11.07.2012.

Текст «Йога Васиштха». Гл.6 «Об Освобождении».

Наша реальность - это сон Брахмы. Контроль чувств.

"Ну, КАКОЕ сахаджа-стхити?!" Об элементарной внимательности.

Действовать в духе йоги: отказываться от личной выгоды.

О прессинге карм из тонкого тела. Духовный путь - это битва.

Признак покоя - вы перестаете беспокоить других.

«Йога Васиштха» глава шестая «Об освобождении».

*Васиштха продолжил:*

*То, что мы называем миром, сансарой, есть не что иное как изначальный сон индивидуального сознания первого существа.*

*Сон обычного индивидуального сознания не похож на сон этого существа. Его сны ощущаются нами как состояние бодрствования. Поэтому состояние бодрствования считается сном.*

То, что мы ощущаем как внешнюю реальность является реальностью, сгенерированной разумом Брахмы, Творца нашей вселенной. Другими словами, мы находимся в огромном большом сновидении. Эта реальность не имеет своей субстанции, сущности, не имеет самобытия, она вышла из сознания Брахмы, Творца нашей вселенной, первичного сознания, обладающего огромной духовной силой.

Когда говорят, что Бог всеведущ, всемогущ и всепроникающ, это указывает на то, что у него есть три силы. Джняна-шакти – сила всеведенья. Иччха-шакти – сила всемогущества. Крийя-шакти – сила совершать везде любые действия. Эти три шакти олицетворяются тремя богинями: Сарасвати, Лакшми и Парвати. Наша вселенная является мечтой Брахмы, его сном, его воображением, его спектаклем, его творчеством. Но для нас она кажется плотной и реальной. На самом деле она пустотна в том смысле, что за ней нет никаких самостоятельных законов, никакой собственной сущности.

Например, спектакль – это реальность или иллюзия? С одной стороны, в нем играют живые люди. Слова, которые произносят люди, можно услышать. С другой стороны, это воображение драматурга, режиссера. И мы находимся в этой реальности.

В сущности, наше сознание такое же, как у Брахмы в глубине. В глубине и наше сознание не отличается от сознания Брахмы. Потому что эта глубина есть сам Брахман, Парабрахман, изначальная исконная осознанность, Брахма-нирвана, можно как угодно называть эго. Но мы находимся в сновидении Брахмы. Таким образом, если вы уснете и в своем сновидении вы придумаете личность, наделите ее качествами и у нее появятся даже свойства разумности, это будут примерно те же отношения, что у нас с Брахмой. Вы сможете стать творцом этой личности. У нее будет определенная свобода воли. Но эта личность будет внутри вашего сознания. Если ваша санкальпа будет сильной, вы можете создать целый мир так же, как Брахма.

*Индивидуальное сознание переходит из одного сна в другой внутри того сна. И по мере того, как восприятие сна как реальности становится гуще, оно ощущается как реальное, а реальное игнорируется как не реальное. Будь мудрым и живи как Арджуна, который становится просветленным, внимая словам Бога.*

После смерти душа человека переходит в другое место. Это место целиком зависит от тех васан и самскар, которые находятся в тонком теле. Тонкое тело можно уподобить тончайшим виртуальным программам, которые глубоко скрыты в глубинах нашего подсознания. Но которые разворачиваются, как только создаются условия. Но часто мы забываем об этом. Мы слишком поглощены сиюминутной реальностью, этой реальностью, земной реальностью, своими мыслями, отношениями, планами, если мы не садху. Но если мы садху, мы постоянно бдим, помним себя. Мы не даем поглотиться сиюминутной реальностью. Потому что, что будет, если мы окажемся в другой реальности, сли мы не будем бдеть себя? Мы полностью потеряем контроль.

Садху – это тот кто, медитируя, получает при жизни опыт самадхи, опыт тонкого тела. Привязанность к эго и обыденной мирской реальности у него исчезает. Садху – тот, кто учит контролировать чувства. Если вы мои ученики, вы обязаны контролировать чувства, учиться контролировать чувства. Ничто не может вас оправдывать, если вы забываете это делать. Ни настроение, ни злые планеты, ни плохие люди, которые вас провоцируют. Это мое наставление вам: учитесь контролировать чувства, где бы вы ни были, в каких бы вы ни были условиях, даже во сне учитесь контролировать чувства. Не позволяйте эмоциям захлестывать вас. Не позволяйте клешам захлестывать вас. Не позволяйте эгоизму захлестывать вас.

