17.08.2011

Мотивация в практике. Текст "Авадхута Гита". Спасет только садхана. Внутренняя работа - антар тапасья. Текст "Покорение ума" (Свами Шивананда). Осознавание и ум. Садху всегда в прекрасном настроении! Направить ум на осознавание и Бога. Современное человечество - детская цивилизация.

Перед слушанием наставлений нужно взращивать мотивацию. Без мотивации ничто не возможно. В мотивации мы задаём себе вопросы:

 - Какой смысл моей жизни?

 - Куда я иду?

 - Чего я хочу от жизни?

 - В чём мои ценности?

 - В чём мой путь?

 - Кто я такой?

 - Что для меня важно?

 - Что я почитаю, как высшую ценность?

 - Ради чего я живу?

Вновь и вновь садху делает это. Он делает это ежесекундно. Сначала это делается на уровне мыслей, ума, анализа, сопоставления фактов. А затем это ум не нужен. Происходит прояснение статуса сознания, зарождение базовой осознанности.

 - Зачем мы здесь сидим?

 - Какова наша цель?

 - Почему мы здесь?

 - Куда мы стремимся?

 - Каково наше будущее?

 - Где мы будем через 20 лет?

 - Что мы планируем через 30 лет?

 - Каковы наши цели через 60 лет?

 - Каковы наши планы через 200 лет?

Кто-то скажет: "О! Я такое не загадываю!" А я вам скажу: "Если вы садху, если вы йогин, то надо думать об этом!" Йогин не живёт интересами текущего дня, текущей реальности. Его сознание простирается очень далеко. Даже не за тысячи лет, не за миллиарды. Он пытается сознанием выйти в вечность. Садху всегда мерит себя рамками вечности. По шкале вечных ценностей. Он не живёт сиюминутыми делами, текущими. Садху всегда определяет своё местоположение в абсолютной шкале. В шкале вечных измерений. Только так мы можем приблизиться к состоянию садху. Садху не ищет земной реальности. Он не ищет земных удовольствий. Если он ищет этого - это не садху. Садху ищет божественное. Он ищет Божественную Истину. И садху всегда спрашивает себя:

 - Насколько я ищу Божественную Истину?

 - Насколько я искренен в своём поиске?

 - Нет ли у меня компромиссов?

 - На сколько я ищу Божественную Истину, а насколько земное, профанное?

 - Насколько это для меня имеет ценность?

 - Насколько я прилагаю усилие?

 - Как я внимателен?

 - Насколько я вижу свои ограничения?

 - Насколько я усерден, чтобы их преодолевать каждую секунду?

 - Насколько я помню об этом?

Эти вопросы садху всегда себе задаёт. Садху не волнуют мужчины, не волнуют женщины. Не волнуют деньги. Не волнует их отсутствие, если это не служение. Если дать такое служение управляющему, то его волнует. Но это не личное благосостояние, а забота о сангхе. Садху не волнует, что говорят одни, что говорят третьи. Его волнуют его отношения с Богом. Это самое главное, что волнует садху.

Когда мы проясняем всё это, у нас зарождается мотивация. Мы всё, как на ладони, видим свои ограничения, свои иллюзии, привязанности эго, концептуальный ум, карму. И у нас есть желание всё это преодолеть. Желание выполнять садхану, тапас, очищать себя, идти по пути. И тогда мы должны бесконечно усиливать наше желание. Мы должны вновь и вновь вспоминать себя как садху. Включить в это понятие Гуру-йогу, севу, карма-йогу, самоотдачу. Изменить вектор своей жизни с жизни для себя на жизнь для других. Включить в это понятие метод, "упайю", чтобы работать с ним. Также включить воззрение, медитацию и поведение. То чем мы занимаемся на духовном пути - садхана, абхъяса - это трансформация. Перестройка себя. Мы стараемся вырастить нового себя. Подобно тому, как садовник выращивает красивые цветы и выпалывает сорняки и старается селекцией вывести самые чудесные растения. Таким же образом и мы проводим внутри себя селекцию. Стараемся вырастить внутри себя садху, а сорняки выпалывать. Земной и сансарный ум, привязанности и клеши, обусловенность, стереотипное воспитание, эго - всё это мы стараемся выпалывать и взращивать в себе качества садху. И когда у нас возникает мотивация становиться садху, тогда Учение становится для нас действенным, работающим.

