2010-03-21.

О важности самйоги. Истинная любовь. Вера и осознанность - два крыла.

Если вы стремитесь обрести настоящую медитацию, вам всегда нужно заботиться о самйоге. Самйога означает равновесие. Когда мы не понимаем что такое самйога, мы подобны неопытному водителю, который едет то медленно, то быстро, затем его двигатель глохнет, и машина останавливается. Мы постоянно выпадаем из внутренней центрированности. В «Бхагават-гите» Кришна говорит Арджуне: «Йога не для тех, кто много ест, и не для тех, кто мало ест. Йога не для тех, кто много спит, и не для тех, кто мало спит». Должна быть середина. Всегда надо заботиться о поддержании такого гармоничного, сбалансированного состояния. Ум должен быть сбалансированным, праны сбалансированными, тело, внешняя жизнь. Это самйога. Тот, кто живет в состоянии самйоги, может двигаться дальше, алхимическая реакция в его уме и теле начинают происходить.

Но вся мирская жизнь – это асамйога, это разрушение самйоги. Мирская жизнь, я имею в виду тех, кто не практикует садхану, я не имею в виду практикующих мирян учеников. Самйога достижима, когда есть саттва. В состоянии саттвы достигается самйога. Кто в тамасе, раджасе, самйога невозможна. Все начинается с того, что примерно в подростковом возрасте человек начинает очень быстро терять самйогу, разрушая свои энергии. Он употребляет алкоголь, сигареты, наркотики, беспорядочный секс. Все это быстро разрушает самйогу. И обладая большой энергией и силой, человек в юном возрасте очень много их тратит, продолжительность жизни уменьшается, и тонкие структуры сознания тоже отключаются. У него блокируется доступ к высшим уровням осознанности, потому что он не научен вести правильную жизнь. Он ведет такую жизнь лет десять, и много жизненной силы тратится впустую. Та прана, которая у него была в десять лет, очень сильная прана. В двадцать лет уже гораздо ниже. Это происходит так, потому что сильно действует раджас.

Самйога – это когда раджас, тамас поглощаются саттвой. Самйога – это когда внутри нашего тела прана, оджас и теджас, три субстанции: воздух, вода, огонь сбалансированы. Когда они хорошо сбалансированы, происходит так: оджас объединяется с теджасом, белая капля объединяется с красной, и усиливается прана, наступает их алхимическая свадьба, союз, соединение. Когда прана усиливается и очищается, она перерастает в четвертое состояние, Сурья, состояние бога солнца за пределами праны. Оджас, теджас порождают вайю, прану. Прана, очищаясь, становится Сурьей, это закон алхимии нашего тела в йоге. Оджас, теджас, прана, вайю и растворение ее в Сурье, в состоянии Сурьи, переход в каузальное состояние. Это результат самйоги. Как в алхимии, чтобы осуществить трансмутацию, нужно с правильной пропорцией смешивать ингредиенты, так и в нашем теле и уме.

Жить в самйоге – это всегда искусство. Мы часто выпадаем из состояния самйоги из-за того, что небрежно общаемся, небрежно едим, небрежно разглядываем что-то, небрежно думаем, небрежно обращаемся с сексуальной энергией, небрежно обращаемся с праной или небрежно строим взаимоотношения с другими. Очень много факторов, которые постоянно пытаются нас вывести из равновесия самйоги. Когда мы выходим из равновесия, то мы чувствуем, что у нас какое-то внутреннее вдохновение упало, тапасья исчезла, рвение в практике пропало. Мы становимся обычными людьми. Это признак того, что самйога была разрушена в очередной раз. Неопытный практикующий практикует, практикует, выполняет тапасью, что-то в нем очищается, каналы замыкаются и самйога наступает, он чувствует внутреннюю целостность. Но по своей неопытности он перестает парктиковать или выходит из ритрита, совершает какие-то неосторожные вещи, и самйога снова разрушается. Он снова скатывается. Бывает самйога разрушается из-за злых планет, злых влияний, хочешь или не хочешь, а они придут и перевернут твою прану или ум. Все это наши разные негармоничные состояния ума. Но если мы учимся созерцательной практике, расслаблению, пребыванию в естественной осознанности, мы начинаем интуитивно понимать, что такое самйога. Лучший способ гармонизировать все это – пребывать в естественной таковости, в изначальной осознанности. Не сразу, но постепенно все внутри вас начнет гармонизироваться.

