Из усилия с помощью ума она становится безусильной. Из медитации по программе она становится йогой не-медитации. В этом состоит принцип сахаджа-таттвы, пути сахаджаяны сиддхов. Из набора методов, когда мы просто подбираем отмычки, чтобы открыть природу ума, одну за другой, она становится безграничным, бескрайним океаном чистого сознания, который никогда не прерывается. Приняв однажды решение пребывать в недеянии, если это глубокое решение, мы уже никогда не должны покидать его. Это называется Единая самайя созерцания. До самого момента Просветления или до конца жизни, до самого момента высшей реализации, даже после смерти физического тела, все равно наша практика в этом направлении будет продолжаться. В сахаджа-таттву, естественное состояние, однажды можно войти, но выходить из него, после того, как вошел, неправильно. Напротив, нужно в нем стремиться оставаться как можно глубже и глубже, дольше и дольше. Это и есть нидидхъясана в ведической традиции. Когда ученик разобрался и прояснил воззрение Адвайта-веданты, установил свою связь с Ишварой на уровне недвойственного сознания за пределами пяти оболочек, духовный Учитель сообщает ему вторую махавакью. Он говорит, медитируй на эту махавакью, Ахам-Брахмасми – Я есть Абсолют, Я есть Брахман, Я есть Бог. Вот на этом уровне возможно медитировать на махавакью. Эта махавакья предписана санньяси, т.е. полностью отрешенному от мира садху, она не передается домохозяевам. Так считается в Индии. Но мое мнение, как духовного Учителя, такое: карма-санньяси, ученики, имеющие дикшу, если они выполнили серьезную предварительную практику и стали мастерами созерцания, могут ее практиковать. При условии, что их уровень хорош.

 Итак, когда мы разобрались со смыслом махавакьи, смыслом ведического мировоззрения, тогда наше воззрение перерастает в созерцание, а созерцание основано на выделении тонкого наблюдающего осознавания, поддержания его с помощью санкальп и принятия решения всегда оставаться в созерцательном присутствии, вплоть до полной реализации. И это является нашим самым главным обязательством на пути самайи, Единой самайи. Самайя означает духовный обет, обязательство, духовный принцип, который поддерживается в тантрийской садхане. Для нас этот принцип является самым главным. Однажды вступая на путь садханы, мы обязуемся всегда его поддерживать и никогда не покидать, что бы там ни было. Мы, конечно, можем его тысячи раз, миллионы раз нарушать, отвлекаться, забывать, но не в этом дело. Не надо корить себя, думая: я дал такое обязательство, я нарушил его, какой я негодный человек. Это неправильно. Мы даем такое обязательство не для того чтобы контролировать как-то себя и впадать в чувство вины и неисполненных ожиданий, мы даем это обязательство, как намерение, как намерение всегда возвращаться. Поэтому вы можете отвлечься тысячу раз, но ведь никто вам не мешает вернуться тысячу раз. И вам не надо удручаться по этому поводу, это нормально - отвлекаться первое время. Более того, если бы вы не отвлекались, это было бы ненормально. Но нормально также возвращаться. Духовная битва йогина заключается в том, чтобы преодолевать отвлечения и постоянно возвращаться. Через такие отвлечения и возвращения йогин набирает опыт и мудрость, как садху. Он понимает, что есть ситуации, когда очень трудно не отвлечься. Он понимает, что есть энергии, которые трудно растворить, чтобы вернуть свой ум, что у ума есть определенная растворяющая сила, что природа ума, уровень осознанности, которым вы владеете, может какие-то вещи растворить, а какие-то вещи он не растворяет. У вас естественно появляется понимание, где ваша грань, где ваша граница, и понимание того, что ее никогда нельзя переступать. У каждого эта грань - индивидуальная, персональная. Это чувство равновесия, самйога, очень важно для йога. Вы для себя в процессе таких отвлечений-возвращений должны провести такую границу, найти это чувство равновесия и стараться его поддерживать всегда и везде. Несмотря на то, что воззрение недвойственно, ваше созерцание всегда имеет границы, оно всегда имеет ограничение. И эта граница там, где вы теряете самйогу, где ваше равновесие, прана ума уходит. Например, граница самйоги бога Индры очень велика. Индра может творить вселенные, проявлять невообразимые вещи, он не покинет недвойственной природы, а вы ее покинете при определенных условиях. Например, если взять круг диаметром 10 см, то это - ваша граница. Круг диаметром несколько миллиардов километров, допустим, - это граница Индры. Принципиальной разницы нет, по сути, но в самйоге, конечно, есть.

