2010-06-22.

Мотивация в практике.

Начнем с зарождения правильной мотивации. Для этого нужно вспомнить непостоянство и зародить такую мысль: «Этот мир непостоянен. Я буду стараться жить в нем долго, чтобы пробудиться. Но даже если я проживу миллион лет, он непостоянен. Здесь все непостоянно. От непостоянства не спасает ни богатство, ни семья, ни привязанности, только практика. Эмбрион в чреве матери становится новорожденным, новорожденный становится ребенком, ребенок становится взрослым, взрослый становится пожилым, пожилой становится стариком, старик становится трупом, труп становится костями, кости становятся пылью. Все мы проходим через этот круговорот. Человеческая жизнь – это жизнь от смеси мужских и женских секретов до пыли. А в перерыве мы выясняем отношения друг с другом, ставим амбициозные цели, рассуждаем, философствуем». Но вы должны смотреть правде в глаза, чем все это заканчивается. Заканчивается это пустотой. Те, кто пребывают в неведении, этого не понимают, поэтому они захвачены этой жизнью, очень сильно захвачены. Поэтому практика им не помогает. Они делают эту технику, другую технику, ездят к этому учителю, к другому учителю, но не помогает, нет успеха, нет результата. Потому что есть захваченность жизнью. Если ум настроен на сансарное видение мира, можно миллион лет практиковать, все равно, потому что методы как раз предназначены, чтобы освободить от захваченности. А если человек применяет метод, а в душе наоборот продолжает эту захваченность, ничего не поможет.

Базовая практика – преодолеть захваченность сансарной реальностью, неведением, желаниями эго. Все это сансара. В этом мире надо жить долго, непривязанно, но нельзя захватываться этой жизнью. Нужно всю эту жизнь бросить на алтарь Просветления. Накапливать силу, накапливать мудрость, ясность. Трансформация не случается быстро, это иллюзия. Когда говорят: «Человек столько лет ученик, а не изменился. Столько лет идет по пути Дхармы – как был, так и остался». А вы забываете, сколько лет он накапливал кармы, сколько жизней. Думаете это так просто – быстро измениться? Или: «Я уже десять лет в сангхе, нет Просветления». А ты забыл, сколько кальп ты был в сансаре? Не будьте наивными. Ни буддист, ни христианин, ни йог, ни ведантист не могут сделать быстрый скачок. Одни и те же проблемы у людей. Это процесс постепенного созревания, очищения. Это каждодневный труд. Если кто-то думает, что может взять клюшку, выйти во двор и стать чемпионом мира по хоккею, он заблуждается. Кто думает, что может взять смычок и скрипку, и стать Паганини или Моцартом, он тоже заблуждается. Нужен труд. Так и в духовной жизни. Вся жизнь, вся жизнь.

Но когда у нас есть правильная мотивация, и мы освобождаемся от захваченности сансарой, понимая непостоянство, наша практика дает плоды, у нас все получается, нас ничто не тянет, ничто не держит.

Поразмышляв о непостоянстве, следует зародить отрешение. Цепляние – вот что нас держит за сансару. Мы сами себе враги, то, что надо делать мы не делаем, а то, что не надо делать, мы делаем. Все наоборот. Поэтому нам нужна сильная отрезвляющая мысль, оплеуха самому себе. Надо быть осознанным, надо практиковать. Вот что такое четыре предварительные садханы, четыре осознанности. Но потом ум через некоторое время возобновляет свою работу, давление васан, самскар, и он снова идет на привычную колею, забывает. Четыре осознанности – это постоянный допинг уму, побуждающий его практиковать. Мы должны научиться давать такой допинг своему уму, вдохновлять его.

Другой способ размышлять для мотивации – это уникальное человеческое рождение. Мы получили эту жизнь неспроста. Другие не были так счастливы, им не очень повезло. Севе не повезло, и муравьям не повезло. Не получили они такое тело, как у нас. Сева не может здесь сидеть, сдавать экзамены по Учению, проходить ритриты, следовать винае – тело не подходит. Рада бы, связь имеет, но не может, не подходящее тело. А мы получили. Таких существ, как собаки, животные, миллиарды. На каждого из нас приходится около трехсот тысяч насекомых. Один человек, а насекомых триста тысяч на каждого. Среди насекомых, мы вытащили счастливый лотерейный билет, получили человеческое тело. Коровам не повезло, змеям, птицам, мотылькам, червям. Все они получили недрагоценное тело. Из этого тела невозможно осознать себя, получать Дхарму. А мы такие счастливчики. Мы имеем тело без изъянов, оно здоровое, не такое уж и страдающее. Наш ум ясен, может слышать Дхарму.