В противном случае вселенная будет безжалостна к вам. Она будет управлять вами по закону кармы. Тот, кто контролирует чувства, не подчиняется закону кармы, слуги Ямараджи пройдут мимо него. Кто не контролирует чувства, подчиняется закону кармы. Его чувства тащат его к новым рождениям. Какие бы чувства вас не одолевали бы: гнев, привязанность, обида, ревность, недовольство, это вовсе не повод, чтобы вы забылись и потакали этим чувствам. Вы должны буквально каждую секунду бороться за это, за этот контроль. Это путь, ваша садхана, вы для этого здесь. Пока вы не научитесь контролировать чувства, вы не сможете подойти к виденью садху, к виденью святых. Они скажут: тренируйся, тренируйся, тебе рано еще рано, ты еще недостоин. Вы не сможете войти в божественные обители. Садху скажет: просто состраданием тренируйся, а боги скажут: недостоин.

Контроль чувств – это ваше внутреннее деланье, ваш путь, ваша обязанность как садху. Вы должны оставить чувства, которые вам нужны как садху. Все другие отбросить, взять под контроль, четко ограничить и не потакать. Но это не значит зажимать свою энергию, стать таким скукоженным, напряженным. Если вы будете так делать, ваш жизненный ветер ослабнет, и вы будете чувствовать дисбалансы разные. Контроль чувств есть очень тонкая работа. Она не связана с зажатостью, с закомплексованностью. Напротив, она связанна с расслаблением, устранением всех фобий, всех комплексов, преодолением всего. Она связана с тем, что мы очень тонко интуитивно осознаем, пребывая в созерцательном присутствии. Эта тонкость дает нам возможность видеть мельчайшие нюансы сознания. Из этого уровня мы можем контролировать чувства. Именно поэтому я настаиваю на этике, на правилах винайи. Это ваша садхана. Это то, что воспитает в вас внимательность и воспитает в вас контроль чувств. Никаких других функций это не несет, кроме необходимости поддерживать гармонию. Этику, винаю, принципы соблюдать очень легко, если вы умеете контролировать чувства. Это подобно тому, как если человек, имея черный пояс, ему очень легко победить зеленый пояс, оранжевый, желтый. У него есть мастерство. Что здесь трудного? Что здесь трудного? Это же играючи можно.

Вы должны вступить на путь контроля чувств, контроля эмоций. Вы должны наблюдать за собой двадцать четыре часа в сутки, все время насколько можете. Это ваша садхана, это ваша тапасья, это ваш долг как практикующего, как садху. Вот это и есть внимательность, осознанность. Это еще не есть естественное состояние. Это просто небольшая внимательность.

Не надо говорить о естественном состоянии, пока еще не научились контролировать чувства. Это ведь самая банальная внимательность. Естественное состояние – это очень высоко, очень далеко. Бывает, человек не может контролировать чувства, а разглагольствует о естественном состоянии, сахадж-стхити.

Какое сахаджа-стхити!? Хочется подойти так его чуть-чуть потрясти и сказать: «В себя приди. Какое сахаджа-стхити? Тебе просто элементарная внимательность нужна, элементарная». Вот чувства, гнев например, привязанность. А вот моя внимательность и способность ее заметить, и способность не последовать за ней. Это так просто.

Но если мы забываем об этом, не практикуем, у нас нет внимательности, мы не можем контролировать чувства. Тогда созерцание невозможно. Развитие созерцательного присутствия невозможно.

Поэтому первые двенадцать лет, когда мы ступили на путь ученичества, вам надо решить эту проблему, проблему внимательности и невнимательности. Как только вы решите эту проблему, вам откроется путь дальше. Вы сможете от внимательности перейти к полноте внимания. Внимательность проще, полнота внимания сложнее. Внимательность достаточно проявить по отношению к какому-то объекту к мыслям, эмоциям. Полнота внимания – надо быть внимательным к большему количеству объектов. Это уже ближе к созерцанию. И когда ваша внимательность становится естественной, вы обнаруживаете, что ваше сознание становится интуитивным, утонченным, а ваше поведение гармоничным, что для вас многие вещи очень легки.

