2010-03-29.

Быть в целостности - путь к необусловленному счастью.

Некоторые аспекты практики: Отделение от эго,

интеграция, самйога, тапасья.

Кто сейчас пребывает в настоящем моменте, поднимите руку, кто пребывает – правую, кто не пребывает – левую.

Когда вы пребываете в настоящем моменте, это интеграция. Интеграция заключается в том, чтобы когда есть бхаджан, быть в полноте переживания бхаджана. Любому переживанию отдаешь сто процентов своего сознания. Ты всегда здесь, всегда сейчас. На служении ты поглощен сто процентов служением, проявляешь лилу, доводишь бхаджан до брахма-ахам-бхавы, служение – до чистого видения. Это интеграция. Но если мы не пребываем в целостности, не объединяемся, мы не способны выполнить интеграцию. Если мы разделены и какая-то часть нашего ума держится за что-то другое, если у нас есть внутри ложный центр, то мы не способны к интеграции. Когда мы не здесь и не сейчас, мы пребываем в состоянии расщепленности, отдельности, часть энергии уходит на ложный центр, на его функционирование. Очень малая часть остается на то, чтобы воспринимать реальность, действовать, играть с ней.

У нас, например, четыре года обсуждают проект ВОП, но обсуждение не двигается именно потому, что нет целостности. Казалось бы, чего сложного. Я вообще не думал, ни с кем не обсуждал проект Дивья Локи, не составлял большие таблицы в голове, не высчитывал количество жителей, домов, электроэнергии, я просто приехал и все, сказал: «Здесь будет Дивья Лока». Потому что я был уверен, действуя из состояния целостности, как она может не получиться, как моя санкальпа может не воплотиться, если я действую из интеграции, это невероятно. Вам не нужны вычисления, расчеты, когда вы действуете из целостности, это просто происходит, и ваша санкальпа воплощается. Вам не надо рассчитывать, это все функции ума, эго. Конечно, пока у вас нет целостности, рассчитывать надо. Но расчеты должны быть подчинены интеграции, подчинены целостности. Будет так, как вы сказали, будет так, как вы задумали, если действовать из целостности. Все воплотится. Мир поменяется, ситуация поменяется. Все материализуется, когда вы действуете из интеграции. Но что мешает нам? Мешает разделенность, ложный центр, и он оттягивает на себя львиную долю энергии. На интеграцию ничего не остается, на санкальпу не остается. Воспоминания, память, представления о «я» толкают действовать, заниматься другими вещами, думать в другую сторону. Санкальпа выражается, но в пустоте растворяется. Потому что этот ложный центр много на себя забирает. Потому что мы еще не отделили себя от ложного центра. Мы думаем: «Я и есть этот ложный центр». Этот ложный центр навевает вам такие хмурые мысли, желания, все что угодно. Он подвержен карме, ему нельзя доверять, он сильно подвержен карме. Он и есть наша карма. Чем больше мы ему верим, тем больше мы зависим, тогда когда он страдает, мы думаем: «Я страдаю». Ничего подобного, это заблуждение, вы не страдаете, вы никогда не можете страдать. Вы пребываете в бесконечности, вечности, в независимом состоянии свободы.

Когда эго испытывает страдания, мы думаем: «Это я все испытываю», - тогда невозможна интеграция. Мир сам по себе, мы сами по себе, наша санкальпа не может воплощаться, наши желания не материализуются, наша садхана не проявляет плодов. Во внутреннем соку эго варимся.

Святые говорят: «Жизнь в сансаре это просто радость, это сказка, это счастье, потому что никакой сансары нет, сансара только в уме». Практиковать – это просто экстаз, фонтанирующий экстаз, это просто танец, песня и радость, с утра до вечера, просто пляши себе и пляши от радости. Иногда у меня было столько радости, что охота кататься по полу, о стену биться головой, кричать. Такая радость, как можно не радоваться? Если вы целостны, эта радость вас переполняет так, что вы только поддерживаете осознанность, чтобы другим не показалось, что вы стали сумасшедшим.