*Авадхута Гита*

*Ты - та чистая, бестелесная, нерождённая, нетленная, неизменная реальность. Как может быть какое-либо смущение или волнение, касающееся Атмана? И снова, как ты можешь говорить: "Я в замешательстве"?*

Когда лет 20 назад я начинал читать лекции людям, которые собирались послушать, я им примерно говорил так: "Уходите из мира, бросайте всё! Это вам не поможет, это вас не спасёт! Это бесполезно, потому что вы - заблуждаетесь! Вы имеете ложные взгляды, ложные ценности. Ваша жизнь бесполезно протечёт и всё! Вы всё равно всё потеряете. Вы думаете, вам есть что терять? А вам терять нечего! Вы просто заблуждаетесь в отношении своего положения. Вы, как человек, который находится на тонущем корабле, но не знает что он тонущий. А если есть опытный моряк и он видит под днищем три огромные пробоины, он знает - через десять минут этот корабль пойдёт ко дну. А вы веселитесь. Вы находитесь на тонущем корабле. Вы думаете, у вас есть шанс? Посмотрите: ни Наполеон, ни Гитлер, ни Македонский, ни великие политики - никто не смог спастись. Вы думаете, что вы лучше них? Думаете вы хитрее их? Микеланджело, Эйнштейн - все они умерли! Вы думаете вам удастся обмануть бога смерти? Не думайте так, это самонадеянно! Поэтому, вы должны понять своё положение, у вас нет шансов! Но если вы измените свою жизнь, прямо сейчас начнёте свою садхану, начнёте освобождаться от привязанностей и пойдёте по пути садху, то вы получите свой шанс! Вы не получите гарантий. Гарантий нет. Это лотерея. Но вы получите вероятность, шанс. Потому что, взращивая свою волю, вы можете в этой лотерее выиграть".

Я так говорил часа по два с половиной подряд. В конце спрашивал: "Кто хочет стать монахом?" Каждый раз 3-5 человек. Но общество сердилось на меня за это. Семейные люди сердились на меня. Потому что если так каждый раз говоришь, ты переворачиваешь всё в душе человека. Один человек однажды в 12 ночи пришёл в ашрам на Луговой и начал стучать в дверь. Ему открыл один монах. Он был пьян. Сказал: "Я хочу видеть того Свами, который перевернул мою жизнь. Я оказался у разбитого корыта. Разочаровался в этой жизни. Он изменил всю мою жизнь. Но зачем мне это нужно? Я хочу быть обычным человеком, но не могу, потому что я знаю: то, что она сказал - правда. Я не могу стать садху, потому что у меня много желаний!" Он возмущался. Страдал. Монах ему сказал: "Просто успокойте свой ум".

Это мотивация. Спасёт только Дхарма. Сансара не спасёт. Сансара - это предатель. Мы на неё полагаемся, но в самый ответственный момент она подставит ножку... и мы падаем. Спасёт садхана, тапасья, святые. Всё остальное - бесполезно. И отсюда внутри нас должна зародиться великая решимость. Великая вера. Это не значит вогнать себя в депрессию. Это значит понять своё положение в мире, во вселенной. Принять ответственность. Пробудить самого себя. Я не говорю семейным саньяси становиться монахами. Семейные саньяси - это тоже саньяси. Это монахи, которые внутри себя выращивают качества. Я говорю, что прежде всего надо измениться внутри. Создать внутреннюю революцию. Выработать в себе отрешение, великие качества садху. Поскольку есть карма, то вам придётся дорабатывать свою прарабдху в этом мире. Но нужно зародить великое намерение, великую санкальпу внутри. Вы можете исполнять свои обязанности как вы и исполняли. Монахи - в монастыре. Семейные саньяси - в своей семье. Но всё надо переориентировать на служение Дхарме, и самое главное отказаться от эго, чувство делателя - начать антар-тапасью. Если вы делаете антар-тапасью, то деятельность - не помеха. Отношения - не помеха. Потому что антар-тапасья сожжёт того, кто имеет отношения; того, кто делает. Она откроет новое пространство жизни. Но вот в отношении антар-тапасьи компомиссов не должно быть. Ни у мирянина, ни у монаха. Антар-тапасья необходима! Без неё вы не сможете трансформироваться. Но чтобы начать антар-тапасью, нужна великая вера. Не слабая, не поверхностная, а великая! Как у солдата, который идёт в бой и знает: или со щитом, или на щите; или ты, или тебя. У солдата выбора нет. Для антар-тапасьи меньшее не подойдёт. Нужна великая вера. И вот с такой великой верой, если мы начинаем антар-тапасью, т.е. внутреннюю аскезу, если мы её держимся не оставляя, мы сможем осуществить эту трансформацию. Вовне вы можете оставаться хорошими мирянами - карма-саньяси, хорошими монахами, послушниками. Антар-тапасья не противоречит вашей деятельности, вашему поведению. Это всё внутренняя работа. И длительная время никто даже не заметит, что вы делаете внутри. Просто вы исполняете свои обязанности, свои принципы, свой статус. Но внутри вы делаете свою внутреннюю работу с большой решимостью. Работаете, например, с санкальпой "Брахма-вичара", "Атма-вичара", практикой внимательности, другими санкальпами, 4 бесконечных, 4 осознанности. Это произведёт трансформацию. В конце концов, ваша задача, программа минимум добраться до точки не-деяния. По 16 кала это называется «стадия зачатия».

