

Сатгуру Свами Вишну Дэв.



МЕДИТАЦИЯ
МАХАШАНТИ
(Разбитого кувшина)

Драгоценные наставления Гуру
для открытия
Естественного Состояния

Вселенская община Лайя-йоги
Дивья Лока
2005

Только для учеников, получивших передачу в практику

*Данные материалы являются
инициациями, данными Свами Вишну Дэвом.*

*Это тексты с освобождающим учением.
Они – проявление духовной энергии сангхи
Бережно относитесь к ним.*

Ничто не мешает нам обрести Просветление, растечься нашему сознанию беспредельно – только наши представления о себе как о чем-то очень маленьком и ограниченном...

Важно лишь осознать, что предела расширению не существует...

ИСТОРИЯ

Некогда жил практикующий монах. Он долгое время служил своему Гуру и практиковал различные виды медитации, но спустя 12 лет у него так ничего и не получилось. Этот ученик, был очень привязан к сутрам и любил их читать. Он их изучал очень много и был самым умным из всех учеников. Гуру постоянно бранил его и смеялся над ним, поскольку все младшие ученики уже достигли разных ступеней Просветления. Даже те, которые были более глупыми, достигли Просветления, благодаря усердию в медитации и практике осознания. Он же из-за привязанности к писаниям, пытаясь на все получить ментальные ответы, пытаясь все обосновать логически, ничего не мог достичь. Он пришел в отчаянье, думая так: «Годы проходят, а я все остаюсь на уровне ума и не могу пойти дальше сутр, продолжая числиться в разряде начинающих учеников».

Однажды, набирая воду в кувшин, он был сильно сконцентрирован и не мог ни о чем другом думать. Когда он набрал воду, он увидел свое отражение, возникшее в кувшине с водой, и подумал: «Этот мир иллюзорен, так же как и это отражение в кувшине». Захватившись мыслями, он выронил кувшин на камень. Вся вода из кувшина растеклась в ручье. Он на некоторое время перестал понимать, что происходит, пока, вслед за этим, его не озарило. Он увидел, что вода, которая была в кувшине – это его сознание, а кувшин – это его представления о себе, идеи, концепции, которыми он был захвачен. Когда кувшин разбился, то вода утекла во все стороны, поскольку ручей очень быстро тек. В это мгновение у него в сознании произошел переворот. Он вскочил, начал скакать и танцевать. Никто не мог понять, что он бормочет, но он всем говорил: «Кувшин разбит и вся вода безвозвратно утекла, ее невозможно нигде найти». Затем он написал такую сутру:

*Разбит кувшин и утекла вода,
Нет кувшина и нет ума.
Во всех десяти сторонах света
Совершенно сияет Природа Пробуждения.
Каждый человек есть Пробужденный.*

Своим ученикам он давал выполнять только эту медитацию. Это медитация Махашанти (Разбитого кувшина). Благодаря этой медитации он привел к достижению Просветления многих учеников.

ПОДРОБНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ МЕДИТАЦИИ МАХАШАНТИ.

1. Остановите мысли и, сохраняя статус осознанности, добейтесь четкого пустого ментального экрана, т.е. в пределах экрана своего сознания нужно добиться определенной интенсивности, как в обычной медитации завершения. Вы как бы отвоевываете у мыслей небольшой участок внутреннего пространства. Он у вас остается – это твердое, как стена, сознание. Мыслей нет, но осознанность не падает, статус сознания остается таким же, как в бодрственном состоянии.

2. Смешивание. Мягко растворить границы экрана и расширить сознание до бесконечности. Представить, как стенки экрана начинают размываться. Концентрируясь на том, что сознание внутри, которое вы удерживаете этим экраном, и бесконечное сознание вовне – одно и то же, почувствовать, как ваше сознание внутри начинает растворяться и смешиваться с сознанием вовне.

При правильном выполнении тело почувствует как бы толчок – вы словно подлетаете немного и чувствуете, как границы тела начинают размываться.

3. Пребывание в естественном состоянии. Когда выполнено смешивание, необходимо тонко поддерживать осознание.

Переживанием этой медитации должно быть ощущение огромного бесконечного пространства и утраты чувства «я», чувство растворения и смешивания, когда нет ни субъекта, ни объекта, а существует только осознание. Нужно удерживать осознанность и продолжать растворяться до тех пор, пока вы не утратите чувство физического тела. В этой медитации не прилагается никаких усилий – вы просто расслабляетесь.

Первая ступень .

Вы останавливаете мышление и стараетесь добиться четкого экрана без мыслей. Это осознание на уровне глаз, которое возникает перед нами. Другими словами, остановив мышление, нужно сохранить статус осознанности, такой же, как когда вы бодрствуете и находитесь в поверхностном сознании. Вы должны добиться в пределах экрана очень четкого сознания. Оно должно быть ясным и твердым. Пока вы этого не достигнете, дальше идти нет смысла. Это такое устойчивое и твердое сознание, как стена, в пределах узкого экрана – немного шире, чем расстояние между глаз.

Это медитация Завершения высокого уровня. Фактически все медитации Завершения – это пребывание в естественном состоянии пустоты. Это одно и то же. Но из опыта практикующих есть определенные способы, чтобы усилить это. В этом вся соль. Просто пребывать в прострации – это не медитация Завершения.

Существует много тонких нюансов, которые не описываются нигде и даются только из личного опыта самадхи.

Итак, первое – это остановить мысли и, сохраняя статус осознанности, пребывать в пределах этого экрана. Добиться того, чтобы сознание стало как будто твердым. Вы четко можете удерживать его, долгое время не отвлекаясь ни на что. Добиться безмолвия и очень четкого ментального экрана.

Вторая ступень .

Смешивание. Здесь вы должны почувствовать, что сознание, которое вы осознали в пределах этого узкого экрана, такое же, как и вовне. Другими словами, удерживая это нерушимое сознание, вы должны как бы в глубине осознать, что то, что вы удерживаете здесь, в узких пределах – оно за пределами этого экрана до бесконечности. Оно точно такое же. Это смешивание.

И вы должны осторожно, не прилагая никаких усилий, очень тонко как бы начать растворять этот экран. И когда вы растворяете этот экран, нужно не уронить статус осознания. Если вы, растворяя, уроните статус осознания, то от медитации не будет никакой пользы.

Другими словами, если вы добились в пределах экрана первой дхьяны, то при смешивании вы можете ее потерять и соскочить на уровень подступающей концентрации. Тогда все придется начинать сначала. Это самый тонкий момент. Т.е. при смешивании статус осознания должен остаться. В этом суть этой медитации. Поэтому не нужно прилагать усилий. Если вы будете прилагать усилия, вы потеряете свой статус осознания, т.к. скатитесь на уровень поверхностного сознания. Поэтому вы должны растворить экран легко, как бы само собой. Естественно, это должно произойти только на тонком уровне. Нужно осознать, что сознание вовне и то сознание, которое я удерживаю сейчас – одно и то же. Вот так легко вы должны выполнить смешивание.

