2015 12 28

**Свадхьяя** (питание изучением текстов) **и сантоша** (удовлетворенность).

Текст «Бодхапанчадашика». Брахма-вичара.

Шравана, свадхьяя означает «питание» священными текстами. Тексты надо изучать, не только изучать, именно надо «питаться». Для питания физического тела есть морковка, капуста, хлеб. Для ума, для ментального тела есть «Атма Бодха, «Авадхута Гита», «Йога Васиштха», «Вивека Чудамани», «Трипура Рахасья», Упанишады какона Муктика и т.д. Т.е. есть многообразные превосходные духовные блюда «для питания». Если вы будете ими хорошо «питаться и при этом соблюдать правильную диету (не все подряд, а именно полезные духовные продукты употреблять), ваше духовное тело будет созревать, ваша аналитическая способность джняна будет расти. Многие в духовном смысле слабо «питаются», мало «едят». Тогда их духовное тело тоже будет слабым. Другие в духовном смысле «едят», но все подряд. Это все равно, что есть все без разбору. Как говорят: «Ты являешься тем, что ты ешь» (в физическом смысле), когда проповедуют вегетарианство особенно, это так. Если человек ест мясо, то он впитывает гуну раджас и его тело пропитано раджасом, его ум пропитывается раджасом, ему трудно контролировать эмоции.

Таким же образом, когда мы «питаемся» духовными текстами, священными текстами мы создаем свое ментальное тело. Мы становимся в каком-то смысле тем, что мы изучаем, тем, что мы читаем. Нужно давать всегда уму правильную здоровую духовную пищу. Если ему не давать, он ослабеет в духовном смысле, но он все равно будет желать питаться. И тогда он будет искать, чтобы ему «съесть» не духовного, а обычного, он все равно будет питаться. Вы не прекратите его тенденцию, работу. Не читал «Йога Васиштху», придется читать, кто кого бомбит. Не читал «Вивека Чудамани», придется читать какую ставку налоговую ввел Центробанк, какого коррупционера очередной раз разоблачили. Ум станет тем, что он читает, что он впитывает, поскольку ум обладает свойством впитываться, принимать свойства окружающей среды. Только умы будд имеют другие свойства. Умы пробужденных, святых не впитывают окружающую среду и не становятся под стать окружающей среде, напротив, они ее активно меняют. Все остальные умы приобретают те свойства, какие есть в окружающей среде. Т.е. какая есть в окружающей среде культура, политика, этика, отношения, ум приобретает такие же свойства.

Это кажется естественным, но только когда со стороны посмотреть, видно насколько это выражено. Вот *свадхьяя* – это один из принципов ниямы, означает постоянное правильное духовное «питание» священными текстами. *Шаоча* означает чистота, с*антоша –* удовлетворенность, не проси лишнего, довольствуйся тем, что есть, не желай ничего лишнего. И не просто не желай, а будь доволен тем, что имеешь, углубляй удовлетворенность. Вот то, что у тебя есть будь и счастлив. А если ум не удовлетворен, не ищи причину неудовлетворенности в других, не ищи причину неудовлетворенности в мире, ищи ее в себе и устраняй. Это сантоша. Святые полностью реализовали этот принцип. Поэтому они настолько удовлетворены собой, что они садятся в падмасану, останавливают дыхание и им больше ничего не надо, они входят в свет. Если они выходят из него, только чтобы с другими поговорить, других научить.

Высшая удовлетворенность это когда ты полностью удовлетворен, у тебя нет никаких желаний, тебе ничего не нужно, ты удовлетворен светом Бога, светом божественного Атмана, ты питаешься им. Есть множество святых, которые находятся в самадхи, они не покинули этот мир, их тела пребывают неподвижно, но они питаются божественным светом и они живы. На Кайласе, в Гималаях, в Тайланде достаточно таких святых. Это один из принципов сантоши. Т.е. чем больше ты способен питаться божественным светом, тем меньше тебе надо. Обычному человеку что надо? Деньги, власть, влияние, работа, доброе имя, репутация, жена, дети, сыновья, визитная карточка, мобильный телефон, компьютер, пакет услуг, социальный пакет, пенсия, одежда шкафы, автомобили, доверенности на автомобили, техпаспорт, права, загранпаспорт, договор на аренду жилья, свидетельство о рождении, куча разных вещей. Человек обрастает этим, миллионы крючков. Сансара не фигуральное выражение, это буквальное выражение, миллионы крючков, которые держат неудовлетворенного человека. Освобождение – это постепенное отвязывание себя от этих крючков.

