2010-06-04.

Сатсанг – это когда вы можете слушать или задавать вопросы. На лекции передаются знания, на сатсанге – то, что за знаниями. Чтобы понять то, что за знаниями, вы должны настроить свой ум, отбросить желание знаний. Желание знаний не дает возможности быть в истинном знании. Затем отбросить само желание чего-либо и просто пребывать в ежемгновенной осознанности, так, будто вы в центре Вселенной, где субъект воссоединяется с объектом. Истинное знание невозможно из состояния ума, невозможно из философии, религии, культуры, этики, морали. Все это только подпорки, которые ведут. Но само истинное знание переживается в безмолвной ясности, когда вы оставляете надежды на что-либо. Вместо того чтобы надеяться, вы признаете то, что есть, то, что сейчас. Надежды могут быть разные: я приеду в город, там не будет комаров; я в ритрите войду в дхьяну, у меня будут такие опыты. Это все надежды, мирские надежды, духовные надежды. Я поеду туда-то, увижу таких-то людей. Это все надежды ума, эго. Эго проецирует, хочет пожертвовать себя по привычке. Влияние васан, самскар. Там, где есть надежда, там нет Просветления. Как говорят в Дзен: мастер забирает меч у самурая и хлеб у голодного.

Чтобы войти в то, что есть, надо убрать надежды. Это эго желает себя продолжить. Надо признать тот факт, что есть сейчас, прямо, искренне и честно. Признать его как какой-то центр, вершину и целостность, быть спокойным, расслабленным и внимательным к этому факту. Признание такого факта называется безвыборочным осознаванием, неконцептуальной осознанностью, естественной осознанностью, присутствием.

Но когда вы отсечете надежды на будущее, вы увидите, что все равно вам трудно пребывать в этом, потому что у вас еще есть прошлое, воспоминания. Воспоминания не такая легкая вещь, как кажется, они могут быть потяжелее рюкзака. Поэтому кроме надежд надо освободиться от внутренних цепляний. Все это наше эго, то, что сковывает наш разум, мешая пребывать в ежемгновенной осознанности. Самое сильное воспоминание – это то, что мы родились как тело. Мы запомнили, что мы тело, мужчина, женщина. Мы помнили об этом тридцать, сорок лет, очень сильные воспоминания. Воспоминания о том, что мы живем в этом мире, в сансаре. На самом деле мы не рождались и не умирали. У нас есть память. Память подсказывает, что мы родились, мы тело. Ахам дехасми, деха васана, васана, связанная с телом. Но если игнорировать воспоминания, просто пребывать в ежемгновенной осознанности, делать ее глубже, глубже, глубже. Эта ежемгновенная осознанность – это принцип Гуру внутри вас. Проникновение в нее есть Гуру-йога. Это не конец, это начало. Но пока вы не войдете в эту точку, невозможен истинный путь. Это истинный путь созерцания и воззрения. В созерцании мы пребываем в ясности, осознанности и не направляем свой ум куда-либо, ни внутрь, ни наружу, ни в чакру, ни на божество, ни на мантру, ни в центральный канал, ни на небеса, мы делаем его полностью расфиксированным. Просто позволяем ему быть в своей природе. Мы не пытаемся им управлять, задавать ему направление. Мы его просто отпускаем, чтобы он успокоился, улегся, центрировался сам. Если в стакане есть мутная вода, взболтать ее, она еще мутнее. А если дать успокоиться этой воде, она осядет, станет чистой и прозрачной. То же самое с нами.

Когда мы расслабляемся, пребываем в шанти, успокоенной осознанности, просто нужна бдительность, авадхана. Мы не входим в транс, не погружаемся внутрь, это отличается от Махашанти. В Махашанти ваша задача – остановить мысли и уйти глубоко в безмыслие. В савикальпа-самадхи нужен транс. А здесь нет. Все видим и слышим. Мы пребываем с тем, что есть сейчас, но очень бдительно, не отвлекаясь. Отвлечетесь немного, и все насмарку.