Я прошу вас всех быть внимательными, практиковать внимательность постоянно в течение суток с утра до вечера. Это ваш путь, это ваша тренировка. Не позволяйте себе ничего делать невнимательно. Не позволяйте проскакивать неправильным мыслям. Будьте внимательны к ним. Не позволяйте нечистым мыслям проскакивать, мыслям гнева. Здесь раз и навсегда надо очень принципиально подойти. Есть вещи принципиальные, мимо которых садху не должен проходить. Не позволяйте проскакивать мыслям критики, осуждения. Не позволяйте проскакивать мыслям противоречащим дхарме. Не позволяйте проскакивать неуправляемым мыслям. В общем, вы должны взять поток своего мышления под полный контроль.

Когда мы пересекали китайскую границу, китайцы нас взяли под полный контроль. Всех построили по фамилии, в одну линию, чтобы никто не прошмыгнул. Кто хотел сфотографировать, сказали все стереть. Каждого проверяли по алфавиту. Это контроль. Хороший контроль. Они уважают свою страну. Они не хотят, чтобы какие-то непонятные непроверенные люди проникли. Я их понимаю.

Вы должны стать внутри такими китайцами. Никакие посторонние мысли мы не должны пустить через границу своего сознания. Если вы пустите их, не профильтровав, не проверив их, это могут быть террористы. Они вам принесут много бед. Это могут быть какие-то смутьяны, кто занимается внутренней подрывной деятельностью. Они могут подорвать вашу веру, ваш духовный путь. Они могут испортить вам садхану. Если вы откроете широко свою границу, скажете: «Все заходите, кто хочет», вы будете глупым. Это не путь садху. Это неверный путь. Садху очень уважает границы своего сознания. Он всегда бдителен. Он всегда анализирует эти мысли пустить, эти не пустить. Эти заблокировать, а эти поощрять. А эти наоборот приглашать и приглашать. У него есть точка управления всем мысленным потоком. Он очень бдительный. А глупый садху говорит: «Да какие угодно заходите, что хотите делайте». И тогда он удивляется: «А почему у меня это не получается, почему самадхи не достигается, почему медитация не происходит?» А как может страна процветать, если она запустила через свою границу разных террористов, смутьянов, подрывные элементы, провокаторов, бездельников, преступников.

Потому что во вселенной есть все. Мы не на небесах живем и есть очень много энергий, которые желают войти в ваш ум, завладеть вашим умом и продвигать какие-то свои энергии. Садху здесь очень бдительно относится к этому. Того я назову садху, кто проявляет бдительность по отношению к своему уму.

Есть такая поговорка, царство, которым плохо управляют, переходит другим. Это в отношении политики. Сознание, которым плохо управляют, начинает подвергаться тоже чужеродным влияниям. Вы должны быть хорошим царем в царстве своего сознания. Ваше сознание – это царство. Если это хороший царь, его царство процветает, его министры служат хорошо, исполняют свои обязанности, его армия сильна, его тайная полиция знает все, что в нем творится, его народ сыт и доволен, его казна полна. Это хороший царь. Он бдит свое внутреннее царство. Тогда это царство становится местом мудрости и процветания, изобилия, местом святости, местом дхармы, почитания мудрецов. Потому что этот царь постоянно заботится о своем царстве. А глупый царь не исполняет свои обязанности, его министры обманывают его. Его казну раскрадывают. В его армии беспорядок и отсутствие дисциплины. Армия деморализована, не готова воевать. Процветает преступность в этом царстве. Законы не исполняются. Народ ропщет и подымает бунты. Все беднеют. И тогда находится кто-то, кто возглавляет бунт или мятеж, перехватывает инициативу, подкупает генералов от армии, эта армия приходит во дворец и этого царя сбрасывают с трона. Говорят: нам не нужен такой царь, уходи, ты не достоин. Вот чем заканчивается глупое управление.

Этот пример можно перенести на внутреннее сознание. Мы должны быть хорошим царем своего внутреннего царства. Наше сознание – это большое царство. Первое, мы должны научиться быть внимательными. Мы не должны летать в облаках. Мы должны смотреть в это царство, контролировать его и бдить.

