2010 – 05 – 11.

Текст «Аманаска-йога». Процесс растворения в Аманаска-йоге.

Я считаю, текст, принадлежащий махасиддху Горакшанатху, очень важен для нас, поскольку он имеет прямое отношение к практике Лайя-йоги, ведь вся наша садхана основана на принципе аманаска. Аманаска – значит не-ум. Часто, когда встречаешь разных людей, разных традиций практиков, то их практика носит ритуальный характер, или знание санскрита, или философии, но только редкие люди могут с вами поговорить о принципе аманаска или о практике аманаска. Это настоящие садху.

Горакшанатх говорит:

*Некоторые практикуют мантра-йогу, иные введены в заблуждение дхьяна-йогой, другие страдают от джапа-йоги и никто из них не ведает пути спасения. Одни введены в заблуждение сетью агам, другие – ведами, третьи – логикой, и никто из них не знает тараки (спасения).*

*Этот путь тарака спасает из океана самсары и учителя, и ученика. Это учение может быть получено не посредством изучения мимансы, логики, астрологии, вед, веданты, смрити, словарей, метрических размеров (санскрита), грамматики или поэзии, но лишь из уст Гуру.*

*Тот, чей взгляд недвижим в отсутствии созерцаемого объекта, чье дыхание недвижно без каких-либо усилий, чей ум недвижим без опоры на что-либо, йогин и Гуру, которому надлежит служить.*

*Согласно наставлениям Гуру, следует, будучи лишенным каких-либо беспокойств и находясь в приятном месте, практиковать йогу.*

Далее он говорит о наставлении, которое мы называем «три неподвижности», то есть сев в хорошем месте, установив неподвижно тело, держа взгляд ровно и неподвижно.

*В результате такой практики йоги, ум становится неподвижным, ровным, как и дыхание, речь, тело и взгляд. Когда достигается успех в аманаске и бесстрастии ко всему, тело становится мягким и легким.*

*Ношение шафрановых одеяний и капалы (черепа), обритие волос, принятие обетов, осыпание себя пеплом, ношение нищенских одежд и джаты (косы), безумное поведение, жизнь обнаженным, пребывание среди знатоков агам и вед – все это нужно для наполнения желудка, но не приносит истинного блага.*

*Некоторые утверждают что с помощью видвешаны, учатаны, мараны* (перечень шести тантрических действий, стампхана, учатана, марана, устадана, видвешана – шесть различных тантрийских действий) *и прочих мантр можно творить вселенную. Иные практикуют различные бандхи и другие упражнения. Все это суть практика невежества, аджняна-йога. Медитация на нади и центры тела только заблуждает сознание. Все подобные вымышленные, созданные умом практики, следует оставить и практиковать аманаску.*

*Высшую истину невозможно описать посредством сотен тысяч вещей, что есть в этом мире.*

*Итак, я скажу о высшей истине, бескачественной и нематериальной, ради освобождения тех, кто превзошел знания и привязанность.*

*То, из чего все происходит, в чем все пребывает, и в чем растворяется, называется высшей истиной, парататтвой. То, что свободно от существования и не-существования, не сотворено и неразрушимо, трансцендентно любым представлениям, называется высшей истиной, парататтвой. Она лишена образа, нераздельна, непостижима, недвижна, постоянна, совершенно безусловна и лишена каких-либо желаний.*

*Первая таттва – земля, вторая – вода, огонь – третья, воздух – четвертая, эфир – пятая таттва, манас – шестая* (эфир – имеется в виду пространство), *седьмая – высшая таттва. Тот, кто познает это, освобожден.*

*Высшей истиной называется то, что устраняет узы перерождения. Я скажу о том, как постичь ее. Благодаря ей, обретается растворение, лайя.*

Мы идем двумя путями лайи. Первый путь – антахкарана-лайя-чинтана, когда мы растворяем тонкое тело. Самоосвобождение, махашанти, созерцание – все это растворение тонкого тела. В тонком теле наша память, в тонком теле наша карма, в тонком теле наши прошлые и будущие жизни – все в тонком теле, не в уме, растворить ум еще ничего не значит. Самое главное – растворить тонкое тело. Только когда растворишь тонкое тело, сможешь войти в каузальное тело, тогда наступает истинное пробуждение. Бывает же так, человек немного вошел в неконцептуальное осознавание, растворил поверхностное сознание и думает, что он достиг стадии «закалки». Растворить поверхностный ум несложно, но растворить тонкое тело, астральное, подсознание, очень сложно. А растворить каузальное тело могут только великие мастера. Только когда растворены тонкое и каузальное тело, наступает Освобождение.

