2010-03-23.

Важно выработать правильную мотивацию.

Энергетическое, тонкое тело и тело мудрости, их развитие.

Два вида работы чакр - мирской и духовный.

Возможные трудности в работе чакр у практикующего.

Когда мы вступаем на духовный путь, у нас много заблуждений, и нам неясны мотивы, почему мы вступаем. Много чего бывает неясно, но это нормально, потому что есть большая запутанность в этой сансаре. Иногда люди подходили и говорили: «Я хочу принять саньясу». Я спрашивал: «Зачем вам это?» «Все записываются на саньясу, и я тоже хочу записаться». Иногда на духовном пути у нас даже такая мотивация. Это хорошо, хоть как-то мы идем по духовному пути, но все это очень запутанно. Но чем дальше мы двигаемся, эта запутанность должна уходить. Что не нужное, отпадает, а то, что важное, наоборот проявляется. Это нормально. Чтобы такая запутанность отпадала, нужно работать с мотивацией, взращивать свою мотивацию.

Медитация «Четырех осознанностей» помогает взращивать мотивацию. Когда мы медитируем над непостоянством, законом кармы, уникальностью человеческого рождения, страданий в сансаре, эта мотивация у нас отделяется от всех псевдомотиваций, которые присущи сансарному миру. Потому что обычно, когда мы находимся в состоянии неведения, у нас есть конфликт-мотивы, мотивация вести духовную практику сталкивается с множеством минимотиваций, псевдомотиваций, как один шарик сталкивается с другим, этот с третьим, и возникает хаотичное броуновское движение. Нам надо отбросить все псевдомотивации, все неправильные мотивации. Такие псевдомотивации, неправильные мотивации называются чайтасика. Внутри нас есть разные разумки, вольки. Есть истинная воля, иччха-шакти, истинная мотивация, стремление к Богу, Освобождение, познание своей природы. Но пока истинная воля, истинная мотивация не открыта, псевдомотивация, ложная мотивация обладают своим весом.

Практикой четырех осознанностей мы все псевдомотивации, неправильные мотивации должны отделить и дать дорогу истинной мотивации. Это подобно тому, как царь приходит переодетым на ярмарку. Его никто не узнает, и все толкают его. Но когда приходит армия царя, министры царя, слуги, то внезапно ему очищают дорогу, и он идет, не имея никаких препятствий, а все простые люди стоят, выражая ему почтение. Истинная мотивация внутри нас – это царь, ему нужно дать дорогу. Все маленькие мотивации должны отойти в сторону. Тогда на духовном пути мы не будем терпеть убытков. Поэтому прояснять мотивацию нужно не только в начале духовной жизни, но и в середине, и даже в конце. Постоянное прояснение мотивации. Четыре осознанности – это очень важная мотивация. Например, христиане, чтобы прояснять мотивацию, взращивать любовь к Христу, спали в гробах. Они говорили: «Эта жизнь подобна смерти, истинная жизнь в Боге, поэтому я заранее тренируюсь». Были тибетские святые, которые разжигали костер и к вечеру его тушили, хотя он мог бы гореть дальше. Говоря так: «Неизвестно, понадобится ли он мне завтра».

Медитация на четыре осознанности позволяет понять, что жизнь подобна аэропорту. Мы куда-то все время идем, мы куда-то все время отправляемся. Как мы настроимся, туда мы и пойдем. В какую сторону мы развернем ум, туда мы и полетим. Эта жизнь подобна транзитной остановке, чтобы полететь дальше. Мы будем летать так много, много раз, каждое перерождение подобно транзитной остановке, пересадке. Смена тела – это пересадка из одного самолета в другой. Одна авиакомпания на другую меняется. Постоянно движение куда-то. Это движение задано природой, нияти, ходом вещей в соответствии с нашей кармой. У кого-то билеты бизнес-класса, у кого-то эконом-класса. Все куда-то летят. Пока мы четко не скажем, куда мы хотим лететь, мы будем лететь на общих основаниях куда-нибудь, куда вас занесет ветром кармы. Когда мы выращиваем хорошую мотивацию, мы можем четко задать направление нашему рейсу, точку прибытия, это перестает быть хаосом. Большинство живых существ двигаются из одной точки в другую хаотично. Но только когда мы выращиваем нашу волю и мудрость, мы можем управлять этим процессом, а затем вообще прекратить это движение. Найти точку прибытия, конечную точку. Потому что все живые существа туда-сюда летают, но не прибывают в конечную точку.