Если вы действительно ощутите это, за какую-то долю секунды, ваше сознание может вспыхнуть и расшириться на огромное расстояние. Вы почувствуете как бы толчок, и у вас уйдет ощущение тела. Это может произойти мгновенно.

Нужно осознать: сейчас я удерживаю небольшой экран, но на самом деле вокруг меня на миллиарды бесконечностей – одно и то же сознание. Нужно просто смешаться с этим осознанием. Это вторая ступень – смешивание.

Третья ступень

Это пребывание в естественном состоянии.

Когда вы почувствуете, что смешивание произошло, вы перестаете концентрироваться и что-либо делать. Вы просто сидите, не двигаясь, и пребываете в этом состоянии. Оно само начнет углубляться.

Если смешивание не произошло, то, сколько ни пребывай в таком состоянии, ничего не будет. Поэтому после смешивания нужно просто пребывать в естественном состоянии.

Если вы глубоко погрузитесь в медитацию, то сможете удерживать в пределах экрана очень интенсивное сознание. Оно будет подобно горящему факелу, который очень интенсивно освещает темноту. В районе головы вы будете чувствовать словно свечение, освещающее темноту вокруг.

Медитация Махашанги еще называется медитацией Разбитого Кувшина потому, что нужно сознание кувшина, т.е. нашего тела и ума, смешать с сознанием вовне. Если кувшин наполнен водой и стоит на дне океана, то вода начинает смешиваться. Когда вода смешается, вы достигнете Просветления.

Когда вы достигнете светящегося сознания в пределах экрана, значит, вы подошли к горлышку, а с горлышка вода уже начинает смешиваться. Тогда вы почувствуете, что перед вами стена из темноты, а если заслуг много – из серебристо-белого света. Вы просто стоите перед ней, но еще не соединились. Это означает, что вы подошли к горлышку. Затем вы начинаете смешивать свой светящийся экран, осознавая, что сознание вовне такое же. Во время смешивания, самое главное – нащупать то же сознание, которое вы удерживали в пределах экрана, т.е. не должно быть понижения дхьяны, перепада. Вы должны смешаться с тем же уровнем, который вы достигли в пределах экрана. Если произойдет понижение, вы сразу это почувствуете. К примеру, если вы на уровне экрана достигли 3-й дхьяны, но смешивание выполняете небрежно, то вы скатитесь на уровень 1-й дхьяны. Тогда ваша ясность уйдет, и останется только радость. Вы почувствуете, что расширение произошло, но оно ниже по качеству. Уровень осознанности упал. Сознание было тонким, а потом, из-за небрежного смешивания, сразу огрубело. Поэтому смешивание нужно делать как бы не делая, совершенно спонтанно. Оно должно само произойти. Вы ему просто помогаете.

После этого вы пребываете в естественном состоянии и поддерживаете только ясность и осознанность, но не прилагаете никаких усилий над контролем мыслей. Если вы просто поддерживаете осознанность, то остальное произойдет само по себе. Если осознанность теряется, нужно просто без усилий снова к ней возвратиться. На самых тонких слоях сознания усилия не мешают. Поэтому тот, кто правильно выполняет медитацию, обязательно испытает подъем энергии, утрату чувства тела, свет и войдет в глубокую дхьяну.

Это одна из медитаций Джняна-йоги высокого уровня для достижения 2-го состояния Верхнего Каузального Мира – состояния Бесконечного Пространства.

ОБЪЯСНЕНИЕ МЕДИТАЦИИ МАХАШАНТИ ДЛЯ РИТРИТА ПЕРВОЙ СТУПЕНИ

1. Вы садитесь в правильную позу и закрыв глаза концентрируетесь на внутреннем пространстве осознания. Затем вы жёстко блокируете все мысли. Блокировав все мысли, вы сохраняете статус осознанности. Чтобы заблокировать все мысли, вы должны дать себе команду или выразить санкальпу. Санкальпа – это нечто наподобие, выражения решимости: «Остановка мыслей».

Но остановить мысли мало, нужно ещё сохранить статус ясного осознания. Тогда вы даёте себе вторую команду: «Сохранение статуса осознания». В этом состоянии вы не занимаетесь ничем, кроме жесткого блокирования всех мыслей. Сколько бы мыслей ни появлялось, вы их все блокируете и не обращаете внимания на то, что вам тяжело сидеть, потому что тяжело сидеть всем.

Но это всего лишь первые 12 лет, а затем у вас появляются потрясающие опыты, и вы чувствуете невесомость тела. Тяжело вам сидеть из-за того, что существуют забитые нади в ногах – это информация в каналах – негативная карма, которая накоплена в теле. Если вы ей не поддаётесь, то вы её преодолеваете. Практикой медитации, у вас есть шанс, рассчитаться со всеми своими грехами, если не следовать за ними и упорно заниматься концентрацией.

Итак, в пределах этого ментального экрана, вы блокируете все мысли, не допуская их появления. Мысли существуют в двух аспектах. Первое – когда просто они захватывают ваше сознание в виде слов. Второе – в виде образов. И всматриваясь в этот внутренний ментальный экран, вы все мысли должны блокировать. Для этого существуют два способа:

1) Вы как бы немного напрягаете своё сознание, обращая его на мысль, и жёстко её подавляете. Когда появляется вторая мысль, вы снова её жестко подавляете.

2) Вы наблюдаете мысли, не следуя за ними. Тонкое наблюдающее сознание само растворяет эти мысли.

Но вам здесь нужно использовать первый способ. Существует третий уровень мыслей – биджи. Биджи – это мысли в зародыше. Это тонкие мысли, которые ещё не развернулись, но которые находятся в стадии разворачивания. Это очень тонкие движения сознания, и их вы тоже должны замечать и подавлять.

Когда вы подавляете и блокируете все мысли, у вас появится нечто наподобие пустого пространства в сознании. Это не должно быть, такое неясное, тёмное пространство. Это пространство должно быть полностью ясным. У вас должна сохраняться осознанность. Возможно, на этом уровне у вас будет теряться осознанность. Вы будете засыпать или у вас будут появляться посторонние мысли, которые вы не в состоянии блокировать. Тогда вам нужно использовать специальный метод, позволяющий получать энергию из каналов.

