2013.09.09-2

Овладеть воззрением адвайты. Философия Лайя-йоги.

Пятеричная формула в тантрической традиции. Адвайта Шанкары.

Бесконечность Брахмана

Все мы следуем пути Санатана Дхармы, и очень важно для себя прояснять, что означает быть садху, следовать Санатана Дхарме, что такое Санатана Дхарма.

Занятие йогой – это не просто явление, когда мы укрепляем энергию, тело, формируем сознание, это часть чего-то большего, это мировоззрение, культура, образ жизни, система смыслов, шкала ценностей, целевые установки в жизни и определенная форма поведения, действия. Это определенный поток, в который мы входим и движемся в определенном направлении. Это также этика, культура, отношения и, конечно, мистика. Все это называется Санатана Дхарма. То есть, прежде чем мы доберемся до деталей, тонкостей драгоценного учения Лайя-йоги, передачи сиддхов или каких-то методов, которые нас ускоряют на духовном пути, нам важно понять, как жить в этом потоке Санатана Дхармы.

Драгоценное учение Лайя-йоги является тайной сердцевиной того пути, которому мы следуем. Адвайта-веданта является внутренней сущностью того пути, которому мы следуем, адвайта, воззрение адвайты. Санатана Дхарма является как бы внешним кругом того потока жизни, которому мы следуем.

Следовать пути Санатана Дхармы означает разделять девять шраддх (принципов веры), в своей жизни применять пять нитья-карм, соблюдать принципы ямы и ниямы. Это базовые фундаментальные принципы культуры садху. Если в Индии в ведической традиции эти принципы приходят естественно в процессе воспитания, то нам сложнее, нам приходится параллельно с нашей практикой их воспитывать.

Быть следующим пути Санатана Дхармы, карма-саньяси, означает вести особую жизнь, жизнь в Дхарме, соблюдать, как минимум, принципы ямы, ниямы, и не на словах, а в своей жизни постоянно. Воспитывать в себе дух упасаны, почитания божественного, проходить дикши, таинства посвящения, медитировать в святые дни и всю жизнь превратить в паломничество к божественному. Таковы принципы панча-нитья кармы. Эта культура способствует нашему духовному пути. Например, если мы приучаем себя воспитывать дух почитания, упасану, этот дух почитания приводит нас к чистому видению и реализации. Если мы соблюдаем принципы ямы, ниямы наша жизнь становится безупречной. Если мы проходим дикши, то эти дикши выводят нас на четкий, на правильный духовный путь. Быть в Санатана Дхарме, жить в Санатана Дхарме как садху – это означает быть карма-саньяси, человеком в миру, но не от мира сего, монахом в миру, тем, кто посвятил свою жизнь поискам божественного.

Ахимса, сатья, астея, брахмачарья, кшама (терпение), дхрити (настойчивость), дайя (жертвование, сострадание), искренность и честность на пути - арджава, митахара (правильное питание), шауча (внутренняя чистота) –это десять ям, десять принципов ямы. Когда мы следуем пути, нам нужно жить, основываясь на этих десяти принципах так естественно, чтобы они вошли в нашу жизнь.

Умение раскаиваться – хри; быть скромным – сантоша, не просить у вселенной лишнего, быть довольным, быть удовлетворенным тем, что имеешь; дана - отдавать больше, чем получаешь, принцип жертвования, пожертвования Дхарме без мысли о вознаграждении; вера, твердо верить в Бога, в богов, в путь просветления – астикая; слушание писаний - сиддханта-вакья-шравана; мати – тренировка воли и сознания под руководством Гуру и священных писаний; соблюдение (врата) различных духовных принципов и обетов; джапа – мантра; тапасья – духовная практика, аскетизм, который выполняется время от времени. Это принципы ниямы.

Мы должны посвятить свою жизнь тому, чтобы эти принципы появились в нашей жизни. Это создаст фундамент, чтобы мы стали хорошими садху.