Ваша внутренняя сущность – это фонтанирующая радость. Но когда мы не замечаем этого, не отделяем себя от эго, мы думаем, что мы страдаем, постоянно попадаемся на разные уловки эго, мы думаем, что мы привязываемся, мы думаем, что нам нужно что-то снаружи, нужны какие-то желания снаружи. Это все суррогат, который счастья никогда не приносит. Необусловленное счастье возникает, когда мы целостны. Почему же мы его не можем найти? Ищем, ищем, учителя столько говорят, книг столько написано. Потому что не можем себя отделять от эго, от ахамкары, все это перемешано. Наша задача – отделить чистое сознание от ахамкары. Как только мы научимся отделять, мы утвердимся в этом состоянии свободы. Отделять надо с помощью различения, различающей мудрости, отделить себя от тела, от идеи «я тело», отделить от эмоций, от пяти пран, отделить от потока мыслей, отделить от воли. Все это не «я», не «я». Когда мы думаем: это «я», начинаются трудности, отделить от внешнего мира. Все это отождествления. Когда мы учимся отделять, отделять, отделять, вычленять свободное сознание, которое вне всего, тогда это начнет приходить. Потому что если вы тело, если вы связаны во внешнем мире, если вы связаны своим умом, эго и памятью, воспоминаниями, то вы находитесь в клетке. Память заставляет действовать согласно васанам из прошлых воплощений. Она толкает вас что-то делать, буквально в соответствии с тем, что вы думали раньше, толкает вас с утра до вечера. Тело вас связывает, внешний мир привязывает сотнями привязанностей, ум связывает сотнями ограничений, фиксированных представлений, догм, предрассудков, морали, этики, образования, воспитания, языка, условностей, логики, все это колоссальная связанность. Это различные виды несвободы. Пребывая в такой несвободе, мы не можем быть целостными, заниматься интеграцией. Прежде чем заниматься интеграцией, нам надо отделить себя от всего. Многие люди, услышав учение об интеграции, чувствуют, что оно даст им свободу, и пытаются интегрироваться, сами не совсем понимая, что это такое. У них тогда не получается, они впадают в странные состояния, это результат того, что интеграции нет и самйоги нет, это какое-то заблуждающееся сознание. Потому что не было выполнено отделение. Отделение от всего – это основа будущей интеграции. Чтобы смотреть на пространство и объединяться с пространством, я должен найти в себе точку, из которой я должен смотреть на пространство. Я должен отделить себя от тела, от ума, от восприятия. Тогда я могу выполнять Шамбхави-мудру, интегрироваться с пространством. Чтобы интегрироваться с музыкой, объединяться с музыкой в присутствии, я должен найти эту точку присутствия, я должен отделить себя от тела, от запахов, звуков, мыслей, эмоций, пран, воли, эго и войти в самое тонкое осознавание, и из этого осознавания раскрыться музыке, тогда я буду в интеграции. Но если я пытаюсь интегрироваться из памяти, из опыта, из образования, из представлений ума или из эмоций, это не будет интеграции. Это будет определенный опыт, но это будет опыт эго, чувств. Поэтому интеграции должна предшествовать огромная работа по различению, вивеке, различающей мудрости, нети-нети. Чтобы практиковать ити-ити (и то, и то), нужно практиковать сначала нети-нети. Потому что нети-нети позволяет обнаружить чистый источник, из которого исходит свет, тогда ити-ити само произойдет.