Не следует думать, будто это какое-то поверхностное состояние. Лет десять назад на ритрите в Крыму я сказал: «Понял ли кто это состояние?» Одна женщина приехала с двумя детьми, она подняла руку и сказала: «Я поняла». Я сказал: «Тогда оставляйте одного ребенка в монахи». Она густо покраснела: «Ну, если вы сможете его воспитать», - начала ставить условия. Мне не нужен ребенок в монастыре, я просто хотел показать, это состояние полного отпускания, полного оставления всего, это не поверхностное состояние. Это – как при жизни умереть и остаться в живых. Если у вас возникнут какие-то переживания, а они возникнут, не придавайте им значения. Блаженство, ясность, пустотность. Не думайте: «О, я уже просветлел». Переживания приходят и уходят, а Бог остается. Никакие переживания не являются истинными, они от эго. Любой опыт – это область эго, это все равно эго. Пробуждение – это не опыт, это разрушение всякого опыта, выход за пределы опыта. Атман не переживает опыты. Он не переживает. Это эго, ум переживает опыты. Свет, божества, возвышенные бхавы, голос с небес, органная музыка. Это все ум переживает. Не надо за это держаться. Атман вне переживаний, Атман вне переживающего. Переживающий должен исчезнуть. Не должно быть так, что опыты усиливают переживающего. Тогда такие опыты являются формой прелести. Три главных из них – блаженство, ясность, пустота.

Когда мы созерцаем так, понемногу ум проясняется, отделяется от потока мыслей, распахивается, распахивается. Если мы не засыпаем, не возбуждаемся умом, остаемся в этой точке как на вершине, ум дальше распахивается, распахивается. Ничего не надо делать, надо позволять ему распахиваться. Здесь вы будете своим усердием только мешать. Надо просто оставаться в бдительности, в авадхане.

Уму позволяется быть в свободе, в свободе от концепций. Речи позволяется быть в свободе, речь свободна от слов, мантр. Телу позволяется быть свободным. Тело свободно от фиксированной позы, еще чего-либо. Поэтому называют «три свободы». Когда ум распахивается, он понемногу начинает напоминать пространство. Чем он похож на пространство? Как у пространства, у него нет центра. Вы можете взять любую точку пространства и назначить ее центром. Как у пространства, у него нет границ. Вы не сможете вбить колышки в ум. У него нет границ. Как у пространства, у него нет качеств. Нельзя сказать, ум такой или такой, зеленый или круглый. Здесь просто надо понять факт, ты или замечаешь это пространство, пребываешь в единстве с ним, или не замечаешь и не пребываешь. Здесь начинаются принципиальные вещи. Один путь в Нирвану, второй снова в сансару.

Сначала мы его просто обнаруживаем через шравану. Когда обнаружили его через манану, осмысление, надо утвердиться в нем. А когда утвердились, через нидидхьясану надо оставаться в нем. Тот, кто так делает, знает толк в Лайя-йоге. Он может не носить малу, не носить атрибуты какие-то, не делать каких-то внешних садхан. Если он понимает это, то он настоящий йогин.

Переживание пространства яркое, живое, прямое, непосредственное. А как нужно относиться к мыслям? Как старик к детям в песочнице. Они играют, а он наблюдает. Дети резвятся, старик греет кости на солнышке и наблюдает. Всем хорошо, никто никому не мешает. Если кто думает, что мысли мешают, это не подход созерцания. Мысли мешают в Махашанти, там они мешают войти в дхьяну. В созерцании они не мешают. Старик, наблюдательное осознавание, свидетель, сакши, просто неподвижно отделен от мыслей. Как птица не скроет небо, так мысли не скроют пространство. Быть в этом пространстве. С концентрацией вы делаете объектом сосредоточения точку. А теперь представьте, точка стала небом, очень большая точка, размером с Вселенную. Концентрироваться просто так на ней не удастся, надо распахнуться, чтобы с ней объединиться. Вот что это напоминает. Пока ребенок внутреннего осознавания еще не прошел зрелость, надо быть бдительным. Поэтому говорят, отклоняй развлечения, дорожи созерцанием. Надо терпеливо вынашивать это нерожденное состояние.

Эта йога неуловимая, без*о*бразная, бессловесная, без внешних действий и даже без усилий, доступна только людям с очень хорошей судьбой. Она не требует мантр, простираний, пранаям, мест паломничества, предписаний, техник, теорий, она требует просто бдительной осознанности. Но если ум нечист, очень трудно оставаться в ней, даже трудно понять, о чем речь. Но когда ум очистился, йог должен предпринять усилия, это называется нидидхьясана. Вся жизнь, которая была до этого, отменяется, наступает новая жизнь, жизнь в единстве с пространством. Все представления, что были до этого, тоже отменяются. В душе наступает новая эпоха, эпоха жизни с пространством. Совсем другое измерение Бытия. Не следует думать, что вы достигли Просветления, это только начало. Но начало новой великой жизни. Потому что должны очиститься васаны, самскары, много карм должно освободиться, они должны выйти, столкнуться с пространством, и пространство должно их растворить. Ваше тонкое тело должно проявиться, но столкнуться с вашей нидидхьясаной и раствориться. Все ваши старые опыты, васаны, ваша память, которая вас толкает, должны раствориться.