Я видел многих людей, которые брали воззрение адвайты и делали нажим на техники, технические практики, стремясь достичь самадхи, но у них не было духовной основы, состоящей из этих принципов, внутренней самодисциплины и культуры садху, и они терпели неудачу.

Когда мы создаем в своей жизни духовную основу и становимся садху, реализация постепенно к нам приходит. Нам нужно размышлять над этими принципами: “Насколько во мне сильны качества садху? Что означают те или иные принципы, как их расшифровать, как жить ими, как применить в своей жизни? Как быть карма-саньяси?”. Ведь им можно дать интерпретацию разную, можно по-разному их менять.

Итак, когда мы сможем войти в культуру Санатана Дхармы и поймем, что означает культура садху, мы проходим как бы первый слой. Второй слой заключается в том, чтобы овладеть воззрением адвайты, понять философию, утвердиться на принципах воззрения адвайты, а также принципах тантризма, таких как 14 коренных обетов. Воззрение адвайты – это внутренняя сущность каждого садху на пути Санатана Дхармы. Тантрийские 14 коренных обетов, дух самайи и чистого видения – это то, что будет сопровождать вас всю жизнь и вести к реализации.

В «Вивека Чудамани» Шри Шанкара говорит так: “*Чтобы быть подготовленным к исследованию Атмана, человек должен иметь мощный интеллект и способность схватывать сущность и отбрасывать второстепенное, а кроме того - различные качества, перечисленные в Писаниях*”. Какие это качества?

Первое – различать между истинным и неистинным. Например, Санатана Дхарма, стремление к освобождению и просветлению, дух садху, понимание того, что мы живые души, эволюционирующие во вселенной, священные Писания - это то, что ведет к истине. То, что затуманивает сознание, увеличивает наши желания – ум, двойственные концепции, привязанность к сансаре - это то, что неистинно. Мы должны четко понимать абсолютную безусловную истину, дух истины и то, что не является истиной, разницу между Богом и майей. Когда мы занимаемся чем-либо, мы должны спросить себя: “Ведет ли это к освобождению? Ведет ли это к нирване, к постижению божественной мудрости? Или это уводит меня куда-то в другое место?”. И всякий раз, проверяя свою жизнь только одним этим вопросом, мы очень много сможем понять о себе и своей карме.

Второе качество – это вайрагья, нежелание радоваться плодам действий ни в этой, ни в последующих жизнях. Когда мы радуемся плодам своих действий, то это становится нашей кармой. Когда мы плоды наших действий жертвуем Богу и божественному - это перестает быть нашей кармой. И вайрагья заключается в том, чтобы отрешаться от желания получать плоды во внешнем материальном мире, бахиранга-шакти. Внешняя материальная энергия - майя, бахиранга-шакти - это то, что держит нашу душу в тисках сансары. И когда мы желаем от нее что-то получать, наслаждаться плодами, мы все больше запутываемся в этой внешней материальной энергии. И нет другого выхода, как обретать вайрагью по отношению к внешней материальной энергии и учиться все достигать, все получать за счет внутренних ресурсов.

Что это за внутренние ресурсы? Это два других типа шакти. Пограничная энергия, джива-шакти – это энергия нашей души. И внутренняя энергия Бога, атма-шакти – энергия нашего божественного Я.

Освобождаться от сансары означает быть самодостаточным, уходить от привязанности к материальному внешнему миру, не желать от него ничего, опираясь и жить, существовать и радоваться, получать все желаемое за счет только внутренних ресурсов, за счет энергии своей души, джива-шакти, и за счет энергии Абсолюта, атма-шакти.

