2017\_01\_03

Наставление по Единой Самайе

Я рад всех приветствовать, кто приехал на наш семинар. Мы начинаем наш ритрит-семинар. Ритрит - это время духовной аскезы небольшой, тапасьи, где мы интенсивнее практикуем, чем в обычной жизни. Прежде, чем практиковать, надо глубоко понять, кто я есть, в чем смысл моей жизни, для чего я практикую, что значит быть садху, что такое Дхарма, Санатана Дхарма, Адвайта в традиции сиддхов, которой я следую, каковы качества ученика, каковы обязанности, принципы ученика, что значит быть учеником, что такое карма-санньяса. Если я хочу ее принять, то каковы качества Учителя, что есть Учитель для ученика, каковы отношения между Учителем и учеником. Все это - часть культуры в традиции сиддхов, в которой нельзя разобраться за полчаса, за один семинар, за один ритрит. Мы разбираемся в этом в течение всей жизни. Этот процесс длительный, вся наша жизнь - прояснение всего этого. Бывает, проходит 10 лет, и мы внезапно обнаруживаем, что мы что-то поняли в Дхарме, до этого не понимали. Дхарма - это самое достойное, самое великое, самое святое, самое священное, самое глубокое, самое мудрое, самое важное, что может быть в жизни человека.

Когда мы встречаемся с Дхармой, это, с одной стороны, - большая удача, большое благословение, а с другой стороны, в каком-то смысле, - большая ответственность. Это ответственность не перед другими больше, а перед самим собой. Есть определенная ответственность перед линией передачи, нужно быть достойным этой линии передачи. Перед Дхармой, в общем. Но главная ответственность - это ответственность перед самим собой, потому что мы понимаем, насколько сложным является наше тело: наша структура энергетических каналов, наш ум, наше энергетическое тело, тонкое тело, насколько непостижимым является духовный процесс преображения. В процессе духовной жизни мы пытаемся управлять этим всем. Например, человеку показывают звездолет: если хочешь, ты можешь улететь на нем очень далеко, например, в центр галактики. И по мере того, как мы пытаемся учиться управлять этим звездолетом, мы понимаем, какая на нас ответственность лежит. Этот звездолет - это наша лодка драгоценного человеческого рождения, наше тело, наш ум, наши пять оболочек, за которые мы должны принять ответственность. Мы не стремимся принимать ответственность за других. Мы говорим так, давайте научимся сами за себя принимать ответственность. Хорошо научимся. Когда все научатся сами за себя принимать ответственность, то не надо будет принимать ответственность за других, ведь все будут самодостаточными и ответственными. Только за детей, может быть, за животных, совсем незрелых душ можно тоже принять ответственность, в качестве служения. Мы учимся принимать ответственность за самих себя. Это очень сложно, на самом деле. Мы еще не приняли такую ответственность. Конечно, нам кажется, что мы - ответственные люди. Даже когда мы услышим, что мы не приняли ответственность, это нам может показаться обидным, потому что мы можем быть хорошими семьянинами, ответственными членами общества и т.