Однажды молодой послушник и монах, еще в году девяносто седьмом, спорили о смысле жизни. Монах говорил, что надо оставить все мирские желания, покинуть мирскую жизнь, надо достичь самадхи, и это истина. Другой говорил: «Нет, надо пережить все и надо испытать все. Надо прожить жизнь полно и счастливо, надо открыться всем энергиям. Это истина». Каждый из них был по-своему прав и не прав одновременно, смотря с какой точки зрения говорить. Мирянин занимал позицию ити-ити, казалось, более высокую. Но без переживания нети-нети, вычленения сущностного сознания в глубоком состоянии самадхи, созерцания, его позиция просто была мирской. Монах говорил о позиции нети-нети, отделении от всего, от переживания опыта. Но его позиция была на уровне сутры. Следующим этапом должно быть ити-ити и опыты всеприятия.

Только когда мы совместим эти две стороны и поймем сущность каждой из сторон: нети-нети, ити-ити, то опыт дхьяны и интеграции, нирвикальпа-самадхи и сахаджа-самадхи соединятся в «едином вкусе». «Единый вкус» – это когда нети-нети, ити-ити – это одно, когда нирвикальпа-самадхи и сахаджа-самадхи – это одно. Отсутствие восприятия и полнота переживания восприятия – это одно. Это невозможно в этом относительном мире, в состоянии эго, в обычном состоянии. Это возможно только в той запредельной точке, где нет опыта, нет эго, где опыт разрушен и не формируется. И когда, отделив себя, мы нашли эту точку и затем из этой точки мы распахиваем себя всем энергиям и объединяемся, это будет подлинная интеграция.

Для того чтобы это выполнить, нужна тапасья, антар-тапасья прежде всего. Многие выполняют внешнюю тапасью, это тоже форма нети-нети, чтобы обрести эту точку, чтобы отделить себя от тела. Аскет держит руку. Для чего он держит руку? Чтобы отделить себя от тела. «Я не тело», - это его послание. Для чего нужна медитация Махашанти, прерывание потока мыслей – отделить себя от ума. Но истинная тапасья – это антар-тапасья, внутренняя тапасья. Надо отделять себя от всего с помощью санскальпы, с помощью созерцания. Если вы работаете с методами, это истинная тапасья. Быть преданным методу, быть поглощенным методом, с утра до вечера практиковать метод, достигать успехов на пути садханы метода, продвигаться через метод, это истинный путь практики.

Многие люди находятся в пространстве Дхармы, но у них нет метода, и тогда они не растут. Пространство Дхармы очень важно. Храмы, ритуалы, поклонения, почитание святых, пение бхаджанов, это божества свиты. Но царь Дхармы – это джняна. Джняна достигается с помощью метода (упайя). Должен быть метод. Если не будет метода, жизнь так и пройдет в непроясненном состоянии. Но если есть метод (упайя), это центральное божество дарует реализацию. Метод – это все. Метод – это Гуру, метод – это шастры, метод – это деваты, метод – это Брахман, брахма-джняна, метод – это спасительная лестница. Метод – это трансформация. Когда я что-либо делаю, я всегда это делаю, исходя из метода. Я себя сам считаю олицетворенным методом.

Когда есть поглощенность методом, есть плоды метода, они дадут свои благословения как деваты. Если ты призываешь этого девату, делаешь ему подношение в виде садханы, тапаса, он одаривает тебя благословениями в виде плодов реализации. Какой бы это метод ни был, Атма-вичара, Шамбхави-мудра, божественная гордость, иллюзорное тело. Но когда мы отвлекаемся от этого деваты, прерываем тапас, то и плоды тоже затрудняются. Почему бывают прерывания, отвлечения? Потому что воспоминания, наша память очень сильна. Многие не подозревают, насколько воспоминания и память сильны. Это карма. Она оказывает влияние, давление, особенно в астрологически сложные периоды. В хорошие периоды память ослабевает свое влияние, тогда санкальпа, воля берут верх, и человек может практиковать. В сложный астрологический период давление васан, самскар возрастает, человеку трудно практиковать. Но именно в это время он не должен падать духом, он должен практиковать санкальпу.