Мы родились в месте, где есть Дхарма, где о ней можно слышать. Мы получили нормальное воспитание, образование. В том месте, где мы живем, есть Дхарма, ее никто не запрещает. Не приветствуют сильно, но и не запрещают, лояльно относятся, даже уважают. Это очень хорошее сочетание, уникальность рождения; коль мы это рождение получили, нам нельзя его использовать впустую. Допустим, собаки нам очень завидуют, мы как боги для них. У нас много еды, автомобили, мы делаем непонятные вещи. Это рождение человеком. Тогда нужно осознать: «Несомненно, я использую это рождение для Освобождения ради своего блага и блага живых существ, я буду усмирять ум, очищать ум, омрачения, клеши. Накапливать заслуги. Я буду воздерживаться от омраченных действий тела, речи и ума. Как внутри, так и снаружи. Я буду следовать взятым обязательствам, самайям, которые у меня есть, вспоминая свои принципы, обеты, обязательства, и не буду ими пренебрегать». Те, кто пренебрегают, обетами, самайями, это не очень разумные люди, они сами себе вредят. Потому что есть деваты, которые наблюдают за этим. Когда-то они дали клятвы покровительствовать учениям. Когда человек пренебрегает взятыми принципами, самайями, они наказывают. Они подобны инспектору ДПС на дороге. Недавно, мы ехали и заплатили штраф, по пути в Дивья Локу. Таким же образом в Дхарме есть деваты, наблюдающие за вами. Некоторые из них просветлены. А некоторые из них не деваты, а духи. Но они дали клятвы охранять учение, оберегать и помогать практикующим. Если практикующий делает что-то не так, они наказывают его из сострадания. Такая у них психология. Потому что они видят своим пониманием, что если он дальше будет делать не так, он создаст себе причину дурного перерождения. И чтобы дальше он так не поступал, они из сострадания что-то делают так, чтобы он прекратил это делать. Это хранители Дхармы, дхармапалы. Они не дают совершать неправильные действия человеку.

Зарождаем мотивацию: «Я буду почитать Три Сокровища, почитать ишта-девату, исследовать природу Ума, отрешаться от желаний, чтобы стать истинным садху, чтобы не быть человеком мира сего, а быть истинным садху». Человек мира сего не может ничего достичь, что бы он ни практиковал. Он может встретить много учителей, но это ему не поможет. У него все равно есть мирское мышление, менталитет. Садху может много чего достичь. Что человеку мира сего надо? Богатство, слава, деньги, почет, чувственные удовольствия, восемь мирских дхарм, и чтобы все это не потерять.

Зарождаем санкальпу: «Я буду стремиться стать садху, а не человеком мира сего». Чем дальше мы практикуем в духовной жизни, тем дальше мы должны уходить от мира, от мирского, от мирских отношений, от всего. Неважно, монах или мирянин. Мир не снаружи, а в душе. Можно быть и в миру, но быть не мирянином в душе. Можно быть и в монастыре, и иметь мирской тип ума. Надо уходить от мира в душе. Конечно, это может быть очень удобной лазейкой. Кто-то может сказать: «Мир внутри. Я ухожу от мира снаружи». Но если вы уходите от мира внутри, то чем он вас привлечет снаружи ? Вот детский сад. Вам не нравится быть в детском саду, ничего общего с детьми. Вы и снаружи не будете особо ввязываться в социальные контакты, в привязанности, вы будете жить особняком, по своему, по своим правилам, человеком Дхармы, вы ни во что не будете ввязываться.

Если бы не было монастыря, думаете, я жил бы в миру, с кем-то общался? Ничего подобного. До конца жизни никто бы меня не видел и не слышал. Я общаюсь только с учениками. Мне есть им что сказать, а они хотят слушать. Есть ситуация, я откликаюсь. Со всеми остальными не о чем говорить. Если приходит просветленный, я ему говорю: «Я знаю, ты знаешь, мы знаем одно и то же. О чем нам говорить? Все понятно».