*Вся вселенная проявляется в едином океане космического сознания. В этой вселенной обитает четырнадцать типов существ. В ней существует Яма, Чандра, Сурья и другие боги. Они установили правила правильного поведения.*

*Иногда, когда люди были в большинстве своем грешными, бог смерти Яма медитировал по нескольку лет, в течение которых население увеличивалось лавинообразно. Боги, устрашенные увеличением населения, применяли разные методы для его уменьшения. Все это случалось снова и снова много раз.*

*Сейчас правит Вайвасвата. Ему тоже придется медитировать некоторое время. В это время население Земли быстро увеличится. Боги обратятся к богу Вишну за помощью. Он возродится на Земле как Кришна вместе со своим другим воплощением по имени Арджуна.*

Васиштха говорит здесь причину возникновения «Бхагават-Гиты», воплощения Кришны и возникновения всей ситуации на поле битвы Курукшетра.

*Кришна Арджуна на поле битвы будут играть роли обычных людей. Юдхиштхира сын Дхармы станет воплощением правильного поведения. А его двоюродный брат Дурьотхана будет сражаться с Бхимой братом Арджуны. И в этой битве между двоюродными братьями будет убито восемнадцать дивизий. Таким образом Вишну уменьшит население Земли. Когда Арджуна увидит, что армии с обоих сторон состоят из его родственников, он расстроится и откажется от битвы. И в это момент Кришна начнет давать ему советы и давать поучения.*

И что сказал Кришна Арджуне в этот момент?

*Высшее «Я» не рождено, никогда не умирает, оно существует всегда и не умирает, когда убивают тело. Тот, кто думает, что он убивает или его убивают, на самом деле невежественный человек. Как, зачем и кем может быть убито бесконечное бытие, единое и тоньше пространства. Арджуна, проникнись. Это бытие бесконечно, невидимо, вечно и имеет природу чистого незамутненного сознания. Ты не рожден и вечен.*

*Арджуна, выкинь это невежественное эгоистическое понятие из головы. Ты есть бытие, в котором нет старости и смерти. Оставь неверные понятия «это я» и «это мое». Только из-за невежественных понятий ты думаешь, меня убивают и страдаешь. Только эгоистичный и невежественный человек думает «я делаю то или это». В то время как все совершается разными аспектами Высшего «Я». Пусть глаза видят, уши слышат, кожа чувствует, язык ощущает вкусы. Где «я» во всем этом?*

*Даже когда разум продолжает развлекаться разными понятиями, нет ничего, что можно было бы идентифицировать как я. Я присваивает действия, а потом страдает. Йоги выполняют действия только своим разумом и чувствами для самоочищения. Тот, кто загрязнен чувством эго, будь он ученым или еще кем повыше на самом деле невежественный человек. С другой стороны, свободный от чувства эго и от чувства хозяина, остающийся самим собой в удовольствии и боли, не связан тем, что он делает, даже если оно не считается правильным.*

Далее Кришна дает Арджуне наставления по его обязанностям, говоря, что лучшее, что он может делать, это исполнять предписанные обязанности, исполнять свой долг, освобождая себя от иллюзии «я есть эго» и «я есть тело».

*Кришна говорит: «Действуй в духе йоги и без привязанности к действиям, тогда ты не будешь связан действиями и их результатами».*

В своих действиях мы не должны искать личной выгоды. Становясь на путь севы, мы должны постепенно отказываться от получения личной выгоды нашим эго и находить все больше удовлетворения в проведении божественной воли на том уровне, на котором мы можем это делать. Тогда это будет действие в духе йоги.

*Успокойся, потому что истинная сущность Брахмана – спокойствие. И сущностью своего действия сделай такое же спокойствие.*

Когда мы практикуем внимательность, наш разум успокаивается, мы обретаем мир – шанти. Ваша задача, практикуя внимательность, добиться такого мира, мира в уме и мира в душе. Это еще не просветление. Но это верный путь, правильное направление. Вновь и вновь вы должны проверять себя: есть ли мир в моей душе? Есть ли мир в моем уме? Есть ли мир у меня в отношениях с внешним, с внешними людьми. Везде должно быть шанти. Если мира нет, вам трудно будет практиковать далее. Вы должны добиться такого мира. Много энергий есть внутри, которые будут провоцировать развязать войну. Ваше эго будет провоцировать вас развязать войну, ваш ум разные кармы и клеши, деструктивные силы внутри будут постоянно вас провоцировать потерять этот мир, потерять равновесие, потерять самйогу. Но вы должны им противопоставить вашу внимательность.