Но не слишком мечтайте об этом. Не создавайте новый фетиш. Добраться до той точки, где вы примете решение всю жизнь оставаться в этом. Т.е. войдёте в изначальное Естественное Состояние. Получите благословение Бога. Войдёте в контакт с богом. "Зачатие", Естественное Состояние - разные названия, когда душа входит в контакт с Богом. Когда она открывает Бога в себе. И когда душа вошла в контакт с Богом, ей надо принять решение - больше никогда этот контакт не оставлять. Оставаться в нём. Глубже и глубже идти. До тех пор, пока все психические каналы, связывающие её с прошлой кармой, не будут растворены. Это стадия ещё не есть просветление и освобождение, поскольку должны раствориться тонкие связи с кармой, удерживающей нас в сансаре. Но это - Великий Путь! И нужна великая вера, великая решимость, великая отрешённость, чтобы продолжать идти по этому пути.

*Когда кувшин разбит, то пространство внутри кувшина, т.е. пространство, содержавшееся в кувшине, становится полностью объединённым с неразграниченным и беспредельным пространством. Подобно этому, когда ум становится очищенным, он объединяется с высшим блаженством. Таким образом, никакое разнообразие не воспринимается мной.*

И когда мы принимаем решение выполнять антар-тапасью, мы сталкиваемся с нашим главным соперником. Это ум. Ум это собирательное название. "Ахамкара" - эго; "читта" - память, содержащая "самскары" - отпечатки прошлых жизней; "манас" - понятийный ум, который постоянно оценивает. Всё это называется одним словом - ум. Это наш главный соперник, которого мы должны переиграть и победить. Мы должны не только с ним играть, мы должны победить его. Если будем играть и он нас победит, или будет ничья, то мы не добьёмся желаемой цели. Поэтому антар-тапасья неизбежно ведёт к усмирению ума. Усмирение ума - это, чем занимаются все садху мира. Нужны определённые жертвы, чтобы усмирить ум. Нужно пожертвовать своими привязанностями, своими стереотипными мыслями, своим эгоизмом, желанием жить для себя. И если вы сумеете принести такую жертву... Иногда надо пожертвовать даже своей волей, научиться отказываться от своей воли. Понять, что своя воля - это тоже ум. Тогда вы обретёте, усмирите свой ум. Если вы не готовы такие жертвы совершать, ум всегда будет вашим господином, владыкой. Он всегда будет вас покорять. Вы его не переиграете.

*Ум и майя.*

*Ум - это всего лишь майя. Майя - это всего лишь ум. Контролирование ума - это контролирование майи. Контролирование майи - это контролирование ума.*

Насколько вы контролируете свой ум, настолько вы контролируете майю. Если вы умеете не испытывать эмоций, не поддаваться эмоциям, находиться в медитативных состояниях даже в трудных ситуациях, настолько вы можете и контролировать майю. Если эмоции легко вас захватывают, то майя также легко с вами справиться. Вы для майи слабый соперник.

*Майя играет при помощи ума. Майя вызывает хаос при помощи ума.*

Кем же играет майя при помощи ума? Она играет нами! Не кем-то другим, надо понять это! Но как-то только мы усмиряем ум, мы лишаем майю возможности играть нами.

