2012-07-26.

Текст "Йога Васиштха" гл. 6 "Методы поклонения Богу".

Обратить ум вовнутрь, стать свидетелем.

Обнаженное осознавание как метод поклонение Богу.

Интеграция тоже есть поклонение.

Хорошее или плохое, все есть божественное благословение.

«Йога Васиштха», глава шестая, «Об освобождении».

Изучать «Йога Васиштху» – это духовная практика, практика непрерывного получения божественной милости, божественных благословений через риши Васиштху. Впитывание его духа, его философии, его видения мира. Это Гуру-йога осуществляемая с риши Васиштхой. Это называется шастра-крипа даршан. Книга, слова – это проявленная видья. Но благодаря им мы идем дальше за слова, за книги, в пространство божественной реальности. А учение, философия, передаваемые Васиштхой, диалоги, беседы ведут нас в это пространство. Это настоящая садхана. Когда мы слушаем «Йога Васиштху», это шравана, путь к Просветлению через слушание. В этой главе Шива наставляет Васиштху о методах поклонения Богу.

Он говорит:

Следует поклоняться все время, находясь в полном спокойствии, и не переживая по поводу приятных или неприятных вещей.

Поклоняемся ли мы Богу все время так, как завещал Шива? Чему мы поклоняемся, и поклоняемся ли? Как поклоняться? Все это надо прояснить.

Шива говорит:

Надо находиться в полном спокойствии, по поводу приятного и неприятного.

Если мы одержимы внешним миром, внешними вещами, если мы вытащены наружу через пять органов чувств, захвачены событиями во внешнем мире, новостями, разговорами, действиями, конечно, мы сильно переживаем по поводу приятного и неприятного. Нас легко смутить, нас легко огорчить. Но Шива говорит: «Находись в спокойствии, по поводу приятного и неприятного.

Как юродивому говорят: «Ты святой человек», – он находится в спокойствии. Ему говорят: «Ты глупец, ты негодяй, ты нищий бродяга», – он находится в спокойствии, за все благодарит Бога. Мы можем находиться в спокойствии только в том случае, если мы убрали свой ум, свое восприятие от внешнего мира и направили его вовнутрь, в точку внутри себя. Нам надо искать эту точку, нам надо это делать до тех пор, пока это не произойдет. Об этом говорится в Учении так: весь мир надо свести к уму. Пятичленная формула. Все сдают ее на экзаменах. Что это значит? Весь мир свести к уму. Выполнить пратьяхару, повернуть сознание, восприятие вовнутрь от внешнего мира. Мы должны найти точку глубже, чем внешние объекты, чем все слышимое. Найти того, кто видит, и не обращать внимания на видимое. Найти того, кто слышит, и не обращать внимания на слышимое. Найти того, кто обоняет, и не обращать внимания на обоняемое. Найти того, кто осязает, и не обращать внимания на осязаемое. Где эта точка находится? Эта точка находится внутри нас, внутри нашего сознания. Она глубже мыслей, глубже эмоций. Мысли, эмоции на поверхности. Глубже оценок ума, теорий, ментальных рассуждений. Ее можно найти посредством Атма-вичары. Посредством других методов наблюдения. Но когда вы ее находите, вы ее находите. Вы устанавливаетесь в этой точке. Это точка внутреннего свидетеля, внутреннего наблюдателя, который наблюдает, но не вовлекается. Это не конец, это еще не Просветление, это не познание Бога. Но это как минимум определенная платформа, с которой вы можете идти дальше, с которой вы становитесь йогином, садху. Поэтому наша судьба в этом мире как садху, духовных искателей – быть свидетелями, наблюдателями, созерцателями. Наблюдать. Не делать, а наблюдать. Тело пусть делает, а наше сознание наблюдает. Наблюдать спектакль жизни, наблюдать внешние события, наблюдать эмоции, которые иногда бушуют внутри нас. Наблюдать ход мыслей, которые нас иногда захватывают, и никогда в них не вовлекаться, рассматривать все как иллюзию. Потом мы поймем, почему это иллюзия. Потому что все это исходит из сознания, в котором мы установились, из наблюдателя. Посредством этой пратьяхары, этого наблюдения мы идем все глубже и глубже внутрь. При этом какая-то часть нашего сознания все видит, все слышит, но не вовлекается. Вот о чем говорит Шива: приятное, неприятное, будь в спокойствии, наблюдай, будь зрителем, утверждайся в этом, найди эту точку и учись идти глубже, раскрывай ее. Это метод поклонения Богу. Вот оказывается как. Это метод поклонения Богу. Он говорит, что следует все время поклоняться Богу, все время. Чем бы вы ни были заняты. Но этот мир, люди мира сего поклоняются деньгам. Их бог – деньги. Другие поклоняются власти, третьи поклоняются желаниям, четвертые привязанностям. Более умные поклоняются своему уму, интеллекту. Эгоистичные поклоняются эго. Их бог – эго. То, что я желаю, я самоутверждаюсь. Но, к сожалению, такие методы поклонения никому не дали счастья. Они приводят душу во все большее замешательство, хаос, страдания. Все это называется сансара, круговорот рождений и смертей. Наша задача – познать божественную мудрость, чтобы из этого круговорота выбраться.