Ум будет вам предлагать потерять равновесие под предлогом желаний или критики кого-либо, нечистого видения. Эго будет предлагать вам потерять равновесие под предлогом что-либо получить, обрести и найти, реализовать какую-то привязанность. Не идите на поводу, не слушайте все это, не надо. Ищите внимательность и спокойствие. Скажите: «Я удовлетворен всем, что есть прямо здесь, прямо сейчас и на всю оставшуюся жизнь. Я не ищу ничего кроме внимательности, мира и Бога».

Особенно в молодости праны очень сильно действуют как сбивающие силы. Они побуждают садху всегда быть неудовлетворенным, всегда искать чего-то, самоутверждаться, конфликтовать с миром, доказывать, что он чего-то стоит, бросать кому-то вызовы. Потом человек смотрит: что вообще за глупости я делал. Он всегда чувствует, что он не на месте, он не здесь и не сейчас, его тянет всегда куда-то в другое место. Он может исколесить даже полмира. Но так и не найдет этого мира. И только когда его прана уменьшается, давление кармы тоже уменьшается, он начинает чувствовать: какой-то мир возникает.

Но вы должны научиться как опытный садху даже в молодости противостоять напору кармы, потому что у вас есть учение. Учение – это мощное оружие, которое позволяет противостоять напору кармы, есть магическое средство. Отказаться от любых желаний во внешнем мире, от любых желаний эго, от желаний ума. Принять все, что есть, ничего не отвергать. Сделать своей главной задачей внимательность, бдительность, осознанность, веру и самоотдачу. Отказаться от чувства делателя, не пытаться получить удовлетворение от чего бы то ни было, кроме Бога, кроме Дхармы. Тогда это будет действие в духе йоги.

Когда в уме возникает что-либо, тщательно рассмотреть это. Спросить себя: нужно ли мне это действительно? Куда это ведет? Что это мне даст? И когда мне предлагают что-либо какие-то возможности, еще что-то, я сразу это оцениваю. Благоприятно это для Дхармы или нет. Когда мне говорят: это Вам лично. Я говорю: «Извините, я не настолько обделен Богом, чтобы желать еще что-то. Мне лично ничего не надо. Спасибо». Я не ищу ничего. Я не мечтаю ни о чем. Я счастлив прямо сейчас, прямо здесь всем, что у меня есть. Я очень счастлив. Поэтому для себя я не прошу ничего, для себя я не ищу ничего. Я просто углубляю и углубляю это счастье. Если я буду чего-то искать, значит, я чем-то обделен, значит, Бог прошел мимо меня, лишил меня благословений. Из этой счастливости рождается шанти, мир и ваша удовлетворенность. Это наступает тогда, когда вы можете с помощью внимательности контролировать мысли и контролировать эмоции.

Еще такой момент. Даже когда вы научитесь контролировать мысли и эмоции, вы не сможете еще полностью контролировать кармы тонкого тела. И она будет приходить, она будет даже оказывать на вас определенный прессинг. Это будет вашим духовным испытанием. Каждый через это проходит. Скорби, искушения, соблазны – это часть духовного пути. Наивно было бы думать, что на духовном пути растут фиалки, мимозы и все выстлано линолеумом. Ничего подобного. Иногда вы будете идти по камням. Иногда не будет никаких цветов. Это тоже часть пути. Надо научиться принимать это. Но вы не должны утратить вашей внимательности, вашей веры, вашего мира, спокойно идти, как ни в чем не бывало. Даже не дрогнув.

Шестой год монашества ,послушничества, восьмой, десятый. Все это опасные годы для монахов. У мирян тоже, но все более гладко. У них есть много каналов, где можно выпустить пар. А у монахов все каналы перекручены. Они же тапас делают. И что происходит с чайником, когда пар некуда выпускать. Крышка взлетает. Это и есть принцип тапаса. Я смотрю иногда на монахов: так, когда у него крышка взлетит, сколько ему еще осталось. Я уже не первый год смотрю, не первое десятилетие. Все это известные процессы. Ни вы первый, ни вы последний.

Но если вы хороший садху, вы с помощью садханы умело растворяете свою карму, благодаря вере, Прибежищу, внимательности, очищению. Постоянно вы освобождаетесь от этого прессинга кармы и открываете в себе новую внутреннюю силу, открываете благословение в себе. Вы учитесь опираться не только на свое эго, но и на силу благословений. Сила благословений Гуру, Прибежища, Ишта-деваты, Бога гораздо больше, чем ваше. Но ее надо найти, ей надо открыться, тогда она будет вас выручать, спасать и вдохновлять.