Садху – это тот, кто отдаляется от мира. Садху может достичь, человек мирской не может достичь, потому что его все держат стереотипы, социальные штампы, условности, привязанности. Мы семья садху. Садху может прийти к состоянию джняни. Он живет по законам садху и идет к джняне. Потому что Просветление в обычном состоянии, в обычном измерении не происходит. Оно не происходит в обычном измерении человеческого. Это сакральное, священное, божественное, уникальное, чудесное измерение. Туда людей не пускают. Они даже там не смогут жить. Все святое, божественное, сакральное прячется, охраняется. Это тайна за семью печатями. Это как режимный объект, ядерное оружие. Думаете, вас пустят туда? Нет. Очень большие энергии, очень большие силы, система допуска. Вас даже не пустят на первый уровень. У вас нет права, нет допуска. В секретный отдел ЦРУ в Пентагоне вас пустят? Нет. Ни за что. Вас остановят на подступах. А попытаетесь проникнуть, еще накажут, и будут выяснять вашу личность. Огромные силы, большие люди, махамандалешвары мирского мира, очень сильные. Человеку не чего там делать, это не для простого человека. А божественные тайны охраняются еще сильнее. Когда говорят, что Дхарма доступна всем, Просветление доступно всем, это так, но это в воззрении, не в поведении. Это все тайные, эксклюзивные, святые, сакральные вещи. Туда проникнут только достойные. Садху могут туда проникнуть, джняни могут, сиддхи могут, деваты. Поэтому надо изменяться, становиться садху, воспитывать в себе качества садху. Садху не привязан ни к чему. Садху – гражданин всего мира. Он не ищет никаких привязанностей. Он не страдает от желаний. Для него дом везде. У него нет семей, детей, счетов в банках. Он может жить, где угодно. Он и к себе не привязан, к эго, у него и амбиций нет. Он предан Дхарме, предан Богу. Это садху. Он может делать многие вещи, заниматься многими вещами, он играет, сансара его не поймает.

Был такой украинский философ Григорий Сковорода. В Киеве ему стоит памятник. Там написано: «Мир ловил меня, но не поймал». Вы должны знать – мир вас ловит. Чуть-чуть вы зазевались, он вас поймал. Вы должны быть теми, кого мир не поймает. Мир вас ловит постоянно. Особенно, пока вы слабы, пока вы начинающие. Он вас будет ловить за самые слабые места.

Снова надо вспомнить, зародить мотивацию. Закон кармы. Все в этом мире управляется кармой, законом кармы. Пока ты ее не превзошел, ты ее пленник, ты ее раб, преданный слуга, холуй, кто как. Хочешь ты или нет, такое положение, ничего не поделаешь. Мы не боги, мы в сансаре, мы должны знать. Цепи сансары – это не шутка. Когда многие говорят поверхностно: «Я Будда». Ты Будда, конечно, но в цепях. Чтобы стать Буддой, надо понять свои цепи. Пока ты не увидишь цепей, ты будешь Буддой воззрения, но не Буддой плода. Бумажным тигром духа. Он вроде бы и тигр, но бумажный, никого сожрать не может. Такой Будда никого спасти не может, и сам себя спасти не может, свет в адах не может испустить и с собой увести тысячи человек. Будда воззрения – о таких говорят. Неоадвайтический Будда. Но наша задача – стать Буддой плода, истинным Буддой, настоящим львом, а не бумажным тигром. Эти цепи есть, потому что карма есть. Предстоит большая работа ее очистить, растворить силой внутреннего света. Внутри нас есть внутренний свет, но нужно очистить, растворить эти цепи. Нужно этот свет открыть, усилить, полностью ему предаться, отпустить все, чтобы этот свет вышел наружу. Стать его преданным слугой, другом. Стать рабом этого света. И этот свет освободит вас и сделает господином.

Конечно, мы можем бороться с кармой своими эгоистичными усилиями. У кого сильное эго, может использовать свои вира-качества для борьбы с кармой до некоторой степени. Самодисциплина, отрешение, тапасья. Это хорошие вира-качества. Надо опираться в себе на вира-качества. Если вы вира, надо делать опорой свои сильные стороны. Но вы должны знать, что вира-качества, сильное йогическое эго – это еще не все, только половина. Остальное – это Свет божественной милости, самоотдача, переподчинение этому Свету.

Также четвертая тема для зарождения мотивации – это страдания. Что такое страдание, какова природа страдания? Я бы сказал, что это нарушение самйоги, равновесия, баланса элементов. Допустим, Сева хочет есть, еды никто не дал, а элемент огня сильный, из-за этого ум будоражится, ветер будоражит ум, нарушение самйоги в теле. Допустим, кто-то болеет, это тоже нарушение элементов. Или война, это нарушение каких-то природных процессов. Везде, где есть страдания, есть отсутствие равновесия, самйоги, элементы вышли из порядка. Три гуны вышли из равновесия и запутали ум. Вот что такое страдания. Это как некие вихри или воронки в коллективной карме человечества или во Вселенной. Кого засосало в эту воронку, он страдает, он чувствует боль от того, что попал в это. Или один человек в миру полюбил другого, а этот изменил ему, тоже страдания, нарушение самйоги в стереотипах этики отношений. Преты страдают из-за голода и жажды, асуры из-за соперничества, люди из-за привязанности, адские существа из-за последствий грехов, боги от расставания с удобствами.