Например, когда мы занимаемся йогой иллюзорного тела, мы учимся визуализировать себя в облике божества. Мы визуализируем различные атрибуты божества, выполняем защитные практики, питаем, набирая силу из разных источников. То есть, чем мы занимаемся? Мы воспитываем внутреннюю энергию своей души, мы развиваем энергию джива-шакти, чтобы постепенно стать самодостаточными и полностью перейти на эту внутреннюю энергию. А когда мы растворяем иллюзорное тело в недвойственности и пустоте, мы подбираемся к атма-шакти, к энергии недвойственности. То есть, мы учимся жить за счет этих двух тонких энергий, атма-шакти и джива-шакти. А когда наше иллюзорное тело полностью созревает, и мы получаем такой же облик, как у божества, и нам не нужна сансара, внешняя материальная энергия, мы от нее не зависим, то мы полностью от нее освобождаемся.

Итак, Шанкара также говорит: “Чтобы понимать учение адвайты, нужны шесть качеств, *шатсампад*”. *Шама* – спокойствие, умение держать ум в покое в любых ситуациях, то есть, непрерывная способность к поддержанию созерцания. Самоконтроль – *дама*, означает способность к концентрации или самоосвобождение любых эмоций, которые возникают. *Упарат*и – удаление ума от тех объектов, которые мешают, способность фокусировать свой ум на нужном объекте, не привязывая его к чему-то внешнему, к сансаре. Терпение – *титикш*а, означает перенесение любых трудностей или страданий, которые могут произойти, без каких-то проблем. Вера – *шраддх*а, вера является причиной самореализации, это результат твердого убеждения в истинности писаний, Древа Прибежища, слов Гуру, своего божественного Я и своего пути. *Самадха*на – концентрация, способность фиксировать ум на Брахмане, быть устойчивым в переживании Брахмана. Эти шесть качеств – это необходимые качества для практики самадхи.

Итак, это третий принцип. *Вивека* – различение между истинным и неистинным – первое. *Вайрагь*я, нежелание радоваться плодам сансары ни в этой, ни в другой жизни - это второе. Шесть качеств, *шатсампад*, спокойствие, самоконтроль, удаление ума от объектов, терпения, веры и концентрации на Атмане - третье. И четвертый принцип - интенсивное стремление к освобождению, *мумукшутва* - это желание осознать свою истинную природу, постичь природу Бога. Достичь свободы от сансары, которая называется аджняна, неведение.

Когда у нас есть такие качества, мы готовы к тому, чтобы понимать учение адвайты и следовать ему. Когда мы сформировали в себе эти качества, мы можем воспринимать воззрение адвайты. Что говорит нам воззрение адвайты?

Шанкара в тексте «Вивека Чудамани» говорит: “*Джняни, просветленные, знают Брахмана как Единое-без-второго сознание, бесформенное, бездействующее, непроявленное, неуничтожимое, не имеющее ни начала, ни конца. Брахман есть Истина, абсолютная Чистота, сущность чистого Блаженства. Он не содержит внутренних различий, которые являются творением майи*”.

Мы должны размышлять над описанием Брахмана с тем, чтобы наш ум постепенно привыкал к такому размышлению. У ума должна появиться привычка размышлять об Абсолюте, вкус, раса. Когда у нас появляется привычка и мы можем размышлять об Абсолюте, это называется Брахма-вичара, исследование Брахмана. Через исследование Брахмана и вивеку, разделение тела и Абсолюта, ума и Абсолюта, эго и Абсолюта, мы приходим к чистому пониманию, что есть Абсолют, что есть Бог. Сначала такое исследование выполняется на уровне ума, с опорой на ум.

Шанкара говорит: ”*Брахман есть вечное, непрерывное, безупречное, незапятнанное, безымянное, однородное, самосветящееся, лежащее за пределами тройственности познающего-познания-познаваемого, абсолютное, чистое, неразрушимое, вечно сияющее Сознание*”.

Простое логическое размышление даже на уровне ума над качествами Абсолюта создает связь с абсолютными измерениями. Мы должны уметь применять такие размышления даже в самой обыденной жизни, чтобы выпутывать свой ум из захваченности.