*Майя - это принцип вуалирования. Она скрывает истинное.*

Что такое манас-шакти, майя, вуалирующая сила, тиродхана-шакти? Это одно, всё это - одно. Наше эго внутри нас, деятельность нашего ума - это тиродхана-шакти. Одна из пяти сил Абсолюта. Вуалирующая сила, которая скрывает, вуалирует завесой божественной, создаёт различные "малы" - ограничения, загрязнения. В противовес вуалирующей силе нам надо призвать просветляющую силу - Ануграха-шакти. Но Ануграха-шакти может прийти не из откуда-то, а только из нашего Атмана, из нашего Высшего Я. Чтобы ануграха шакти пришла и наполнила нас как сосуд, мы должны остановить ум, очистить его, усмирить. Лишить тиродхана-шакти вуалирующей силы. Поэтому наше сознание - это поле битвы двух сил: тиродхана-шакти и Ануграха-шакти. Эти две силы, космические силы внутри нашего потока ума борются за право проникать в нас, проходить через нас. Иногда мы являемся проводниками вуалирующей силы - тиродханы. А иногда проводники Ануграхи - божественной силы. Христиане говорят, что бесы и ангелы сражаются за нашу душу. Ангелы - это представители Ануграха-шакти. Бесы и демоны - представители тиродхана-шакти, вуалирующей силы. Так между ними происходит соперничество. Мы, как внутренний наблюдатель, как душа должны поддержать в себе просветляющие силы - Ануграху. А тиродхана-шакти мы должны теснить. Т.е. в битве между осознаванием и умом нам надо принять сторону осознавания. Потому что ум - наш соперник. Ум - это раб, который претендует на господство над нами. Осознавание, которое идёт от буддхи, от Атмана - это наш истинный господин. Ум, как раб, ничего не может душе дать. Он может только её закабалить. Осознавание, как царь, может наделить душу всеми совершенствами.

*Майя - это принцип вуалирования. Она скрывает истинное и заставляет нереальное казаться реальным. При помощи джняна-садханы покорите этот ум.*

*Позиция ума*

*Ментальная позиция более важна, чем физическая поза. Она более трудна, чем практика асан. Поддерживайте ум также устойчивым и фиксированным на лакши****.*** *Поддерживайте его в уравновешенном состоянии. Пусть он не соскальзывает вниз и не подпрыгивает от эмоций, всегда будет спокойным, удовлетворённым и прохладным. Контролируйте его блуждание. Сделайте его неподвижным. Наполните его радостью, бодростью и рвением. Обуздайте мысли, желания и стремления.*

Первое, что садху должен научиться покорять это - эмоции и настроение. Вы не должны позволять неприязни и приязни, личным эмоциям, симпатиям и антипатиям задевать ваш ум, влиять на ваш ум. Садху - это не человек настроения. У садху не бывает таких дней, когда говорят: не с той ноги встал, в плохом настроении. Если такое происходит - это не садху. У садху всегда одинаковое настроение. Он всегда встаёт с той ноги, и эта нога - осознавание. У садху нет симпатий, нет антипатий в человеческом смысле. Он симпатизирует всем живым существам. Если они его не оскорбляют и не избивают, то этого достаточно, чтобы им симпатизировать. И даже если они его избивают и оскорбляют, он всё равно должен им симпатизировать! Но убегать от них и держаться подальше. Говорим: кланяемся на расстоянии таким. Потому что он не смотрит на внешние данные, на внешнюю оболочку. Он смотрит в их дух, суть. Он видит, что всё равно это - божество, всё равно это - Абсолют. Этот тот же Брахман, который играет в этих телах. Но его карма, судьба пока такая. Что поделать? Но это не заставляет садху обманываться. Поэтому у садху нет перепадов настроения. Нет тех, кого он ненавидит, и нет тех, кого он страстно любит. Потому что садху - это не люди. Это - садху. Это другая цивилизация. Другая психология. Другая этика. И надо приучить себя быть садху во всех отношениях. Всегда и везде. У садху вместо эмоций и настроения вера, осознавание и четыре бесконечных. Вот все эти ментальные, психологические сложные отношения, которые есть в мире людей, садху заменяет на постоянство в осознанности, веру и четыре бесконечные состояния. Проверяйте себя: "Всегда ли я в прекрасном настроении?" А если нет, в чём причина? Может быть вивека слаба просто? Может быть вера слаба? Может быть, я забыл про самоосвобождение? Может быть ум не усмирён? Другой не должен быть причиной вашего настроения. События, люди... Только вы сами хозяин своего настроения. Только вы сами. Чтобы не происходило вокруг садху, он должен иметь превосходное настроение. Это превосходное настроение появляется не благодаря чему-то внешнему. Оно происходит изнутри, благодаря Ананде, пребыванию в Атмане, в блаженстве Брахмана, в Естественном Осознавании, в любви ко всему сущему, в четырёх бесконечных. Тогда говорят: "Садху усмирил ум".

Хорошее настроение - это не самоцель. Это просто небольшой штрих. Это показатель того, что ваш ум более-менее усмирён. У садху не бывает депрессий, плохих настроений, жутких эмоций, гнева, ненависти, зависти, соперничества. Ничего этого не бывает. Он всегда и везде в прекрасном настроении. Потому что его ум усмирён. Он хозяин своего ума. Его ум не сложен, не запутан, не тянет его по разным лабиринтам. Он лёгок, открыт, радостен. Но он делает свою глубокую работу.