 *Старый ум, схваченный прошлыми кармами, будет продолжать отвлекаться и сбивать наше присутствие осознанности, как только мы проявим невнимательность. Часто приводятся такие сравнения: наша осознанность подобна легкому ветерку, а наш ум подобен твердой каменной стене. Наша осознанность подобна мерцающему огоньку пламени, а наш ум, обусловленный кармическими ветрами, подобен яростному бушующему урагану. Наше естественное состояние вначале подобно слабому, крохотному, зеленому ростку, едва пробившемуся сквозь почву, а наш ум, схваченный прошлыми самскарами, подобен мощному ливню, граду или ураганному ветру.*

 На каком-то этапе каждый йогин приходит к разочарованию, к пониманию этого факта. Внезапно у него возникает такое смирение, он понимает, что его личная созерцающая сила очень незначительна. Это понимание настолько глубоко, остро пронизывает его сознание, что у него возникает желание полностью отдать себя на волю Бога. Он понимает, что без Бога, сам, он со своей кармой не справится. Он подошел ко второй стадии самоотдачи. Самоотдача означает: я перестаю полагаться и переоценивать свои усилия, полагаться только на свою осознанность, собственные усилия. Чтобы растворить двойственные кармы, я должен допустить в свою жизнь источник гораздо больший, чем я. Я должен воспринять Всевышний Источник, Бога, Брахман, как бы мы это ни называли, как главный элемент моей духовной жизни, духовной практики. Без Бога я не смогу достичь ни Просветления, ни Освобождения. Самоотдача означает, что мы переходим от индивидуальной йогической созерцательной практики к таким понятиям, как преданность, вера, Прибежище, гуру-йога, атма-ниведана, прапатти-йога. В этот момент внутри нас происходит переподчинение тонких слоев ума. Это - переподчинение сущностному свету Атмана внутри нас, когда внутри себя мы говорим: «Я не свой, Я Божий». Это переподчинение кажется для нас важным, но, на самом деле, оно условно, потому что происходит самоотдача наших иллюзий. Дело в том, что мы и так ничем не владеем. От чего мы можем отказаться в момент самоотдачи? Только от того, чем мы владеем. Чем мы владеем в этом мире, что не стирается временем, что незыблемо, что мы абсолютно контролируем, как единоличный владелец? Ничего, кроме своих иллюзий. Что мы можем потерять, что у нас забирается в процессе самоотдачи? Наши иллюзии. Вот что такое самоотдача. Но для эго самоотдача выглядит великим актом, великим переворотом и даже героическим шагом, потому что эго очень ценит свои иллюзии. Но отдать можно только то, чем ты реально владеешь, а иллюзии, на самом деле, ничего не стоят. Это подобно тому, как если бы вы считали, что являетесь владельцем контрольного пакета акций американского национального банка, а потом говорите: я от них отрекаюсь, я их жертвую в пользу страдающих людей. Но кто-то может сказать, ты знаешь, это какие-то твои глупые фантазии, ты ничем этим не владеешь, ты не можешь отрекаться от того, чем ты не владеешь. Если ты так считал, это не значит, что ты реально ими владел. Таким же образом, и наша самоотдача. Но для эго она кажется героической. С самоотдачей мы начинаем допускать Бога в свою жизнь по-настоящему. Мы по-настоящему делаем Бога центром, постепенно, постепенно. Мы учимся полагаться на Бога, зависеть от Бога, устанавливать прямую связь с Богом. Наша жизнь постепенно начинает вращаться вокруг Бога, не бога на картинке, бога из догматов и концепций, а Бога внутри, что важно, как Бога внутренней осознанности, внутреннего света, который мы начинаем чувствовать.

ОМ.