*(Каркает ворона).*

Чье-то настроение притягивает ворону, это и есть память, давление васан. Но если практиковать метод, то давление васан, память преодолевается силой санкальпы, тогда ваша память, ваша карма не играет никакой роли. Она как игра. Карма не властна над джняни, над теми, кто реализовал божественную гордость. Они сами могут манипулировать своими самскарами. Память – это набор самскар, карма – это набор прошлых мыслей. Но если вы открыли эту точку брахма-ахам-бхавы, вы сами можете выбирать любую память для себя, как в конструкторе, создавать любую личность, любое будущее, любое прошлое, любую конфигурацию дайвы (судьбы), настраивать и создавать любой ход вещей, нияти, быть хозяином всего этого.

Почему боги такие могущественные, бессмертные? Потому что очень сильная джняна-шакти, сильнейшая мудрость, только в пространстве находятся, в брахма-бхаве, нигде больше. Сильнейшая джняна-шакти, энергия мудрости, все могут увидеть, все могут узнать, просчитать, огромная ясность. Если они посмотрят на вас, им видны ваши будущие воплощения, ваши прошлые воплощения, ход ваших мыслей, все, что вы сказали с момента творения Вселенной, они могут увидеть. Все ваши действия, все тела, всю вашу историю, это как архив всех ваших переживаний.

У богов также огромная сватантрия-шакти, сила свободы, ничем не обусловленное сознание, ни рамками, ни представлениями, ни логикой, ни эго, ни науками, ни концепциями, ни культурой, ни религиозными представлениями. Могут любые варианты реальности творить.

У богов также огромная иччха (воля), сила намерения. Просто сгибают время, сгибают пространство, из пустоты творят тоннель реальности, заселяют иллюзорными телами, создают страну, локу, город, все что угодно. Все это иччха – сила оперировать реальностью, управлять реальностью.

Если воля сильная, то воля, распространяемая тотально, это айшварья. Айшварья означает управление реальностью, контроль реальности, создание мандалы. Богам не нужны дома, не нужны водопровод, земля. Они в любой точке из пустоты могут создать тело, дворец для проживания, город. Там, где они, там они создают локу. Им не нужны космически корабли, системы жизнеобеспечения. Силой намерения в любом месте создается лока, это айшварья, управление реальностью. Боги не думают: «Что же со мной будет через десять лет, через сто лет, какая моя судьба?» Для них вообще не существует непредсказуемого будущего. Создают намерение, вот такой тоннель реальности, и они играют им.

Они не переживают: «У меня было такое прошлое, у меня такие раны из прошлого, воспоминания». Они думают: «Вот такое прошлое может быть, вот такое, мне такое нравится, и вообще прошлое и будущее – это иллюзия». Они могут любому человеку стереть память, вложить другую память, и он будет считать, что так и было. Все это айшварья.

Также огромная сила действовать (крийя-шакти) – что угодно создать, что угодно сохранить, что угодно разрушить, что угодно низвести в материю, что угодно проявить как божественное.

Но в мире людей джняна-шакти почти отсутствует, сила свободы подавлена, воля (иччха) тоже подавлена из-за больших ограничений. Айшварья почти не существует. Управленцы, менеджеры, политики – проводники айшварьи. Сиддха-йогины – проводники иччхи. Мудрецы – проводники джняна-шакти. Люди, пребывающие в необусловленном, творческие люди – проводники сватантрия-шакнти. Человек очень ограничен в проявлении своих сил. Люди могут творить, поддерживать, разрушать, проявлять только в ограниченных масштабах, потому что у них много ограничений. Все это берет свое основание в джняна-шакти, в силе мудрости. Именно потому, что сознание богов находится в этой запредельной точке, а у людей нет, такая большая разница в силах, в проявлении.

