2010 03 17

Основа путь и плод Учения.

Распознавание божественной сущности видимого.

Тапасья внешняя и внутренняя.

Чтобы практиковать учение Лайя-йоги, вам нужно создать мощный фундамент из правильного воззрения. Когда такой фундамент создан, вы чувствуете себя уверенно. Фундамент из воззрения означает приучить себя видеть мир глазами святых Адвайты. Это еще называют видением.

В любом учении есть основа, путь, плод. Основа – это то, во что мы верим, на что мы ориентируемся, сущность Дхармы. Путь – это то, что мы практикуем, это наш путь. А плод – это то, что мы получаем в конце в результате садханы. Любое учение можно проанализировать с этой точки зрения. Допустим, основой в учении Адвайты является Абсолют, Брахман. А путем является созерцательное присутствие, естественная осознанность. У кого-то путем является Кундалини-йога, Мантра-йога или поклонение, это путь, бхакти-марга, упассана, Вишну-упассана, почитание Вишну – это путь. У кого-то путем является Карма-йога, у кого-то путем является ритуальная практика, пуджи, ягьи, у кого-то путем – карма-канды. А у нас путем является сахаджа-стхити, естественная устойчивость в Атмане. Наш путь – это состояние вне ума (аманаска) и умение находиться в нем, быть в присутствии, постоянной медитации. Если мы правильно идем по пути, реализовываем различные признаки, избегаем отклонений, в конце концов, путь приведет к плоду. Плод – это конечный результат, то, что мы получаем в результате практики.

Что является плодом практики? Три просветленных божественных тела, тело Мудрости, божественное иллюзорное тело и совершенное проявленное тело (Джняна-деха, Пранава-деха, Сиддха-деха). Эти три тела действуют в трех измерениях. Джняна-деха действует в бесформенном измерении, в каузальном мире, его называют еще измерением праджни. Божественное иллюзорное тело действует в астральном мире, Сварга-локе, Махар-локе, Джана-локе, это измерение еще называется Тайджаса, все что относится к тонкому миру. Просветленное проявленное тело (Сиддха-деха) действует в грубом проявленном мире. Когда мы медитируем на пустоту, делаем медитацию Махашанти, мы сеем семена нашего тела Мудрости. Это тело подобно пустоте. А когда мы медитируем на Даттатрейю, занимаемся визуализацией себя в облике божества, мы сеем семена нашего второго тела, (Пранава-деха). То есть когда-нибудь, мы станем таким, как Даттатрейя в иллюзорном теле, будем обладать красивым золотым телом, магическими силами, атрибутами, тридцатью двумя признаками. Это тело будет способно перемещаться по всей Вселенной, будет бессмертным, преобразовывать реальность, менять облик. И каждый атрибут раскроет свои секреты, различные бесконечные силы. Это светоносное тело, тело, состоящее из тонкой психической энергии, из света.

Когда мы объединяем созерцательное присутствие с телом, работаем с каналами, ветрами и чакрами, то есть с плотными элементами, мы сеем семена третьего пробужденного тела (Сиддха-деха). Сиддха-деха – это способность создавать иллюзорное тело в грубом материальном мире из пяти элементов силой намерения. Хотя это тело может быть создано из пяти элементов, оно не такое, как физическое. Оно может быть создано, растворено, изменить свою форму, оно не материальное, оно тоже состоит из света. Такое грубое измерение называется измерение вишва. Вишва – это весь материальный мир, вся проявленная Вселенная. Это начальный плод Учения.

Когда мы обретаем три таких тела, то мы также обретаем три типа Освобождения: сарупья-мукти, салокья-мукти и саюджья-мукти. Салокья-мукти – это не рождаться больше на земле, а жить в одном мире с деватой, например с Даттатрейей, в той же локе, что и божественные существа. Салокья-мукти напоминает переезд из бедной страны, отсталой в высокоразвитую страну. Например, из какого-нибудь Мадагаскара в США. То есть из низкого материального мира людей мы получаем способность жить среди божественных существ, и больше не надо нам перерождаться, входить в материальные миры. Это салокья-мукти. Сарупья-мукти означает иметь тело в облике божества, все равно как преобразовать свое тело или обрести иллюзорное тело в облике Даттатрейи, это сарупья-мукти, иметь такое же тело, как у деваты. Саюджья-мукти – это растворение сознания в Брахмане, полная реализация недвойственности. Это означает выйти полностью за пределы ума, стать Абсолютом, реализовать истину Ахам Брахмасми. Эти три тела в нас созревают, когда мы выполняем садхану. Понемногу мы интуитивно идем, идем к реализации, к плоду. Для каждого тела есть свои методы, техники, своя тактика духовного пути.