д. Однако, та ответственность, о которой говорят учения, сиддхи - это другой уровень ответственности, она связана с пониманием, кто ты сам есть. Невозможно принять полноту ответственности, не понимая, кто ты сам есть. Тогда такая ответственность будет либо заблуждающейся, либо неполной. Например, если мы думаем, что мы есть тело, то мы, конечно, принимаем ответственность за тело. Если мы думаем, что мы есть ум, мы принимаем ответственность за ум. Как насчет того, чтобы понять, что мы есть Сознание? Как насчет того, чтобы понять, что мы есть прана, что мы есть Атман, и принять ответственность с этими новыми фактами? Тогда мы думаем, как я могу принять ответственность, если я не понимаю этого? В этом все дело. Мы не можем быть ответственными за самого себя до тех пор, пока мы не узнаем себя, как Атман, не откроем природу ума, не освободим себя от кармы. Таково наше положение душ в сансаре. Все души в сансаре безответственны. Они, как бы, плывут по воле волн, они несутся, управляемые кармическими ветрами. Они не хозяева своей жизни, своей судьбы. Ими управляет карма. Это прискорбный факт. Когда мы не знаем самого себя, не знаем божественную сущность Атмана, не знаем Бога, над нами имеют власть кармы. Мы - несомые ветрами кармы, нами управляет карма. Т.е. не мы управляем, не мы несем за себя ответственность, а карма. Карма - это сильная энергия, пракрити, вселенская природа. Она обладает божественными свойствами, ей очень сложно противостоять. С одной стороны, карма - это результат наших прошлых действий, прошлых мыслей. С другой стороны, карма - это намерение Брахмы-Творца, создавшего эту вселенную. Идти по духовному пути Освобождения означает плыть против течения кармы. Для того, чтобы обрести понимание своей божественной сущности, обрести понимание самого себя и принять ответственность за себя, за свою жизнь. Когда мы принимаем ответственность за свою жизнь, это означает, что мы обладаем знанием, у нас нет неведения. Пребывая в неведении, невозможно быть ответственным, невозможно принимать правильные решения, потому что правильные решения могут быть только из правильного ума, не так ли? А что такое правильный ум, где он, каков он? Это предстоит понять. Правилен ли вообще ум сам по себе, или ум является зависимым от Абсолюта, свет которого его освещает. Во всем этом надо разобраться. Какова структура ума, что есть понятийный ум, что есть память, что есть эго, что есть воля и разум, читта, манас, буддхи, ахамкара. Постепенно во всем этом надо разобраться. Чем отличается сознание от ума? Когда мы идем по пути самопознания, постепенно наша ответственность, наши возможности возрастают, потому что ответственность связана со способностью открыть в себе чит-шакти - изначальную энергию осознавания, сватантрия-шакти - энергию божественной свободы, ананда-шакти – энергию блаженства Абсолюта и другие, например, иччха-шакти – энергию божественной воли, джняна-шакти – энергию божественной мудрости, крийя-шакти – энергию божественных действий. Все эти силы, шакти, существуют внутри нас в запечатанном виде. В процессе практики мы их распечатываем внутри себя. Тогда мы их можем применять для того, чтобы проявить свою ответственность в материальном мире, чтобы не подвергаться закону кармы. В этом мире действует время - кала-шакти, энергия Абсолюта, Вселенская энергия. Из-за влияния кала-шакти этот мир считается непостоянным, мы сами непостоянны. Например, 40-50 лет назад здесь многих не было бы в этом месте, 60 лет назад – точно, никого бы здесь не было. Мы где-то были в другом месте. У нас был другой облик. Было бы интересно посмотреть друг на друга 60 лет назад. Эти души были в мире питрисов, души тонкого мира. 50 лет, 40 лет назад кто-то был в утробе матери зародышем, кто-то был младенцем. Сейчас мы имеем взрослые тела и, нам кажется, взрослые души. Через 70 лет где мы будем? Большой вопрос, очень