Внутри нашего тонкого тела существует энергия, но сейчас вы не имеете к ней доступа, потому что эта энергия может проявляться только при контактах с внешними объектами. Но вы можете вызвать эту энергию за счёт воспоминания старых впечатлений. Это один из эзотерических методов для продолжения медитации. Если, находясь в таком пустом состоянии безмыслия, вы чувствуете неясность сознания, и вам никак не удаётся её рассеять, вы должны вспомнить ситуации, в которых ваша осознанность была очень сильной. Это могут быть какие-то стрессовые ситуации или очень яркие впечатления, к примеру, когда вы идёте ночью по лесу или входите в тёмный подъезд – когда ваше осознание повышалось. Вспомнив эти ситуации, вы можете вызвать внутри своего сознания некий всплеск осознания. Но вы не должны ничего особенно визуализировать. Все образы здесь не важны, а важен только всплеск этого осознания. Если вы сможете это выполнить, вы сможете брать энергию из каналов, через бхаву. Бхава – это определённое чувство, состояние. Вызывая эти состояния, вы повысите свою осознанность.

Наконец, когда вы блокировали все мысли, и ваш ментальный экран чист, у вас возникнет некое состояние прозрачности и пустоты, и вы можете видеть перед собой нечто наподобие серо-белого или серебристо-серого экрана. Но если у вас слабая ясность осознания, у вас может быть тёмный экран. Самое главное – вы здесь должны достичь двух состояний:

1) Состояние пустотности, пустого ума, когда мысли вас не захватывают.

2) Состояние ясности, когда у вас есть ясное сознание, и оно не тускнеет. И это ясное сознание вы поддерживаете практикой воспоминания прошлых впечатлений, извлекая из них энергию. Но вы не должны вспоминать плохие вещи. Осознание может усиливаться, когда с вами происходит также нечто плохое, но вы не должны это вспоминать. Вспоминайте нейтральные вещи. Когда вы добьётесь стойкого состояния безмыслия и вот такого состояния ментального экрана, вы приступаете к следующей практике.

2. Следующее, что необходимо сделать – это расширить границы экрана и смешать ваше осознание с огромным пространством, которое образуется в результате расширения. Когда вы находитесь в состоянии без мыслей, у вас возникнет такое чувство, словно ваше сознание – это пылающий факел, а вы приближаетесь к огромной стене. И эта стена – это ваше глубинное осознание без мыслей. Вы должны смешать свое ясное осознание с этим огромным пространством вне мыслей. Это выполняется тремя способами:

1) *Метательное движение.*

Вы как бы должны метать пучки своего сознания в пределах этого экрана: вверх, вниз, вправо, влево, делая такие раскачивающие движения своим сознанием, пытаясь слить себя с экраном осознания и расширить его. Без мыслей. У вас возникает вибрация на уровне тонкого тела, и вы пытаетесь выйти за пределы ментального экрана.

2) *Интеграция через какую-либо энергию.*

Если вы находитесь в состоянии безмыслия и наблюдаете этот ментальный экран, через некоторое время у вас будут возникать различные состояния. Это энергии, которые будут входить в ваше подсознание. Вы должны выбрать из них самую тонкую и интегрироваться с ней. Это наиболее лёгкий способ.

Когда в вашем поле зрения без мыслей возникнет некая энергия, вы должны, сконцентрировавшись на ней, резонировать с ней и позволить своему сознанию как бы поплыть на ней. Но это должна быть энергия более тонкая, чем ваше сознание. Эта энергия олицетворяет вашу заслугу на уровне Мира Без Форм. Вы должны позволить своему сознанию унести на этой энергии. Таков второй способ смешивания через интеграцию.

3) *Выжидание.*

Вы растворяете стенки этого экрана, ничего не предпринимая, а просто оставаясь без мыслей, в состоянии наблюдения. Когда вы пребываете в ясном осознании без мыслей, через некоторое время стенки экрана сами растворяются.

Если вы блокировали мысли и вошли в первую дхьяну, когда у вас была радость или ясность, то при смешивании у вас может понизиться состояние дхьяны. Ваша ясность может затуманиться. Тогда вы снова должны возвратиться к началу этой медитации.

3. Затем, когда вы смешиваете своё сознание с экраном, у вас наступает третья фаза этой медитации. Вы пытаетесь осознать, что ваше сознание внутри, сознание в экране, которое вы осознали благодаря контролю мыслей и бесконечное сознание вовне – это одно и то же, и пытаетесь мягко объединить все эти виды сознания, чтобы погрузиться в естественное состояние ума.

Когда выполняется смешивание, нужно тонко поддерживать это осознание. Переживанием этой медитации должно быть ощущение огромного бесконечного пространства и утрата чувства «я»; чувство растворения и смешивания, когда нет субъекта и объекта, когда двойственность преодолена. И существует только осознание.

Старайтесь удерживать эту осознанность и оставаться в этом состоянии до тех пор, пока не произойдёт утрата чувства физического тела. И в этой медитации в конце вы не прилагаете никаких усилий. Последняя фаза – смешивание – происходит легко. Вы это делаете не за счёт визуализации, а за счёт простого осознания. Это как щелчок пальцами.

Вот вы блокировали мысли. За счёт блокировки мыслей вы обнаружили пустой ментальный экран вокруг своего сознания. Осознав этот пустой ментальный экран, вы достигли определённой ступени ясности – унмани. Затем вы немного расширили этот экран. Когда вы его расширили, вы осознали своё сознание, сознание в экране и бесконечное сознание как одно.

Если вы выполняете правильно медитацию, у вас наступит ощущение, словно ваше сознание расширяется одним щелчком, или словно ваше тело как бы немного подлетает и растворяется. Такое ощущение, словно из вашего маленького сознания распространяются тысячи волокон осознания, которые интегрируются с бесконечным сознанием вовне. Вот таков результат этой медитации. Когда у вас начнутся такие ощущения, вы сразу же должны оставить эту практику и перейти к медитации Бесконечного Пространства.

Вопросы:

Что такое кувшин?

Кувшин – это вы. Ваше сознание, заключённое в теле – это кувшин. Процесс просветления – это когда вода вытекает из этого кувшина или когда кувшин разбивается.

Кувшин – это ваше ложное самоосознание. Вот так оно называется. Представьте: внутри нашего тела существует Истинное Эго. Истинное Эго скрыто за пятью оболочками. Тело, энергия, маномая, пранамая. Если взять источник света – лампу или светильник, и покрыть его пятью оболочками, этот источник света полностью перестает быть виден. Мир вокруг нас – это Атман, проявление нашего Истинного Эго. Внутри нас также существует Атман, но оболочки – тело, ум и чувства – они не дают нам этого осознать.

Есть такое понятие: смешать внутреннее и внешнее пространство, т.е. внутреннее осознание и внешнее осознание. В этой медитации вы смешиваете внутреннее осознание и внешнее осознание.