Но это еще не является конечным плодом, три тела – это самое начало. Конечным плодом Учения является становление богом-творцом, Брахмой, новым создателем Вселенной. Это очень отдаленная, стратегическая цель. Тем не менее, это возможно, если бы это было невозможно или было фантастикой, святые бы не говорили об этом. В «Йога Васиштхе» есть история о десяти братьях Инду, которые медитировали на то, чтобы стать Брахмой, Творцом, выполняя суровую тапасью в течение сотен тысяч лет. В конце концов, каждый из них стал Брахмой, творцом Вселенной. В «Трипура Рахасье» описывается история сына мудреца Ганы, который силой своей санкальпа-шакти, создал внутри холма целую Вселенную. Когда каждый может стать Брахмой, творцом Вселенной, каждое существо. Брахма – это как некая должность, некий уровень владения силами: силами свободы, мудрости, воли, божественной власти и пятеричных божественных сил действия. Когда существо становится Брахмой, оно может создать целую Вселенную, мандалу, не обязательно такую, как в мире людей, это может быть любая Вселенная. Какая будет санкальпа у Брахмы, такой она и будет. И не только физическая Вселенная мира людей, но и Вселенная, включающая нижние миры, верхние миры, бесформенные миры. Все это плод Учения.

Но чтобы мы могли достичь плода, мы должны пройти определенный путь. Этот путь созерцания мы должны понять, применить в своей жизни и идти. Это путь, который будет длиться, идти вместе с нами, по которому мы будем идти сотни тысяч лет, миллиарды лет, пока не достигнем этого плода. Если наше сознание не будет прерываться, не будет входить в грубые тела, не будет затмеваться, а мы сохраним этот статус осознанности, и будем его увеличивать, углублять, наращивать, мы будем ровно идти по этому пути. Если сознание будет прерываться, и нам придется воплощаться в грубые тела, то, кто знает, мы будем сходить с этого пути, забывать о нем, но благодаря позитивным самскарам, мы снова его будем вспоминать в следующих жизнях, снова на него становиться. Наша задача – сделать сознание непрерывным на этом пути, чтобы сознание не огрублялось, не поглощалось материей, чтобы оно не входило больше в материальные тела, могло двигаться по этому пути. Это подобно тому, как вы занимаетесь йогой, ваше сознание ясное, а потом вы делаете что-то грубое, и ваше сознание затуманивается, мирские самскары начинают доминировать и вам трудно идти по пути, вы утрачиваете осознанность. К примеру, рождение в физическом теле – это грубая вещь. Даже сознание святых получает шок от этого, затуманивается, теряет память, теряет осознанность. Или ночью, когда наше сознание погружается в тонкое тело, у нас недостаточно контроля осознанности и ум приходит в аморфное, бессознательное состояние.

Поэтому нам надо заниматься практикой поддержания осознанности и становиться в этом мастерами. Изучать различные тонкости, санкальпа, сахаджа-крийя, работа с пранами. Изучать пять янтр Лайя-йоги. Очень тонкие, высокопрофессиональные методы. Но прежде чем заниматься практикой осознанности, мы что-то для себя должны решить, на чем мы основываемся, что для нас является опорой. Такой опорой является воззрение. Поэтому путь часто описывают как видение, медитация и поведение. Есть основа, путь, плод, но в свою очередь путь делится на воззрение, медитацию и поведение – джняна, дхьяна и крийя. Нам надо понять, как идти по пути, что именно представляет собой путь, прояснить для себя. Воззрение это то, чего мы держимся в качестве смысла, смысла жизни, взглядов на мир, это воззрение. Медитация – это то, что мы практикуем непосредственно на духовном пути, например, какой-нибудь метод: Атма-вичара, Махашанти, а поведение – это то, как мы проявляем это в жизни, как мы соединяемся с внешним миром, с энергиями, как мы проявляем свою волю, куда мы ее направляем. Основа – это воззрение, воззрение Адвайта-веданты, нужно создавать, создавать такую основу. Сначала это умственное воззрение, более философское, затем оно становится вашим внутренним переживанием. Воззрение означает понять великие истины, например, такие как Праджняням Брахма.