Другой вид растворения – панчабхута-лайя-чинтана, растворение пяти элементов. Это означает, что теперь, когда мы обрели такую силу присутствия, нам надо низвести дух в материю, просветленное осознавание объединить с энергией, растворить в теле землю, воду, огонь, все элементы. Это еще более сложно. Это растворение физического тела. Когда вам объясняют процессы Шамбхави-мудры, говорят: «Объединяй присутствие с энергией, объединяй созерцание, божественную гордость с муладхара-чакрой, свадхистана-чакрой, сахаджа-крийи». Все это процессы панчабхута-лайя-чинтана, растворение пяти элементов.

Мы идем по этим двум путям, один путь – это праджня-янтра, второй путь – это шакти янтра.

Дальше Горакшанатх говорит, что надо сесть в уединенном месте в удобную асану, держать тело и взгляд ровно, неподвижно, так, как вы делаете, когда сдаете экзамен: стакан на голове, тело ровное, неподвижное. Потому что такова классика традиции. Вас обучают классически, как это надо. Потому что, не научившись держать тело ровно и неподвижно, вы не сможете идти дальше. Горакшанатх говорит, что научившись так держать тело и сев в таком месте, надо выполнять исследование высшей таттвы, таттва-абхьясу, сидя в удобной позе. Тогда благодаря постоянной практике, высшая истина откроется.

Что же это за высшая таттва? Это не земля, не вода, не огонь, не ветер, не пространство и не манас шестая, а седьмая таттва, чистое сознание. Вселенная состоит из пяти элементов, тело тоже состоит из них. Нужно отбросить все, что состоит из элементов, осознавая, что этого нет, то есть это иллюзия.

Когда вибрируют чакры, связанные с пятью элементами, это карма. Когда вибрирует манас, тонкое тело, это тоже карма. Но когда ничто не вибрирует, хотя энергия движется, жизненный воздух идет свободно вверх, и вы чувствуете вибрацию в сахасрара-чакре и над макушкой, это и есть седьмая таттва.

*Йогин, чей ум ни на чем не сосредоточен, свободен от всех мыслей, познает реальность, таттву, вовне и внутри.*

Сначала эта таттва познается только в сахасрара-чакре или над головой. Затем вы можете ее познать в любой точке тела, соединить ее с любой чакрой и со всей областью тела. Затем вы можете ее познать в деревьях, в камне, где угодно.

*Благодаря познанию реальности, рождается аманаска, внеумственное. Когда возникает аманаска, растворяется ум, читта и все остальное. Когда растворяется читта, происходит растворение праны.*

Читта – это уже тонкое тело. Сначала растворяется понятийный ум, а затем уже читта, сначала манас, а потом читта, память тонкого тела. Память тонкого тела есть в каждом из нас. Она управляет нами. Это наше прошлое, которое определяет наше будущее. Пока есть прошлое, будет и будущее. Карма – это связь с прошлым. Тенденции ума толкают нас создавать определенные образы, делать поступки, и тогда для нас есть и будущее. Это и есть программированность кармы. Когда мы практикуем, мы сталкиваемся с тем, что внутри нас много прошлого, много воспоминаний, самскар, но их все надо растворять. Если мы их все не растворяем, они влияют на нас и говорят, что выходит карма. Карма пусть выходит, но ее растворять надо. А что будет, если мы ее не растворяем? Нам ее придется проживать на физическом уровне. А зачем, ведь это несвобода.