Однажды Индра пролетал над землей, и он увидел пять риши. У них были маленькие тела. Эти пять риши попали в лужу, в след какого-то большого животного. Они барахтались там, некоторые даже тонули. Индра, пролетая над ними, посмеялся: «Какие жалкие ограниченные существа. А еще риши». Когда риши узнали, что Индра так возгордился, они прокляли его, и Индре пришлось перерождаться вследствие такой ошибки. Риши, даже имея физические тела, обладали гораздо большим могуществом. Это разные виды иччхи, айшварьи, которые разные у людей и у богов.

Если вы найдете эту точку и будете в ней постоянно пребывать, ваша джняна-шакти, ваша сила мудрости, будет день ото дня нарастать. Вы будете понимать, как устроены явления этого мира, понимать все досконально. У вас будет постоянная внутренняя ясность, исходящая из пустоты. Ваша сила свободы (сватантрия) тоже будет нарастать. Вы будете чувствовать себя свободнее и свободнее, вы не будете чувствовать себя связанными, скованными. Вы будете очень свободными, даже играя различные роли и статусы. Вы будете очень свободными. Ваша иччха, способность воли тоже будет нарастать. Ваша воля будет безупречна, все, что вы задумали, будет воплощаться, вплоть до изменения законов этой реальности. Ваша айшварья, способность управлять реальностью, тоже будет возрастать. Если монах хороший, то у него иччха, айшварья-шакти всегда развиты. Потому что они опираются на джняна-шакти, на сватантрия-шакти. Если человек хороший садху, хороший практикующий мирянин.

Ваша крийя-шакти также будет проявляться как безграничная способность к игре, в творении, поддержании, разрушении, сокрытии и проявлении божественного.

Эти пять шакти – это результат правильной интеграции. Они обязательно появляются, если вы пребываете в истинной интеграции. Но чем отличается истинная интеграция от псевдоинтеграции? В истинной интеграции есть самйога, равновесие. Происходит алхимия, выплавление энергий деват, пран, сил. А в псевдоинтеграции не происходит, потому что самйоги нет. Например, если вы хотите приготовить какой-то напиток, соблюдаете все правила приготовления, то напиток создается, например квас. А если вы не знаете метода приготовления напитка и бросаете туда дрожжи, сахар, но не соблюдаются какие-то правила, вы можете это делать много лет, никакого кваса не получится, его пить нельзя будет. Эта пропорция – это самйога, равновесие праны и ума.

Чтобы быть в самйоге, равновесии, нужно очень тщательно все наблюдать. Наблюдать и отделять, наблюдать и отделять. В этом вся сущность практики различающей мудрости, вивеки. Невозможно делать самйогу в раджасе, невозможно в тамасе. В тамасе вы будете только спать, быть в прострации, неясности. Самые грубые желания вас будут одолевать. Духовную работу нельзя делать в тамасе, тамас надо преодолевать. Если увидите, что у вас тамас, не надо практиковать, не надо медитировать, надо избавиться от тамаса. Просто походить, выйти на открытое место, ум свой увлечь чтением. Потому что тамас не пригоден для садханы. В тамасе противопоказана садхана, она бесполезна, иногда даже вредна. Вы должны избавиться от тамаса.

Потом раджас. Если ум беспокоен, если ум взвинчен, это тоже не очень благоприятно. Не следует практиковать каких-то садхан, визуализаций, если ваш ум беспокоен. Надо попытаться его успокоить. Надо расслабиться, породить внутренний мир, тишину, безмятежность. Просто походить, чтобы этот раджас выплеснуть. Заняться каким-то служением, чтобы тело немного устало, чтобы этот раджас ушел. Или походить, выполняя правильную технику ходьбы. Тогда появится спокойствие, безмятежность, саттва.