После того, как мы выработаем правильную мотивацию, я хотел бы поговорить о практике Шак-чакра-йоги. Все мы живем главным образом в трех измерениях. Эти три измерения в текстах называются вишва, тайджаса и праджня.

Вишва – это материальное измерение этой Вселенной, грубый мир. В нем есть наше физическое тело. Тайджаса – это тонкое измерение, в нем действует наше астральное тело. Праджня – это измерение каузального, измерение бесформенного, чистое сознание, и в нем действует наше каузальное тело, карана-шарира. Вести духовную практику означает очищать эти три измерения и развивать в них свою осознанность и силу, два аспекта: джняну и шакти (крийю). Ваша духовная сила должна расти параллельно вместе с вашей осознанностью. Быть осознанным – это и есть обладать определенной силой, шакти. Если силой не обладаешь, значит, осознанность не развита. Быть осознанным – не значит стать порхающим в облаках человеком, восторженным, который ничего не может, только витает в трансцендентных высотах. Святость – это также владение шакти, способность действовать, проявлять волю. Это следствие твоей мудрости, джняны. Духовная сила нужна практикующему. В процессе практики мы развиваем мудрость и духовную силу. В измерении вишвы сила физического тела зависит от энергетического тела, само по себе физическое тело ничего не значит, это просто оболочка. В нем все определяется энергией, вайю, чакрами. Даже если очень сильный человек, спортсмен, мастер боевых искусств, но у него какая-то чакра не работает или канал, он ничего не сможет сделать. Иногда очень сильные спортсмены выходят на соревнования и проигрывают. Потом говорят: «Не было удачи, сегодня не мой день». Потому что тонкое тело соперника их победило, какие-то каналы были закрыты, и они ничего не смогли сделать на физическом уровне. Потому энергетическое тело важнее физического. Сила энергетического тела зависит от чакр. Так же как в физическом теле можно тренировать мышцы, можно тренировать энергетическое тело, усиливая прану, работу чакр. Можно его развивать. Вам нужно сильное энергетическое тело. Тогда вы не будете болеть, будете жить долго, будете счастливы, будете добиваться всего в этом мире. Вокруг вас будет сильный защитный слой энергии. Духи не смогут повлиять на вас. Это все сила энергетического тела. Ваши слова будут иметь вес в этом мире, это праны, прана-шакти.

Сила тонкого тела тоньше, чем прана, она действует в тонком измерении, в тонких мирах, это шаманская сила, йогическая сила, и она тоже нужна практикующим. Так же как физическое тело тренируют, можно тренировать тонкое тело, наращивая его умения и силу. Это Йога иллюзорного тела. Если вы занимаетесь Йогой иллюзорного тела, начитываете мантры, хорошо занимаетесь визуализацией, практикуете Йогу сновидений, растет ваша тонкая сила иллюзорного тела. Ваше тонкое тело может жить параллельной жизнью в тонком мире, совершать много вещей, через это давать вам опыты.

В свое время я очень много времени посвящал этой Йоге, так, что физический мир и мир тонкого тела перемешивались и выходили на один уровень. В тонком мире вы можете тоже создавать грубое тело, подобное телу из пяти элементов, твердое, и действовать в нем. Если ваше тонкое тело сильно, то вопрос перерождения вас больше не страшит. Вы осознанны в сновидениях и будете осознанны при перерождении. Тонкое тело развивается через Йогу иллюзорного тела. Существа, у которых много омрачений, их тонкое тело выглядит некрасиво, уродливо, оно темное может быть. Существа, у которых очищено тонкое тело, выглядят красиво, обладают осознанностью и божественными силами. Когда мы практикуем Йогу иллюзорного тела, мы стараемся преобразить себя, очистить тонкое тело, получить тонкое тело в облике деваты, божества, Бхагавана, в облике Даттатрейи. Мы преображаемся в божество, в божественное существо. Наше будущее, наша судьба – стать в тонком теле подобным ишта-девате. Есть очень большой раздел учения тонкого тела, в котором можно упражняться.