Многие великие учителя, реформаторы, проповедники – это те, которые пережили некий опыт, но их васаны не растворились, и они дали миру свой даршан силой прошлых самскар. Но на самом деле в состоянии Просветления нет васан, нет отождествления с тонким телом, нет памяти тонкого тела, оно тебя никуда не толкает, ни на малые дела, ни на великие дела. Все растворяется. Ты действуешь уже не от эго. Это лила. Если есть примесь васан, эго, это крида, игра с удовольствием, с примесью.

Тысячи проблем и вопросов должны исчезать, не разворачиваясь, сталкиваясь с этим пространством. Тогда вы увидите, как просто живется. Вам не нужны логические цепочки, вам надо пребывать в пространстве, оно само все растворяет. Это другой тип мышления, другая психология. Если начинающий с трудом учится растворять мысли, то чему учится опытный йогин, садху, он учится растворять энергии. Растворить мысли для него – это детский лепет. Мысли, эмоции. А вот энергии, праны, препятствия, духов, клеши, влияния дакинь, влияние злых планет, энергии в теле, в чакрах – вот что он учится растворять, это серьезные вещи. Мало обрести ум, подобный небу, этот ум должен стать силой.

В Чистых Странах у всех есть Просветление, все имеют ум, подобный небу. Там никого не удивишь ни воззрением, ни созерцанием. Но разница в силе созерцания. У кого-то есть сила созерцания, у кого-то она маленькая. Разница в самоосвобождении сватантрии. У кого больше сватантрии, у того иччха сильнее, сила воли, намерения. Поэтому есть различия между богами, святыми и сиддхами. Почитают тех, кто обладает большей джняна-шакти, большей сватантрия-шакти, большей иччха-шакти. Это показатель присутствия.

В этом надо находиться непрерывно, где бы мы ни были, чем бы мы ни занимались. В глубине души ничего не надо делать, надо пребывать в этом. Ни к чему не надо стремиться, ни о чем не надо мечтать, ни за что не надо держаться. Надо просто пребывать в этом. Надо быть тотально расслабленным, целостным, пребывая в этом. Ни о чем не надо задумываться, а если и задумываться, то в качестве игры рефлектирующего ума, но не всерьез. Потому что это сознание – хозяин. А стремление, мысли – это все слуга. Надо быть в состоянии хозяина. В глубине души не надо много рефлектировать, оценивать, а если делать это, то в качестве игры или инструмента.

Допустим, вам надо выкосить участок пять на пять, вы применяете разум, это пять метров, это пять метров. Но уму вы не придаете значения. В глубине души надо просто пребывать в этом неизмышленном, нерожденном, бдительном, ежемгновенно, годами, месяцами, днями. Это должно стать вашим фоном, вашей истинной сутью. Это должно в вас расти, расти, как жемчужина. Оно не должно омрачаться волнениями, желаниями, эмоциями, оценочными суждениями. Это как зеркало вашей внутренней ясности, которое растет, растет и становится глубже. Никакие методы не могут его усилить, никакие грехи не могут его омрачить, никакие заслуги не могут его очистить – так мы оцениваем это состояние в воззрении. Когда мы говорим «в воззрении», считайте это «в глубине души», в самой нашей глубокой части. Но не в поведении, в поведении есть свои законы.

Воззрение касается глубины души, поведение касается наружного: тела, внешних отношений, праны. В воззрении следует быть без целей и без прошлого, но в поведении вам, например, надо выйти из своего домика в Чудесный Дворец.

Когда йогин живет, пребывая в состоянии пространства, он учится обращать внимание на пространство, а не на объекты, которые в нем подвешены. Это пространство всегда совершенно. Нашему уму может казаться, что есть много несовершенного, но изначальное пространство основы всегда чисто и совершенно, незапятнываемо. Поэтому его зовут ниранджана.

Тот, кто не околдовывается объектами и распознает пространство, опытный йогин. Кто теряет переживание пространства ради мыслей, эмоций и объектов, того следует числить начинающим.