Только из этого состояния саттвы у вас будет получаться созерцание, работа с санкальпой. Все начнет получаться. Надо одолеть тамас, надо усмирить, укротить раджас. Насколько возможно поддерживать саттву. В состоянии тамаса мир видится унылым, все нелепое, глупое, хмурое. Это тамас. В состоянии раджаса может быть много динамизма, но это все беспокойство. Если есть заслуга, человек очень радуется в состоянии раджаса. А если у него мало заслуг, то он будет в состоянии раджаса спорить, ссориться, вызывать конфликты. Вокруг него возникают постоянно динамичные ситуации. Это огонь (теджас) не усмирен. Его теджас опережает ход его мыслей. Его раджас быстрее него бежит впереди. Еще ум не успел оценить ситуацию, а раджас уже что-то выдал. Уже кого-то задел или дал оценку. Это как езда на большой скорости, когда новичок ведет автомобиль и давит сильно на газ.

Однажды один человек дал мне поводить машину. Я примерно знал, куда нажимать на педали, я знал, что есть газ, начал на него давить. Мне показалось, что я давлю не сильно, машина едет не быстро, но было километров восемьдесят. Этот человек мне говорил: «Меньше, меньше, тормози», - а я думал все нормально. Он пережил много таких минут, пока я ехал. Это раджас. Вам кажется все нормально, но вы сильно давите на педаль, вас несет. Это раджас. В таком состоянии реальность не видна, этику строить невозможно, мнение других непонятно, потому что твое мнение все забивает и перебивает. Ты слушаешь себя и других не слышишь. Ты неправильно оцениваешь реальность. Раджас – это постоянное проецирование. Ты на мир накладываешь свои представления и свято уверен, что мир такой, как ты думаешь, ты думаешь, что мир будет жить по твоим законам. А тут надо понять, что мир и твои представления – это две разные вещи. Только саттва позволяет это понять, когда ряби на зеркале ума никакой нет. Есть чистота, безмятежность, ясность, спокойствие, радость.

Асуры постоянно пребывают в раджасе и не могут оценить обстановку, что есть на самом деле, неверно оценивают силы богов. Раджас не дает им понять, что боги мудрее и все равно победят. Они на внешнее обращают внимание, думают, что у богов мало оружия, боги ведут себя смиренно, значит, они слабы, давайте на них нападем. Раджас – это как пелена на глазах, а боги находятся в саттве. Поскольку они находятся в саттве, они легко побеждают асуров каждый раз.

Святые могут использовать раджас. Тогда это просто динамика, это просветленная динамика, это уже игра. Они свободны от трех гун и находятся в точке, где гуны не формируются. Эта точка называется мула-пракрити. Три гуны находятся в равновесии, и для них «единый вкус» проявляется как все гуны и таттвы. Тамас, раджас и саттва интегрированы в «единый вкус». Они выше трех гун в точке мула-практрити. Они могут играть и раджасом, и тамасом, как угодно. Тогда они могут использовать раджас для изменения, тамас – для успокоения каких-то ситуаций, саттву – для прояснения. Обычные люди не могут.

Чтобы пребывать в интеграции, нужно насколько это возможно избавляться от тамаса, вытеснять в себе раджас, утверждаться, утверждаться в саттве. Саттву нельзя терять никогда. Лучше что-то не реализовать, лучше в комфорте проиграть, в желаниях, но не потерять саттву. Потому что если потерять саттву, то все остальное тоже теряется. А если саттва накапливается, то все остальное тоже накапливается. Если вы чего-то добиваетесь силой раджаса, теряя саттву, то даже то, чего вы добьетесь, оно не стоит. Вы выиграете на десять, потеряете на двадцать. Потеряете саттву, а раджас перенесет вас в такой тоннель реальности, где будут потери или тамас. Важно никогда не терять саттву, чем бы вы ни занимались.

Но если есть сильная тенденция к тамасу, нужно делать служение вовне. Чтобы силой концентрации, самодисциплины пресекать тамас. Тамас надо пресечь самодисциплиной. Самодисциплина – это обязательность, ответственность. Если вы сказали в четырнадцать часов, как хотите, а вы должны в четырнадцать выполнять обещание. Если вы пообещали, вы должны выполнить. Если вы решили что-либо сделать, вы должны отвечать за это и сделать, какие бы внутри вас ни были переживания.