Наконец, тело мудрости (джняна-деха) – это чистое сознание, это как раз то состояние аманаска, вне ума, о котором говорят святые. Чтобы его развивать, не нужны никакие методы, мантры, визуализации, чакры, кундалини. Все это не работает для этого тела, это только сознание, только чистое сознание. Медитация пустоты, Атма-вичара, самоисследование, созерцание, пребывание в естественной осознанности – вот что развивает это тело. Оно действует в каузальном измерении, в состоянии сна без сновидений. Тонкое тело действует во сне без сновидений и может действовать в бодрственом мире, если оно выходит. Тело мудрости подобно пространству, оно не имеет формы, оно действует в каузальном измерении. Его развивают через осознанность. Но осознанность не связана с визуализацией, мантрой, пранаямой, чакрами, она ни с чем не связана, надо все это оставить и просто пребывать в созерцании, тогда возрастает сила этого тела мудрости.

Таким образом, по мере практики три ваших тела развиваются, набирают силу, и, в конце концов, они станут тремя просветленными телами. Вся задача сводится к тому, чтобы засевать семена этих тел, чтобы они росли, прорастали. Энергетическое тело очень важно. Очень важно поддерживать свое энергетическое тело в правильном состоянии. Три канала, семь чакр и пять вайю – вот что составляет ваше энергетическое тело. Пока вы не очень развили осознанность или нет способностей тонкого тела, надо заботиться об энергетическом теле. Если человек пытается много медитировать, заниматься Махашанти, соблюдает брахмачарью, делает пранаямы, созерцание, то состояние его чакр меняется.

Есть два состояния чакр: это мирское состояние и духовное. Мирское состояние чакр означает, что чакры вибрируют, сильно вибрируют, потому что желания побуждают их вибрировать. Но они вибрируют, излучая себя наружу. Энергия движется изнутри наружу. И через эту вибрацию, импульсы васаны заставляют ум привязываться к объектам. Есть желания, чакры вибрируют, прана входит в чакру, ум идет за праной, за умом идет душа. Прана идет к объекту и хочет прилепиться к объекту, соединиться с объектом, то есть устранить двойственность, но внешним способом. Любовь, сексуальное желание, аппетит, желание рассматривать прекрасные вещи, слушать прекрасную музыку, общаться – все это вибрация чакр, которая ведет вас наружу, уводит вас от своей природы. Это мирская работа чакр. Когда чакры работают по-мирскому, праны теряются. Из чакры движется спираль, через чакру уходит энергия, и она привязывается к объекту. Это называется транспортирующая прана. Каждое мирское желание сопровождается выбросом транспортирующей праны. Транспортирующая прана доставляет ум к объекту. Но в процессе такого взаимодействия с объектами счастья все равно нет. Желания насыщаются, но затем они снова возникают, и никогда нет счастья. Есть постоянная неудовлетворенность. Насытив желание, все равно хочется снова его насыщать. Есть большая зависимость от объектов. Бывает люди в миру любят друг друга так, что даже не могут жить, потому что сильная транспортирующая прана. Чакры сильно вибрируют, они через это входят в возвышенное состояние. Затем возникает привязанность, а привязанность всегда сопровождается желанием контролировать объект привязанности, хочется, чтобы он постоянно был под рукой и управляем. Но попытка контролировать заканчивается зависимостью, как наркотик. Тогда люди впадают в очень сильную зависимость друг от друга. А зависимость – это ограничение свободы и страдания. Когда возникают страдания, любовь уходит. Любой объект дает зависимость, зависимость – это забирание свободы, это неправильная работа чакр. Но все живые существа, кроме святых, именно так живут, через неправильную работу чакр. Энергия из чакр выходит наружу по спирали.