Например, мы сидим здесь, я вижу этот зал. Зал для меня - это объект, а я, как тот, кто воспринимает – это субъект. Между мной и залом возникает процесс восприятия. Я - субъект, зал – объект, между нами процесс восприятия. Это тройственность. Именно эта тройственность есть сансара. Но когда я убираю оценки и перестаю мысленно оценивать, говорить «это – зал», когда я убираю понятие «я» и вместо того, чтобы воспринимать зал как личность, через призму оценочного восприятия, пребываю как пространство, без оценок, то зала как объекта – нет, меня как субъекта – нет, моих оценок в процессе восприятия - тоже нет. Тогда есть просто нечто, что я могу воспринимать, без понятия «я». Эта тройственность и двойственность начинает уходить. Я могу находиться в присутствии и в этом присутствии нет субъекта, нет объекта, нет оценочного восприятия. Это присутствие меня приводит постепенно к переживанию абсолютности прямо того момента и того места, где я сейчас.

Применяя такой способ мышления вы сможете освобождать свой ум и развязывать различные запутанные ситуации, в которые ваш ум попадает. Для этого также предназначены учения праджня-янтры, когда вы применяете санкальпы, особое сосредоточение на внутренних состояниях, вайшнави-мудра. Здесь мы уже от адвайты Шанкары переходим к адвайте сиддхов, к пратьякша-адвайте, к Драгоценному учению Лайя-йоги.

Учение Лайя-йоги разделяется на пять разделов, из них праджня-янтра является главной, стволом учения. В этом главном разделе описываются санкальпы. Санкальпы –это особые установки сознания для сосредоточения на внутренних состояниях. Их называют вайшнави-мудра. Когда мы сосредотачиваемся на чем-либо внутреннем, это называют вайшнави-мудра. Когда мы смотрим на мир без оценок и суждений с раскрытыми глазами, это называется шамбхави-мудра. Шамбхави-мудра – это другой раздел праджня-янтры, раздела мудрости. Наконец, учение божественного величия, медитации на махавакью “Ахам Брахмасми“ – это третий важный раздел учения праджня-янтры. Используя эти три раздела праджня-янтры мы можем выпутывать свой ум из бесчисленных кармических ситуаций и вновь и вновь прямо вводить его в состояние недвойственности. Если изучение философских текстов, таких как «Вивека Чудамани», «Атма Бодха», «Таттва Бодха», «Йога Васиштха» позволяет нам через логику прийти к пониманию Абсолюта, то методы праджня-янтры дают это прямо.

Шанкара говорит: “*Мой возлюбленный ученик, это Я не может быть ни приобретено, ни утрачено. Оно - по ту сторону восприятия и речи. Оно - неизмеримо, без начала и конца. Эта бесконечность Брахмана есть мое Я и твое, и всех остальных людей*”.

Когда Шанкара говорит, что бесконечность Брахмана есть мое Я, здесь не нужно обманываться, потому что это Я не имеет отношения к нашему «я». Это не наше личностное «я», о котором мы говорим как о теле, которое имеет имя и форму, как об эго, как о душе в тонком теле. Это наше сущностное фундаментальное Я, в котором нет признаков тела или имени, в котором нет качеств. Это наш самый глубинный тонкий слой сознания. Тем не менее Шанкара говорит о нем как о Я. Абсолют – это Я. Почему? Потому что именно это чувство Абсолюта заставляет нас себя осознавать, понимать себя, чувствовать «Я это Я». Когда мы сможем разделить свое собственное внутреннее Я и внешние признаки - тело, имя, и обнаружить это глубинное Я в самадхи или в сахаджа-самадхи, или глубокой ясности, мы понимаем, что это Я не имеет отношение к телу, оно не имеет отношение к энергетическому телу, оно не имеет отношение к астральному телу, к ментальному телу, оно не имеет отношение даже к причинному телу. Это самый глубинный слой светоносного сознания, который превосходит все пять оболочек. Но именно это глубинное Я и является нашей подлинной сущностью и благодаря ему сияют все остальные оболочки, благодаря ему мы осознаем себя. Когда мы распознаем это Я, мы начинаем понимать, что по сути мы - это не мы, мы - это не то, что мы думали.