Чтобы поддерживать самйогу, сначала надо понять, что есть мудрость, а что есть глупость в этом мире. Мудрость – это джняна, все, что ведет к джняне; глупость – все, что ведет к противоположному. Люди подобны очень маленьким, очень, очень глупым детям, которые почти ничего не знают об этой реальности, об этом мире, смысле жизни. Мы не обретем джняну, пока не научимся с помощью различающей мудрости различать глупость и мудрость в себе и в окружающих людях, чтобы держаться только мудрости. Чтобы обрести мудрость, вам нужно от многого отказаться. От того, что вы считаете собой. Нужно заплатить большую цену. Потому что эго, ахамкара – это само олицетворение глупости. Это сама воплощенная глупость, склеенная воедино, все, что мы считаем собой, если мы с ним отождествляемся. Если мы с ним не отождествляемся, в нем нет ничего плохого. Это хороший инструмент, хороший автомобиль, на котором мы едем по дороге жизни. Но если мы с ним отождествляемся, это само олицетворение глупости. Когда мы отказываем во многом в себе, отказываемся от отождествления с эго, наша мудрость начинает возрастать.

Затем, чтобы обрести мудрость, вам нужно полюбить многие вещи. Те, которые вы раньше не любили. Даже глупость надо полюбить. Это не значит погрузиться в нее с головой, значит сменить точку зрения. Полюбить врагов, полюбить то, что вам не нравится, полюбить даже какие-то отвратительные вещи, боль, страдания, полюбить даже ненависть, даже отсутствие любви, болезни, препятствия. Когда вам удастся это сделать, ваша эгоистическая позиция начнет оставлять вас. Эти два процесса, растворение эго и распространение своей любви на все, это то, что начнет вести вас к пробужденному состоянию.

Процесс очищения означает, что все больше вещей вы оставляете в себе, то есть все больше вещей вы можете полюбить. Сначала вы очень сильно привязаны к себе, и можно оставить очень мало. Лет двадцать назад я пытался рассказывать о Дхарме одной женщине, о том, как живут йоги, и она сказала так: «Не пить кофе, это я не могу, это слишком большая жертва. Всех радостей жизни лишают». Когда я сказал, что йоги обычно не пьют кофе, она сказала: «Я не могу стать йогини». Мы можем отказаться очень от малого, даже какие-то небольшие вещи могут нас смутить. Но по мере практики ваша способность к отказу возрастает. Святые древности могли отказаться даже от тела, без всяких проблем. Но отказываться вы должны настолько, насколько вы можете, если вы откажетесь больше, чем вы способны, у вас будет страдание, замешательство, тогда ум действует по принципу маятника, ваш ум мечется в сторону большого отказа, ум метнется в сторону еще большей привязанности. Отказ от эго начнет раскрывать перед вами новые дороги, новое видение мира. Такой отказ будет увеличивать ваше пространство любви.

Что значит пространство любви? Не надо это путать с мирской любовью. Иногда приедет кто-нибудь в монастырь, а там все ходят, созерцают в Атма-вичаре. Ему не улыбнулись – любви нет. Конечно, она есть, просто не надо путать духовную любовь с мирской любовью. Любовь – это не обязательно вас обнимают, улыбка во весь рот, как у чеширского кота. Это все внешняя мишура. Духовно неопытные люди очень придают значение внешнему. Улыбается – есть любовь, дает конфеты, сладости – есть любовь, не улыбается – нет любви. Это очень по-детски. Святой может на вас дико смотреть, но в глубине у него столько любви, больше, чем у вашей родной бабушки. Потому что истинная любовь глубже, гораздо глубже, и она действует так, что как бы внешнее ни проявлялось, эта истинная любовь будет вам открываться.

Как оценить, насколько ты можешь отказаться?

Такой отказ должен происходить естественно вследствие мудрости, не вследствие того, что вы, отказываясь, испытываете страдание. Когда ты отказываешься естественно вследствие мудрости, это и есть твоя мера отказа. А если чувствуешь напряжение, проблему с этим, значит это твоя граница. Истинная любовь связана с принципом безграничной осознанности.

Иногда в некоторых традициях учитель, особенно в Дзен, с учениками держится подчеркнуто холодно. Первый раз его встречает, а затем держится на дистанции, чтобы ученик к нему сильно не привязывался, к его форме, чтобы он лучше медитировал внутри. Иногда святые вовне даже не проявляют свою любовь.

Например, была одна святая, которая всех обнимала при встрече, у нее было очень много учеников, очень популярная святая. Все думали: «Вот это любовь, какое широкое сердце». Но истинная любовь находится гораздо глубже. Она не зависит от каких-то внешних выражений. Только спустя годы, тот, кто практикует, очищает свой ум, может понять. Истинная любовь не привязана к чему-то конкретному, это бхава Абсолюта. Брахма-ахам-бхава. Тотальное всеприятие Абсолюта, который видит все как себя. Эта истинная любовь в вас должна нарастать. Она обязательно должна нарастать, когда вы способны полюбить многие вещи, которые вы раньше не любили. И чем больше вы сможете отказаться в себе от себя, тем больше вы сможете полюбить. Это закон. Но если вы мало отказываетесь в себе от себя, то и полюбить можете мало. Если вы от себя полностью отказываетесь, то это пространство тоже необычайно возрастает.