Шива говорит дальше:

Рассматривай все как хорошее и благословенное.

Здесь второе наставление Шивы. Он говорит: «Будь позитивным». Как минимум, будь позитивным, это значит, вам надо научиться воспринимать все благим, хорошим. Однако та концепция позитивности, которая выдвинута мастерами нью-эйдж, это самое начало. Это не есть глубина ведической мудрости. Глубже простого позитива идет вполне конкретный термин тантрийского учения «чистое видение», шуддха-видья. Когда мы видим не просто позитив, мы видим Бога во всем, божественность. Мы проходим через обнаружение мандалы чистого измерения, поля игры беспредельного духа, через обнаружение божественности в каждом человеке, камне, существе, событии, звуке. Но начать надо хотя бы с того, чтобы быть позитивным. Шива говорит: «Все рассматривай как хорошее», – это первая часть. Рассматривать как хорошее – это научиться всегда быть позитивным. Отучить свой ум видеть мир нечисто, видеть мир с позиции критики, негатива. А дальше он говорит: «И как благословенное рассматривай. Как благословение». Это уже начало чистого видения. Сначала наше чистое видение идет от ума. Но в этом нет ничего плохого. Если у вас нет сахаджа-самадхи, как по-другому вы его зародите? Вам надо с чего-то начинать. Но даже если вы пытаетесь настраиваться от ума, это тоже хорошо. По мере практики созерцания ваше чистое видение будет углубляться, становиться все глубже и приходить к истинному чистому видению. Но вначале вы можете создать такой настрой, что все, что я получаю в жизни, это благословение божественного, что мир – это божественная земля, мандала. И все, что происходит, это игры божественного. Все звуки, которые я слышу, это песни, славящие Бога. Постепенно изменить старое нечистое видение на такое более чистое, сакральное, мистическое видение. По мере практики наш ум будет меняться и очищаться. Вы увидите, что у вас уменьшается количество негативных оценок, количество омраченных состояний. Ваше внутреннее благоговение, ваша внутренняя радость, чистота растут. Это верный признак вашего духовного продвижения. Рост чистого видения по отношению к Прибежищу, к Мастеру, Дхарме, самайным братьям и сестрам, сангхе, другим людям, окружающему миру.

Далее Шива говорит:

Постигнув, что все является единым Высшим Я, стоит поклоняться ему в таком духе. Следует смотреть спокойно сквозь то, что приятно и прекрасно, и сквозь то, что невыносимо, неприятно. Так следует поклоняться Высшему Я.