Вчера приходили молодые саньясины, студенты из университета санскрита Бенареса. Они попросили подношения, чтобы они могли оплатить обучение в университете. Я сказал им: «Если вы достойно проведете со мной диспут о Брахмане, я вам дам подношения». Но они не совсем понимали английский, не удалось организовать диспут. Я спросил: «Были ли у вас переживания недвойственности?» Они сказали: «Нет, мы изучаем только теорию, шастры, упанишады». То есть они знают махавакьи, тексты Шанкары, но как пандиты, ученые. С этого надо начинать, каждая душа с этого начинает. Но, в конце концов, ваши теоретические переживания должны перейти в вашу жизнь, вашу практическую плоскость, создать новые смыслы и новые ценности, тогда это будет работать. Хотя они и не провели диспут, я им дал подношения, чтобы они могли оплатить учебу в университете санскрита.

Воззрение – это понимание таких великих изречений. Ахам Брахмасми – я есть Абсолют. Сарвам Эва Брахма – все есть Брахман. Айям Атма Брахма – эта сущность есть Абсолют. Тат Твам Аси – ты есть то, Абсолют. Брахман Сат Джаграт Митхья – Брахман реален, вселенная нереальна. Благоприятно много поразмыслить над этими истинами. Что значит – Брахман реален, а вселенная нереальна, как это, почему все есть Брахман? Если все есть Брахман, и следующая махавакья говорит Ахам Брахмасми, то все есть я. Что это значит? Как это все есть я? Обычно я чувствую, что я – это я, а это весь мир, это другие, и я в сильной субъект-объектной двойственности. Адвайта говорит иное. Что это значит вообще? Когда мы подобным образом глубоко размышляем над воззрением Адвайты, наши ценности, наши смыслы меняются и переворачиваются.

Но вообще, каждый мальчишка в Индии вам может сказать, что вселенная нереальна, Брахман реален, что Ахам Брахмасми и т.д. То есть проблем нет с базовым пониманием Адвайты. Вопрос в том, чтобы сделать это очень глубоким. Каждый мальчишка может вам сказать, что Бог – это бесконечное сознание и оно внутри вас. Но это азы, азбука Веданты. Настоящее понимание начинается, когда мы это глубоко воспринимаем в качестве принципа своей жизни. И тогда это становится пратьякша, прямым переживанием, поэтому мы наш путь называем Пратьякша-адвайта, прямая Адвайта, то есть минующая философские концепции. Философские концепции нужны, чтобы утвердиться в воззрении, а потом их надо оставить и учиться пребывать во внемысленном состоянии. Но если у вас не сформировано устойчивое воззрение недвойственности, философские концепции помогают. В них надо глубоко вникать. Потому что если нет основы из воззрения, попытавшись быть вне ума, мы можем испытать разные колебания. Войдя в не-ум, мы откроем бездну, и тогда у нас возникнут сомнения, Ахам Брахмасми или не ахам? Брахман реален или вселенная иллюзорна? Может быть замешательство. Это замешательство должно быть устранено размышлением, аналитической медитацией, наставлениями мастера. Когда мастер наставляет, это шравана, слушание. Просто нужно много, много слушать.

Обычно все, что мы слушаем, это наставления, как глубже погрузиться в сансару. Включаем телевизор, и там тебе говорят: «Вот тебе упадеша, вот тантра, как в следующей жизни стать человеком, мужчиной, женщиной, как в следующей жизни это продолжать». Мы общаемся с кем-то, и вам тоже упадеши дают. Это все упадеши, как жить в сансаре и как снова переродиться в сансаре, как сильнее в нее войти и никогда не отрываться. Анти-мокша. Если вы много впитываете такие упадеши, живете в миру, впитываете такую информацию, то вам невозможно практиковать. Потому что различные сансарные гуру дают вам наставления. Это называется Вишва Гуруджи Махамахарадж. Вишва означает проявленный мир, сансара как Гуру. То есть Гуру здесь выступает в облике сансары, весь материальный мир, вся сансара вас учит. Он учит своими методами. Он вас привлекает, привлекает, а затем наносит какой-то удар, вызывая страдания, пока вы сами не поймете. Это его метод. Мир как сансара часто называют Вишва Гуруджи Махамахарадж. Он учит многим вещам в материальном мире, как добывать деньги, как строить отношения, как развлекаться, как наслаждать чувства, а потом, когда вы увлечетесь этим, он как в Дзен, вытаскивает дубину и наносит удар, страдания. Таким образом, душа получает некий опыт. Много раз это происходит. У него очень много методов и ашрамы по всему миру. Каждый ресторан, каждый ночной клуб, каждая бизнес фирма, каждый дом, каждая квартира – это его ашрам, где его преданные вам дают наставления с самого рождения. Считается, кто не имеет Гуру, который учит прямому пути Освобождения, всегда находится в ашраме Вишва Гуруджи Махамахараджа. С утра до вечера делает ему пуджи, подношения, выполняет его садханы, абхьясу, упассану. Весь мир – это преданные этого Гуру, он очень могущественный Гуру. Весь мир – это его Кумбха-мела. Он устраивает различные лилы, обучающие классы, войны, терроризм, воры, мошенники, наркоманы, успешные люди, артисты, бизнесмены, политики, семейные связи и отношения – все в его ашраме имеют разные мандалы и проходят разные семинары, в соответствии с самскарами. Они проходят до тех пор, пока не выйдут из этого ашрама.