Допустим, у нас есть в тонком теле воспоминания, и эти воспоминания уже так создали определенный настрой, чтобы пережить их в будущем. Они хотят продолжаться, эти воспоминания. В тонком теле есть все болезни, которыми мы должны заболеть; есть все люди, которых мы должны повстречать; есть все заслуги и грехи, что мы должны сделать; есть все хорошие дела, что мы должны сделать, все книги, что мы должны написать. Все это есть в тонком теле, хотим мы этого или нет. Это запись. Это мы сами создали. Если с этим ничего не делать, это будет проявляться, материализовываться, из этого будут проявляться новые тела, новые связи, реинкарнация, замкнутый круг. Когда мы сталкиваемся с памятью тонкого тела, этому не следует потакать, за это не следует держаться, этому не следует придавать значения. Это надо растворять, растворять, растворять. А чтобы это уметь растворять, нужен инструмент. Этот инструмент – это состояние аманаска. Если это не растворять, это будет проявляться. Будет новое тело. Если это не растворять, это означает – делать ошибку, потому что изначально наше рождение – это тоже какая-то нерастворенная карма. Почему мы здесь, почему мы в мире людей, почему вообще мы люди, почему есть рождение, почему есть этот мир? Где-то наше сознание-аманаска не сработало. Карма вышла и не растворилась. Наш принцип сознания, ведомый самскарами, вылился в физическое тело, мы получили тело. Это самскары нас толкнули, самскары захотели воплотиться.

Бывает, неопытный практикующий медитирует, входит в подсознание и открывает хранилище внутренних карм. Эти кармы очень его вдохновляют. Они очень сильно отличаются от переживаний понятийного ума, внешнего мира, они ведь тонкие, а все тонкое сильно вдохновляет. И он вместо того чтобы их растворять, начинает их поощрять, следовать им. Это заблуждение. Именно так происходит перерождение. Потому что если следовать за ним, ум начнет проецировать реальность в соответствии с этими кармами. Мудрый практик не следует им, он находится в присутствии и их растворяет. Когда он их растворяет, это не значит, что он отправляется в пустоту, в пралайю, в безжизненную нирвану. Это только значит, что он очищает все таттвы до определенного уровня, когда они становятся чистыми, игровым проявлением, игровыми манифестациями. То есть не надо грубое тело получать, если ты хочешь проявить творческую манифестацию, ты создаешь иллюзорное, чистое, божественное тело, полностью подконтрольное.

Физическое тело неподконтрольно, потому что это не есть манифестация лилы, вашего сознания, это манифестация Брахмы, но это не манифестация вашего «Я». Вы не можете взять, удлинить руку или превратиться во что-то. Оно не подчиняется вашему сознанию, это инертная материя. Но иллюзорное тело является игровой манифестацией. Игровая манифестация означает, вы полностью управляете своим сознанием. Состояние аманаска позволяет так растворить кармы, чтобы все, что проявлялось, было только игровой манифестацией.

*Когда йогин освобожден от объектов органов чувств, он не воспринимает внешнюю реальность. Когда нет восприятия внешней реальности, он полностью умиротворен. Благодаря достижению полной умиротворенности, он перестает быть вовлеченным в деятельность, тогда йогин достигает совершенного растворения в Парабрахмане.*

*Я скажу о признаках того растворения, лайи, что случается у тех, кто постоянно медитирует на высшую истину и которая приносит сознанию свободу. Достигший растворения не знает удовольствия и страдания, не ведает холода и жары, не различает между объектами органов чувств. Кто ни жив и ни мертв, не открывает глаза и не закрывает, тот пребывает в растворении. Подобно тому, как соль, брошенная в воду, постепенно растворяется, так и ум растворяется в Брахмане посредством практики йоги, абхьясы.*

Растворение наступает, когда мы утвердились в сахаджье. Сахаджья, аманаска – это одно и то же. Раджа-йоги входят в аманаску методами концентрации, неподвижности тела. В Лайя-йоге нашего Учения мы входим в растворение тонкими методами нидидхьясаны. То есть даже в движении вы можете находиться в состоянии растворения.

*Подобно тому, как пламя светильника, находящегося в лишенном движения воздуха месте, светит ровно, так выглядит и достигший растворения йогин, свободный от мирской деятельности.*

Пламя светильника ровное, если нигде ничего не дует, никакой ветер. Таким же образом ум йогина, находящийся в процессе растворения, выглядит ровным, у него нет колебаний, нет сомнений, нет надежд, нет страха, он ровный всегда. Потому что его карма, память тонкого тела не властна над ним, его индрии, внешняя реальность над ним не властны. Сила его присутствия сильнее. Как сильный борец одолевает более слабого и держит его сильной хваткой, не давая возможности ни вправо, ни влево, так и йогин крепкой хваткой своего присутствия держит под контролем клеши, индрии, любые проявления внешнего, не позволяя им влиять. И они ему сдаются.