Вы видели когда-нибудь, что мир состоит из света? Нет? А видели других живых существ как божеств? Или горы как дворцы богов? Или землю в состоянии драгоценных камней? На самом деле – это подлинная сущность пяти элементов, которые образуют мир вокруг нас. Наша подлинная сущность проявляется, как звук, свет и лучи, но из-за того, что у нас есть затемненное видение. И мы отождествлены с физическим телом, умом и чувствами, мы видим лишь грубые внешние объекты. Кроме грубых внешних объектов мы не видим ничего.

Но когда мы открываем наше внутреннее осознание, мы видим звук, свет и лучи. Мы видим пустое сознание и открываем свет внутри этого пустого сознания. Когда мы обнаруживаем свет и пустоту внутри своего сознания, мы также можем видеть мир как свет и как проявление пустоты. И вот в момент, когда вы смешиваете в этой медитации сознание внутри и сознание вовне – это происходит. Это подобно тому, как вода, ограниченная стенками кувшина, и этот кувшин погружены на дно озера или океана. Вода внутри кувшина и вовне одна и та же, но из-за того, что эта

вода ограничена стенками сосуда, существует, ложное самоосознание, и эта вода отделена от воды в океане. Но, когда этот кувшин разбивается, она смешивается. То же самое здесь, в этой медитации.

При блокировке мыслей, у меня возникает радость, но чистое видение мира, о котором вы говорите, не возникает.

Первое: в этой медитации вам не нужно стремиться к каким-то видениям – вам нужно добиваться ясности осознания. Для видений предназначена Ануттара-махамая. Вот в ней у вас будет много видений. Но ясность и блокировка мыслей, пребывание в унмани – это очень ценный опыт, который вы можете получить.

Но все-таки почему у вас не возникает таких состояний, а возникает только радость? Если вы знаете базовую доктрину, радость – это состояние первой дхьяны, а состояние самадхи или савикальпа самадхи наступает с третьей дхьяны. Другими словами, если вы будете хорошо выполнять Атма-вичару и будете продолжать, насколько возможно, сильно концентрироваться, у вас обязательно будет нужное состояние самадхи и переносы сознания. Самадхи наступает с третьей дхьяны. К примеру, самадхи с остановкой дыхания и переноса сознания в другие измерения, если вы углубите это состояние. Но эта медитация предназначена скорее для получения опыта ясности. Все видения, которые возникают у вас в медитации, вы должны рассматривать как майю, как иллюзию. Это то, что следует избегать, и чем не следует захватываться. Видения имеют обычные экстрасенсы, но они захватываются этими видениями и принимают их за реальность. Но если захватываться видениями и считать их чем-то сущностным – это не то, что изменит сознание. Состояние просветления – это нечто превосходящее видения.

При Ануттара-махамайе может быть много видений. Когда прана входит в центральный канал, они возникают спонтанно, и вы можете получать опыты других миров без затруднений.

Мне кажется, что мне удаётся выполнить распространение сознания за стенки кувшина. Но я чувствую, что это как бы исходит из центра. В центре сознание интенсивней?

Это нормально. До тех пор, пока вы не достигнете пятой дхьяны, у вас всегда будет чувство центра. На уровне пятой дхьяны приходит состояние Бесконечного Пространства, тогда ваше сознание распространяется бесконечно во все стороны.

На первых фазах медитации, у меня возникает страх, что у меня самого не получится. В ритрите оно интенсивно, качественно и настолько великолепно..., но я боюсь, что когда я сам, то не смогу её выполнить.

Когда вы практиковали дома хуже получалось?

Несомненно.

Но здесь вы ведь будете практиковать вместе с нами целую неделю, поэтому у вас должно получиться. Когда вы попадаете в поле высокой энергии, у вас могут происходить опыты сами по себе. Даже без приложения усилий. Поэтому важно, где вы практикуете.

НАСТАВЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ МЕДИТАЦИИ МАХАШАНТИ

Практикуя медитацию МАХАШАНТИ, мы вначале садимся в правильную позу. Пять часов правильной позы – то, что вам даст самадхи. Центральный канал сушумна должен быть выпрямлен, чтобы ваша энергия поднималась.

Сначала вы наблюдаете мысли. Вы просто вглядываетесь в Чит-акаша – это пустое пространство перед собой, представляя, словно это экран кинотеатра, и жестко блокируете все мысли силовым воздействием сознания. Вначале блокирование мыслей будет происходить следующим образом: мысль развивается, вы замечаете ее, опаздываете, пропускаете, а затем подавляете.

Более высокий уровень – когда мысль распознается в зародыше – это называется биджа. Вы гасите мысль на уровне биджи.

На первой ступени этой медитации, все, что вы делаете – это силовым усилием жестко подавляете мысли, не давая им проявиться, ни на секунду. Когда вы их гасите и пытаетесь подавить, вы видите, что внутри вашего сознания постоянно ведется какая-то болтовня. Она продолжается столько времени, сколько вы себя осознаете как личность, и вы постоянно отождествляете себя с этой болтовней. Это такая вереница – скопище мыслей, и так как они все имеют определенную энергию, вы, почти неосознанно попадаете под влияние этой энергии. Чтобы прорваться к осознанию, к наблюдающему сознанию Атмана, у вас нет другого способа, кроме как жестко заблокировать эти мысли и прекратить их.

Когда вы сможете заблокировать мысли и прекратить их, у вас появится нечто наподобие пустого пространства небольшого размера. Это будет уже не темное пространство, но пространство серовато-белого света. Это пространство унмани или безмыслия.

Постарайтесь осознать эту медитацию – это очень ценная медитация. Только очень возвышенные души могут понять ее до конца. Вы сможете сделать прорыв в своем сознании, если выполните эту медитацию правильно.

Все, что вы делаете сначала – это жестко гасите свои мысли. Если у вас не хватает осознания, чтобы гасить эти мысли, вы, периодически выполняете санкальпу. Санкальпа – это решимость. Вы даете себе команду: «остановка мыслей», и постоянно напоминаете себе, чем вы должны заниматься. Останавливая мысли, вы должны сохранять статус своего осознания. Осознание не должно падать. Жестко заблокировать все мысли – это, на самом деле, самая трудная часть медитации, потому что мысли пока более тонкие, чем ваше сознание. Вы можете видеть, как на некоторое время забываетесь и мысли начинаются снова.

Затем, когда вы достигаете состояния блокировки мыслей на уровне биджи, у вас возникает, свободное, отрешённое от мыслей сознание, и вы можете контролировать некоторый участок Чит-акаша – сознания, в пределах небольшого пространства. Вы добиваетесь такого относительного спокойствия или унмани. Т. е. мысли могут появиться в зародыше, но они уже не имеют такой силы.