*Как прийти к этой тотальной любви и всеобъемлющему отказу? Через свидетельствующее осознавание или есть какие-то еще методы?*

Не только. Свидетельствующее осознавание – это основа. Многие вещи могут или мешать, или способствовать ему. Вы должны правильно понимать обстоятельства, ситуацию во внешнем мире, чтобы такой отказ происходил. Служение, Карма-йога, сева, садхана, искусное применение методов – все это вместе. Такой отказ еще называют «пресечение надежды и страха, прекращение цепляний». Как бы это ни называли, ваша зацепленность с вашими воспоминаниями, сформированным опытом, эго уменьшаются. Вы становитесь свободными от старой личности, от тех представлений, которые он имеет.

Когда Уддхава покинул Кришну по его заданию на один день, он не хотел с ним расставаться. Но когда он приехал во Вриндаван, где были гопи, он увидел, что гопи полностью забыли о себе и тоскуют о Кришне, очень привязаны к нему и постоянно размышляют о нем. Он был очень удивлен. Он подумал, что находясь с Кришной он даже не чувствовал такого чувства преданности, как когда он уехал и пришел к гопи. Он подумал: «Гопи живут отдельно от Кришны, а я живу с Кришной, а они находятся в более глубокой бхаве, чем я. Почему так? Я слепец, я не мог этого понять. Я находился рядом с Кришной, был его другом, я не понимал его возвышенного состояния, а гопи, простые женщины находятся далеко, и они в более глубокой бхаве». Однажды, когда пришло время зажигать светильники, все гопи пошли в один дом, где по очереди в храме зажигали светильники. Одна гопи остановилась, и вся очередь остановилась, и начали выяснять, в чем дело. Она начала зажигать светильник и в огне увидела, как появился Кришна, и она вошла в состояние бхава-самадхи. Когда она держала свечу, ее пальцы обгорали, она просто находилась в блаженстве и не двигалась, очень долго. Пока ее не привели в чувство. Она испытала очень возвышенное бхава-самадхи. Другие гопи были тоже очень сильно поглощены мыслями о Кришне, что отказались от себя, находились в постоянной любовной тоске. Некоторым начало казаться, будто они – это Кришна. И они путали уже друг друга, кто есть кто. Уддхава тогда сказал, что он видел, как даже камни плавились от их преданности, от их любви. Они настолько забыли о себе, что их не покидало бхава-самадхи. Он очень сомневался, он думал, как простые женщины, молочницы могут быть йогинями и великими святыми. Когда говорили о их величии, он очень сомневался. Он думал, что он как садху гораздо выше по уровню понимания и по джняне. Но его ум, эго, мешали ему. Когда он увидел гопи, погруженных непрерывно в бхава-самадхи, он удивился такой великой чудесной вере.

Ум не может верить, эго не может верить, но в результате отказа то эго, вера пробуждается. Вы не можете просто так отпустить свое эго, если нет сильной веры. Для этого должна быть мотивация. Когда есть сильная вера, вы можете это делать, это происходит естественно. А потому нужно постоянно пребывать в вере. Многие пытаются быть осознающими, но им не хватает веры. Другие обладают сильной верой, им не хватает осознавания. И то, и другое должно идти вместе. Когда вера и осознавание соединятся, наступит ваше пробуждение. Бывает так, что человек начинает практиковать внимательность, и эта внимательность открывает в нем тонкий разум. Но погруженность тонким разумом возрастает, а вера слабеет. Это неправильно. Потому что истинная внимательность – это не погруженность в тонкий разум, это погруженность в атма-таттву, Высшее «Я». Вера в результате созерцания увеличивается, увеличивается, увеличивается, пока не станет одним огромным пространством. То есть ваше будущее – это стать фанатиком Бога, в хорошем смысле этого слова. Когда вы без Бога не можете веко открыть и закрыть, даже вздох сделать, даже слово сказать, даже шаг не можете сделать, кусочка пищи не можете взять без Бога, без пребывания в Боге, без его созерцания. К этому должно вести созерцание. Если созерцаешь без веры, просто в качестве эксперимента, погружаешься в тонкий разум, тонкое тело. А в тонком теле много иллюзий, много прелестей, много интересных вещей. Там можно заблудиться, это целая вселенная. Много магии, много разных существ, много соблазнов. Тогда начинаешь плавать во всем этом. И становишься оккультистом, колдуном. Но правильное осознавание – это всегда путь через веру, помогает пройти через тонкое тело без соблазнов, без задержек. Потому что вера – это фактор Высшего «Я», атма-таттвы. Тонкое тело – это не то место, где надо останавливаться, чему придавать значение. Его надо растворять. Духи, преты – все они живут в тонком теле, но их сансара, их проблемы не закончились.