Если вы удовлетворены то вас держит очень мало и самые такие необходимые вещи, которые вам нужны только для одного – для служения. Больше не для чего. Это сантоша (удовлетворенность). Сауча, сантоша, свадхьяя, тапас спасут. Когда у вас есть удовлетворенность, только тогда вы способны вести практику. Почему вы садитесь в ритрит, и первые три дня ум бывает просто как бешеная обезьяна. Я читаю лекции в ритритах семнадцать лет и вижу одно и то же. Всегда одни и те же процессы у духовных искателей. Первые три дня человек просто привыкает к ритриту. Потому что ум привык удовлетворять себя снаружи и у него возникает чувство неудовлетворенности, раздражения нет, восприятия нет. И только-только он настроился на внутренний божественный свет, успокоился, ритрит закончился, обидно. Так часто происходит, если ритрит трехдневный, недельный. Бывает человек месяц сидит в ритрите и говорит, что только к концу месяца ум стал ровный, успокоился, а уже выходить пора. Количество привыкания в ритрите, количество времени на привыкание в ритрите оно пропорционально вашей удовлетворенности. Тот, кто удовлетворен всегда, очень мало ему не надо привыкать к ритриту. Он очень быстро переходит вот эту грань, он всегда находится в ритритном состоянии. Тот, кто имеет неудовлетворенность ему очень долго приходиться перебарывать эту неудовлетворенность. У него большой промежуток привыкания (три месяца может быть), даже может быть такой стресс, потому что желания не удовлетворяются. Это принцип сантоша. Но когда у вас мало желаний, когда вы удовлетворены всегда всем, вам не надо привыкать к ритриту, для вас он не является сложностью. Более того, я вам даже такую вещь скажу: «Когда вы всем удовлетворены, вам и ритриты не нужны, потому что вы живете в ритритном измерении всегда. Но это уже мастера высокого уровня, которые не выходят из созерцания. Они находятся всегда в уединении, они всегда в медитации. К одному мастеру пришли и сказали: «Вы что там, в Аннутара - тантре не медитируете вообще что ли?» А он говорит: «Когда бы я отвлекался. Я не отвлекаюсь. Это вам надо медитировать, потому что вы отвлекаетесь».

Сантоша ведет к тому, что ты не отвлекаешься. Потому что быть удовлетворенным всегда мало, не желать многого не означает, что у тебя нет никаких источников энергии «питания». Это означает, что у тебя есть Всевышний Источник, что ты не выпадаешь из естественного состояния всегда и везде, ты всегда счастлив. И тогда такого человека, у которого ум удовлетворен (сантоша), говорят, что его ум усмирен. Четыре признака усмирения ума известны, в «Йога Васиштхе» они описаны. В любом месте ты всегда счастлив, в любой одежде – ты счастлив, любая еда – ты счастлив, в любом положении, статусе ты всегда счастлив. Счастье – это фактор ананды, фактор Бога. И на духовном пути мы идем все больше и больше в удовлетворенности. Так что нам нужно от сансары очень мало, а все мы получаем от Абсолюта, от Бога. Это подобно тому, как вы переходите на альтернативный источник питания. Но чтобы питаться божественным светом, внутренней реальностью нужно быть чистым. Энергетические каналы должны быть чистыми, т.е. надо контролировать апана-вайю, самана-вайю. Если каналы в теле забиты слизью, ветер не циркулирует, он останавливается в свадхистана-чакре, манипура-чакре, в анахата-чакре. И когда он останавливается, вы чувствуете недостаток жизненной силы. Нет способа восполнить эту жизненную силу кроме как через мирские желания. Возникают непреодолимые мирские желания, потому что ветер останавливается. Если каналы очистятся, ветер свободно циркулирует, и желания перестают быть нужны.