Что значит смотреть спокойно сквозь то, что приятно и прекрасно? Такой особый тип видения называется обнаженное осознавание. Когда мы вместо того, чтобы вовлекаться во внешние происходящие события, их наблюдаем и не выносим суждений и оценок. Наши суждения так и выпирают, так и хотят что-то сделать, наложить что-то изнутри. Ведь нас научили, у нас есть опыт, карма. А мы им не даем развиться, мы их освобождаем. Мы оставляем все как есть, мы пребываем в этом безоценочном, безвыборном состоянии осознанности. Когда мы так пребываем, обнаружится некое пространство чистого сознания наблюдателя, в котором нет никаких мыслей, нет никакого ума, в котором все чисто, спокойно, и которого не может коснуться ни внешний мир, ни зрение, ни слух, ни запах. Если вы не выносите оценок и суждений, вы увидите, что приятные вещи его не коснутся, и неприятные тоже. Вы сможете спокойно смотреть на них. Это будет вашим поклонением Богу. Это метод поклонения Богу, данный Шивой. Он говорит: «Так следует поклоняться Высшему Я». Это не только ваша практика работы с умом, очищения, это ваша практика поклонения Богу. Это надо помнить. Устраняя свои эмоции, будучи бдительным и осознающим, я поклоняюсь Богу через это. Тогда я смогу быть благословленным через это. Это путь благословения.

Шива говорит:

Надо оставить разделяющие понятия «это я, а это не я», и действительно непосредственно понять, что все это воистину есть Брахман, единое, неделимое, бесконечное, божественное сознание. В таком духе нужно поклоняться Высшему Я.

Когда мы устраняем разделения, различные ограничения в нашем сознании, и понимаем, что все, что мы видим, это есть единое божественное сознание, это тоже форма нашего поклонения. Все, что описывает Шива, это метод обнаженного осознавания, это знаменитая шамбави-мудра, данная Шивой. Только с разных граней. Это способ пребывать в естественном присутствии, способ пребывать в естественной осознанности. Но это метод поклонения Богу. В этом сердце учения Лайя-йоги. Это ключ к учению Лайя-йоги.

Всегда во всех формах и их видоизменениях следует поклоняться ему всем тем, что тобой получено, оставив различия между желательным и нежелательным, или даже оставив такие различия, но используя их как инструменты для поклонения.

Шива говорит так, что все надо делать путем. Ты можешь поклоняться Богу всем, всегда, использовать любые формы, все, что ты получаешь. А каждый день мы что-то получаем. Мы получаем различные звуки, мы получаем ветер в лицо, еду на прасад, слова от других людей, иногда приятные, иногда даже упреки, мы получаем укусы комаров, мы получаем много вещей каждый раз. Природа нас снабжает всем этим. Жизнь нас снабжает всем этим. Иногда мы получаем какие-то болезненные ощущения в теле, неприятные ощущения в теле. Иногда мы получаем духовные опыты и переживания, энергия начинает подниматься во время пранаямы. Иногда мы получаем опыты ясности, прозрения, света в медитации, ананды. Иногда мы получаем ощущения в энергетическом теле или опыты в сновидениях, знаки, когда приходят божественные существа, дакини. Все это мы получаем как часть нашей жизни.

Шива говорит, что всем, что получаешь, надо поклоняться. Как этим поклоняться? Надо оставить различия. Надо созерцать, и созерцая соединять свое сознание с тем, что ты получаешь, оставляя различия между тем, что тебе желательно и нежелательно. Быть во всеприятии. Ключевое слово здесь – всеприятие. Сознание не разделяет на плохое-хорошее, мужское и женское, правильное-неправильное, святое и грешное, сакральное и профанное, внешнее и внутреннее, прошлое и будущее. Сознание, сущность Бога – это абсолютная целостность вне разделений. Разделение – это человеческое. Мы разделяем для удобства жизни. Но это не присуще Богу. Когда мы не разделяем и созерцаем в состоянии всеприятия, это называется на языке Лайя-йоги интеграцией. Интеграция – это слияние, объединение внешнего и внутреннего, сознания и любых переживаний. Из двух сделать одно. В каком-то смысле все души в миру тоже стремятся к этому. Бизнесмен, получив миллион, соединяется. Когда его сознание соединяется с миллионом, его душа ликует некоторое время. Он входит в божественное присутствие. Но затем быстро теряет. Когда влюбленный получает возлюбленную, его душа ликует. Происходит это, но на некоторое время. Всякий раз, когда в природе происходит соединение, возникает ананда, блаженство. Это действует принцип интеграции. Но садху в отличие от обычных людей не разделяет и не желает. Поэтому они могут выполнять интеграцию с любыми объектами и всегда, оставив различия между тем, что нравится и не нравится.