большой вопрос. Посмотреть друг на друга через 80 лет. Мы-то никуда не исчезнем, даже если тела разрушатся, мы останемся, но мы будем в другом качестве, в другом измерении. Кто-то получит сияющий облик в форме иллюзорного тела Даттатрейи, если будет стараться, на этом ритрите, например, и в других ритритах. Станет сияющим божеством, распространяющим свои эманации в другие миры, если войдет в линию передачи, поймет, получит благословение, проявит тапасью. Может, кто-то останется обычным человеком, и его душа будет в тонком мире готовиться к новому воплощению в мире людей. Может, кто-то захочет отдохнуть на небесах Индры, в мире сансары. Вместо Освобождения попадет в рай Индры, там много красивых апсар, много наслаждений, он подумает, что хорошо бы в этом мире побыть, забудет о духовном пути, если он не поймет сущность Учения. Разные могут быть варианты жизни. Кто-то попадет в Чистую страну, кто-то переродится в хорошей семье, в семье карма-санньяси, чтобы быстро найти снова Дхарму, духовного Учителя и восстановить свою память, шокированную воплощением. Кто-то не будет входить в тело, будет блуждать по тонкому миру, применяя магические практики иллюзорного тела, может быть, станет могущественным питрисом, духом и будет покровительствовать душам в мире претов, обучать их там, не спускаясь в мир людей, не поднимаясь в мир богов. Обоснуется там, попытается создать мандалу. Кто-то создаст собственную вселенную, проявившись в иллюзорном теле божества. Сотворит собственную вселенную силой ума и воцарится в ней, как центральное божество. Кто-то примкнет к компании сиддхов в свите Гуру в тонком мире. Кто-то отправится в локу своего избранного божества. Кто-то отправится в Чистую страну, где практикующие, соединенные с вами самайной связью, имеющие общие обеты, одного Гуру, одного Ишта-девату, выполняют садханы для достижения Освобождения. И в прекрасных, чистых условиях он будет практиковать еще 500 небесных лет, вплоть до полного Просветления. Возможно, кто-то увлечется медитацией пустоты и, впав в нигилизм, войдет в непроявленное, станет бесплотным, бессмертным космическим духом пустоты. Не достигнет Освобождения, остановится на одном из уровней бесконечного пространства, бесконечного Сознания, имея в причинном теле в качестве тела только одну опору - элемент пространства. Он станет божеством причинного мира, не просветленным, не совсем просветленным, но его жизнь будет длиться миллиарды лет, как божества, обладающего элементом пространства. Кто-то переместит свое сознание в Махар-локу, в мир богов, риши в светящихся телах. Не хотелось бы, конечно, чтобы кто-то попал в ад, в мир животных, в тело животного. После стольких практик и усилий – это совершенно глупо. Или стал голодным духом по причине каких-то ошибок или тенденций прошлых жизней, но и такое бывало в истории практикующих всех времен. Также было бы совершенно неправильно переродиться в мире асуров, это указывает на неочищенные тенденции сознания. Это и есть ветер непостоянства. Но когда мы становимся ответственными за свою жизнь, открываем себя, изначальную природу, мы можем справляться с этим ветром непостоянства. Мы подобны человеку, который на яхте умеет хорошо управлять, ловить ветер в свои паруса, плыть туда, куда ему надо. Даже если приходит ветер непостоянства, то, управляя своим парусом, он плывет туда, куда он хочет, а не туда, куда несет его ветер. А все святые хотят только к Богу, к Освобождению и Просветлению.