Часто бывает, когда мы живем в хороших условиях, мы забываем о том, что есть страдания. Наш ум становится недисциплинированным, размазанным. Мы перестаем ответственно себя вести, работать над собой и плывем по течению. Потому что мы забыли, что в этом мире есть страдания. Но если мы пойдем в больницу и увидим там людей, находящихся в коматозном состоянии, или в шахту, увидим, как рабочие работают в ужасных условиях, или увидим брошенных беспризорных детей, или наркоманов, у которых происходит ломка, или умирающих, мы увидим, что в мире по-прежнему много страданий. Это заставит нас встрепенуться.

Множество живых существ работают в сансаре, едва сводя концы с концами, пытаясь обеспечить своих детей. Множество голодает, множество существ страдает от болезней, томится в тюрьмах, испытывает побои или унижения. Все это разные виды страданий. Даже в мире людей. Множество становятся жертвами катаклизмов, землетрясений и цунами. Когда мы размышляем об этом, то снова зарождаем мотивацию: «Несомненно, я буду практиковать, чтобы силой ума превзойти страдания».

Бывает, и в монашеской жизни мы испытываем страдания. Если вы неопытный монах, послушник или ученик, вы тоже испытываете страдания от того, что где-то амбиции вашего эго не были удовлетворены, от того, что ум не удается успокоить. Хороший практик страданий не испытывает, потому что он знает, как с этим всем обращаться. От дисбаланса элементов, каких-то дискомфортов. Хотя казалось бы, откуда здесь взяться страданиям. Тем не менее, вы должны быть бдительными. Но в этой жизни есть возможность пресечь все страдания навсегда, открыть в себе такое сознание, которое свободно от страданий.

Почему люди страдают? Потому что им неведомо пространство медитации, пространство медитативного опыта. Бывает, мы страдаем из-за того, что наша воля не реализовывается или пересекается с волей других, потому что мы по неведению перепутали свое «я» и волю. Мы думаем: «Я есть эта воля». Так же как мы думаем, что мы есть это тело или мы есть этот интеллект, мы так же отождествляемся с волей. На самом деле, пока вы привязаны к своей воле, тоже будут страдания. Потому что в этом мире нет возможности стопроцентно воплощать свою волю. Она пересекается с сотнями других воль, законами природы, и вы всегда чувствуете ограничения. Когда ваша воля будет заблокирована, вы будете страдать, вы будете думать: «Какой кошмар, мое намерение не исполняется, я не могу это сделать, не могу то сделать». Но с точки зрения Будды вы действуете неразумно. Он бы вам сказал: «Это вовсе не ты, отпусти и пребывай радостно в присутствии. Никаких проблем нет. Ты не тело, ты не ум и ты не воля».

Многие люди привязываются к своей воле. Они любят все контролировать, все просчитывать, всем управлять, быть всегда «на коне». Но когда что-то идет не так, они в ступоре, в замешательстве, они чувствуют страдания. Потому что был момент отождествления с волей. Но если вы находитесь в ежемгновенном присутствии, вы можете мгновенно отпускать, ваше медитативное пространство не сжимается, оно наоборот углубится. Например, асуры сильно привязаны к воле. Они настолько привязаны к воле, что готовы сражаться с вами. Они из-за привязанности к воле затевают целые звездные войны, целые сражения. чтобы выяснить, чья же воля сильнее. А когда они терпят поражение от богов, потому что боги имеют большее пространство осознанности, учитывают временные циклы Вселенной, имеют тайные магические приемы, асуры ужасно страдают. Они страдают не столько внешне, сколько психологически. Они подавлены, унижены, их воля подавлена. А для них это, как конец всему, они очень привязаны к эго и воле.

Вы не должны быть привязаны к воле, в любой момент отпустить и быть счастливым. Потому что воля – это выражение эго, памяти тонкого тела, комплекса ложных представлений о себе. Наоборот, если вы хотите овладеть большой волей, вам надо стать более пустым, потому что большая воля подчиняется только пустым, способным отпускать себя, расслабляться. А так вам будет подчинена только маленькая воля, ваша личная. А личная волька многого не стоит. Есть боги, управляющие звездами, планетами, галактиками, они могут это делать, потому что их пространство внутреннего опыта осознанности безгранично. Они могут порождать великую иччха-шакти, силу намерения, айшварью, крийю, потому что они не привязаны к этим силам.