Есть другой тип людей, это садху, отшельники, которые думают так: «Раз есть зависимость, ее надо пресечь; раз есть желания, от них надо освободиться». Это правильно. Это пресечение, пратьяхара. Не дать энергии идти наружу, не дать желаниям тебя околдовать, не дать привязаться к материальным объектам. Аскеты, особенно практики буддийской Тхеравады очень сильно контролируют свои чувства: не наслаждать глаза образами, не наслаждать уши развлечениями, музыкой, соблюдать мауну, не наслаждать эго в общении. Это дает свои плоды. Это называется дать выговор пяти органам чувств. Не дать пяти органам чувств ввести тебя в заблуждение, околдовать.

Один святой медитировал в пещере, и однажды злой дух решил ему помешать. Этот злой дух сбросил огромный валун с горы, этот валун скатился с горы позади него. Но этот святой был очень погружен в созерцание, во внимательность, когда этот валун прокатился мимо него, он даже не оглянулся, и пошел дальше, наблюдая свое «Я». К нему подошел местный житель и сказал: «Ты что, не видел, только что такой огромный валун прокатился позади тебя. Ты чуть не расстался с жизнью секунду назад, а ты идешь, как будто не замечаешь. Ты даже не обернулся». Этот человек сказал: «Ну, этот валун не по мне же прокатился, я же жив, все нормально». Если вы умеете делать пратьяхару и дали выговор своим органам чувств, не наслаждаете свои органы чувств, а занимаете их созерцанием, служением Высшему «Я», мирские желания оставят вас, заблуждения постепенно оставят вас, зависимости оставят вас постепенно.

Я тоже много лет выполнял подобную практику. Тогда произойдет очищение. Ваше сознание очистится от всех зависимостей. Но часто бывает так, если мы делаем это неумело, то наши чакры перестают работать. Мы освобождаемся от желаний, но альтернативы нет, и энергия перестает двигаться. Когда человек медитирует, работают только верхние чакры, аджна-чакра может одна, но тело состоит из семи чакр, оно не состоит только из аджна-чакры. Другие чакры начинают работать на двадцать процентов, тридцать процентов или на десять процентов. Тогда человек чувствует себя отрешенным, но он чувствует, что его энергия не двигается, слабо двигается. Если так будет продолжаться, у него будет дисбаланс ветра: или он может заболеть, или у него радости в жизни нет совсем, тогда все его связи рушатся, он не может действовать. Если чакры не работают, то работа мирская не получится, бизнес не получится, отношения с родственниками не получатся, даже адекватное общение с людьми не получится. Тогда человеку надо или становиться отшельником, или думать, что ему делать. Если чакры плохо работают, то энергетическое тело будет слабое, астральное тело будет слабое, физическое тело будет слабое. Тогда духи женского рода будут чинить вред садху, духи мужского могут чинить вред садху, планеты могут причинить вред тонкому, энергетическому телу.

Тогда йогин должен научиться, чтобы его чакры работали иначе. Мирской способ работы чакр изнутри наружу через объекты, через желания, через импульсы, васаны, клеши – это то, что ведет к новым рождениям, и он не подходит практикующему. Через мирской способ работы чакр родишься снова человеком. Этот способ называется правритти, развертывание. Энергия вытекает изнутри наружу, и конца этому не будет, пока не истощится, пока человек не умрет. Это будет привязывать, вводить в зависимость. Но когда чакры не работают, это тоже не выход. Йогин так долго не сможет. Его чакры должны работать, иначе энергетическое тело не будет хорошо себя чувствовать, физическое тело будет плохо себя чувствовать. Это жизнь в дисбалансе или жизнь наполовину. Есть многие отшельники среди христиан, дзен-буддистов, практиков Тхеравады, которые выбирают такой образ жизни. В общине Будды Шакьямуни было так принято, принимать пищу как лекарство. Лекарство как необходимый вред надо принять, никуда не денешься, не надо наслаждаться им, не привязываться, смотреть впереди себя, много не рассматривать ничего, контролировать уши, сосредоточиться только на сознании. Кому-то подойдет этот путь, и он может прекрасно себя чувствовать в ритрите. Души, которые обладают большой саттвой, заслугой. Но если ваши чакры перестают работать, значит это не совсем правильно.