Вот это наблюдающее сознание – оно существует глубоко. Старайтесь концентрироваться на этом процессе прямо сейчас, не отвлекаясь. Когда вам удастся добиться остановки мыслей, вы поддерживаете только охраняющее присутствие. Эта ступень называется охраняющее присутствие, когда вам достаточно поддерживать чистое, ясное наблюдающее осознание и охранять это пространство Чит-акаша, чтобы никакая мысль не могла влететь в него и снова захватить ваше сознание. В этом состоянии вы должны почувствовать сильное чувство свободы. Может быть, вы никогда не подозревали, как ваш ум вас связывал. Мысли заблокированы, и вы пребываете в очень чистом, свободном, незамутненном состоянии. И вы поддерживаете это охраняющее присутствие. Единственное, что здесь нужно – повышать ясность сознания, когда оно начинает затуманиваться, и вы утрачиваете бдительность.

Здесь существует, такая практика, как извлечение энергии из каналов. Возможно, вам трудно будет повышать ясность без мышления. Тогда вам нужно вспоминать ситуации или события, которые были у вас в обычной жизни – все моменты вашего предельного осознания, и, пытаться за счет этих событий, не визуализируя их, брать энергию и усиливать ясность. К примеру, у вас были случаи, когда вы шли где-то в темном лесу, в подъезде или что-либо происходило неадекватное. Вы пугались и ваша ясность и осознанность резко повышались. Какие-то моменты в вашей жизни – стрессовые или прекрасные. И если вы сможете вспомнить эти моменты и тот уровень осознания, который у вас был тогда и вызвать их сейчас во время медитации, то вы получите дополнительную энергию. Это очень эзотерическая практика. Вы пытаетесь поддерживать ясность и осознанность, благодаря вспоминанию таких моментов.

Когда ваши мысли полностью заблокированы, и вы поддерживаете такую ясность, у вас может наступить такое состояние, словно некий участок внутри представляет пылающий факел или пылающую головню – это очень яркий и очень ясный участок сознания. В это время вы можете добиться глубокой Дхьяны, и у вас может наступить чувство восторга, радости или ясности. Вы можете достичь состояния осознанности, вплоть до третьей дхьяны, в короткий промежуток. Но, судя по всему, многие не достигают третьей дхьяны, но достигают состояния сна. Если вы засыпаете, то лучше купите себе шило и поставьте рядом с собой, как дзенский учитель.

На этой ступени ваше сознание будет очень ясным, предельно ясным. Вы чувствуете, что вам пора расширять этот экран. Тогда вы начинаете практику расширения экрана. Для этого вы начинаете совершать колебания этим сознанием, которое представляет собой нечто наподобие светящегося факела или вспышки – это очень ясное сознание,

подобное огню. Может, у вас другие чувства будут. Вы начинаете медленно, не теряя дхьяны, расширять этот ментальный экран Чит-акаша, которого вы добились за счет блокировки мыслей. Вы остановили все мысли, экран пуст, поддерживается охраняющее присутствие, и ваше сознание очень ясное за счет практики извлечения энергии прошлых впечатлений из каналов. Вы поддерживаете стойкое унмани и стойкое осознание – это два самых главных процесса в этой медитации – Безмыслие и осознание. Теперь наступает самый осознанный момент! Сконцентрируйтесь! Не спите! Это самый ответственный момент в вашей жизни. Если вы заснете и не получите никакого толку от этой медитации, то вы просто зря потратите время. Это драгоценные наставления сиддхов для достижения! Осознайте этот момент, как драгоценный.

Сейчас наступает самый ответственный момент – вы начинаете расширять этот экран. Вот представьте, ваше очень чистое осознание и ментальный экран. Вы удерживаете их оба. Но это настолько трансцендентальный процесс, что он требует большой ловкости и силы концентрации. Вы удерживаете ясность и унмани. Экран и сознание. Это подобно тому, как если к огромному киноэкрану приблизить горящую головню. Горящая головня – это ваше сознание, а киноэкран – это пространство вашего сознания немного впереди. Теперь вы пытаетесь приблизить ваше сознание к этому экрану и пытаетесь как-то захватить этот огромный экран своим сознанием. Это называется расширение. Для этого вы начинаете делать такие колебательные движения сознанием. Вы пытаетесь, вибрируя, бросать его вправо, влево, вверх, вниз, но не думая, а просто совершая такое метание. Это называется метательное присутствие. Вы пытаетесь бросать его в разные стороны, чтобы захватить экран. Это состояние называется: «перед железной стеной». Вы чувствуете, как вы своим сознанием соприкасаетесь с превосходящим вас пустым пространством осознания. И некий участок пространства вы осознаете, но огромный участок пространства – вы не осознаёте. Это все не ваше – это все бессознательное. И вы выполняете вот такие выстреливающие движения сознанием в различные стороны. Это напоминает то, как если бы вы телом совершали такие колебательные движения. Вы метаете это чистое, ясное осознание – пытаетесь расширить этот огромный участок сознания без мыслей. И вам, возможно, удастся расширить сознание за счет такого метательного состояния осознания.

Второй способ расширяться – предельно удерживать состояние унмани. Из этого расширенного участка может прийти как бы некая вибрация, более глубокая, чем вы. Это проявление ваших заслуг. Это проявление самскар, идущих из Мира Форм или из Мира Без Форм. Как только вы получите такое ощущение, словно вы соприкасаетесь с чем-то более тонким и превосходящим ваше сознание, вы мгновенно должны интегрироваться с ним и переходить на вот такую вибрацию. Вы мгновенно должны интегрироваться с этой вибрацией и утончать свое сознание, благодаря ей. Это второй способ расширить экран. Но если у вас нет такого осознания, контакта с более высоким состоянием, и оно не приходит, вы должны продолжать такое метательное состояние присутствия.

Наконец третий способ – когда вы просто так сидите и очень бдительно наблюдаете, осознаете без мыслей – ничего не делаете. Вы даете своему уму просто расслабиться, заняв такую выжидающую наблюдательную позицию. И внезапно этот экран может сам расшириться, даже если вы не прилагаете никаких усилий. Но все-таки вначале лучше прилагать усилия.

Вы чередуете эти три способа. Когда ваш ум отвлекается, то вы должны переменить способ расширения экрана. И через некоторое время вы увидите, как ваше сознание начинает расширяться. Оно расширяется, выходя за пределы вашего тела. И вот здесь вас подстерегает опасность – у вас может понизиться дхьяна. Если вы достигли второй дхьяны или третьей дхьяны, выполняя первую ступень этой медитации, т.е. в пределах экрана вы добились устойчивого состояния безмыслия, и у вас была радость или блаженство, то при расширении ваша дхьяна может понизиться. Т.е. вы снова можете допустить посторонние мысли, забыться и утратить уровень дхьяны. Поэтому вы на некоторое время должны возвращаться – оставлять расширение и снова практиковать остановку мыслей и охраняющее присутствие. Охраняющее присутствие в вашем сознании должно быть как сторож, который защищает от всех мыслей. И когда вы блокировали мысли и возвращаетесь к ясности, снова вызывая самскар, которые были у вас в обычной жизни, связанные с повышенным осознанием, вы опять пытаетесь применить три способа для расширения сознания и интеграцию с ментальным экраном – Чит-акаша. Это состояние, когда вы пытаетесь расширяться – это переход от горлышка кувшина к Бесконечному Пространству вне него.