Шива говорит: «Научись такому созерцанию во всеприятии». Мы должны научиться принимать то, что нам нравится, и то, что нам не нравится. Этому можно научиться, конечно, просто тренировкой. Но истинное всеприятие заключается в том, чтобы быть осознающими. В момент возникновения переживаний не терять эту осознающую бдительность, это обнаженное осознавание, не забывать свое поклонение Богу. Вы должны сказать себе: «А почему я не могу этим поклоняться Богу? Этим переживанием». Все годится для поклонения, все годится для созерцания. Например, если возникает какое-то неприятное переживание, обычно мы зажимаемся, мы пытаемся уйти от неприятного переживания. Мы еще порождаем много негатива по отношению к нему, у нас возникает гнев, ненависть по отношению к нему. Мы совсем не поклоняемся Богу в это время. Например, если вы наступаете на колючку, у вас возникает боль, страх и досада. Вы можете даже выругаться, если никого нет рядом. А как делает садху? Во-первых, он никогда не наступает на колючки. Его внимательность позволяет. Но даже если это происходит, его поклонение не прерывается, его осознанность, созерцательность не прерываются. Он делает это тоже методом поклонения, просто в гневной форме. Он объединяется с переживанием, он достаточно мудр, чтобы не зажимать свое сознание, а распахивать и видеть в этом тоже божественное благословение. Он думает так: «Бог меня благословил таким. Это соответствует моей карме. Очень хорошее, крепкое благословение. Чтобы все двойственные мысли оставили меня».

Без стремлений, ничего не отвергая, следует наслаждаться всем тем, что достигается естественно и без усилий. Когда происходит такое непрерывное поклонение, садху входит в состояние недеяния. Он не стремится к чему-либо, что-то получить, чего-то добиться. Ведь он ищет Бога. А если он поклоняется ему, то можно сказать, что он каждую секунду находит Бога. Он каждую секунду находится в Боге. Что он еще будет искать, к чему он еще будет стремиться. Поэтому у него нет стремления, он принимает решение войти в великое недеяние, потому что он знает, что действие не приведет его к Богу. Поклонение его приводит к Богу, пребывание в такой осознанности. Он каждую секунду пребывает в Боге. Даже если он действует снаружи, это действует тело, он решает жизненные задачи, часть ума этим занимается, но в глубине души он находится в центре, в недеянии, у него нет ни планов страстных, ни желания чего-либо получить. Ведь он получает прямо сейчас то, что он хотел. Он хочет Бога, он его получает. Он ищет Бога, и он его находит, каждую секунду. Поэтому у него нет других стремлений. Он так полон, так целостен этим, что он все глубже и глубже врастает в Бога. Он не ищет ничего ни в мире, ни снаружи. То, что он делает это, может быть для других как сева, как служение, как такое же поклонение, но его эго не пытается получить от этого эгоистичную награду. Даже если он много делает снаружи, это просто его форма поклонения, форма севы, служения другим. А сам он находится без стремлений. Потому что все его стремления исполняются каждую секунду. Чего ему еще искать? Куда еще стремиться? Если его главной целью был Бог, то он его и получает прямо сейчас, благодаря поклонению. Тогда все приносит ему радость, ананду, блаженство, он всем наслаждается. Если вы умеете так поклоняться Богу, самые незначительные вещи будут приводить вас в восторг, в трепет, в экстаз. Самые простые вещи. Даже вещи здесь не причем. Дело не в вещах, а в вашем сознании. Поэтому важно не то, что вы делаете, а важно в каком состоянии делаете вы. Если это поклонение, то оно будет приводить вас в восторг всегда, в радость всегда. Это брахма-ананда.