 Есть такой рассказ. Один садху пришел к женщине, попросил бикшам-дехи, еды какой-нибудь для этого тела. Женщина сказала: хорошо, садху, сейчас я тебе подам, ты можешь пока умыться, помыть руки. Он сказал: я все время читаю мантру Кришны, святое имя Кришны меня очищает, я не нуждаюсь ни в молитвах, ни в мытье рук, ни в омовениях, оно меня очищает, мне этого достаточно. Женщина тогда подумала и сказала: почему тогда тебе имя Кришны не заменит рис, подаяние, ты должен им насытиться, если ты такой трансцендентный человек. Всегда есть разница между воззрением и поведением, между относительной и абсолютной истиной. Практикуя Дхарму, мы всегда находимся между этими двумя истинами, как молот и наковальня, между которыми мы находимся. Где-то внутри мы пребываем в воззрении недвойственности, а где-то есть относительный мир, относительные энергии, относительные условия и наша собственная ситуация, наши обстоятельства. Мы должны сочетать эти два условия, чтобы не попасть впросак, как этот садху. Такое умение сочетать две истины, относительную и абсолютную, воззрение и поведение - это искусство равновесия, искусство самйоги. Поэтому духовная практика в подобных ритритах, семинарах должна проходить у вас под знаком равновесия. Вы должны наблюдать за своим умом, за своими пранами, быть бдительными, чтобы не отклоняться от равновесия, а углублять его, углублять. Когда такое равновесие углубляется, это называется пурнатва, целостность. Пурнатва означает, что ваша энергия, ваш ум пребывает в такой гармонии, что к ним ничего не прибавить, не убавить, что вы начинаете питаться изнутри божественным источником. Мирские желания оставляют вас, а самадхи становится вашим обыденным сознанием. И в связи с этим, я хотел бы рассказать, как практиковать, пребывая в таком равновесии, чтобы практики, которые вы делаете, проходили легко. Все методы, все практики следует применять, пребывая в природе ума, в изначальной осознанности. Кто-то может сказать: я не знаком с природой ума, мне бы с ней познакомиться. Если вы не знакомы с природой ума, то, по крайней мере, зародите такое намерение, познакомиться с ней как можно быстрее. Потому что пребывание в природе ума является основой, в которой мы выполняем все садханы. Природа ума - это шунья, Пустота, которая в то же время не пуста. У нее нет основания, нет корня, нет фиксации, нет цвета или вкуса, нет запаха. Однако, все эти вещи из нее исходят. Природа ума ни желтая, ни белая, ни красная, ни круглая, ни угловатая, ни квадратная, она ни внутри, ни снаружи. Сахаджья, естественная осознанность нам присуща, ее другое имя - Атман. Она врожденно присутствует внутри нас. Ее невозможно достичь усилиями, никакие методы недосягаемы для природы ума. Когда мы применяем методы, они, конечно, важны на своем уровне, например, чтобы очистить нас, чтобы подойти к состоянию близости с природой ума, но сама природа ума не может быть достижима каким-либо методом. Если вы попытаетесь найти ее, как нечто вещественное, вы не сумеете ее обнаружить. Природа ума - это ваш ум, повернутый на самого себя и обнаруживший внутри самого себя безграничное пространство осознавания. Все практики предназначены для того, чтобы лицом к лицу встретиться с природой ума и активировать скрытые мудрости и силы, которые она в себе заключает. Так или иначе, все методы следует выполнять, пребывая в измерении природы ума, естественно пребывая в этом измерении. Если вы сейчас немного расслабитесь и попытаетесь сконцентрироваться, посмотрите на внешний окружающий мир, как на иллюзию, зародите такое намерение: все окружающие явления есть иллюзия, сон, то в результате этого ваше сознание немного отделится, абстрагируется от окружающего мира и втянется внутрь. Когда оно немного втянется внутрь, вам надо сосредоточиться на этом сознании. Если все явления являются иллюзией, подобными сну, то, несомненно, я сам не являюсь иллюзией, потому что я могу это осознавать. Несомненно, я являюсь другой реальностью, отдельной от этой иллюзии. Возможно, единственной истиной. И вам надо сосредоточиться на этом «я». Поглубже присмотреться и исследовать это «я». Держитесь чувства «я», не давая уму куда-то уходить. У вас будет такое ощущение, будто вы вспоминаете себя, будто оно всегда было рядом, но из-за того, что вы слишком много смотрели наружу, вы его забыли. Внезапно вы понимаете: я могу помнить себя. Надо четко выделить состояние: я помню себя, и я не помню. Я помню себя, когда я обращаю внимание на это «я есмь-осознавание». Я забываю себя, когда я обращаю внимание на тысячи внешних других вещей. Например, стоит начать говорить, думать – я рискую забыть себя. Поэтому монахи часто практикуют молча, в мауне, чтобы не забыть себя. Даже если начать двигаться, очень легко забыть себя. Каналы, ветры взбудоражились, все, все потеряно. Т.е. памятование себя - очень тонкая вещь. Мы должны понять хорошо для себя, когда мы себя помним и когда забываем. При каких условиях - лучше, при каких – хуже, и сосредоточиться на этом, чтобы не забыть себя. В этом - суть атма-вичары, чтобы максимально, всегда и везде, при любых практиках помнить себя. Поставить такую задачу на этот ритрит. Чем бы вы не занимались, - читаете мантры, визуализируете, поете баджаны на сутре или баджан-мандале, слушаете сатсанг, выполняете технику ходьбы - вы помните самого себя, помните это наблюдающее, свидетельствующее осознавание, сакши. От этого зависит, сумеете ли вы войти в природу ума или нет, потому что природа ума - это глубже, она сокрыта в этом памятовании. И все методы предназначены для этого. Итак, памятуя себя, попытайтесь выделить это наблюдающее осознавание. Нужно обнаружить его, как тонкое, распростертое во все стороны безопорное сознание, в котором нет фиксации, центра, границ, которое не заключено в тело, в чакры, в образы, которое подобно пространству бесконечного неба. Настройтесь на пространство. Когда вы ищите это пространство с закрытыми глазами, это - медитация махашанти, медитация покоя. Когда вы его ищите с открытыми глазами, это - шамбхави-мудра, печать великого всеблагого Шивы. Признак того, что вы переживаете пространство осознавания, что вы пребываете в шамбхави-мудре, - у вас есть отчетливое переживание пространства не-ума, что бы вы ни делали, куда бы вы ни шли. При этом надо понять, что пространство не создается умом, оно не выдумывается, не воображается, хотя вы можете некоторое время использовать ум для помощи себе. Есть метод, чтобы расширить свое сознание. Мы представляем, как из центра нашего «Я» во все стороны расходятся сияющие лучи. Максимально далеко вперед, назад, вверх, вниз, влево, вправо, во всех десяти направлениях. Если вы чувствуете, что ваш ум скукожен, вы можете применять этот метод. Это - одна из санкальп, один из методов. Но сама природа ума не является вымышленной, искусственно созданной или визуализированной. Она естественна, как естественно пространство. Она требует вашей внимательности, ее надо заметить просто. Вы не можете создать его. Попытайтесь обратить внимание на пространство в этой комнате. Пока вы не обращали внимания, его, как бы, не было для вас. Но когда вы начали обращать на него внимание, факт вашей внимательности выделил его. Вы видите: да, оно всегда существовало. Оно очень неуловимое, неосязаемое, но это - основа. Т.е. главное достоинство этого зала - пространство, не стены, а то пространство, которое мы можем заполнить собой. Первое знакомство с природой ума обычно приходит через атма-вичару, самоисследование и наблюдение за пространством. Мы наблюдаем за пространством, объединяя с ним свой ум, пытаемся расслабиться, помещаем фокус своего внимания не в ум, не в мысли, а в не-ум, за пределы мыслей. Мы пытаемся пребывать в наблюдающем осознавании вне мыслей, в единстве с пространством. Это еще не природа ума, но мы уже подобрались близко. Вот отсюда, из этого места природа ума может вам стать видимой чуть-чуть, чуть-чуть знакомой, до нее уже очень близко. Есть некая грань, некая завеса. Иногда эта завеса требует очень длительного времени, но вы находитесь на краю этой природы ума. Когда вы памятуете себя, пребываете в наблюдении, вы не идете на поводу у своих концептуальных мыслей и теорий. И вы немного распахнули ум, чтобы достаточно