*Обуздайте мысли, желания и стремления. Уничтожьте предпочтения и неприятие. А также строительство воздушных замков. И чем больше ум устойчив и спокоен, тем более совершенна и устойчива физическая поза.*

Если вы затрудняетесь усмирять свой ум, вы должны общаться с тем, чей ум более-менее усмирён. Вы должны смотреть на них. Вы должны стараться подражать им. Если нет возможности общаться с Гуру, часто и постоянно, общайтесь со старшими монахами. С теми, к кому у вас есть доверие. С тем, у кого, по-вашему, ум действительно усмирён, кто имеет признание в сангхе. Будете с ними общаться, постепенно поймёте ход их мыслей. Ваша скорость сознания тоже поднимется. Ваша вайрагъя возрастёт. Ваша вивека тоже вырастет. Просто перенимая их лучшие качества. Также как подмастерье у ювелира перенимает его мастерство в ювелирном искусстве. Или также как музыкант перенимает мастерство игры на скрипке. Их вибрации сознания, их настрой легко будет передаваться и вам. Тогда вы поймёте, как это - жить в усмирённом уме. Это есть принцип Гуру-йоги. Но если ваш Гуру радостен и весел, у него всегда прекрасное настроение, если старшие монахи свободны, легки, радостны, прекрасны, а вы ходите в таком полудепрессивном состоянии и то гневаетесь, то соперничаете, то здесь что-то не так. Вы должны сказать: "Я ведь должен учиться у своего Гуру! Я должен учиться у старших монахов! Почему они в таком прекрасном настроении, а я в таком? Что со мной не так? Может, я не так с умом работаю?" И не стесняясь честно спросить: "Как же мне с умом работать? Как мне этот ум усмирить?" Они всегда легко вам расскажут. В этом и есть принцип обучения. Не мириться со своим умом, не потакать ему, не идти у него на поводу. Ум - это не надёжный товарищ. Ум - это соперник. Он вас подведёт рано или поздно. Берите за эталон тех, чей ум усмирён. И со временем ваш ум тоже станет усмирён. Если кто-то гармоничен, а вы не гармоничны, подумайте: "А почему я не гармоничен? Что даёт этому человеку возможность держать гармонию?" Смотрите, наблюдайте: что он делает, как он говорит, как идёт ход его мыслей. И перенимайте. Это - процесс обучения. Если кто-то всегда восхваляет других, хорошо отзывается, видит всех в чистом видении, а у вас постоянно внутренняя критика, несогласие, вы постоянно попадаете в ситуации споров, проанализируйте: "А почему я так не могу?" Вам должно стать интересно: "В чём секрет этого человека: как он думает, что он чувствует? Почему он *так* думает, почему я так не умею? Может мне что-то перенять у него?" Так вы будете постоянно взращивать в себе качества садху, и ваш ум будет постоянно усмиряться. Берите за пример лучшие образцы. Не берите за пример худшие образцы.

*Война с умом.*

*В этой войне не потребуются бомбы, ракеты и пушки. Сражайтесь в битве с умом! Теперь время настало! Вам придётся сражаться одной рукой. Поэтому, о нежный юноша, о шаумья, приготовься выстоять в битве против ума при помощи практики ямы, ни-ямы, четырёх средств, благодаря развитию божественных качеств, таких, как умиротворение, чистота, правдивость, милосердие и т.д; благодаря концентрации и медитации*  *и достигнуть другого берега бесстрашия и бессмертия!*

Сражение с умом не ведётся обычными средствами. Если вы вступите по-настоящему в битву со своим умом, то вы проиграете. Потому что ум - это и есть вы, в каком-то смысле. Это часть вас. Если вы сражаетесь с частью себя, то неизбежно какая-то часть проиграет, и вы будете чувствовать страдание и замешательство. Поэтому святые говорят: "Не бить свинью в пятачок", т.е. не надо наносить себе душевные раны, пытаясь усмирить свой ум. Не надо говорить: "Ум - ты мой враг! Я тебя убью! Я тебя покорю!" Не надо конфликтовать с самим собой. Нужно научиться мягко побеждать ум. Жёсткие силовые стили здесь не подойдут. Для ума нужны мягкие, обманчивые стили, которые, тем не менее, могут его покорить. Что это за стиль? Это стиль - не-деяние. Стиль - наблюдение, отпускание всего, как есть. Стиль внимательности и созерцания. Когда вы зарождаете состояние свидетеля, если вы его держитесь - этого достаточно, чтобы ум начал покоряться. Но если этого недостаточно, надо помогать аналитическими медитациями.