Есть учение иллюзорного тела, которое учит, как жить в тонком теле, в просветленном теле божества, как обретать сиддхи. Это большой раздел учения. Многие из вас могут пойти по пути пустоты, недвойственности, созерцания, брахма-бхавы. А многие могут пойти по пути сиддхи и развития тонкого тела. И тот, и другой путь нормальный, если вы правильно понимаете учение. Если вы правильно понимаете учение, то иллюзорное тело будет соединено с идеей пустоты, и вы не будете введены в заблуждение тонким телом и его способностями. Такое иллюзорное тело называют чистым, оно божественно, оно обладает тридцатью двумя просветленными признаками.

*Некоторые вещи трудно отбросить. Как их самоосвободить?*

Сева, Карма-йога. Сева позволит обнажить кармы, скрытые в глубинах тонкого тела, каузального тела, и истощить их. Не будет севы, не будет сознания принципа служения, эти кармы будут скрыты, и вы до них не доберетесь. Карма-бхала не истощатся, если их не вытащить, не поставить себя в разные ситуации. Даже будучи отшельником, если вы хорошо медитируете, то спящие карма-бхалы, рнану-бандханы, семена спящей кармы не могут проявиться. Медитация может не добраться до этого слоя. Но вы помещаетесь в какую-то среду, взаимодействуете, и тогда скрытые васаны и самскары открываются, и вы можете понять, как вы устроены изнутри. Тогда карма-бхалы проявятся, но вы их истощите через служение. Служение со временем становится игрой, лилой, нишкама-карма, состоянием без деятеля, без действующего. Если у вас есть скрытая способность к шахматам, она может проявиться только в шахматном клубе. А среди тех, кто не играет в шахматы, она не может проявиться. Никто не узнает об этой способности, даже вы сами. Таким образом, любая карма-бхала и рнану-бандхана может проявиться только в соответствующей среде. Если соответствующей среды нет, она в скрытом, латентном состоянии спит дальше, ждет, ждет, ждет. Но не исчерпывается. В этом ценность сангхи, третьей драгоценности, служения.

Помните, эта жизнь подобна аэропорту, в ней мы не остаемся постоянно. Нужно выбрать направление, куда ты летишь, нужно иметь сильный ум, чтобы в правильном направлении двигаться. Если ум слабый, даже если вы выбрали направление, вы не сможете добраться до цели. Нужно очень сильное сознание, не ум, сознание. И памятование того, что жизнь подобна аэропорту, будет придавать вам больше сил и уверенности. Если сказать вам: «Практикуй это, это», - многие вещи будут держать вас, не дадут практиковать. Но если вы вспомните, что жизнь подобна аэропорту, это придаст вам больше мотивации. Вы подумаете: «А собственно, чего я теряю». То, что вы раньше не могли делать, вы сможете делать. Выполнять садхану, наблюдать за умом, быть свободным от желаний. Вы сможете это делать. И то, что раньше казалось недостижимым, это тоже сможет происходить.

Кто сможет забыть о себе, отдаться Дхарме, тот получит Дхарму сто процентов. Сам станет ее воплощением и источником.

*Санкальпа на будущий год:*

1. *Пусть каждый ученик-мирянин, и все, кто стремятся ими стать, осознают значимость, важность и силу третьей драгоценности. Пусть каждый из нас укоренится в истинном Прибежище в Трех Сокровищах.*
2. *Пусть осознаем мы свое единство и целостность. Пусть будем мы безупречными проводниками воли Гуру и его санкальпы.*
3. *Пусть в мирской сангхе всегда будет гармония, взаимопонимание, взаимоуважение, самоотдача, преданность и безупречная самайя.*
4. *Пусть ведическое общинное поселение Гуру-лока процветает и растет. Пусть ученики-миряне и те, кто стремится ими стать, с легким сердцем и чистой душой переселяются в Гуру-локу, практикуют рядом с Гуру и монахами, проходят ритриты и выполняют служение с радостью и самоотдачей.*
5. *Пусть милостью Гуру проявится мандала, где каждый ученик-мирянин и те, кто стремится ими стать, смогут пребывать большую часть своей жизни в кругу самайных братьев и сестер. Пусть эта мандала будет самодостаточной, в том числе в материальном плане, обеспечивает себя всем необходимым, и делает подношения монастырю для организации конгрессов, семинаров, строительства храмов, изготовления скульптур святых и других проектов Арруппадай.*