Важно найти это состояние, обрести умение так поклоняться Богу. А однажды обретя это умение, никогда его не терять. Больше ничем в жизни не заниматься, кроме поклонения Богу. В душе. Тело ваше может заниматься разными вещами. Для жизни кое-что надо. Надо готовить прасад, надо строить дома. Я говорю про душу. Но душой ничем не надо больше заниматься. Если вы нашли нектар, не надо больше пить грязную воду. Если вы нашли чистейшую родниковую воду, не надо пить разные формы отходов. Никогда не следует больше оставлять такого поклонения. Надо его совершенствовать, углублять, углублять и делать его непрерывным.

Шива конкретно говорит здесь: «Не теряй его. Не нужно возбуждаться или впадать в хандру, когда встречаешься с незначительными или даже значительными объектами. Пойми, на небо и пространство не оказывают влияния разнообразные объекты, которые существуют в этом пространстве». И однажды научившись этому, испытав это поклонение, мы должны сделать его путем. Мы должны понять, что все годится для такого поклонения. Не позволять своему уму возбуждаться, забывать о нем, отвлекаться, снова впадать в двойственность, в мирское восприятие, не позволять уму хандрить, не терять этого всеприятия.

Периодически ум провоцирует садху, испытывает его, он пытается ему навязать свои традиции. Он говорит: «Я так долго существовал, у меня есть свои желания, свои привычки. Я хочу их удовлетворять». Ум будет постоянно провоцировать садху, возбуждаться, хандрить, страстно чего-то желать. Садху должен мягко научить этот ум, сказать: «Ум, самое главное, ты должен научиться поклонению Богу. Ты должен учиться такому всеприятию. Ты должен изменить свои старые привычки, перестать страстно желать чего-то, перестать хандрить, и вступить на путь такого поклонения». Один святой начинал свой день с того, что брал свой туфель утром, и несколько раз бил себя по голове, говоря: «О мой ум, что ты на сегодня мне приготовил? Знай, я бдителен, я не дам себя одурачить. Я знаю какой ты трюкач, какие трюки ты можешь выделывать со мной. Но знай, я наготове, я настороже, я не дам тебе меня одурачить». Так и вы должны с утра делать. Не буквально, хотя бы мысленно. Если вы будете делать так буквально, ваши соседи не поймут вас. Но ум нуждается в этом. Он нуждается в таком туфле. Если вы не будете ставить его на место, он поработит вас. Он навяжет вам свои традиции, свою культуру. Но это культура, которая приводит к страданиям, неведению. Ей нельзя поддаваться. Вы должны сказать уму: «Ум, у меня есть более высокие традиции. Есть более высокая культура, о которой говорит Шива, Васиштха, Бхагаван Даттатрейя и все святые. Следуй моей культуре, следуй моей традиции. Если ты будешь следовать своей традиции, ты будешь несчастен, я буду несчастен, и другие будут несчастны рядом со мной. Потому что это традиция неведения, традиция иллюзий, которая была очень давно. Посмотри, ты никогда не был счастлив в этой культуре сансары». Рано или поздно ваш ум убедится в этом, он примет это, он подчиниться этому, подчинится такому воззрению.

Шива говорит:

*Следует поклоняться Высшему Божественному Я каждым объектом, который приходит без усилий, просто по совпадению времени, места и действия. Без разницы, будет ли это хорошим или не очень.*