Размышляя над законом кармы, непостоянством, уникальностью человеческого рождения, страданиями, надо зародить правильную мотивацию. После правильной мотивации возможна правильная практика. Потому что садху – это тот, у кого есть правильная мотивация в жизни. Например, если вы приходите к Гуру, обучаетесь, а потом у вас есть желание достичь каких-то мирских успехов, вы не получаете пользы. Вам Учение говорит одно, а вы создаете другую мотивацию, это не даст результата. Благодаря четырем осознанностям мы формируем правильную мотивацию. После этого мы можем пытаться созерцать. По-настоящему созерцать могут те, кто очистил и воспитал ум концентрацией, медитацией. Тем не менее, мы учимся созерцанию с самого начала также, предполагая, что концентрацией и медитацией мы будем заниматься параллельно.

*Не прилагай ум ни к чему и не медитируй. Не изменяй свое тело, речь или ум, но предоставь им свободу. Невзирая на планеты, созвездия, лунные дни или время, не занимай свой ум и будь свободен от мантр и мудр.*

Постарайтесь прямо сейчас начать созерцание, чего вам ждать. Если вы поняли непостоянство, уникальность рождения, сейчас и начинайте. Если вы ждете какое-то другое благоприятное время, я вам точно скажу, его не будет. Никогда не будет благоприятного времени самого по себе. Благоприятное время создаете вы сами своей санкальпой. Создали, вот оно и есть благоприятное время. Не создали, его нет.

Только созерцанием, осознанностью, упорством, терпением и бесстрашием можно пресечь карму. Она будет норовить выскользнуть, но вы ее пресечете.

*Какие бы мысли ни приходили, каждый раз предоставляй им появляться и освобождаться, каждая мысль растворяется в состоянии естественного освобождения.*

Надо дать мысли возможность появиться. Ничего страшного, что они появляются, это не проблема. Главное, не верить в эти мысли, понимая, что мысли – это не «я». Занимать позицию наблюдателя, расслабляться в состоянии наблюдения, искать в наблюдателе пространство и позволять мысли освобождаться в своей основе. Ваше тонкое осознавание – это основа. В ней появляются плохие, нейтральные и хорошие мысли. Всем им надо дать освобождаться. Для этого надо быть безмятежным в состоянии основы.

*В этом состоянии непривязанности спокойно отпускай каждую из них.*

Пришла к вам гневная мысль, вы спокойно ее отпустили. Пришла радостная, восторженная мысль, тоже не привязываетесь, спокойно ее отпустили. Потому что вы не мысль, вы пространство глубже мыслей. Если привяжетесь, поверите в эту мысль, вы будете как ребенок. Будды даже не захотят с вами разговаривать. Как с ребенком будут разговаривать с вами.

Когда я был в детском саду, я приходил и рассказывал родителям разные вещи: что я видел самолет, который летел, но он упал затем (фантазировал); что воспитательница грозилась детям отрезать ухо, кто не будет слушаться, и одному мальчику отрезала. Родители говорили: «Да, надо же». И делали вид, будто верят мне. Вы также будете выглядеть перед Буддами. Они скажут: «Да, точно, правильно. Ничего себе, как здорово». Это состояние ребенка, кто верит в свои мысли, в свои эмоции. Бывает, учителя слышат такие вещи. Но именно потому, что у них есть это пространство освобождения, они ничего всерьез не воспринимают. Кого бы вы ни любили, чего бы вы ни хотели, они будут говорить: «Да, точно». О чем бы вы ни мечтали, какие бы амбиции не имели, что бы ни испытывали, на кого бы ни злились, что бы ни думали, ни говорили, они примерно также смотрят. Просто потому, что это план мыслей, план эмоций, всем им одна дорога.

*Знай, что мгновение мысли не рождено и освобождается само собой, ты уже знаешь, что каждая мысль не рождена и освобождается сама собой.*

Вам надо найти пространство нерожденного, то пространство, где мысли освобождаются. Многие люди, я иногда замечаю, рассуждают о любви. Но я сразу им говорю: «Вы не знаете, что такое любовь». Истинная любовь – это не мысли, не форма, не чувства, это пространство нерожденного. Это поглощенность Богом – вот что такое истинная любовь: любовь без любящего, любовь без объекта любви, без формы и без имени. Это непрерывная нарастающая вичара, поглощенность, это бхава, махабхава. Все другие виды любви фальшивы, ложны, ограничены временем, пространством, зависимы, разрушаемы. Только эта любовь вас спасет. Вам надо быть влюбленным в это нерожденное пространство, где освобождаются все мысли, все намерения, все эмоции.