 Один ученый пришел к монаху и спросил: “Не могли бы вы коротко описать суть вашего учения?”. Монах сказал ему: “Видите ли, согласно нашему учению, то, что мы видим, все это мираж, а вы – это не вы”. Ученый не мог понять это, он снова пытался рассуждать на эту тему: “Ну, не могли бы вы мне понятней объяснить?”. Тогда монах сказал: “Сущность нашего учения – это не-ум”. Тогда ученый хлопнул себя по голове и ушел.

 Дело в том, что понять философию адвайты мы не можем умом, понять то, что мы не есть тело, мы не можем умом. И все логические объяснения нужны для того, чтобы мы приблизились к прямому видению, к состоянию не ума. Это состояние называется пратьякша-адвайта.

 Итак, Шанкара говорит: “*Великие тексты, великие изречения, например, «Тат Твам Аси» – «Ты есть То» открывают тождество между Брахманом, известным как «То» (Тат) и дживой, индивидуальной душой, известной как «Ты»*”.

Наше личное, персональное Я есть на самом деле Абсолют. Это философия Шанкары. Другое изречение: «Брахман – сат, джагат – мидхья» - «Брахман реален, вселенная нереальна». Третье изречение: «Ахам Брахмасми» - «Я есть Абсолют». Еще другое: «Праджнянам Брахма» «Чистое осознавание есть Абсолют». Эти изречения также нашептал мне на ухо глава ордена Шанкары ачарья махамандалешвар Шри Ардишананда Гири. Эти изречения являются сущностью, философией сотен тысяч садху, следующих пути адвайты. Но как их понять, как их реализовать?

Для этого мы должны перейти на уровень практики. Здесь мы начинаем изучать драгоценное учение Лайя-йоги и его принципы, и обращаемся к самому тайному, к сердцевине духовной жизни. С чего начинается понимание учения? Понимание учения заключается в трех главных принципах: шравана, манана и нидидхьясана. Если вы понимаете эти три главных принципа, то вы можете понять всю суть учения.

Шравана заключается в прямой передаче. Когда вы получаете прямое введение или передачу в практику, или знакомство с воззрением, то есть описание естественного состояния, все это - шравана.

 Когда вы размышляете над ним и пытаетесь в нем утвердиться, устранить все сомнения – это манана.

А когда вы стремитесь быть в нем каждую секунду, не отвлекаясь, из минуты в минуту, из часа в час, изо дня в день, из недели в неделю, из года в год в течение всей жизни – это нидидхьясана.

Вокруг этих трех принципов вращается все учение сиддхов. Все заключается в том, чтобы мы могли войти в прямое переживание недвойственности, а затем отсечь сомнения и обрести уверенность в нем. Когда мы обрели в нем уверенность и это подтвердил ваш коренной Гуру, вы посмотрели тексты и сравнили с описанием в текстах, то есть вы прошли уровень манана, тогда нужно сделать созерцание непрерывным атрибутом своей жизни, пребыванием в естественной осознанности. Состояние аманаска, о котором говорит Баба Горокхонатх.

Какова философия учения Лайя-йоги? Она заключается в пятеричной формуле. Я дам два ее толкования. Пятеричная формула гласит как от внешнего мира перейти к осознаванию.

Она такова:

Внешний мир надо свести к уму, к состоянию осознавания.

Ум надо свести к пустоте.

Пустоту надо свести к свету.

Свет надо свести к недвойственности.

Недвойственность свести к блаженству.