Однажды я видел ролик с участием Федора Емельяненко, мне показали бои без правил для кшатрийской мандалы. Великие спортсмены, победители и чемпионы выходили, и этот Федор Емельяненко подходил и в первую минуту хватал человека в ближней дистанции, валил на пол и держал его. Никакого боя не было, он просто держал до победы. И никто не мог ничего сделать. Такая тактика. Все великие мастера, знающие много ударов, просто в первый момент ложились на спину, и он их держал. Победа за победой, победа за победой. Боксеры, каратисты, кикбоксеры, дзюдоисты. Это какая-то машина для победы.

Примерно таким же образом вы должны следовать и в учении естественного состояния. Неважно, какие великие клеши, какие великие мысли, какие великие самскары, вы должны их схватить в самый первый миг, даже не дать им опомниться, и держать до полной победы, пока они не сдадутся. Это и есть путь растворения в Аманаска-йоге.

*Подобно тому, как соль от соприкосновения с водой растворяется, так и ум обретает природу Брахмана от соприкосновения с ним. Подобно тому, как соль получается благодаря солености воды, так и нирвана достигается благодаря тому, что ум имеет природу Брахмана. Подобно тому, как гхи, смешанное с гхи, не имеет никаких различий, так и йогин, растворившийся в истинной таттве, не ведает ощущения разделенности.*

Далее Горокхонатх говорит очень важные эзотерические вещи, которые мало кому доступны. Он говорит: «Сначала йогин достигает растворения лайи, на мгновение». Обычно мы такие мгновения называем быстротечное самадхи, раса, вкус.

*Затем он достигает его на время одного дыхания.* (То есть вдох-выдох). *Затем на время шести дыханий, затем на час, затем на три часа, затем на день, затем на месяц, затем на год, после чего достигает высшего.*

*Благодаря достижению растворения на одно мгновение, йогин несомненно соприкасается с высшей истинной. После чего снова и снова достигает этого состояния.*

В Дзен есть такое понятие, «кенсё». Кенсё – это когда достигается растворение на одно мгновение. Но это еще не Просветление. Есть сатори, когда оно длится дольше. Сатори считается уже малым Просветлением. Например, если у вас было глубокое переживание, его можно классифицировать как стадия «передача» по шестнадцати кала, стадия «зачатия». И теперь нужно так практиковать, чтобы оно продолжалось.

*Благодаря растворению в течение шести мгновений, поглощенный в себя йогин обретает спокойствие ума. Постепенно посредством этого достигается йогический сон (нидра) и транс (мурчха), поглощение в самадхи.*

*Благодаря растворению в течение одного дыхательного цикла, прана и остальные вайю занимают свои места.*

Когда растворение длится достаточно долго, например, две минуты, благодаря такому состоянию ваши праны выравниваются. Апана, самана, вьяна, даже если они не на своих местах, становятся на свои места, наполняют центральный канал, каналы оживляются.

Он говорит: «Благодаря растворению в течение одного дыхательного цикла, малые ветры, такие как курма, нага и другие вайю, возвращаются в дхату и остаются там».

Что такое дхату? Если вы изучаете учение Аюрведы, вы должны знать, что наше тело состоит из семи дхату. Кровь, мышцы, кости, семя, костный мозг, жир, все внутренние сущности, мышцы нашего тела пропитываются малыми пранами. Большие праны – это апана, прана, самана, вьяна, уддана, а малые – нага, курма, криккара, девадатта, дхананджайя. Пропитывается – означает, что если они не циркулировали или они не на своих местах, они как сеть нади начинают проникать. Действительно, свет начинает открываться в мышцах, каналы открываются, и все пропитывается, семь дхату пропитываются. Они возвращаются в дхату и остаются там. Почему человек стареет? Потому что тело и праны разъединяются, ветры начинают выходить из семи дхату. Считается, что когда человеку шестнадцать лет и когда человеку шестьдесят лет, у шестнадцатилетнего на двадцать ветров больше, чем у пожилого. Но если йогин практикует, все это начинает возвращаться, ветры начинают возвращаться и пронизывать дхату.