*Выполняя все как подношения Брахману, ты сам станешь Брахманом. Бог обитает во всем. Совершая все действия как подношение ему, будь как Бог, которому все поклоняются. Стань настоящим йогом, оставив размышление и понятия. Так ты освободишь свое сознание.*

Ваше служение – это подношение Богу, делайте его внимательно, с открытым сердцем, с усердием и самоотдачей. Тот, кто вам дает служение, это проводник божественной воли, уважайте его. Не смотрите на него как на человека. Это канал, через который действует Бог. Ваша еда, медитация – все это тоже подношение Богу. Будьте внимательны, распознавайте это.

Кришна говорит: стань настоящим йогом, оставив размышления и понятия. Он говорит ему самые сущностные наставления о созерцательном присутствии, переход вне концепций. Как обрести пустой ум? Как освободиться от диктата ума? Как перестать думать, захватываться думаньем, оценивать всех подряд? Как освободиться от диктата рассуждений и просто быть осознанным прямо?

Это возможно, если вы практикуете внимательность. От внимательности идете глубже, глубже, глубже. Внимательность перерастает в полноту внимания. Тот, кто находится в полноте внимания, он уже очень близок к созерцанию. Хотя это еще не созерцание.

Полнота внимания означает быть утонченным, осознавать настоящий момент каждый миг. Например, я сижу здесь. Я осознаю лекцию, осознаю свои слова, осознаю мысли. Осознаю все звуки, которые здесь, осознаю, что осязает моя кожа, мое тело. У меня нет мыслей, кроме тех, что я сам их генерирую управляемо. Все мое сознание занято полнотой внимания, осознаванием. Я внимателен к тому, что происходит. Я не блуждаю в мыслях, не фантазирую, я наблюдаю. Я наблюдаю за другими, за их реакцией, за их душами, за их тонкими телами, за их кармами, за их поведением в относительном. Я все замечаю, каждую мелочь, каждую деталь. Какой глаз мигнул в ответ на это слово или другое. Какой канал, Ида или Пингала, какая чакра завибрировала. Это несложно, если вы внимательны. Это не сложно. Я не делаю это специально. Это естественно. Просто я очень внимателен. Такая внимательность делает вас утонченными, чуткими. Вы понимаете этот мир. Вы понимаете вселенную. Вы понимаете знаки, через которые Бог с вами говорит. Вы не игнорируете послание Бога, вы их расшифруете, вы их понимаете. Вы читаете мир как открытую книгу, как даршан Бога каждую секунду.

Тогда вы сами можете быть гармоничными адекватными в этом мире. Вселенная будет слушать и вашу волю, потому что в таком состоянии вы становитесь каналом Бога, через который божественная воля транслируется. Потому что вы пусты. Божественная воля с радостью вас избирает таким каналом.

Но как часто бывает, мы не внимательны. Даже в общении мы занимаем позицию: важно, что я скажу, важно, что я думаю. А что ты скажешь, что ты думаешь, это все неважно. Кто ты такой вообще. Я центр. И мы не слышим другого. Мы слышим себя. Это невнимательность. Важны мои эмоции. А эмоции других неважны. Это тоже эго. Эго - это вершина невнимательности. Эго – это слон, который идет в посудную лавку. Слон идет, ему все равно. Там стоят тарелки, чашки, сервизы серебряные, серебро. Он идет и все падает, все бьется. Эго неразборчиво. Ваша внимательность означает, что вы переориентированы, вы больше наблюдаете, чем самовыражаетесь. Вы смотрите больше на других. Вы пытаетесь почувствовать их душевное состояние. Потому что со своим душевным состоянием вы уже разобрались. Вы пусты. Чего вам на свое смотреть. Оно всегда ровное. А вот если человек невнимателен, ему душевное состояние других неважно. Он со своим не может разобраться еще так?

Но если вы будете внимательны, ваше душевное состояние будет ровным. И вы тогда сможете проявлять больше любви, больше сострадания, больше чуткости, больше заботы к другим. Вы будете думать по-настоящему, как другим помогать, как о других заботиться. Потому что о себе вы уже позаботились, себе вы уже сделали подарок. Вы себя сделали мирным пустотным, освобожденным наполовину. И все это результат внимания и полноты внимания.