Есть другой путь, он называется нивритти-марга, путь возврата, путь интеграции. Чакры работают в полную силу, но иначе, не от желаний. Нет утечек энергии, энергия не стремится к объекту и не забирает ваше сознание, мирских желаний нет, васан, клеш тоже нет, но вы получаете радость, энергетическое тело насыщено, физическое тело насыщено праной. Но нужно научить себя, чтобы чакры работали иначе, по-духовному. Когда чакры работают неправильно, с объектами неправильные отношения, впадаешь в зависимость, трата праны, жизненной силы. Молодой человек в шестнадцать лет обладает огромной энергией, но к сорока – он просто сдувшийся шарик, растратил всю энергию. Жизненная сила растрачивается, поэтому невозможно жить долго. Неправильный способ использования чакр. Такой способ неправильного отношения к объектам называется «отношения, как с мирской супругой»: приязнь, отвержение, можно потерять много энергии через такие отношения. Все люди теряют энергию, поэтому много ссор, непонимания из-за этого. Когда чакры слабо работают или не работают, это отношения с объектами, как с сестрой. К сестре нет ни любви особенной, ни вожделения, ни претензии, с ней никто не ссорится, это гармоничные, ровные отношения. Но когда мы завершили этот процесс правритти-марга и перешли на процесс нивритти-марга, возвратный процесс, научились активно двигать чакры, научились интеграции, это называется «взаимоотношения с объектами, как с матерью». Вселенная предстает, как любящая мать. «Мать кормит своего сына» Тогда все объекты восприятия начинают пробуждать чакры, усиливают нашу энергию.

Чтобы это делать, есть крийя, которую вы можете выполнять, чтобы активировать ваши чакры. Чакры должны вибрировать, они должны работать. Если чакра не вибрирует, она не выполняет свою функцию, тогда ветер, связанный с этой чакрой, за которую он ответствен, тоже не работает и по телу не двигается. Если самана-вайю не двигается, у вас слабое пищеварение. Если апана-вайю не двигается, то у вас трудности с нижней частью тела, застой ветра. Если прана-вайю не двигается, вы не чувствуете вдохновения, которое дает анахата-чакра, любви, гармонии, сострадания. А если удана-вайю не двигается, у вас нет медитативных опытов, развития сознания. Если же они неправильно двигаются, у вас есть сансарные переживания, желания, привязанности. Надо научить чакры работать так, чтобы ветры двигались, но они двигались правильно. Что значит правильно? Чтобы все входило в сушумну. Из сушумны – это неправильно. Из сушумны наружу – это дальше сансара. А из сансары внутрь, в сушумну – это правильно. Чакры тогда, как воронка, засасывают праны и наполняют центральный канал. Что бы ты ни делал, наполняется центральный канал. Мирской человек, у которого чакры неправильно работают, что бы он ни делал, центральный канал опустошается. Смотрит на что-то, через глаза уходит энергия, манипура-чакра опустошается. Слышит что-то – через ухо уходит энергия, вишуддха-чакра опустошается. Что бы он ни делал, все опустошается. Испытывает вожделение, через свадхистана-чакру уходит энергия, свадхистана-чакра опустошается. Испытывает привязанность, любовь, анахата-чакра опустошается. Из центрального канала постоянный отток энергии, что бы он ни делал. Поэтому его запас жизни девяносто, сто лет. Практикующий же наоборот, учится так делать, чтобы что бы он ни делал, центральный канал наполнялся. Слышит музыку, через музыку наполняется вишуддха-чакра, вишуддха-чакра втягивает прану, центральный канал наполняется. Рассматривает образы, через глаза наполняются манипура-чакра и аджна-чакра, центральный канал наполняется. Задача йога – это всегда наполнять центральный канал. Даже когда гневается, то энергия может наполнять центральный канал. Игровой гнев, просто гневная активность. Для этого надо научиться, чтобы чакры работали в другом режиме, в режиме интеграции.