Последняя стадия этой медитации – это когда вы пытаетесь глубоко осознать, что это ясное сознание внутри вас и осознание вовне этого экрана – это одно и то же. Даже если вы не выполняете никакие способы, вы просто пытаетесь на самом глубоком уровне осознать, что это одно и то же сознание. И пытаетесь очень, очень мягко их смешать. В сущности, вам ничто не мешает стать в один момент огромнейшим бесконечным куполом осознания, кроме грубых мыслей и тамасного, неясного состояния. Вы можете сделать это одним щелчком, при условии вашей ясности. И вы пытаетесь очень мягко выполнить смешивание. Это производится не за счет визуализации, а за счет осознания. Представьте, что есть некие волокна внутри вашего сознания. И эти волокна работают на определенной частоте. Вы просто настраиваетесь на ту же частоту впереди себя, позади, внизу,верху, справа и слева. Отыскиваете ее. Эта частота очень тонкая, и если вы настроитесь на эту частоту, ваше сознание естественно расширится. Эта ступень называется смешивание.

Когда вы правильно это делаете, у вас возникают различные опыты. Тело становится невесомым, сознание расширяется. Или вы чувствуете некий толчок, и вы словно подлетаете. Вот это признак правильного расширения. Опять у вас есть опасность при смешивании потерять две вещи: уровень дхьяны и уровень ясности. У вас может появиться такое тамасное, неясное состояние, и вы можете потеряться. Либо у вас могут появиться посторонние мысли. Ни того, ни другого допускать нельзя. И наконец когда у вас нет посторонних мыслей и есть очень ясное состоя-

ние, и вы правильно выполнили смешивание, вы должны ощутить: «Ахам Брахмасми». Это невыразимое присутствие, за пределами слов. Это состояние огромного пространства сознания, где вы являетесь точкой и одновременно огромнейшим пространством. В этом состоянии вы находитесь как можно больше, поддерживая чистое присутствие, ясность и безмыслие.

И вы регулируете вот эти три аспекта. Мысли вы уже не блокируете жестким силовым способом, а просто поддерживаете охраняющее присутствие. За счет ясности они сами растворяются в этом бесконечном пространстве. Ясность не падает. Когда падает ясность, вы должны возбуждать ее, выполняя определенные движения в сознании и извлекая энергию из каналов, за счет прошлых самскар. Вспоминать ментальные впечатления из своей жизни в пики наивысшей осознанности и вызывать их в своем сознании, но не визуализировать, а скорее вспоминать осознанность, которая была результатом этих событий. Допустим, если вам нужно захватить огромное пространство сознанием, и вы теряете ясность, вам нужно вызвать воспоминания в своей жизни когда, к примеру, вы приобретали большой дом или когда вы становились хозяином чего-либо или получали новое назначение. Что-нибудь в этом роде. У каждого из вас есть такие самскар, связанные с расширением. Тогда вы получите энергию из каналов, и ваше сознание сможет расшириться.

Если падает ваша ясность, вам нужно вспомнить моменты, когда ваша осознанность очень сильно возростала и снова поддерживать бхаву. Бхава – это чувство, ощущение на уровне сознания. И вот вы пребываете в таком состоянии, не допуская неясности или посторонних мыслей.

В этом состоянии вы не можете, что-то сказать – вы просто осознаете себя бесконечным пространством осознания за пределами тела, ума, чувств и мыслей.

О величии этой медитации, знают только достигшие – настолько она велика. Не теряя этого осознания, вы просто осознаете это тело как иллюзорное тело, обладающее этим охраняющим присутствием.

ДЕТАЛЬНОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ В МЕДИТАЦИИ МАХАШАНТИ

Все медитации завершения раскрывают суть вашей Природы Ума. Вначале существует сама техника медитаций. Но сама техника медитаций существует не ради самой техники медитации, а обязательно приводит к чему-то большему. Это открытие вашей необусловленной, неконцептуальной Природы Ума – Исконного «Я». И важно знать, как применять технику, чтобы открыть это сознание Будды.

В Медитации Махашанти существует много различных нюансов. Ступени чистого экрана трудно добиться, но ступени расширения добиться легче. Самое сложное – это научиться блокировать мысли и достичь чистого пространства сознания внутри себя. Представьте, что вы сидите в падмасане, и внутри вас есть это сознание. Блокирование мыслей осуществляется тремя способами: способом жесткого контроля мыслей, способом неотступного запоминания и способом бдительного осознания, особо их не контролируя, но осозная.

Часто некоторые не понимают, как это делать. Представьте, что ваше пространство сознания, ментальный экран – это большой зал, а вы как медитатор – то сознание, которое находится позади глаз, где-то на уровне затылка и чуть-чуть ниже – это вы в теле. И представьте, что этот экран для вас закрыт мыслями. Но вы научились блокировать мысли. И когда вы блокировали мысли, вам нужно расширить этот экран.

И вот, когда вы сидите в медитации, у вас существует это наблюдающее сознание. Возможно, вы в начале его не очень чувствуете, но через некоторое время ваше восприятие начнет смещаться на это наблюдающее сознание. Это нечто неуловимое вначале, но очень ясное затем, в конце. Это какая-то очень тонкая пленка осознания, другой уровень осознания, который вы должны пройти.

Итак, вы являетесь этим сознанием, и вы должны делать такие метательные движения сознанием, бдительно глядя в это пространство, чтобы заставить тонкую пленку осознания как бы интенсивно вибрировать. Таким образом вы подавляете мысли. Если вы не будете прилагать таких усилий к осознанию, вы не сможете контролировать мысли. Вы пытаетесь этот экран полностью захватить, но конечно не телом. Вы небольшим усилием пытаетесь возбуждать это осознание, и когда зачатки мыслей начинают развиваться, вы их гасите таким движением сознания.

Такое усилие двояко:

- 1) Оно предназначено для погашения мыслей.
- 2) Оно предназначено для расширения ментального экрана, разламывания его и выхода за его пределы.