Если бы я не был внимателен, я бы не думал об учениках. Я бы думал, чтобы мне такое получить, что бы мне такое сделать.

Таким образом, ваша внимательность и ваша полнота внимания позволяют вам расширить сознание до других людей, включить других в поле своего сознания, чувствовать других как самого себя.

А ваша невнимательность, напротив, она отделяет вас от других людей, исключает вас из поля своего сознания, порождает конфликты. Потому что из состояния невнимательности вы действуете, опираясь только на эго, вы жестко занимаете некий центр. Этот центр у меня в голове где-то. Другие не центр, а вот центр – это я. Это не тот центр, который Атман. А центр, который ахамкара. А у этого центра есть конкретные цели, планы, предпочтения, воля, желания и конкретная граница. Пусть кто-нибудь попробует на эту границу посягнуть, он сразу узнает. Вот так он думает, это эго, и это эго будет защищать себя, даже причиняя страдания другим, даже беспокоя других. Потому что эго не хочет считаться с другими, оно хочет себе все.

Признак вашей шанти, признак вашей полноты внимания – вы перестаете беспокоить других. Это первый признак. Если вы беспокоите других, значит вы эгоистичный человек. Значит, вы не думаете о других, вы о себе думаете. И вы настолько хорошо думаете о себе, что это уже начинает задевать других. Старших, младших, средних, скоро до богов доберетесь, до полубогов. Они все думают, что же с этим делать вообще. Апсару ему может быть послать, чтоб успокоился. Великие асуры так поступали. Они были настолько эгоцентричны, настолько помешаны до паранойи на своих эго, на ахамкаре. Они даже тапас делали ради себя, не ради Бога. Асура-тапасья называется. Их эгоистичность, эгоцентричность заставляла даже небеса дрожать. Их сила даже начала беспокоить полубогов, даже равновесие во вселенной было в опасности. И тогда Индра как мудрый правитель принимал такое решение: надо его как-то немного успокоить. И будьте уверены, вам пошлют ваши искушения, ваши соблазны, если вы будете так делать. То есть силы вселенной начнут вас уравновешивать, приводить в меридиан.

Но если садху имеет мирный ум, не эгоцентричный, он в гармонии со вселенной, он никого не беспокоит, он никому не приносит беспокойства. Он приносит только радость, только восторг, только благодарность, только гармонию. Потому что он сам находится в центре бытия, Господь действует через него. И если вы видите, что вы кого-то беспокоите, откажитесь от привычки искать виноватого в других, откажитесь от привычки сваливать все на внешнее. Это неправильно. Задайте себе вопрос: может со мной что-то не так, может, я что-то не так делаю, может мне надо измениться, может мне надо практиковать внимательность? Это правильный путь. Это путь садху.

Но люди, которые не садху, они такой подход конечно отрицают. Когда в миру люди доставляют друг другу страдания, никто не признает, что это дело в нем. Все считают, что дело в другом.

Но путь садху – это работать с собой, всегда только с собой работать.

*Прекращение размышлений, понятий, умственных картинок, тяжелых психологических ограничений есть Высшее Я или Брахман.*

Когда вы научитесь этому, прекратите все это, то по-настоящему почувствуете мир, спокойствие, пустоту, вы коснетесь Бога. Вы коснетесь благодати Бога. Вы коснетесь его милости. Вы получите его благословение. Вы обязательно это получите. Это благословение не будет разовым на секунду или две. Оно не уйдет от вас. Я вам гарантирую это. Это будет с вами на всю оставшуюся жизнь, если вы будете продолжать вашу полноту внимания. Это будет самый счастливый момент вашей жизни. И он откроет вам новое измерение, новую жизнь, жизнь в Боге. Жизнь в Боге – это игра. Это танец, это песня, это восторг, это экстаз, это постоянный поток благословения, это божественная лила. Самадхи приходить будет само к вам. Желания вас оставят. Вам не надо будет бороться с эго. Эго по сравнению с Богом будет вам видеться как что-то ущербное. И жизнь с Богом, начавшись однажды, она не прекратится. Она будет только углубляться, углубляться, углубляться. До тех пор, пока все барьеры, все ограничения, все пленки между вами, между душой (дживой) и Богом не исчезнут и не растворятся.