*Совет уму №1*

*О, постыдный ум! Ты упрям и глуп. Ты, как пёс, бродящий по улице. Люди бросают в пса камни. И снова он стоит перед дверью. У тебя было мало горьких опытов? И снова ты повторяешь то же самое. Ты рожден в благородной семье, у высокородных родителей. Ты рождён из чистой саттвы. Храни свой престиж! Не гонись за чувственными вещами! Думай возвышенно! Хорошо исследуй! Совершай добродетельные поступки и всегда пребывай в мире! Ты рожден от Ананды! Ты рождён от Брахмана! Возвращайся в свою изначальную обитель и пребывай в вечном блаженстве!*

*Совет уму №2*

*О, ум! Не проявляй нерешительность! Не блуждай там и здесь, как бродячий уличный пёс! Ты получишь только страдание и боль, от этих приходящих объектов чувств. Возвращайся в своё милое, бессмертное жилище, полное необыкновенного блеска и славы. Только там ты найдёшь вечный мир и бессмертное блаженство! Отбрось свои прежние дурные привычки! Развивай бесстрастие и различение. Всегда мирно пребывай в высшей душе!*

Вопрос духовного продвижения это не вопрос накопления знаний. В мире людей работает логика. Процесс развития примерно связан с интеллектуальным развитием. Накапливаете знания, становитесь более опытным специалистом. Специализируетесь в данной области. Считается, что вы развиваетесь. В духовной жизни накопление знаний является вторичным. Усмирение ума, способность развить тонкое осознавание вне ума, вырастить в себе тонкую часть, связанную с осознанностью - это подлинное духовное развитие. В конечном счёте, вся наша жизнь в монастыре сводится к том, чтобы усмирить ум. Когда ваш ум усмирён, божественные благословения проявляются сами. Вам не надо их специально искать. Не важно, что вы делаете. Не важно, что вы говорите. Важно то, насколько ваш ум усмирён. Не смотрите друг на друга. Не смотрите вокруг. Не слушайте, что сказал один, что сказал другой. Усмиряйте свой ум, смотрите в его природу. Слушайте не-умственную суть своего сознания. Слушайте божественную силу, которая находится за умом. Тогда цель вашей жизни будет исполнена. Не рассуждайте о том и об этом. Не пытайтесь познать бесчисленные вещи этого мира. Всё равно до конца этого невозможно. Не тратьте время, давая оценки и вынося суждения. Занимаясь обсуждением тех или других событий или людей. Всё это - пустая трата времени, если вы не смотрите в природу ума. Лучше направьте свой дух, соберите воедино свою энергию и направьте их в самую природу ума. Старайтесь созерцать Бога в своё сердце. Это будет вашей антар-тапасьей. Антар-тапасью делать нелегко, потому что ум всегда требует развлечений. Он привык развлекаться. Всякий раз, когда вы попытаетесь сделать антар-тапасью, ум будет не согласен с этим. Он скажет, что он требует развлечений и привычного хода мыслей. А вам нужно мягко-мягко этот ум убеждать и снова, и снова направлять его на антар-тапасью. Если вы будете это делать жёстко, силовым решительным методом - ум взбунтуется. Он откажется идти за вами. И получится так, что вы пошли в одну сторону, а он пошёл в другую сторону. Вы вновь должны применить наблюдение, мягкое объяснение с тем, чтобы сделать ум из своего соперника или врага своим другом, своим помощником. Много раз вы будете пытаться это сделать, и много раз у вас будет не получаться. Но постепенно, такой контроль будет глубже и глубже. И ум сам поймёт, что его счастье в том, что за его пределами. Он согласится, быть не деятелем, а свидетелем - сакши, наблюдателем.

*Побрейте ум.*

*Это - настоящее бритьё святых, садху и свами, которое делает человека совершенно чистым и ясным. Оно представляет собой истинную тьягу или саньясу. Побрейте ум при помощи серпа различения. Побрейте ум безопасной бритвой - вичарой! Побрейте ум бритвой Жилет - медитацией. Используйте точило - бесстрастие - для заточки бритвы. Используйте масло сат-санга для заточки её на оселке. Сбривание васан - это только частичное бритьё лица. Сбривание рага-двеши - тоже частичное бритьё. Сбривание эгоизма полностью - это полное бритьё. Даттатрейя и Мансур хорошо брили свои умы. Рамдас и Кабир брили только свои умы. Бритьё головы и в самом деле - ничто, ничто...*