*Благодаря растворению в течение четырех дыханий, жидкости тела, расы, содержащиеся в семи дхату, соединившиеся пранами, напитывают тело.*

Тогда жидкости, какие есть в теле, слизь, кровь, семя и прочее, начинают пронизываться пранами и напитываться, и напитывают тело.

*Благодаря растворению в течение одной палы* (пятнадцать минут), *йогин обретает способность находиться в асане без проблем, сколь угодно долго. Тогда его дыхание и моргание замедляются.*

*Благодаря растворению в течение двух пал (тридцати минут), сердечный канал (хрид-нади) активизируется, и йогин постигает анахату. Там следует концентрировать ум.*

Когда в течение получаса длится такое состояние лайи, открывается анахата-чакра. Этот сердечный канал активируется, йогин переживает пространство в центре анахата-чакры. Значит, белая и красная бинду, войдя в сушумну, объединились на уровне анахаты. Анахата постигается тогда, когда две бинду объединяются.

*Благодаря растворению в течение четырех пал, случается такое переживание: уши начинают слышать прекрасные звуки.*

*Благодаря растворению в течение восьми пал, желания йогина возвращаются к своему источнику. Они более не появляются, даже если он находится в объятиях страстной женщины.*

На этой стадии йогин по-настоящему понимает, что значит нивритти-марга. Тот процесс правритти-марга, когда прана выходила через чакры, теперь возвращается назад. Ветры входят в сушумну, и желания возвращаются к источнику. Йогин перестает желать что-либо вовне, он внутри испытывает исполнение всех желаний простым погружением в растворение. Нет больше желания искать что-либо снаружи, когда все внутри исполняется.

*Благодаря растворению в течение четверти часа, вайю входят в сушумну. Войдя в отверстие сушумны, вайю мгновенно очищаются. Вайю очищаются через сушумну, благодаря сушумне и в сушумне.*

*Благодаря растворению в течение получаса, вследствие остановки ума и праны, пробуждается пребывающая в адхаре высшая Кундалини-шакти.*

*Благодаря растворению в течение часа, шакти несомненно приходит в движение. Благодаря остановке движения воздуха, она восходит вверх по западному пути, сушумне. Благодаря растворению, лайе, в течение двух часов, или вследствие движения шакти, ум йогина на мгновение переживает встряску, кампану.*

Это еще называют дардри-сиддхи, иногда кто-то сидит, медитирует, а потом его как подбросит – кампана, движение шакти. Иногда руки хотят делать самопроизвольные крийи, различные движения, и складываются в мудры. Это тоже следствие движения шакти по каналам.

*Благодаря растворению в течение четырех часов, йогин утрачивает желание сна и созерцает в сердце точку света, теджа-бинду.*

Когда такое растворение длится более четырех часов, возникает непрерывное сознание, возникает возможность созерцать свет в межбровье или в центре груди. Благодаря растворению в течение четвертой части дня, человек начинает крайне мало есть, выделения его тела также незначительны. Тело становится легким и нежным. Когда такое растворение продолжается, много ветров наполняет сушумну, сахасрара-чакра открывается, уддана-вайю активируется. Однако вам не надо пытаться искусственно мало есть, думая, что у вас растворение. Если вы так будете делать, вы можете только ветры себе испортить. Это приходит естественно, и ваша духовная сила, ваши ветры не уменьшаются. Многие люди любят сейчас голодать, поститься, чтобы исправить свою фигуру, даже в миру люди это делают. Даже возникла такая проблема – анорексия. Некоторые люди, желая выглядеть, как фотомодели, начинают голодать. Из-за этого у них наступает дисбаланс ветра. Они сильно худеют. Тогда они не могут остановиться, у них наступает дистрофия. Был даже один скандал, когда одна фотомодель начала голодать, не смогла выйти из этого и умерла. Потому что человек не может объективно оценить свое состояние. Он чувствует, что ему хорошо, он не ест, ветры наполняют сахасрара-чакру. Нижние чакры не работают, ему кажется все нормально, он чувствует себя хорошо. Но красная бинду отрывается от белой, его духовная сила падает. Из-за того, что сахасрара, верхние чакры наполнены, ему кажется, будто хорошо, а тело истощается, оно начинает питаться не за счет красной бинду, а за счет тканей тела. Оно высасывает семь дхату, теджас сжигает семь дхату, не имея возможности быть заземленным.