*Убежденность, что мгновение сознания ума не рождено и освобождается само собой, называется «убежденность на основе одного мгновения».*

Тот, кто реализовал стадию «вынашивания», является убежденным на основе одного мгновения. Ему одного мгновения достаточно, чтобы убедиться, что все мысли не рождены, все эмоции не рождены. И они освобождаются в основе. Тот, кто реализовал стадию «зачатия» и прилагает усилия с санкальпой, тоже понимает это. Тот, кто даже реализовал стадию «передачи», но усердно работает с ней и верит в нее, тоже может следовать пути одного мгновения. Это значит, что щелчка пальцев достаточно, чтобы освободить любую эмоцию или любую мысль и продолжать медитировать на нерожденное, поглощаться им.

*Если отвергая это мгновение сознания, ты ищешь что-то еще, то пойми, что узнавать нечего, а потому это называется «узнавание на основе самого себя».*

Те же, кто не уверен в пространстве нерожденного, часто ищут на плане ума разные переживания, концепции, методы, не утвердившись в исконном обнаженном присутствии. Но даже если исколесить всю землю, всю большую Вселенную, вы ничего не найдете кроме того, что нужно вернуться к нерожденному присутствию, которое освобождает все.

*Когда Гуру даст указания, и возникнет уверенность в освобождении, как быть в медитации, чтобы одолеть эту помеху, привязчивость ума? Что бы ни возникло, отпусти, пусть освободится само.*

Золотые слова, которые надо запомнить. Что бы ни возникло, отпусти, пусть освободится само. Иногда нам кажется, будто есть какие-то очень важные вещи. Но вы должны поверить, оно не стоит того, чтобы жертвовать своим нерожденным. Если вы в тот же миг отпустите, что бы ни возникло, вы поступите правильно. Потому что если не научитесь так поступать, в сновидениях для вас тоже будут важные вещи. Приснится кто-нибудь, вы будете думать: «Какая важная вещь». Придет Будда в сновидении, скажет: «Отпусти это, это сон». Вы может сказать: «Как я могу отпустить, это же такой человек или это такая ситуация». Вам скажут: «Ты что, ненормальный? Это же сон, отпускай немедленно!» А вы снова не сможете, нет привычки, есть сильная уверенность в реальности мира. То же самое и в Бардо произойдет. Поэтому при жизни учимся отпускать и освобождать.

*Не медитируй, пусть ум свободно блуждает. Невозмутимо успокой свой ум.*

Когда мы заканчиваем нашу медитацию, нам надо выйти в обыденный ум, в постмедитативное состояние, и поддерживать нашу медитацию без усилий на фоне того, как мысли разворачиваются. Мы не можем заблокировать мысли, если мы не в медитации. Двигаться – это природа мыслей, это энергия. Мысленная энергия – это манас-шакти. Любая энергия любит двигаться. Застаиваться она не очень любит. Мы не можем блокировать мысли, но мы можем, находясь в присутствии, подобном небу, распознавать природу мыслей и позволять им освобождаться. Это мы можем. Мы можем безусильно пребывать в такой природе, и тогда это называют не-медитацией. Прежде чем мы достигнем стадии не-медитации, нам надо овладеть полнотой внимания, сатипаттханой. Без полноты внимания невозможна не-медитация. Она у вас будет, но это будет отсутствие медитации. И уж лучше бы вы мантру читали. Потому что это трата времени. Принцип такой, дхарана, дхьяна, медитация пустоты, полнота внимания, сатипаттхана и только потом не-медитация. Пока нет этого устойчивого состояния, надо серьезно работать с санкальпой и с полнотой внимания, подкрепляя садханой мантр и сидячей медитацией.

*Пытаться практиковать бесполезно, если сначала не посвятить себя выполнению предварительных практик. Если обладаешь только рассудочным пониманием, нет никакой пользы в том, чтобы рассказывать об этих учениях другим или брать на себя роль Гуру.*

Учить других может только тот, кто сам находится в этом состоянии, кто реализовал его легко, непринужденно, так же как дыхание. В противном случае, рассказывать другим то, чего не переживал сам, уподобишься человеку, который рассказывает небылицы о местах, в которых сам не был никогда.