Когда вы погасили все мысли, вы все равно усиливаете вибрации этого осознания. Затем вы начинаете таким же образом пытаться совершать колебательные движения в сознании, но без напряжения. Если вы не будете их совершать, то через некоторое время будет затухать ваша осознанность, и вы не сможете расшириться. Вы начинаете совершать колебательные движения сознания для того, чтобы выйти за пределы экрана. Вы пытаетесь выйти за пределы экрана тремя способами как это (описано выше) упоминалось в лекции по медитации Махашанти.

Совершение вот таких движений сознания – сущность этой медитации – медитации расширения. В конце, когда ваше сознание на самом деле начнет расширяться, здесь уже не будет каких-то усилий – вы переходите на еще более тонкий уровень, когда существует просто расширение сознания. Очень важно понять это.

Бывает так, что вы находитесь в таком пустотном состоянии, и у вас нет энергии, чтобы совершать такие движения сознания, или вы не совсем понимаете как это выполнять. Тогда вы должны брать энергию из каналов. Вы должны вспоминать ситуации в физическом мире, в грубом теле, когда у вас сознание работало таким образом. Какие-то экстремальные ситуации, пики радости, пики удовольствий, пики ясности. Это очень важные тантрические наставления. Вы должны вспоминать эти пики ясности в обычной жизни, но саму картинку обычной жизни убирать, а вот это осознание прилагать к моментам медитации.

В свое время, я долго не мог войти в состояние Бесконечного Пространства из-за того, что не понимал, каким образом можно расшириться. Тогда Гуру посоветовал извлечь энергию из каналов, потому что этой энергии не хватает. Я не понял и спросил, как это делать. Он сказал: «Ну, вспомни что-нибудь из мирской жизни, что вдохновляло тебя на владение чем-либо». Он сказал: «Ты должен овладеть вот этим пространством, а ты боишься его, считаешь, что оно отлично от тебя и что ты растворишься в нем. Тогда нужно извлечь энергию из каналов. Что у тебя в жизни было такого, что вдохновляло тебя на овладение чем-либо?». Я подумал, и сказал: «Были такие моменты храбрости, когда я бросался на что-либо». Он сказал: «Очень хорошо, вспоминай эти моменты, и имей храбрость захватить это Бесконечное Пространство».

С точки зрения обычных практик эмоции – это негативный момент, когда человек обладает такими качествами, но с точки зрения Тантры – это позитивная энергия, и вы просто берете ее, и прилагаете к Бесконечному Пространству.

Затем, я не мог освоиться с этим состоянием. Тогда Гуру спросил: «А какие у тебя были ситуации, когда ты чувствовал себя очень уверенно?». Я сказал: «Ну, когда я получал во владение что-то, или когда получал новую должность, я чувствовал себя таким хозяином и пытался в ней освоиться. Словно рукава закатывал – чувствовал себя очень важным». Он сказал: «Очень хорошо. Вспомни это, возьми эту энергию, и захвати это пространство таким же способом».

И вот таким же образом вы можете брать энергию из ваших каналов. Но у вас своя конкретная ситуация, и вам не нужно сильно погружаться в эти состояния. Но немного вспомнив, вы обязательно заставите двигаться эту энергию, и эта энергия поможет вам расширить свое сознание. Это очень тонкие и очень ценные наставления по медитации.

СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ МЫСЛЕЙ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОВЕРХНОСТНОГО СОЗНАНИЯ

Многие испытывают трудности с медитацией и концентрацией, с остановкой мыслей. Для этого существуют два способа.

Первый – вы жестко блокируете мысли – Чигта-вритти-ниродха – контроль активности ума. Вы снова и снова блокируете мысли. Силовым давлением вы их просто останавливаете.

Вы не можете отслеживать мысли и останавливать их, потому что ваше сознание грубое. Мысли и вы – это явление одного порядка. Другими словами, если вы представите ваше сознание в виде этого зала, то мысли – это птицы, которые залетают в окно – вороны. Они вам садятся на голову, а вы их не видите, и не можете отмахиваться. Они садятся на голову и делают свое дело. Вам удобно, да? Вам приятно? Но вы настолько бессознательны, что не замечаете их. У вас зрение плохое – вы во сне просто. У вас даже нет силы, чтобы махнуть палкой. Но стоит махнуть палкой, как все вороны разлетятся. Вороны – это и есть мысли. Но сознание еще грубое, поэтому вы не можете этих ворон замечать.

И как только ваше сознание утончается, вы можете замечать мысли. И вы просто их должны блокировать.

Представьте куски сырой резины, которые со всех сторон летят и попадают в вас. Они двигаются не так быстро – вы могли бы от них увернуться или просто их отбить. Но из-за того, что вы их не замечаете, из-за грубого сознания, они вам просто падают на голову – ляп! А вы сидите. Следующий – ляп!

Но когда ваше сознание утончается, вы можете от них просто уворачиваться, сбивать их, останавливать. Одна мысль появилась – вы ее останавливаете. Вторая мысль появилась – вы снова ее останавливаете. И так всю медитацию. Через некоторое время ум привыкает быть без мыслей. И тогда он начинает, как бы осваиваться в таком пространстве умани, и сознание естественно утончается. Вы переходите на другой уровень осознания – на первую дхьяну. В общем, это жесткий, силовой способ подавления мыслей.

Я не видел ни одного человека, у которого бы это не получилось. Нужно быть каким-то очень продвинутым йогиним, чтобы уметь останавливать мысли. Это просто намерение – вы хотите это делать, и вы это делаете. Нет ничего проще, нужно просто наловчиться это делать. Мысль появилась – вы ее схватили и подавили. Появилась, схватили, подавили.

Бывает так, что некоторое время вы можете останавливать мысли. Затем расслабляетесь, а мысли снова начинаются. И когда мысль появляется, она создает вритти. Вритти создает бхаву. Бхава создает энергию и целый мир разворачивается. И вы снова утрачиваете чувство медитации и варитесь где-то в собственном соку своего эго. Тогда вы думаете: «О! Это нельзя назвать медитацией»

Но чтобы все-таки не давать мыслям развиваться, вы должны их контролировать. То есть, если вы заставили умолкнуть ум, раз в минуту контролируйте себя. В поездах для машинистов есть прибор бдительности. Прибор бдительности – это такая ручка или кнопка, на которую машинист ночью каждую минуту должен нажимать. Если он на нее не нажмет, то в диспетчерской начинается паника. Значит машинист заснул, и поезд идет непонятно куда. Этот прибор бдительности должен быть у вас в сознании. Другими словами, каждую минуту вы должны проверять себя. Вот минута прошла – вы должны спохватиться и выполнить метательную концентрацию. Метательная концентрация – это когда вы как бы немного напрягаетесь, собираете все усилия, чтобы заблокировать мысли и проверить себя в этот момент. Есть мысли или нет! Если вы приучитесь так, то даже если через некоторое время вы упускаете медитацию, мысли захватили вас, то раз в минуту, вы будете выполнять метательную концентрацию, и мысли можно будет блокировать. Это первый способ.