 Если вы размышляете над этой пятеричной формулой, весь духовный путь предстанет перед вами как на ладони. Что это означает вообще? Весь внешний мир свести к уму – это означает, что от внешних объектов, от фокуса на внешних объектах, мы должны начать фокусироваться на том, кто их воспринимает, на самом себе.

Например, Шри Рамана Махариши задавали вопрос: “Что нам надо делать с этим миром, со страдающими людьми, с бедными и с голодными?”. Шри Рамана им отвечал: “Познайте кто вы есть, а потом посмотрите, будет ли этот вопрос”. Он говорил им: “Спросите себя, кто есть Я? Ответьте на главный вопрос, кто есть вы? А потом стремитесь заниматься многообразными делами”.

Пока мы действуем в мире без понимания своего Я, наши действия часто будут подвержены ошибкам и заблуждениям, потому что они будут основаны на ложном центре. Когда мы вместо того, чтобы исследовать внешний мир, бахир-вичара, обращаем внимание на свое Я, атма-вичара, мы находимся на правильном пути и первое звено из пятичленной формулы пройдено.

Например, если я вижу этот зал с колоннами и рассматриваю его с большим любопытством, думая из каких камней он сделан, кто его построил, все это бахир-вичара, исследование, направленное на внешний мир. Но если я в момент восприятия зала с колоннами думаю: “А кто я? Кто я сам вообще, кто меня сделал? Из чего я создан, кто меня построил? Кто я – воспринимающий?”, и в момент восприятия стрела моего сознания вместо того, чтобы идти наружу, идет вовнутрь, я практикую атма-вичару. Тогда я понимаю: “А вообще-то зал в уме у меня находится, вообще-то этот зал заключается в моем мозге, органы чувств доносят информацию. Все, что я вижу - это нереально, все, что я вижу - это картинка в моем сознании. А мой мозг - это мое сознание. Что есть мое сознание?”. Все это есть принцип атма-вичары.

 Итак, когда мы весь мир свели к уму, когда мы поняли, что весь мир есть продукт нашего сознания, что весь мир содержится в нашем сознании и зависит от нашего восприятия - это первое звено в пятичленной формуле.

В чем заключается второе звено этой формулы? Мы должны глубоко сосредоточиться на сущности нашего ума и понять его пустотность. То есть, когда я занимаюсь атма-вичарой и задаю себе вопрос: “Кто есть я сам?”, и начинаю исследовать, я должен исследовать свой ум, его природу. Круглый он или угловатый, синий он, красный или белый, где его границы, где центр? Я не должен успокаиваться, я должен найти сущность, природу моего ума. Когда я это делаю, я обнаруживаю, что мой ум неуловим, мой ум подобен пространству чистого светоносного сознания. Мой ум не связан с телом, он не связан с мыслями, он не связан с тонким телом, он не связан с образами. Я должен обнаружить внутри себя это светоносное пространство чистой осознанности вне категорий, гун, качеств, вне субъектно-объектных отношений. Когда впервые вы обнаружите это – это называется раса, вкус переживания недвойственности. Когда вы его обнаружите, вы почувствуете огромную радость, может быть, даже вам захочется закричать от радости. Это, как будто, вы обнаружили сокровище, о котором даже не подозревали, а оно у вас есть. Еще вы подумаете: “Вот это да, как же я глуп был, каким я глупым был человеком вообще. У меня было внутри такое сокровище, а я его не замечал, я его игнорировал.”

Будда, когда достиг просветления воскликнул: “*Теперь строитель этого дома найден”.* То есть, ум – строитель этого дома, тела, кармы, мысли*. “И больше он не введет меня в заблуждение, больше он не построит сансару. Я нашел того, кто строит этот дом. Никогда он больше не сможет меня запутать*”.

Другой мастер дзен, когда достиг этого понимания, воскликнул: ”*Я нашел вора, который меня постоянно грабил, теперь ему не удастся больше меня провести*”.