Изначальное пространство никуда не уходит и не приходит, не достигается усилиями, методами. Оно чисто в силу своей природы. Это Бхагаван Даттатрейя. И когда мы говорим: быть преданными Бхагавану Даттатрейе, это значит быть преданными изначальному пространству. Это изначальное пространство не внутреннее, не внешнее, оно за пределами этих понятий. Самоосвобождение означает, что приходящие мысли, эмоции и переживания мы прямо показываем этому пространству, мы устраиваем им встречу. Момент такой встречи называют махамелана, вот переживание, вот пространство, они соединяются. Если мы правильно их соединяем, это называется самйога, равновесие. Это значит, переживание пространства не затмилось, переживание эмоций или мыслей не взяло верх над пространством. Когда у нас происходит самйога, то ветры в теле входят в центральный канал.

Как можно осуществить самйогу, когда мы переживаем что-либо? Разве возможна сайога, если мы смотрим на что-то и теряем осознанность, и ум цепляется за то, на что мы смотрим? Невозможна самйога. Самйга возможна, если мы распознаем кама-таттву, пустотную сущность переживания. Если вы смотрите на ёлку и думаете, что это ёлка, она не может раствориться в пустотной сущности вашего сознания. Вы должны смотреть на ёлку и не думать ничего, просто пребывать в присутствии, распознать пустую сущность того, что вы видите, благодаря обнаженному осознаванию. Тогда будет самйога.

Одному монаху, который пережил некоторые опыты и был под впечатлением, я показал на тайгу, сказал: «А это можете освободить?» Он думал: «Я все могу освободить». «Вон тайга зимой, минус тридцать, вековые сосны, можете освободить?» Он посмотрел из окна, сказал: «Нет».

Самйога невозможна в этом. Мы можем совершить самйогу, равновесие, только когда распознаем пустую сущность воспринимающего и воспринимаемого. Нет того, кто освобождает, и нет тайги. Тогда устанавливается самарасья, единый «вкус». Не следует думать, что это мелочь. Чтобы обрести самарасью, святые нынешние и древности выполняют великую тапасью. Ходят голыми, живя в пещерах сотни лет, отрекаясь от всего. Но наш путь – это не путь внешнего, это путь внутренней тапасьи. Следует вершить тапасью, но внутреннюю. Без тапасьи невозможно ничего. Внутренняя тапасья в сто раз эффективнее внешней, но в сто раз и сложнее. Тот, кто вершит внутреннюю тапасью, должен принять большую ответственность. Если ты вершишь внешнюю тапасью, это видно всем, видно тебе, все тебя будут восхвалять и уважать, ум будет удовлетворен, эго будет удовлетворено.

Когда мы были на Кумбха-меле, один йог взял обет и неделю лежал на гвоздях. Каждый день ему жители приносили гирлянды, выполняли арати. Но во внутренней тапасье вы тоже лежите на гвоздях, ум и эго лежат на гвоздях. А внешне ничего не заметно, никто не видит этой тапасьи. Все, что ни переживается, показываем пространству. Не предпринимая усилий, пребываем однонаправленно в пространстве. Тогда происходит чудо, переживаемое освобождается в пространстве. Кто понимает это, реализует сущность всех сутр, тантр, упадеш, наставлений, поклонений, храмовых мест паломничества. Кто не понимает этого, должен стремиться понять.

Люди не знают об этом, что это волшебная драгоценность, исполняющая желания. Садху догадываются с чужих слов и пытаются ее реализовать. Иногда переживают ее, каждый по-своему. Джняни, сиддхи и боги только и живут этим. Они вытаскивают из этого пространства всевозможные интересные вещи.

Когда говорится «пространство», это метафора. Конечно, мы начинаем с пространства, но даже пространство не может передать его глубину. Просто пространство – подходящий самый тонкий элемент для метафоры.

Исконная Осознанность, изначальная светоносная Пустота, ежемгновенная, естественно присущее Осознавание, Всевышний Источник всех явлений, истинная Таковость, исконная нерожденная Мудрость – все это одно и то же. Не следует различать эти понятия. Для нас особенно важны такие термины: сахаджа, нираламбха (безопорное) и аманаска (не-ум). Естественный безопорный не-ум, подобный пространству – вот что это.

Ищите эту волшебную драгоценность.

Мне самому удобнее не читать лекции по философии, а передавать только эту Дхарму с утра до вечера, днем и ночью, годами. А еще удобнее пребывать в молчании, и просто подталкивать действия учеников к этому пространству. Но не всегда то, что тебе удобно, удобно другим. Поэтому иногда я делаю так, что мне неудобно, но что нужно.

Есть ли вопросы? Я отвечу.