Естественно, без усилий к нам приходит много вещей. События, люди, знакомства, переживания. Просто место, время и обстоятельства. Мы постоянно что-то переживаем. Мы воспринимаем это, когда это к нам приходит и от нас зависит, будем ли мы поклоняться всем этим или мы будем воспринимать все это в двойственности, мирским умом. Если мы умеем созерцать, не разделяя, безвыборочно и безоценочно, если мы утвердились в таком обнаженном осознавании, сохраняем спокойствие и открываемся во всеприятии, постепенно у нас появляется вкус божественного присутствия, вкус такого поклонения. Тогда все, что приходит, без разницы, плохое или хорошее, мы можем положить в копилку нашего поклонения. Не только хорошее, и плохое тоже годится для этого поклонения. Я могу его пронаблюдать, увидеть совершенным, в чистом видении. Тогда мы видим, что плохое не такое уж и плохое. Это просто наши оценки. Ничего в нем плохого нет. Колючка не плохая. Она плохая, потому что вонзилась нам в ногу. Но она не плохая, не хорошая, она просто есть. Тогда мы видим, что плохих вещей не было, были вещи, которые нам не нравились. И хороших вещей в нашем оценочном смысле тоже не было. Были вещи, которые нам нравились. Внезапно у нас возникнет равностность, единство, целостность. В этом единстве, целостности, постепенно будет открываться истинно хорошее, глубинное добро, глубинная божественность. Мы увидим, что это настоящее хорошее, это истинное хорошее. Хорошее за пределами плохо – хорошо, за пределами нравится – не нравится. Потому что божественное это всегда изначально хорошее. Божественное это изначально глубинное добро. Это переживается нами как ананда, блаженство, как ясность, тонкое расширение внутреннего осознавания, как внутреннее понимание, как вспышки света ясности. Наша задача – поглощаться этим, врастать в него, врастать, жить в нем, купаться в нем, пить его, дышать им, пить его нектар. Когда это происходит, садху всегда испытывает благословение, благословение, благословение. Все его начинает благословлять. Кусая, комары его благословляют, мороз зимой его благословляет. Вкусная еда благословляет его как нектар, прасад, милость Бога. Невкусная еще сильнее благословляет. Потому что глубже задевает, значит сильнее шактипат. Когда все его благословляет, садху танцует от радости, он восхваляет, прославляет божественное, он постоянно медитирует на Бога, думает о нем и пребывает в нем. Он понимает, что единственный смысл жизни – это проводить волю божественного, отдаваться ему целиком, становиться проводником божественного, его каналом, его руками, его ногами, его ушами, его языком, его глашатаем, его медиумом. Чтобы слиться с этим полностью. Это называют атма-ниведана, самоотдача Богу.

Сейчас мы поклонялись Богу этой лекцией, этим сиденьем, этим слушанием, этим разговором. Сейчас мы поклонимся мантрой, а затем мы будем поклоняться ему бхаджанами, пятью элементами, потом мы ему будем поклоняться медитацией четырех бесконечных, а потом парикрамой в храме, телом, речью и умом, простираниями. После этого мы ему немного попоклоняемся разговорами и ходьбой. Затем мы придем и будем поклоняться ему сном, лежа в шавасане. Если удастся, вы даже можете поклоняться ему сновидениями. Быть в состоянии осознанности ночью, помнить божественное присутствие. А самые лучшие садху, очень редко встречающиеся, поклоняются ему даже сном без сновидений, внутренним светом. А утром вы проснетесь и будете поклоняться ему в умывальнике, зубной пастой, водой, мылом, душем, туалетом и одеванием одежд. Потом вы утром пойдете ему поклоняться методами практики, сутрой и прасадом. А потом будете поклоняться ему служением в течение дня. Придет два часа, вы будете ему поклоняться дневной сессией медитации. Затем придет время поклонения Богу ужином и вечерней сессией Махашанти. Так вы дойдете до следующей практики в девять часов.

Когда целые сутки ваши будут наполнены таким поклонением, вы выполните эти наставления Шивы, вы постигнете сущность учения Лайя-йоги и вступите на путь, на котором находились все будды прошлого, которым идут все будды настоящего и которым будут идти все будды будущего. Все святые, сиддхи, йоги, садху, которые постигают божественное.

Сегодня Гуру объяснил вам величайший из секретов, который изошел от Васиштхи, Шивы. Пожалуйста, запомните его как самое сокровенное сердце всех учений. И когда ваш ум будет в замешательстве, вспоминайте это вновь и вновь.