Но когда вы закончили обучение в этом ашраме, у вас появляется Мукти-Гуру, Гуру, который учит Освобождению, и методы меняются. Но все это одно обучение – как начальная школа, средняя и высшая. Когда вы получаете наставления от Мукти-Гуру, со временем вы идете вовнутрь, учитесь идти вовнутрь и открываете внутреннего Сатгуру. Такой путь, логика развития души, Вишва Гуруджи Махамахарадж, Мукти-Гуру, то есть Гуру, который учит Освобождению, потом обращение вовнутрь, нахождение Сатгуру.

Ваши родители, друзья, мужья, жены, сексуальные партнеры, братья, сестры, враги, начальники на работе, ваши дели – это все представители этого Вишва Гуруджи, Гуру как проявленной материальной вселенной. Они дают вам определенные уроки, создают определенные связи, дают определенные самскары, впечатления, наставления. Они все предназначены для того, чтобы вы пошли дальше, в конце концов, чтобы получив все эти уроки, перешли в класс наставлений Мукти-Гуру. Когда вы переходите в другой класс, то все ваши старые связи вас оставляют. Это подобно тому, как в детском саду есть определенная группа и отношения, но когда вы идете в школу, все детские игрушки вас оставляют. Когда-то, в шесть лет, когда я решил идти в школу, я собрал все свои детские игрушки, сжег и подумал: «Пора быть взрослым, там это все не нужно, не работает». Мне это показалось тогда важным поступком. Другой уровень должен быть, это все детство, детский сад.

Таким же образом, когда мы поднимаемся выше, мы меняем наши отношения, наши связи, мы понимаем, что те старые игрушки уже изжили себя, надо по-другому строить отношения с миром. Поднимаемся на новый уровень. Так несколько раз мы проходим. Например, чтобы подняться в мир деват, божеств, нужно оставить свои человеческие привязанности, старый тип мышления, эгоизм, это как игрушки для деватов, и открыть в себе более высокое божественное сознание. Потому что сиддхи, деваты обычно к людям не приближаются или скрывают себя. А если контактируют, то, не раскрывая себя, потому что другое сознание, очень святое. Другое мышление.

Такое мышление мы создаем с помощью воззрения, утверждения в воззрении. Привыкать к воззрению само по себе станет медитацией. Поэтому в учении Лайя-йоги мы говорим, что важно просто учиться привыкать быть в воззрении, всегда. Такая привычка становится непрерывным созерцанием, привычка видеть мир как иллюзию, привычка видеть мир как Брахман, осознавать себя Абсолютом. Что бы ни происходило, мы привыкаем, привыкаем, Сарвам Эва Брахман, Брахман Сат Джаграт Митхья, Ахам Брахмасми, Праджнянам Брахман. А с помощью методов делаем это устойчивым внутренним переживанием, например, с помощью санкальпы. Тогда понемногу мы выходим из пространства кармы и входим в пространство лилы, игры. В пространство, где сознание естественно парит без всяких ограничений, где есть полная свобода, где наше сознание всегда центр Вселенной, где нет обусловленности.

Пространство игры означает, что больше ничто не остается прежним, все что ни происходит – лила, все люди как проявление Абсолюта, все, что рассматриваем, как мандала, все, что происходит, как благословение.