Лет двенадцать назад один человек, который считал себя великим практиком, увидел, что я учу других, и прислал мне письмо, очень раздраженное, где он говорил, что я вовсе не авторитет, и я не имею права учить других, что он только великий авторитет, я должен поехать к нему и принять его авторитет. Я посмеялся над этим и сказал, что истинные практики не думают о таких вещах. Они думают о непостоянстве. Они практикуют и ни о чем не заботятся, они даже не имеют мыслей: «Я учу, есть другие». Сказал, что так нельзя себя вести практикам. Настоящие садху так не думают и не беспокоятся о других. Они предоставляют других самим себе, и больше заботятся о себе. Я ему сказал: «Лучше я буду о себе заботиться, а ты о себе заботься». Прошел год или полтора, и этот человек отрекся от того, что он говорил, от своего символа веры, поменял религию, хотя он был довольно известным. Вот что происходит, когда Дхарме учат те, кто не реализовал собственную природу. У них у самих нет постоянства. Так нельзя. Истинный джняни постоянен. Он не меняется, не меняет ход мыслей. В любом месте он один и тот же. Он не принадлежит этому миру. Он не живет в обычном смысле, он играет на благо других. Для него нет других, нет «я», нет действий, нет цепляний. Он подобен инопланетянину, который пришел с миссией прогрессора в мир людей.

У братьев Стругацких была такая книга «Трудно быть Богом». О прогрессорах, которые пришли в мир людей помогать им освобождаться. Таким же образом, если вы научитесь быть непривязанными, вы можете помогать другим. А до этого ваша миссия будет не очень успешной, если вы действуете от себя. Вы можете действовать как почтальон, передавая учение, не привнося в него собственное «я». Тогда вы будете накапливать заслугу распространения Дхармы. Но здесь надо действовать только с благословения Гуру, убирая полностью себя. Когда такой ученик так делает, я его благословляю, он является моим проводником. Тогда у него все будет хорошо.

*Если вы не обладаете нужными качествами, передавая учение, то делаете ошибку, даже если полагаете, что делаете это из альтруизма или сострадания. Будьте осторожны, приписывая себе столь высокие побуждения.*

*Эти четыре вида освобождения не появились из глубоких наставлений Гуру, ты обнаружил их не потому, что такой хороший и отважный, ты обнаружил их не потому, что тебе небывало посчастливилось. Эти четыре вида освобождения – изначальное отличительное качество всех живых существ. Но только они не знают, что освобождены. Связанные незримыми путами, они блуждают в сансаре. Скитаясь в сансаре, они никогда не расстаются с четырьмя великими видами освобождения. С ними невозможно расстаться, и они не расстанутся. Хотя их природа свободна, из-за привязанности они становятся добычей заблуждения и продолжают испытывать страдания. Они страдают, не осознавая, что даже если терпят муки ада Авичи, их природа пребывает в четырех великих видах освобождения. Знай они, что исконная природа мыслей, порожденных страданиями, свободна, никогда не было бы никакого страдания.*

*Омраченные тремя видами неведения, они не знают, как происходит освобождение. Получаете ли вы эти учения устно или изучаете письменный текст, самое важное, практиковать учение.*

Что же мешает нам пребывать в своей природе? Мала, викшепа, аварана. Мала означает самскары, память тонкого тела. Наша пространственная природа существует, но самскары на нее накладываются, и память тонкого тела заставляет забыть об этом. Тогда мы действуем, побуждаемые памятью тонкого тела. Первое, что мы можем делать, это противиться самскарам, не слушать их. Например, самскары говорят: «Делай так», а ты находишься в состоянии наблюдения и не делаешь так, как говорят самскары. Память тонкого тела говорит: «Так надо, так хочу», а ты им противишься.

Сначала надо усмирить грубые самскары, самскары, связанные с клешами во внешнем мире. Когда грубые самскары усмирены, у нас нет привязанностей к материальному миру. Но у нас есть тонкие самскары, образы, тенденции мышления. Все это тоже надо очистить, за ними не идти. Все это называют мала. Мала – это как пыль на зеркале. Эту пыль надо стирать, стирать, стирать. Ни в коем случае нельзя следовать за умом. Надо слушать наставления Гуру, священные тексты и применять их к себе, осмысливая, потому что по мере очищения ум может выходить и давать нам разные концепции. Если мы не обучены освобождаться, мы можем поверить в эти концепции. Нельзя им доверять. Надо освобождаться. Если освобождаться не получается, то жить по текстам, по наставлениям текстов. Это способ освободиться от малы. Есть другая проблема: викшепа, колебания, блуждания ума. Это подобно волнам, возбуждению в поле сознания. Это тоже не дает нам возможности чувствовать пространственную природу. Чтобы быть независимым от возбуждения и волн сознания, надо наблюдать за умом, не надо позволять уму командовать тобой. Надо гасить возбуждение ума силой ясности и саттвы.