чувствовать пространство. Когда мы чувствуем пространство - это шамбхави-мудра. Я не передаю вам так подробно техники, я вам излагаю десять санкальп. Вам надо почувствовать это наблюдающее сознание и пространство, как свое собственное сознание, как внутреннюю опору, на которую невозможно опереться, но, с другой стороны, которая является основой всех других опор. Есть такие люди, которые занимаются бегом по воде. Они начинают с того, что кладут небольшие коврики или дощечки, дорожку выстраивают. Монахи Шаолиня, европейские любители. Они бегают сначала по дощечкам. Здесь совсем другие принципы, нельзя бежать, как по земле, надо бить стопой по воде и от нее отталкиваться. У воды есть своя упругость, так водомерка бежит по воде. Если ты достаточно восприимчив и чувствителен, ты можешь некоторое время бежать по воде, почти не проваливаясь. Затем они убирают коврики и пытаются так же бежать, им удается пробежать три метра, пять метров, даже кому-то шесть, а потом они падают и тонут. Это очень тонкое, где ты должен чувствовать воду, чтобы не провалиться сразу. Так они бегают вдоль берега. Недалеко, конечно. Подобно этому, вы должны чувствовать пространство. На него нельзя опереться так, как мы, например, опираемся на диван, оно сразу провалится. На него можно опереться иначе. Если вы чуть-чуть настроитесь на пространство, будете бдительным к нему, отдадитесь ему и расслабитесь в измерении пространства, при этом ваше сознание будет ярким, ясным, вы не будете отвлекаться, - внезапно вы почувствуете, что на пространство тоже можно опираться. Сначала - это очень странное состояние. Как можно опираться на то, что само без опоры? Мы привыкли опираться на стул, на пол, а на пространство… Вы почувствуете, что это - очень шаткая опора, чуть-чуть - и упал, равновесие потерял. Это еще хуже, чем бегать по воде. Но постепенно, если вы будете внимательными к факту самого пространства, не дадите соскользнуть себе на мысли, будете расслабляться в пространстве и будете бдительными достаточное время, пребывая рядом с пространством, то внезапно вам откроется понимание: да, на пространство как-то непостижимо можно опираться. Вы должны помнить себя, не прекращая атма-вичару, пребывать в состоянии атма-вичары. Первый опыт опоры на пространство может показать вам, какова ваша сила опоры на пространство. Например, приходят мысли, а вы опираетесь на пространство и не задеваетесь ими. Мысли проходят сквозь вас насквозь, не оставляя следов, или исчезают, значит, вы немного можете опираться на пространство. Затем, когда приходят эмоции посильнее, а вы пребываете в пространстве, эмоции проходят сквозь вас или просто растворяются, уходя без следа. Это значит, что ваша опора на пространство работает. У вас немного получается самоосвобождение. Мысли и эмоции освобождаются сами в природе вашего внутреннего пространства. Понемногу привыкая к пространству и все больше доверяя ему, расслабляясь в нем, вы приближаетесь к природе ума. Надо сказать, что это пространство - не просто элемент вселенной, это гораздо большее для нас. Для нас пространство это самое - наше избранное божество. Сам Бог для нас предстает в форме пространства, это - Даттатрейя в форме «дигамбара». Для нас, как созерцателей, Бог в форме элемента пространства очень важен. Это для нас очень важный объект почитания. Поэтому мы должны понимать: это пространство - святое, сакральное, священное. Мы должны учиться доверять ему, почитать его, поклоняться, предаваться, отдаваться, т.е. устанавливать с ним связь с помощью преданности, веры и самоотдачи. Это называется ниргуна-бхакти, поклонение богу без качеств. Нелегко принять пространство, как бога. Обычно бог - это старик на небесах, либо для ортодоксальных начинающих индуистов бог имеет несколько рук, несколько голов, ему можно спеть баджан, поднести сладости и благовония, зарождается реальное чувство преданности. Все двойственные религии тантрийского поклонения, дева-упасаны, построены на этом. Но для нас ниргуна-бхакти, поклонение бескачественному, очень важно. Риши Васиштха в Йоге Васиштхе говорит, что это в тысячу раз эффективнее, чем