Однажды мы ехали на Украину на семинар, в году 2004 или 2005. На Украине когда поезд останавливался в то время, на каждой стоянке подбегало много разных бабушек с сумками, с водой, продуктами и пытались что-нибудь продать. Практикуя воззрение и чистое видение, я очень изумлялся, какие деваты нас встречают. Я думал, что же это за божества многорукие в двурукой форме, в одной руке батон, в другой минеральная вода, сумка еще. Что за мантры они нам дают, чем благословить хотят и предлагают даршаны. Потом подумал, это богиня Аннапурна благословляет прасадом. Думал, надо сделать подношение, и брал эти батоны и прочее. И было очень интересно рассматривать, как на каждой остановке много иллюзорных тел богини Аннапурны дают свои дикши, шактипаты, благословляют, благословляют. Украина очевидно место такого проявления. Если вы хотите встретить Аннапурну, надо пойти на вокзал, ехать на поезде, в определенных местах она явит свои формы, лилы, свои мантры и благословит вас, если вы ее узнаете. Таким образом, вы можете множество деват распознавать в различных ситуациях, если у вас будет непредвзятый ум.

Но для того, чтобы это делать, вы должны быть осознанными, находиться внутри. Проявление внешнего мира распознавать как свои собственные энергии. Не втягиваться в привычное, обыденное, материальное видение. Например, когда вы общаетесь с родителями, их можно оценивать просто как родителей, а можно понять, что это мои белая и красная капли. Если мать беспокоится, значит, моя красная энергия как-то не так вибрирует. Если отец недоволен, значит, моя белая бинду, мое осознавание пустотности не совсем пребывает в ясности. То есть это проекции моих белой и красной сущностей. Так это можно понимать. А если у вас есть какой-либо начальник на работе, то его можно рассматривать как иллюзорное тело Индры, и понять, какие у меня взаимоотношения с этим аспектом моего ума, если все есть мои проекции. Наш ум формирует, проявляет, материализует ситуацию. Наши внутренние деваты проецируют этот мир, и все существа в нем являются проекциями таких деват. Но когда мы не распознаем, это кажется чем-то внешним, материальным миром.

Например, когда вы едете куда-нибудь, и вас куда-то не впускают, вы можете вступить в конфликт с ними, разозлиться на них, а можете подумать: «Возможно деваты, духи местности не пускают, не хотят меня пропускать в это место, надо им сделать манасика-пуджу», - и делаете манасика-пуджу. Делаете манасика-пуджу деватам или духам местности, и тогда эти люди внезапно меняют свое настроение и вас пропускают. Это способ пребывать в воззрении и понимать мир как проявление своего ума. Истина – Сарвам Эва Брахман, Ахам Брахмасми – способ видеть мир как проявление своего ума. Все энергии, которые мы встречаем, все люди, это не что-то внешнее, это выведенная наружу наша внутренняя энергия. Рудры проявляются как негативные энергии, мирные деваты проявляются как благоприятные энергии. Тогда мы внезапно начинаем понимать всю мистику этой жизни. Как необычно видят мир святые, что их воззрение очень сильно отличается.

Для этого есть в Учении санкальпа, называемая «Все едино с умом», - продвинутый метод, когда мы тренируемся воспринимать мир как долю и часть своего сознания. Не как что-то внешнее, а как часть себя, как свои энергии. Если вы занимаетесь любой санкальпой, практикой созерцания, это происходит само собой, естественно. Рано или поздно вы убеждаетесь в том, что мир есть проявление вашего сознания. Но санкальпа «Все едино с умом» особенно прямо в этом вас тренирует. Эта санкальпа заключается в том, чтобы находясь в этом материальном мире, пребывая в созерцании, осознанности, рассматривать различные энергии, и объединяться с ними, узнавая их как долю и часть себя. Каждое существо, каждая ситуация, каждый человек, являются какими-то проявлениями, каких-то наших внутренних энергий.