Второй способ называется неотступное памятование. Вот представьте: фехтовальщик стоит со шпагой, и от этого зависит его жизнь и смерть. Он абсолютно сконцентрирован. Одно неверное движение и шпага ему проткнет горло. Он находится в состоянии неотступного памятования...

Может, кто-то из вас занимался восточными единоборствами – это то же самое. Вот вы стоите, занимая положение обороны, чуть что – вам в ухо просто ногой ударят, и вы упадете. Вот также вы должны медитировать. Это неотступное памятование.

И когда вы находитесь в таком состоянии неотступного памятования, у вас есть постоянный контроль – наблюдение. То же самое вы должны вспомнить и перенести в медитацию, выполняя неотступное памятование. Это подобно тому, как вы постоянно держите медитацию и контролируете мысли. Мысль еще в зародыше, только хочет развернуться, а вы этим неотступным памятованием гасите ее.

Еще вы можете вспомнить случаи, когда вы шли где-то в темноте и думали: «О, справа маньяк!». И у вас очень бдительное сознание. Это и есть неотступное памятование.

Следующий способ контролировать мысли – это расслабление. Вы не применяете ни жесткую метательную концентрацию, ни блокировку мыслей, ни неотступное памятование – вы расслабляетесь и позволяете своим мыслям двигаться, как они хотят. Это практика в стиле Ануттара-тантры – она ближе к естественному состоянию, но она не настолько эффективна, как две первых. Это уже кульминация, и это потом нужно применять. Вы расслабляетесь, позволяете мыслям течь, как им угодно, находитесь в состоянии сакши – свидетеля, присутствия. Находясь в присутствии, вы отслеживаете, тончайшие нюансы в сознании и позволяете мыслям немного двигаться, а затем погаснуть. Потому что когда есть свидетель, мысли не могут развиваться. Они возникают, немного вращаются, а затем гасятся. Это наподобие того, как снег падает на воду. Когда снег падает на воду, то некоторое время снежинки есть

на поверхности воды, а затем они тают. И для воды нет никакого ущерба. Это третий способ достижения состояния унмани.

Я рекомендовал бы вам действовать первыми двумя способами, а третий использовать как завершающий. Как помощь в практике. Тогда ваше сознание может расшириться на самом деле, и вы можете практиковать полноценную медитацию Махашанги. Все дело заключается в остановке ума.

Некоторые монахи превосходно справляются с этим, а некоторые просто безуспешно бьются на подступающей концентрации. Есть также тип монахов, которые могут войти в первую, вторую дхьяну, но останавливаются на этом. То есть, первая или вторая дхьяна есть, но они как бы застревают на этом состоянии. Нет мыслей, и есть какое-то пустое пространство. Есть некоторая ясность и радость, но дальше не знаешь что делать. Но это состояние тоже не нужно считать истинным, и в нем нужно прилагать дальнейшие усилия, чтобы расширить сознание тремя способами, как это описывалось в Медитации Махашанги.

Медитацию Махашанги вы можете оценить только с этого уровня – насколько это глубокая медитация. Вы расширяетесь способом метательного присутствия. Вы расширяете сознание, когда резонируете с другой энергией, которая приходит извне, если она тоньше. Или вы просто находитесь в состоянии чистого наблюдения, позволяя своему сознанию просто разлиться. И вы берете энергию из каналов, чтобы возбудить свое сознание и дать дополнительный импульс энергии.

Вопросы по выполнению медитации

Какой степени ясности следует добиться перед слиянием?

Пространство экрана должно быть полностью чистое, чтобы мысли не возникали. Разве что некоторые тонкие движения или зародыши мыслей. Это должно быть состояние постоянного памятования. Вот вы заблокировали мысли – открылся ментальный экран, и вы продолжаете его удерживать. У вас такое ровное состояние, и вы просто держите этот уровень осознания. В пределах этого экрана нужно достичь минимум 2-й дхьяны.

Как чувствуется экран и пространство сознания вокруг него?

Кто-то спрашивал: «Должен ли я видеть какой-то квадрат?» Ничего подобного. Это же не кинотеатр. Вы просто ощущаете некое пространство, когда нет мыслей. Вот это и называется ментальным экраном. Это такое пустое пространство осознания. Вовне – это пространство ясности, которое немного превосходит ваше тело, но не намного – это некоторое пространство, которое вы ощущаете на уровне головы, немного впереди глаз. Оно не очень ясное, но самое его большое достоинство в том, что в нем все-таки нет мыслей. Здесь вы пытаетесь наращивать присутствие осознанности. Без мыслей, вы просто пытаетесь войти в резонанс с этой пустотой осознания.

Где находится осознание, которое должно слиться с этим экраном и как ощущается смешивание?

Это – вы. Оно внутри вас, в Хридаям. Можно, конечно, на относительном уровне сказать, что оно находится в голове, позади глаз. Но в сущности, это ваше глубинное осознание, которое присутствует и на уровне сердца тоже, и в центральном канале. Это нечто, что мы ощущаем где-то на уровне головы позади глаз, а затем это все ваше существо.

Между экраном и этим расширением есть тонкий момент – перепад дхьян. То есть, если вы достигли экрана до третьей дхьяны, и у вас даже начало останавливаться дыхание, то при расширении всегда теряется дхьяна. Здесь очень большая проблема. Как только вы начинаете движение, ум включается, и ваша достигнутая ясность начинает падать. Поэтому вы должны как бы так очень аккуратно расширяться. Не совершать никаких ментальных движений, а скорее, смешать. Смешивание происходит на очень тонком уровне. Вы пытаетесь на очень глубинном уровне, не используя ум вообще, не двигая сознанием, осознать, что-то пространство сознания внутри ментального экрана и все, что за пределами, что я еще не осознал – одно и то же. Это как ручка настройки. Настраиваете, настраиваете – и, вдруг, – раз – попадаете в резонанс. Это даже не ваши усилия. Это какой-то очень тонкий процесс резонанса.

Как ощущается расширение?

У вас могут быть различные ощущения: словно вы входите в резонанс энергии, и в ней просто расплываетесь. Или как некий толчок, и вы попадаете в такое безвоздушное пространство, где есть чистое осознание, и нет ощущения тела.

Это может быть по-разному. Но критерий здесь безошибочный – ваше сознание безгранично расширяется. Ваше сознание расширяется так, как вы даже не можете себе представить.

Лекции, вошедшие в брошюру:

Семинар 30.11.96 К70

31.01.98 К209

27.01.98 К208

Лекция от 30.12.99

Лекция от 28.12.99 К25С

Лекция 09.02.2000

04.02.00 К8Р