Раз в две недели монахи по традиции перед виная-самхитой бреют головы. Таковы их заповеди. Однако, гораздо важнее сбрить ум с его амбициами, нечистотой, клешами и васанами. Поэтому бритьё головы - мундан-садхана имеет более глубокий смысл. Это отрбасывание эго, тьяга, вайрагья. Это воспоминание о том смирении, усмирении ума, отречении и о том пути, который ты выбрал. Мирские ученики - карма-саньяси не бреют головы, как монахи. Тем не менее им нужно также как и монахам сбрить свой ум. Если им удастся это сделать, они станут великими садху. Их внутренние божества раскроются. Реализация придёт к ним. Мы здесь для этого. Ни для чего другого. Эта реализация - не есть реализация ума, личности. Это реализация Бога в этом теле. Это реализация не предназначена для самонаслаждения, чтобы мы реализовались. А для того, чтобы мы могли служить божественным силам, божественным энергиям. Проводить эти божественные энергии. Потому что, если реализация - это переживание единства с Богом, махавакъя «Ахам Брахма Асми», то кому ещё должно служить это тело?

*Невежественный мирской человек думает, чувствует и представляет, что во внешних объектах чувств есть удовлетворение. В действительности, это - ужасная и вредная ошибка! Из-за нехватки различения, бесстрастия, вичары, изучения Писаний и сатсанга, он не имеет представления об океане блаженства в собственном глубочайшем Атмане, пребывающем в сердце.*

Как только мы начинаем искать счастье снаружи, Шивананда Свами говорит, что мы совершаем ужасную и вредную ошибку. Эта ошибка вредит нам. Садху - это тот, кто выполняет "пратьяхару" - увод ума от внешних объектов. Когда он выполняет пратьяхару, случается свидетельствование, наблюдение, сакши. Этот процесс называется "нивритти-марга" - возвратный поток, возврат внутрь. Он очень сложен и труден, поскольку майя пытается вытащить наши органы чувств наружу. Майя всё время нам навязывает нам идею, что счастье находится снаружи и искать его надо именно там. Постоянно пытается вытащить наш ум наружу: зафиксировать, привязать и обусловить. Но когда мы идём против такого потока майи - "правритти-марга", вступаем на путь "нивритти-марга", мы называемся садху. Вот это движение против потока майи - это и есть тапасья.

*В действительности, это - ужасная и вредная ошибка! Из-за нехватки различения, бесстрастия, вичары, изучения писаний и сатсанга, он не имеет представления об океане блаженства в собственном глубочайшем Атмане, пребывающим в сердце.*

Почему люди совершают эту ужасную ошибку? У них недостаток сатсанга, недостаток Священных Писаний, знания Священных Писаний, недостаток различающей мудрости - вивеки. Множество недостатков, которые не позволяют избежать этой ошибки. Весь окружающий нас материальный мир, материальная культура, современная социальная культура построена людьми, большинство из которых находится в этом ошибочном состоянии. Поэтому мы живём в материалистичной, потребительской культуре, к сожалению. Но наша задача преодолеть в себе такую ошибку и построить такое сознание, которое свободно от этой вредной ошибки; и создать такую культуру, которая связана с пробуждением. Эта ошибка - тенденция ума идти за внешними органами чувств и за внешними объектами лишает нас мудрости, жизненной силы. Лишает нас способности оперировать реальностью, создавать силой разума свои тоннели реальности. Она делает реальность неуправляемой. Она низводит человека до очень маленького, слабого существа, потому что такой человек не обладает иччха-шакти - божественной волей. Он не обладает никакой айшварья-шакти - силой властно-волевого оперирования. Разумеется, и джяна-шакти у него тоже нет. Он не может обладать большой мудростью. У него нет внутренней свободы - сватантрийя-шакти. Всё, что ему остаётся - небольшая крийя-шакти - способность действовать: что-то творить, что-то поддерживать, что-то разрушать. И что ты можешь сделать в этом мире? Разве ты будешь счастлив в этом мире, если у тебя из пяти сил, присущих истинному существу, действует только одна - крийя-шакти? А силы мудрости, свободы, воли и владычества отсутствуют. У богов все пять сил находятся в полном расцвете. Но из-за того, что люди постоянно совершают такую ошибку и ищут счастье снаружи, их цивилизация является слаборазвитой, мягко скажем. Боги, бессмертные, сиддхи, гандхарвы, видьядхары смотрят на человеческую цивилизацию, как на цивилизацию детей. Как на расу не очень развитых существ, расу неудачников, которые толком не могут даже себя накормить. Не могут преодолеть даже самые банальные проблемы. Друг с другом даже не могут найти общий язык. Даже гармоничного мира создать не могут. Т.е. более высокие существа смотрят на человечество, как на не очень развитую цивилизацию. Только отдельные её представители развиты.