Наш ум – это вор, который нас постоянно грабит. Наш ум, конденсируясь, становится ложным центром, эго. Эго создает различные ложные цели, амбиции и привязанности, и, вместо того, чтобы приводить нас к Всевышнему Источнику, уводит в сторону, забирает всю нашу жизненную энергию и ввергает нас в круговорот сансары. Когда мы обнаруживаем это чистое пространство вне мыслей, вне концепций и вне ума, мы обнаруживаем, что этот вор, этот разбойник, который забирал у нас жизненную силу, больше не имеет над нами власти. Мы обнаруживаем пустотность наших мыслей, наших концепций, образов, амбиций, привязанностей. Крайне важно обнаружить эту пустотность. Однако, это еще не конец, это не есть подлинное просветление, это можно сказать то, что в дзен называется сатори или кенсё, такое небольшое минипросветление. А в нашей традиции это называется раса или быстротечное самадхи. Оно соответствует примерно стадии зачатия по учению о 16 ступени Лайя-йоги. Это очень важная стадия. Также, как для женщины, если зачатие произошло, то это переломный момент, ребенок обязательно родится, если все будет хорошо. Но если оно не произошло, все бесполезно. Нам нужно получить это зачатие. Если вы тренируетесь в ритрите, старайтесь и читайте молитвы Древу Прибежища и святым, чтобы это зачатие с вами произошло, потому что потом вы выйдете из ритрита, но память о нем будет с вами все время, и вы сможете на него опираться для того, чтобы дальше развить свою осознанность.

Итак, весь мир свести к уму, а ум вести к пустоте, когда вы впервые переживаете внутреннюю пустоту вне субъекта и объекта, вне тела. Далее, пустоту свести к Ясному свету.

 Когда вы медитируете на природу своего ума, на пустотность своего ума, вы обязательно обнаруживаете свет, светоносность. Это не тот свет, который видится глазами, но вы можете его пережить в медитации. Утверждаться в этом свете, открывать различные уровни света, познавать, что сознание обладает природой света – это уникальное воззрение тантры и аннутара-тантры.

Когда вы утверждаетесь в этом свете, всякие зачатки двойственности уходят. Поэтому следующее звено этой цепи: свет свести к недвойственности вне субъекта и объекта. Уничтожить привязанность к субъект-объектному восприятию, длительное время переживая свет. Когда вы погружаетесь в светоносность, в свет, и находитесь в нем, постепенно ваше субъект-объектное мышление, ваши стереотипы и двойственность разрушаются. Это как оковы, которые спадают. И ваш ум по-настоящему становится свободным. Например, вы начинаете понимать: существует только одно единое сознание, а вся двойственность есть иллюзия. Двойственность, разделяющая людей, двойственность, разделяющая миры, прошлое и будущее – все это иллюзия.

И, наконец, последнее звено заключается в том, чтобы недвойственность соединить с энергией. Ту пережитую недвойственность, светоносность и пустотность вы должны научиться обнаруживать как силу, энергию.

Итак, если вы размышляете над пятичленной формулой, она указывает вам путь к освобождению. Весь мир свести к уму. Ум свести к пустотности. В пустотности обнаружить свет. В свете обнаружить недвойственность вне субъекта и объекта. Недвойственность соединять с энергией, как Шиву с Шакти.

Какое можно дать другое толкование пятичленной формуле? Есть немного другое толкование. Оно более близко к ведической традиции. Я дал тантрическое толкование. Они похожи.

Итак, весь мир нужно растворить в индриях, здесь мы говорим также об индриях, не сразу переходим к уму. Что это означает? Когда я вижу что-то, мне надо увидеть орган зрения, зрящего. Когда я слышу что-либо, мне надо воспринять процесс слышания, индрию слуха. Индрии – это органы чувств. Когда я воспринимаю что-либо кожей, мне надо воспринять кожу. То есть, само восприятие – это индрии. Когда мы уводим свой ум от внешних объектов к индриям и анализируем индрии, зарождаем осознанность на уровне индрий, мы становимся ближе к истине.