Когда вы привыкаете к этому, это называют воззрение, пратьякша, прямое видение недвойственности. Если вы знаете это только на уровне философии, это еще не пратьякша, это просто философское воззрение. Но как войти в пратьякшу, как обрести недуальное видение, не философское, а живое? Нужно быть очень внимательным, в состоянии антар-тапасьи, внутреннего тапаса. Потому что любой сдвиг в сознании, небольшая невнимательность, и вы уже перескакиваете в другой тоннель реальности, где есть двойственность, материальный мир и все по-другому. Ум подобен очень тонкому инструменту, небольшое отклонение – и вы уже потеряли. Должна быть привычка к выполнению внутренней тапасьи, антар-тапасьи. Антар-тапасья не связана с внешним, с телом, это внутренняя способность быть в состоянии созерцательной наблюдательности (авадхана), самый сложный вид тапасьи. Например, человек здесь лежит на гвоздях, это тапасья, вызывает уважение. В Дивья Локе тоже некоторые монахи сидели на гвоздях или стояли, выполняя такие тапасьи. Внешняя тапасья все-таки проще. Есть садху, который двенадцать лет держит руку поднятой вверх, мы его недавно видели, когда возвращались с бандары. Его рука уже почти отсохла. Внешние виды тапасьи ведут к пратьяхаре. Ум отрешается от тела и начинается процесс антахкарана-лайя-чинтана, растворение тонкого тела. Когда ты отрешен от тела, если ты двенадцать лет держишь руку, у тебя уже на тело нет надежды, что оно будет красивое, сексуальное, что ему будут воздавать почести, ты понял, что ты не тело. Многие садху так относятся к своему телу, чтобы отрешиться и отъединиться. Тогда все втягивается вовнутрь и начинается растворение тонкого тела, антахкарана-лайя-чинтана. Но внутренняя тапасья – это растворение тонкого тела сразу, благодаря санкальпе, благодаря авадхане, то есть намерению и бдительности. Оно сложнее, потому что очень легко отвлечься и потерять. Если вы держите руку или сидите на гвоздях, тут все видно, либо подняли руку, либо опустили, либо сидите на гвоздях, либо нет. А если это всем видно, ваш авторитет от этого зависит, то опустили руку, сошли с гвоздей, все, вы уже не тапасви. Но если вы держите антар-тапасью, внутреннюю тапасью, этого никто не заметит, кроме вас. Это очень незаметно, отвлеклись вы, потерялись или снова находитесь в осознанности. Но от этого зависит, будет ли происходить внутренняя алхимия, растворение тонкого тела, или оно затормозится.

Такое искусство антар-тапасьи еще называется нидидхьясана, непрерывное удержание. Ничто не может помешать нидидхьясане, вы можете гулять, вы можете ходить, можете делать ритуалы, техники, асаны, общаться с друзьями или родственниками, это внутренняя тапасья. Самое главное – это ваше намерение. Поэтому она очень благоприятна для семейной саньясы. Она вас не ограничивает снаружи, но предъявляет очень жесткие требования внутри. Внутренняя самодисциплина, способность быть в бдительности. Внутри жесткие требования в плане бдительности, нельзя отвлекаться, нельзя рассеивать сознание, нельзя потакать двойственным мыслям, терять осознанность, нельзя впадать в бессознательность. Если вы выполняете такую тапасью, вы увидите ее плоды, даже за небольшое время происходят глубокие изменения. Потому что можно быть тапасви снаружи, но если внутри нет тапасьи, растворение может не происходить. Вы можете истязать свое тело, выполнять какие-то суровые вещи, но ум останется тот же. Но если вы выполняете тапасью внутри, антар-тапасью, тонкое тело начинает растворяться, ум начинает растворяться, у него просто нет шансов.

Иногда можно сочетать внутреннюю и внешнюю тапасью, можно проверить свою внутреннюю тапасью, сочетая ее с внешней тапасьей.

Иногда я осознанно испытываю различные дискомфортные состояния. Думаю, это неплохо, сочетать внешнюю тапасью и антар-тапасью, способ созерцать. Когда вы сидите на жаре, сидите в неудобной позе, все это можно использовать, когда ситуация вам не нравится. Это очень хорошие ситуации, с которыми можно работать. Приятные ситуации завлекают, очаровывают, и вы можете забыть свою тапасью, но в неприятной ситуации все равно деваться некуда, вы можете очень быстро продвинуться. Потому что у вас одна надежда на санкальпу, на авадхану, по-другому нельзя освободить неприятную ситуацию.

Есть один буддийский учитель Тхеравады – Махасисаяна. Он учит сидеть и испытывать болезненные ощущения, созерцать эти болезненные ощущения в теле, от них отсоединяться. За короткое время он достиг Просветления. Поэтому говорят, есть путь через рай, есть путь через ад. Путь через рай прекрасный, но он дольше, путь через ад суровый, но он быстрее. На пути через ад, то есть через преодоление негативных ситуаций, страданий, вы никакого наслаждения не получаете, но ваша осознанность растет быстро. Но это путь не для всех, это путь для вира, очень сильных людей, очень решительных, уверенных в себе. Путь через рай приятный, вы растете постепенно, у вас много разных наслаждений, прекрасных вещей. Но это все может стать очень длинным. Но если вы практикуете антар-тапасью, для вас и рай, и ад одним становятся, это не принципиально, внутренняя осознанность все поглотит.