Но в этом случае такое растворение не сказывается на теле и пранах, праны в гармонии.

*Благодаря растворению в течение половины дня, проявляется свет собственного духа (сватма-джьоти). Подобно тому, как солнце освещает все своими лучами, так и йогин освещает все светом сознания. Благодаря растворению в течение дня, проявляется природа собственного духа (сватма-таттва), и способности восприятия органов чувств распространяются на всю вселенную.*

Это значит, вы можете видеть духовным зрением, слышать духовным зрением, обонять, осязать, и вашим пяти органам чувств нет преград.

*Благодаря растворению, лайе, в течение дня и ночи и остановке мыслительных процессов, йогин обретает способность ощущать запах на расстоянии, не сходя со своей асаны.*

Это означает, когда лайя, сахаджа-самадхи длится сутки, растворяется муладхара-чакра и обретаются способности запаха. То есть энергия входит в сушумну, и первый элемент, элемент воды растворяется в достаточной степени.

*Благодаря растворению в течение двух суток и наступающему вследствие этого блаженному трансу, йогин, свободный от санкальп, может ощущать вкус на расстоянии.*

То есть когда двое суток длится глубокое сахаджа-самадхи, прана поднимается выше, элемент воды растворяется. Он не ограничен телом.

*Благодаря растворению в течение трех суток, йогин, погруженный в себя, обретает способность видеть на расстоянии.*

Когда прана, наполняя сушумну, поднимается выше манипуры, манипура растворяется, и тонкое тело может воспринимать зрением все. Например, когда-то в Крыму, проводя семинар, я лежал в шавасане в комнате, но моя манипура видела, кто из мирян приходит на семинар и уходит. Она видела их не глазами, а тонким телом. А когда видишь тонким телом, видишь состояние души и настроение. Я увидел одну ученицу, Сундаридеви, она сделала намасте в тонком теле, ее душа так сделала. Примерно так видит манипура на расстоянии. Или вы можете видеть – другой человек плачет. Вы идете, он не плачет, а его душа плачет, значит у него плохое настроение.

*Благодаря растворению в течение четырех суток, владыка йогинов посредством силы растворения, несомненно, обретает способность прикосновения на расстоянии.*

Значит, анахата-чакра растворилась вследствие вхождения праны в сушумну. Прикосновение на расстоянии означает, что вы можете тонко касаться, испытывать касание через эфирное, астральное тело.

*Благодаря растворению в течение пяти суток, йогин посредством силы состояния растворения обретает способность слышания на расстоянии.*

Когда прана входит и вишуддха-чакра растворяется, слышны звуки нада. Звуки нада могут перерастать в определенный тоннель реальности. У каждого звука есть своя лока, и можно слышать звуки, связанные с этой локой.

*Посредством этого владыка йогинов познает все сущее и постигает на личном опыте его единство. Благодаря растворению в течение шести суток, проявляется великий разум, Махабуддхи. Тогда достигается всеведение, не зависящее от каких-либо действий.*

*Благодаря растворению в течение шести суток, йогин, погруженный в высшую природу, обретает знание всего сущего, вплоть до Брахмана, и знание всех писаний.*

*Благодаря растворению в течение семи суток, йогин освобождается от болезней и не страдает от голода и жажды, пребывая в естественном состоянии, сахаджье.*

Далее здесь описывается до двенадцати лет растворение. На сегодня мы остановимся, продолжим потом. Наша практика как раз предназначена для этих мгновений растворения. Это мгновения, когда душа прямо видит Бога, когда она находится в Боге. Находясь рядом с ним, она не может растворяться, сначала это происходит на доли секунды, а затем все больше и больше. Чтобы душа могла растворяться таким образом в Боге, она должна думать о Нем, предаваться Ему, желать Его и не цепляться.

Ом