поклонение богу с формой, что истинные святые пребывают в непрерывном таком поклонении (глава 6, о поклонении богу, дева-упасана). Нам надо не только научиться замечать пространство, созерцать его, нам надо учиться Ему поклоняться. Поклоняться в духе недвойственности, то есть поклоняться, как своей природе, как самому себе, объединяться с ним, интегрироваться, соединяться. Поклонение означает, что есть вера, преданность и самоотдача. Итак, когда мы начнем понемногу контактировать с измерением пространства, с измерением Ишта-деваты Даттатрейи в форме пространства, привыкать к нему, созерцать, с поклонением, преданностью и верой опираться на него, тогда можно сказать, что мы зародили дух единой самайи. Единая самайя - это наше духовное обязательство: всегда и везде пребывать в измерении осознанности. И это самайя - главная самая для нас, как садху Ануттара-тантры. Постепенно нам нужно научиться в этом пространстве спать, есть, ходить, гулять, разговаривать, заниматься мирскими всевозможными делами, заботами, испытывать наслаждение, испытывать боль. Нужно соединить это поклонение и пребывание в безопорном пространстве со всеми аспектами жизни, чтобы оно стало главным, а все действия тела, речи и ума стали, как игрой этого пространства, как творческой манифестацией его. Как актерской игрой, может быть. Если вы в таком духе, в духе единой самайи выполняете все методы, тогда ваши методы начинают приносить благословения, начинают получаться и давать вам пользу.

На все время ритрита я вам даю такие наставления: практикуйте все методы в духе единой самайи, не покидая природы ума и естественного состояния. Утренняя сутра, вечерняя баджан-мандала, утренние йоговские техники, асаны, пранаямы, практики, когда вы сидите в медитации. Воссоединяйте их все с осознаванием, естественной природой пространства. Тогда вы обнаружите, что у вас возникает такое парадоксальное состояние, когда есть осознавание пространства и есть осознавание метода, с которым надо работать. Так оно и должно быть. Осознавание пространства является абсолютной Истиной, Мудростью, Праджней. Метод является относительной истиной, упайей. Это называется соединить две истины, относительную и абсолютную, воззрение и поведение. Пребывание в измерении пространства, осознавание этого измерения - это воззрение, понимание его недвойственной сути. В пространстве нет субъекта, нет объекта, нет качеств, но оно есть. Постоянная осознанность пространства - это созерцание. А вот применение искусных методов и средств - это поведение. Мы их соединяем, воззрение, медитацию и поведение. Все это составляет путь Учения. Когда мы их все соединяем, это и есть Путь к Просветлению в нашей традиции. В других традициях это, может быть, не так. Но для нас идти подобным Путем очень важно. Тогда, чтобы вы не делали, все освобождается в измерении пространства. Асаны освобождаются, прием прасада, еда освобождается в измерении естественной осознанности, утренняя практика призывания, сутра и баджан-мандала освобождаются. «Освобождается» не означает, что оно неважно и не нужно, это означает, что мы смотрим под другим углом зрения теперь на все эти вещи. Мы смотрим по-настоящему на все эти практики, глазами мудрецов и святых. Например, когда прием еды освобождается, мы не отказываемся от еды. Отказ от энергии - это тенденция нигилизма. Еда становится нектаром, еда преображается в нектар, и постепенно мы поймем, как это происходит. Таким же образом, все методы, которые мы применяем, освобождаются в измерении пространства. Это означает, что обнаруживается их святая, сакральная, божественная, пустотная сущность. Пребывайте в освобожденном состоянии с самого начала, не покидая сущностного пространства природы ума. Занимаетесь ли вы концентрацией на чакрах или визуализацией, как фоновое сознание, всегда осознавайте сущность природы ума. Практикуете ли вы ходьбу в созерцании, чанкраманам или поете баджаны, или просто делаете бытовые вещи, заручитесь поддержкой двух друзей - внимательности и бдительности. Тогда ваша единая самайя созерцания будет исполнена. Ом, мои благословения вам на практику в ритрите.