Есть чистота тонкого тела, которую можно уподобить информационным астральным образам. Когда в тонком теле скапливается много информационных образов, они создают самодовлеющий мир. Этот мир как бы оказывает давление на тонкое тело, он побуждает физическое тело следовать за этими образами. Особенность тонкого тела такова, что ум постоянно проецирует какую-то реальность и эта реальность имеет свойство быть самодостаточной. Все духи в тонком мире живут каждый в своем собственном мире, они уникальны. Т.е. каждый дух в подсознании, тонкое тело каждого духа создает свою собственную мини-реальность. Они сильно верят в эту реальность и эта реальность их подпитывает. Т.е. тонкий мир он как бы более индивидуализирован. Если здесь мы живем в коллективном таком сознании общем и наша индивидуальность не очень ярко выражена, то тонкий мир такой, что там ярко выражается индивидуальность, и каждый поглощается миром своей индивидуальности и каждый уникален по-своему. Но эта уникальность часто с ним играет злую шутку. Если все боги уникальны в силах просветления и в играх, то например, голодные духи уникальны в клешах. Их клеши настолько уникальны, что они не могут от них оторваться. Т.е. каждое ограниченное существо создает такой ограниченный мир, сильно верит в него и воплощается им.

Чистота тонкого тела означает, у вас нет никаких «уникальных» вещей в тонком теле (я имею в виду привязанности). Вас делают «уникальными» ваши привязанности. В интернете есть такая картинка: человек, у него на лбу написано «я уникален». Огромная планета и у пяти миллиардов людей у всех на лбу одно и то же. Т.е. на самом деле, это никакая не уникальность, это иллюзия уникальности. Потому что уникальность в плане ограничений это не уникальность. Это шаблон сансары, наоборот. И вот чистота тонкого тела означает, что у вас нет никакой «уникальности» в тонком теле, никакой привязанности в тонком теле, никакой зацепки, никакого крючка, никакого воздушного замка за который вы бы держались. Принципиальный момент цепляния – привязанность. Т.е. вы способны растворить свое тонкое тело в пустоте. Ваше тонкое тело пустотно. Если что-то там и проявляется, вы за это не цепляетесь, это как игра, или метод практики, визуализация. Но само ваше тонкое тело чистое, наполнено светом и пустотно. И вот если ваше тонкое тело пустотно, очищено, ваш ум, ваше подсознание никуда вас не толкает, оно никуда вас не стремится двигать. Когда тонкое тело не очищено, оно все время генерирует, проецирует какую-то реальность, говорит: «Сделай то, сделай это, пожелай того». Оно не свободно, оно вынуждено делать какие-то кармы, вынуждено в какую-то сторону мыслить.

Очищенное тонкое тело оно пустотно, оно прозрачное, тогда в него начинает проливаться свет Атмана, свет причинного тела. Тогда оно становится сияющим и возникает тонкая ананда (блаженство) и для этого блаженства вообще ничего не надо. Эта удовлетворенность зависит от чистоты тонкого тела. Еще есть принцип Ишвара прамитхана, упование на Бога, вера в Бога. Ишвара – это Абсолют, Бог. *Прамитхана* означает «почитать, полагаться». И вот все эти качества (чистота тонкого тела, Ишвара прамитхана, сантоша) приходят в результате шраваны, в результате свадхьяи (изучения текстов), анализа и мышления. Когда мы питаем свое тонкое тело текстами, мы начинаем мыслить как тексты. Часто ученикам я рекомендую провести такой эксперимент. Когда вы чем-либо взволнованы или просто думайте на какую-либо тему возьмите священный текст и сравните ход своих мыслей с ходом мыслей Васиштхи, с ходом мыслей Даттатреи, с ходом мыслей Шри Шанкары и посмотрите в чем отличие и в чем вы ошибаетесь. И вот когда ваши мысли и мысли Васиштхи, мысли Шанкары, мысли Даттатреи, мысли Гуру начнут совпадать, вы достигните реализации, хотя бы на уровне такой крийя-джняны, хотя бы на уровне интеллекта. Когда ваши мысли станут конгурентными мыслям Даттатреи, вы начнете мыслить так же. Вы можете посмотреть, о чем рассуждает Даттатрея, о чем рассуждает Шанкара, Васиштха. Когда уровень мышления Даттатреи, Васиштхи и Шанкары, Абхиванагупты (которого мы будем сегодня слушать), станут вашими собственными, постоянным внутренним мышлением, стилем мировоззрения – это будет реализация.