Пресечение тамаса начинается с самодисциплины. Когда вы годами живете в состоянии самодисциплины, это вас воспитывает как садху, как йогина. Если вы соблюдаете какие-то принципы, то вы всегда о них помните. Самодисциплина во всем. Потому что если вы не воспитаете самодисциплину, садхана невозможна, потому что садхана – это самодисциплина более высокого уровня, это сверхсамодисциплина. У садху самодициплина должна стать выше его амбиций, эго. Например, даже если вам не уделили внимания, не почтили вас, с точки зрения садху это не важно. Его самодисциплина должна быть выше, он не должен возмущаться. Если он возмущается, это мирской человек, не обладающий самодисциплиной. Самодисциплина контролирует ум и чувства, никаких проблем. Потому что человек, не обладающий внутренней самодисциплиной, не сможет контролировать праны, контролировать ум, выполнять садхану, все это еще более высокие уровни самодисциплины. Это более сложные вещи.

Быть садху – это не только всем улыбаться и танцевать в экстазе. Быть садху – это большая самодисциплина. На дискотеках тоже все танцуют, много людей в юном возрасте всем улыбаются. Но у них нет самодисциплины, они не садху. Садху – это тот, кто обладает самодисциплиной, большой самодисциплиной, способностью к тапасье. Это ответственность, концентрация, способность отвечать за свои обещания, за свои слова, способность быть в нужном времени, в нужной точке пространства, способность выполнять нужную садхану, удерживать ум на данном задании, на выбранной санкальпе, на выбранной садхане, на мантре, на девате. Все святые обладают огромной самодисциплиной в отличие от обычных людей, в этом их отличие. Они с помощью антар-тапасьи эту дисциплину выработали. Но зная, что люди слабы и не обладают такой дисциплиной, они к людям относятся снисходительно, с поблажкой, понимая, что им нет смысла навязывать свои представления о самодисциплине, им надо дать жить свободно, как они могут. Но это обычные люди. Мы не должны навязывать каждому обычному человеку свои представления о самодисциплине. Самодисциплину невозможно навязать другому. Это бесполезно. Самодисциплину можно выработать внутри себя самостоятельно, только самостоятельно. Ни распорядок, даже организация не сможет приучить вас к самодисциплине, если вы сами не захотите этого. Потому что самодисциплина – это явление внутреннее.

Поэтому обретение мудрости, обретение свободы начинается с того, что мы выполняем тапасью, подчиняя свои низшие части, тело, чувства, ум, мысли. Для этого выполняется постоянная антар-тапасья. Антар-тапасья – это когда ты не следуешь за желаниями, за умом, за чувствами. Ум хочет одно, а ты не делаешь то, что он хочет, ты делаешь то, что надо, то, что ты решил, санкальпу выполняешь. Чувства хотят одно, а ты говоришь: «Не надо идти за чувствами». Надо делать то, что ты решил, санкальпу, медитацию или мантру. Тело хочет одно, а ты отделяешь себя от тела и говоришь: «Тело, сиди в позе для медитации» или «ходи правильно».

Всегда, когда мы не следуем за пятью органами чувств, за умом, за эго, за желаниями, возрастает наша внутренняя тапасья, возрастает наша воля. А когда мы следуем, наоборот, ослабевает. Когда вы хотя бы несколько лет поживете в таком состоянии антар-тапасьи, ваша сила увеличится, вы накопите большую силу, и сила самодисциплины тоже накопится. Тогда вы можете чувствовать себя тяжелоатлетом среди детей. Тяжелоатлет может легко поднять шестьдесят килограмм, а ребенок не может даже шесть килограмм поднять. Среди людей, в мире, вы можете чувствовать, что все проблемы решаемы, все вы можете достичь, все вам по плечу, для вас нет ничего невозможного. Это значит, ваша тапасья дала плоды, и ваша шакти увеличилась, ваша иччха, айшварья, крийя-шакти. Вы немного стали сверхчеловеком. Это еще не Просветление, это просто становление нормальным садху, результат тапасьи.