*Почему в стрессовых ситуациях осознанность становится яснее?*

Все по Учению. Учение говорит, что в моменты испуга, изумления, шока происходят так называемые вспышки сознания. Понятийный ум парализуется в это время, обнажается ваш дух. Это называется еще быстротечное самадхи. Потому что наше цепляние за старую картину мира очень сильное, и нужен какой-то стресс. Например, в дзенских монастырях этот стресс мастера создавали искусственно: криками, особым поведением, дубинами, коанами. Это стало целой культурой. Ученик, приближаясь к мастеру, уже в такое состояние входил, он знал, что сейчас что-то будет. Он не мог в спящем состоянии подойти. Оплеуху получить можно или крик, или коан, или неадекватный ответ. И он постоянно в бдительности, годами. Это было передачей.

Жизнь иногда тоже готовит такие вещи: оплеухи, неадекватные ситуации. Но в нашей школе вместо этого мы работаем с санкальпой. Понятийный ум должен быть парализован, отодвинут в сторону, тогда естественная осознанность обнажается. В обычной жизни ум сильно цепляется за воспоминания. Когда мы покидаем одно место и до другого места еще не доехали, в это время ум входит в состояние, где он не цепляется. В это время вы можете пережить какую-то расу. Например, из дома вы выехали, в Дивья Локу еще не приехали. Это промежуточное состояние. Когда вы засыпаете, но еще не уснули, это промежуточное состояние. Когда вы проснулись, но еще не осознали, что вы в этом мире, тоже вы можете уловить это состояние. Когда какое-то известие, которое вас шокирует, и ум парализован на время, вы можете быть осознанным в это время и уловить это. Сильные телесные переживания, блаженство или боль, страх – все это моменты, где понятийный ум уходит в сторону. Вы как практик можете использовать эти моменты.

*Что делать в такие моменты, когда ум понимает, что теряет контроль, происходит некое мистическое переживание, и ум понимает, что в этот момент он не хозяин. Он ужасно пугается. Например, мы говорили о пространстве. Когда бывают опыты переживания пространства, в этот момент ум испытывает шок.*

В метафоре про зрительный зал, о которой я часто говорю, про спектакль, нам надо быть зрителями, наблюдателями, свидетелями. Не надо быть переживающим. Если вы сможете наблюдать свой опыт, пусть будет шок. Шок тоже хорошо. Но вы должны наблюдать шок, вы должны наблюдать страх. Вы не должны отождествляться с шоком, отождествляться со страхом. Отождествитесь, будет ответная реакция. Просто оставайтесь в состоянии наблюдателя. Да есть такое переживание, есть эмоция на него, но есть и наблюдение, надо смещать фокус на наблюдение. Вы научитесь жить. Вы не избежите шока, благоговейного ужаса и страха. Это страх божий. Этого нельзя избежать. Все святые это испытывают. Все святые просто в шоке непрерывно находятся. Этот шок достигает сна без сновидений. Но они научились жить с этим. Это перестало быть испугом, страхом, цеплянием. Это просто благоговение перед Всевышним Источником. Здесь надо понять, как ничтожен ум, как ничтожно эго, как ничтожны наши цепляния, с этим ничего не поделать. Такова жизнь, такова реальность, надо принять это.

*Если объединяться с пространством и теряется центр, то как осуществляется контроль бдительности?*

Что касается центра, он никогда не должен теряться. Вы центр, вы не можете потеряться. Даже когда вы говорите, что теряете центр, вы ведь говорите. Надо попытаться, если потерялась осознанность этого центра, немного сосредоточиться на вичаре, отыскать его снова, восстановить. Обычно центр теряется, когда мы сталкиваемся с чем-то превосходящим нас, когда сознание сильно расширяется. Тогда мы должны немного пойти вовнутрь, сосредоточиться на чувстве наблюдателя, найти некие пределы этому наблюдателю, чтобы укрепиться в нем. Бояться не следует. В худшем случае вы переживете темное самадхи, джада. Вы не исчезнете, не улетите куда-то. Просто ум не сможет удерживать осознанность этого центра, и вы уснете, это будет сон без сновидений.

*Когда происходит расфокусировка ума, то трудно на чем-то сконцентрироваться.*

Расфокусировка ума должна быть внутри, но в поведении этот ум должен уметь выходить из этого состояния, не покидая, и гибко объединяться с ситуациями. Фокусировка не противоречит пространству. Это называется искусство соединять воззрение и поведение, метод и мудрость. В противном случае вас ждет ошибка, называемая «потеря действия в осознавании или в воззрении».