Кроме мышления следующий этап – это не концептуальное, созерцательное присутствие. Созерцание не может зародиться на пустом месте. Подумайте сами, если не понимаешь интеллектуально, то, как не концептуально ты можешь практиковать. Так? Сначала нужно обязательно очень хорошо понять интеллектуально, концептуально, философски. Это очень просто. Понять означает изучать тексты, слушать их. Невозможно созерцать вне мыслей, если не реализовано воззрение Адвайты на уровне мыслей. Это значит на уровне мыслей воззрение Адвайты, вивека (различающая мудрость) Адвайта Веданты должна быть хорошо реализована. Только тогда и созерцание будет иметь пользу. Поэтому мы слушаем священные тексты. «Питаемся» священными текстами каждый день утром, вечером. Это как бы одна из заповедей садху – свадхьяя (слушание священных текстов). Судьба садху стать великим слушателем. Потому что тексты есть сам Шабда Брахман, Абсолют, Бог, проявленный в звуке. И когда мы слушаем священные тексты, вы внимаем этому Шабда Брахману, мы внимаем Ведам, которые Брахма передал на землю. Брахма передал ведическое знание из сострадания людям на землю. Для этого он создал кумаров, семь риши, Нараду, Васиштху. Они считаются *манаса путра* «умом рожденные». Когда он их создавал, он сказал: «Идите на землю, несите это знание, несите его не только людям, но и нагам, богам, асурам, несите его всем, будьте в этом усердны». Дхарма, которую мы слушаем, тексты – это Шабда Брахман (Брахман, проявленный в звуке). Классически Шабда Брахманом считаются Веды (сами именно Веды). А главная часть в Ведах – это Упанишады. Они относятся к категории «шрути», то, что запомнено, услышано. Но в более широком смысле наставления каждого святого это Шабда Брахман, т.е. Абсолют, проявленный в звуке. Слушать тексты, изучать тексты это взаимодействовать с Шабда Брахманом с Богом, проявленным в виде речи, в виде мистического слова « махавак» в виде звука. Это значит устанавливать отношения с Богом, устанавливать отношения с Абсолютом и получать *шастра-крипу* (благословение священного текста), Гуру-крипу (благословение святого). Т.е. результатом правильного изучения текстов, взаимодействия с Абсолютом в форме слова, в форме звука является крипа (благословение). А результатом накопление такого крипы является *шактипатха* (передача духовной силы). Недаром в «Йога Васиштхе», в «Трипура Рахасье», в каждой тантре содержатся определенные слова. Тот, кто читает эти тексты, разъясняет, передает другим, перепечатывает, тот обретет великую заслугу и великую судьбу. Потому что текст несет за собой определенную шакти. Передача текста это так же шактипатха (передача силы, определенной энергии Бога).

Абхиванагупта «Бодхапанчадашика». 15 строф о сознании.

*Неудержимая сияющая форма свет и тьма и тот единый внутри света и тьмы, который есть великий Владыка Парамешвара, сущность всех существ. Его шакти, порождающая Бытие, сама власть. Шакти не отделима от обладателя шакти, они единосущны как жар и огонь. Воистину Господь Бхайрава содержит в себе вселенную, заключенную в Атмане, которая есть отражение его шакти. Высшая деви есть воление его сути, она полнота во всем сущем, которой не бывает ни много, ни мало. Великий Господь вечно предается любовной игре с этой деви, созидая многообразие, и творение, и разрушение. Непревзойденны деяния того превыше которого нет, есть его самодостаточность и владычество, которые есть форма его сознания. Признак бессознательного – разграничение сознания, но и в бессознательном находится сознание, которое невозможно ограничить. В своей самодостаточности он дробит свою шакти, пребывающую в его Атмане как суть творения и разрушения. В этих шакти вечно проявляются сверху, снизу и вокруг миры, и их части, счастье и страдание. Что в нем непостижимо, так это то, что именуется самодостаточностью. Воистину она есть сансара, которая пугает невежественных. Какая бы милость не исходила от Гуру или из шастр она исходит от Парамешвары.*