Но в чём же секрет? Почему эти цивизации нас обогнали? Почему говорят, что они спустились на виманах, остановили ум, всосали внутрь дискообразного НЛО, что-то сделали с ними, стёрли память? Такие разговоры постоянно идут. Некоторые говорят о заговорах инопланетных рас, которые проводят эксперименты с землянами. Очень много контактёров. Уфологические ассоциации, в которых состоят выдающиеся лётчики-космонавты. Например, Валентина Терешкова. Эти проблемы обсуждаются даже на уровне глав государств, но на самом деле, если вы начнёте исследовать эту проблему, феномен уфологии, НЛО, вы увидите, что никто ничего не понимает. Даже те, кто изучает эту проблему 20, 50 лет. Они не могут понять - это более высокие существа. Землю посещают постоянно асуры, дайтьи, данавы, наги. Они обладают мультителесностью, бессмертием. У них есть корабли, которые перемещаются в любую точку Вселенной силой мысли. У них есть базы под землей, под водой, в космосе. Они силой мысли управляют реальностью. Манипулируют временем, пространством. Меняют событийные причинные ряды. Множество рас, которые обогнали человечество давно, которые контролируют человечество, если это не садху. Так в чём их секрет? Почему они сильнее, мудрее нас? Они смотрят на людей как на детей. Потому что они разгадали эту загадку. Они смотрять *внутрь* себя! Они находятся в самадхи. И в Махабхарате все говорят, что наги обладают большими сиддхами и большим просветлением, чем люди. Видья-дхары, данавы, многие дайтьи, даже асуры, хотя у них извращённое сознание, тем не менее они выполняют садхану - тапасью. Только люди сами вредят себе, слишком захваченные материально. Поэтому человеческая цивилизация не развита. Но как только мы открываем этот секрет, мы начинаем развиваться. И чем большее количество людей этот секрет откроет, тем больше изменится этот мир. И люди смогут стать высокоразвитой цивилизацией сиддхов, бессмертных или божеств. В этом смысл нашего служения божественным силам. Наша задача - служить Божественному Закону. Проводить энергию ануграхи. Восстанавливать нарушенный баланс Божественного Закона. Потому что жить так, как живут люди - это не божественный закон. Это закон нижних миров. Страдать, умирать, перерождаться - это навязанный человеческой цивилизации закон нижних миров. Но если мы будем развивать себя, мы сможем изменить эту ситуацию. Не только для себя, но и для всех живых существ.

*Ваше усилие или борьба станут лёгкими, если вы постоянно будете думать, что объекты приносят боль, иллюзорны, ядовиты и опасны. Истинное счастье может быть найдено в собственной Самости внутри. Ум и чувства будут отучены постепенно. Они не будут дико бежать за объектами, подобно ребёнку, который не будет бежать к огню. Однажды, обжёгши палец, они постепенно будут двигаться к внутреннему источнику. Позвольте уму ежедневно попробовать немного внутреннего блаженства при помощи джапы, киртана, медитации и исследования. Помните шлоку Гиты: "Чувственное удовольствие - нектар по началу, но яд в конце".*

Если ум сильно привязан к чувственным удовольствиям, то его нужно убедить, что такая привязанность - это яд, вред для него. Но не надо ненавидеть внешние объекты, других людей, окружающую реальность. Скорее надо изменить к ним отношения. Чтобы внешняя реальность из ревнивой супруги превратилась в сестру, а затем в мать, которая кормит сына. Когда вы с помощью созерцания оторвёте ум от внешних объектов и утвердитесь во внутреннем созерцании; когда ум обретёт отрешённость от того, что имеет имя и форму, постепенно вы сможете снова включить внешние объекты и реальность в поле своего присутствия. Но вы включите их мягко, без захваченности, без привязанности, без цепляний, без надежд и страхов. И вы не породите новый поток наружу, новый "праврити-марга". Вы не породите новый путь наружу. Вы останетесь в том состоянии, которое не внутри и не снаружи. Это назовут интеграция; созерцательное присутствие; распахнутый ум, который рано или поздно откроет сахаджа-самадхи. На этом пути вам будут помогать две махавакъи: "нети-нети", "ити-ити". "Нети-нети" нужно применять в начале. "Ити-ити" нужно применять в середине и конце.