Затем индрии, органы чувств, восприятия чувств, надо погрузить в манас, в ум. Ум - это наше тонкое тело, и мы должны понять, что восприятие в органах чувств не возникает само по себе. Оно связано с тонким телом и тонкое тело является источником этого восприятия. Например, от глаза, как источника зрительного восприятия, я должен пойти к сознанию, к тонкому телу и обнаружить танматру зрения, тонкий зародыш зрительного восприятия в тонком теле. От уха, как источника слухового восприятия я должен пойти в тонкое тело и обнаружить танматру слуха. Танматры содержатся в тонком теле. Когда я увожу свой ум глубже и глубже за счет созерцания, пратьяхары, от внешних объектов к глазам, ушам, обонянию, осязанию, восприятию, от обоняния, осязания, восприятия еще глубже и различаю тонкое тело, которое стоит за органами чувств и в тонком теле обнаруживаю зародыши звука, света, запаха, обоняния, осязания, я иду верным путем.

Затем ум, манас, тонкое тело надо растворить в буддхи. Когда я обнаруживаю тонкое тело, я иду дальше. Мне нужно исследовать тонкое тело с помощью атма-вичары и обнаружить чистое пространство, которое есть внутри тонкого тела, как его сердцевину. Это есть буддхи - пространство чистого сознания, которое мы можем отождествить как Я, это Я. Это принцип буддхи. Буддхи обычно у нас является таким моральным интеллектом, выносит стратегические оценки и суждения.

Наконец, буддхи надо погрузить в Атман и растворить в Атмане. Идя дальше от личного, безграничного, широко распростертого сознания, буддхи, я должен войти в такое состояние, которое выше него, то, где нет личности и нет двойственности, чистейшую пустоту восприятия вне субъекта и объекта, и растворить это индивидуальное сознание, буддхи, в Абсолюте.

Так звучит ведическая интерпретация пятичленной формулы освобождения. Внешние объекты погрузить в индрии, индрии в манас, манас в буддхи, а буддхи в Атман. Это то же самое, только другими терминами.

Итак, когда мы понимаем три главные принципы и пятичленную формулу, мы готовы для того, чтобы практиковать учение созерцания и осознанности. Однако, следует понять, что учение – это не слова, не книги. Учение – это тонкое понимание, благословляющая прана, идущая от божественных существ. Для того, чтобы по-настоящему понять учение, нам нужны кроме интеллекта и ясности, вера, дух самайи, преданное сердце, чистое видение. Это то, что нужно воспитывать ежедневно. Например, когда вы садитесь в медитацию, в начале сессии потратьте пять минут, чтобы с молитвой обратиться к Древу Прибежища, и попросите благословения на успешную медитацию. Затем зародите санкальпу: “Да обрету я с помощью моей медиации познание своего Атмана, да сделаю я еще один шаг к самадхи. Обретя такое небольшое познание, да буду я неустанно трудиться на благо всех живых существ”. Создавайте такую санкальпу перед каждой сессией. Поддерживайте дух молитвы в течение всего ритрита, не давайте уму впадать в тамасные, негативные, оценивающие мысли. Не думайте о соседях по практике, старайтесь сосредоточиться максимально на объекте вашей медитации и на призывании благословения святых Древа Прибежища и на избранном божестве – Бхагаване Даттатрейе.

Когда вы медитируете, помните о правиле двойного предела. Правило двойного предела означает, что когда вы приходите к пределу своей медитации и готовы прекратить ее, вам не надо сдаваться. Вам надо сказать своему уму: “Я буду еще чуть-чуть медитировать, еще совсем чуть-чуть”. И снова продолжить. И когда снова вы захотите сдаться и прекратить медитацию, вам нужно снова сказать уму: “Я еще немного помедитирую, а потом начну думать и расслаблюсь”. Так два раза вы отодвигаете границы вашей медитации.