Текст Абхиванагупты посвящен исследованию Абсолюта, исследованию природы Бога. Такое исследование называется Брахма-вичара. Существует предварительная практика Брахма-вичары аналитическая, которая заключается в медитации на четыре главных темы, четыре главных вопроса. Понятно, что Бог стоит в центре жизни каждого садху, и мы созерцаем для того, чтобы постичь Всевышний Источник. Брахма-вичара – это ведическая теология в действии. Есть ведическая теология, которая философски описывает Абсолют. А Брахма-вичара это когда вы исследуете Абсолют внутри себя. Эти четыре вопроса таковы. Просто закрыв глаза, сосредоточьтесь на следующих темах. Первый вопрос Брахма-вичары звучит так: что есть Бог, Абсолют? Сам факт вашего исследования, задавание такого вопроса направляет тонкие энергии вашего ума на природу Абсолюта. Второй вопрос: где он пребывает? Т.е. вам надо определить каким-то образом его: в бодрствовании, наяву, во сне со сновидениями, во сне без сновидений. Вам надо определиться, где же его искать, либо он пронизывает все. Третий вопрос: каковы его качества, свойства? Здесь у вас на ум могут всплывать шлоки, тексты, но вам надо не ментально отвечать на этот вопрос, а теперь опытным путем открывать его. Четвертый вопрос: каковы мои отношения с ним, какова моя связь с ним йога? Вы находитесь в отношении с Богом, вы не сами по себе. Пока эти отношения не прояснятся, душа будет блуждать в потемках сансары.

Созерцание – это попытка сблизится, самадхи – это сближение, медитация – это движение к близости. Вы душа, вы как искра от пламени, вы как спутник вокруг солнца. Неважно забыли вы или не забыли, что вы думаете, это не так уж и важно для Бога. Для Абсолюта вы всегда его спутник, вы всегда его искра. Вы можете думать об этом, не думать, знать, не знать, но знать лучше. Можно не думать, но думать лучше, можно не исследовать, но исследовать лучше. Прояснение своих отношений кто я для Бога, где я для Бога, на какой ступени, есть ли вообще ступени, есть ли вообще я в каких отношениях, есть ли дуализм? А если есть, то, на каком уровне: на уровне сознания, материи или энергии? Какова моя связь? Каковы мои отношения? Проводник ли я воли Бога или я проводник воли кармы? Над этой связью нужно много думать. Эта связь гораздо важнее, чем связь с кем-либо из прошлых жизней, чем то, кем вы были в прошлых жизнях. Именно эта связь определяет всю вашу жизнь. Если она будет реализована глубоко, то больше не будет рождений, не будет смертей, не будет сансары, не будет кармы. Эти четыре предварительных вопроса перед практикой Брахма-вичары, которая выполняется перед практикой исследования Бога. Когда вы начинаете созерцание в Брахма-вичаре, т.е. в медитации на Абсолют, следует медитировать некоторое время над этими вопросами. Вы можете медитировать над ними так же перед каждой медитацией программой, перед Махашанти или перед визуализацией.

*Постижение Истины, таттвы и есть Освобождение. Высшее владычество это именуется Освобождением жизни, полнотой среди пробужденных. И связанность и Освобождение есть внутренняя сущность Парамешвары. Воистину, Парамешвара не разделяется, нет разделения в Парамешваре. Принимая форму воли, мастерства, знания, шакти, трезубца и лотоса Бхайрава во всех существах постигает свою природу. Чтобы проводить тонкое понимание у учеников, Абхиванагуптой составлен бальзам этих пятнадцати шлок.*

Священные тексты – это бальзам для души, заблудившейся в миражах сансары, бальзам для души, израненной колючками сансары. Этим бальзамом нашу душу надо потчевать и потчевать пока она не обретет достаточно силы, широты и мудрости. И садху делает своим постоянным занятием употребление такого бальзама.