Что насчет авараны? Аварана – как пелена на нашем уме. Если мала – это память, это просто самскары, то аварана – это что-то очень плотное, например, гнев, привязанность, неконтролируемое вожделении, какая-либо захваченность. Это вообще не дает возможности понять пространственную природу. Чтобы преодолеть аварану, нужно прилагать большие усилия, нужно все делать в комплексе: раскаяние, очищение, медитация, очищение каналов, молитвы, и снова раскаяние, очищение, очищение каналов, медитация, молитвы. Потому что аварана – это пелена, которая закрывает глаза.

Когда мы преодолеваем малу, викшепу, аварану, наша природа проясняется. Никаких проблем быть в созерцании, никаких проблем пребывать в присутствии и самоосвобождении. То, что было трудным, становится легким, когда мы побеждаем этих трех демонов.

*Природное свойство мысли – изначально пребывать в естественной свободе. Когда предыдущая мысль возникает как ненависть, а последующая как сострадание, прежняя ненависть никуда не ушла, она обретает свободу в естественном освобождении, ее никто не освобождает. Ненависть никогда не останется без движения. Кроме того, рождение ненависти – это самовозникновение, то есть естественное проявление созидательной энергии изначальной мудрости.*

Когда в вашем уме возникает ненависть, привязанность, любая мысль, эмоция, вы должны подумать: «Она пришла из пустоты сама. А почему бы ей туда не уйти обратно самой». Если она сама появилась, она сама должна уйти. То же самое в отношении болезней и исцеления. Если вы заболеваете, вы можете исцелиться только силой воззрения, подумав так: «Болезнь пришла сама, ничего я не делал, чтобы заболеть. А почему бы самому и не исцелиться». Это естественный процесс. Один врач так говорил студентам в мединституте: «Треть болезней не лечится. Другая треть проходит сама. А с последней третью вы можете что-то делать».

Если вы находитесь в естественном созерцании, ваш ум естественно осознан, ваши элементы сами будут гармонизироваться, ваши праны сами будут гармонизироваться, циркуляция ветров сама будет устанавливаться, если вы расслабляетесь в присутствии. Хронические проблемы сами исчезают, так же как они появились сами. Надо понять этот принцип. Самоосвобождаться могут мысли, самоосвобождаться могут проблемы в теле. Негативные ситуации также могут сами развязываться, если вы предоставите им просто пребывать в присутствии. Если появляется какая-то негативная ситуация, вы можете подумать: «Эта ситуация появилась из ниоткуда, из пустоты, почему бы ей самой не разойтись». Иногда, если мы хотим исправить ситуацию, прилагаем какие-то действия, мы еще усугубляем ее. Если же мы расслабимся, отпустим и позволим себе пребывать в присутствии, ситуация сама разойдется и ничего плохого не произойдет. Надо понять, что принцип самоосвобождения действует в отношении тела, речи и ума, материального, праны и сознания. Это один и тот же принцип. Мысли, прана в теле, внешний мир и ситуации – это одно и то же. Со всем этим мы можем работать светом внутреннего присутствия. Но иногда мы ему просто не доверяем. Когда мы ему не доверяем, мы ищем другие методы. Но если вы научитесь полагаться, вы увидите, насколько действенная сила ежемгновенной осознанности, насколько велика сила освобождающего пространства. Силой освобождающего пространства вы можете менять ситуацию, менять реальность, стирать прошлое, материализовывать будущее, исцелять каналы, освобождать ум. За этим стоит огромная сила, это божественная сила Сахаджа-шакти. Это сила недеяния, сила без действующего.

*Таким образом, поскольку нельзя сказать: она рождается из кого-то, природа ненависти не рождена. Притом ненависть не имеет никакого местоположения. Если бы она его имела, и если собрать и измерить всю ненависть, возникшую с безначальных кальп и до наших дней, то она не вместилась бы и во Вселенную с тысячами галактик. Ненависть не рождена и не имеет местоположения, а потому как бы она ни возникала, она никогда не коренится в реальности. Поэтому, куда ушла та ненависть, которая возникла до вчерашнего дня? Куда, начиная с сегодняшнего дня, будет уходить та ненависть, которая возникнет завтра, и где она будет существовать? Где сейчас находится та ненависть, которая возникает сегодня? Куда уходит ненависть, когда возникает любовь? Все это проявляется из созидательной энергии саморожденной изначальной мудрости, а потому не является чем-то добавочным и не устраняется, даже если его отвергать.*