Тогда даже один такой человек может сделать очень много. Он один может распространить Дхарму, может построить храм, может повлиять на ход истории, может зажечь веру в сотнях других людях. Это результат тапасьи. Все великие святые, известные деятели, всегда выполняли какую-либо тапасью.

Откуда же рождается эта тапасья? Она рождается не из эго. Хотя вначале эго может хотеть тапасьи, ум может придумать себе, воля. Но она не из этой точки рождается. Она рождается из внутреннего расслабления, шанти, мира и покоя. Из саттвы, которая растворяется во внутренней пустоте, отсюда рождается истинная тапасья. Все другие тапасьи, порожденные умом, ахамкарой, бесплодны, быстро исчезнут, у них не будет больших результатов. Бывает, люди выполняют тапасью исходя из эго, из воли, но это временная, не истинная тапасья. Истинная тапасья рождается из шанти, из покоя ума, расслабления, пребывания в настоящем моменте, из внимательности, ежесекундной внимательности к вашему бытию здесь и сейчас, из естественного состояния. Если ваша тапасья не из целостности происходит, она вас будет напрягать, беспокоить, делать ум все более разделенным, болезненным, это нехорошо, вы долго ее не сможете делать, вы почувствуете, что она неестественна. Тапасья – это цветение внутренней свободы, внутренней безмятежности. Тогда она хороша, она радостна, естественна.

Это значит, прежде чем выполнять такую тапасью, работать с санкальпой, вам всегда надо расслабляться, обнаруживать внутреннюю целостность, обнаруживать внутренний мир, безмятежность и покой. Из этой точки начинать все. Перед визуализацией, перед техникой, потратить некоторое время, чтобы войти в такое состояние. Перед важными делами, перед важным служением, а если получится, то не выпадать из него.

Сатсанг – это время, когда вам дается возможность войти в такое состояние. Не надо думать, искать, просто стараться пребывать. Еще, если вам удастся не заснуть в это время, это будет прекрасно. Потому что когда нет раджаса, динамики, ум затухает, волны ума затухают, начинается тамас обычно, если не предпринимать усилий. Часто вайшнавы говорят, когда к ним человек приходит на программу и слушает «Шримад Бхагаватам», он начинает засыпать. Он тут же засыпает. Они говорят, что это хорошо, человек очищается. То есть ум входит в глубину, и затухают грубые волны раджаса, но еще осознанности нет, начинается тамас. Но если преодолеть эту волну затухания и пребывать в осознанности, другое измерение начнет открываться. Измерение внутренней свободы. Вы можете тогда сидеть часами в очень глубоком состоянии, очень ярком, очень ясном, очень бдительном. У некоторых даже иногда тело может засыпать, но в глубине они не спят. Их праны могут отключаться, но их сознание очень яркое, очень ясное. В буддийских сутрах есть выражение: «Кажется, будто бодхисаттва спит, на самом деле это не так». Это не тамас, это отличается от состояния обычного человека. Потому что у обычного человека спят все высшие контуры сознания, а если это делает человек, находящийся в глубоком присутствии, то просто его тело сильно расслабляется. Расслабляется так, будто он его уже не контролирует, кажется, будто он спит. Но его астральное тело не спит, он очень бдителен в астральном теле. Каузальное тело не спит, Высшее «Я» не спит. Везде присутствует осознанность и ясность, светоносность. Он либо в тонком теле где-то находится, в астральном мире, либо он созерцает хроники акаши, мысли других людей, либо он пребывает в состоянии света, либо он в иллюзорном теле в каком-либо из миров. Это разновидность савикальпа-самадхи. Когда вы видите, что какой-нибудь святой сидит и спит, он не спит на самом деле. Это может быть разновидность савикальпа-самадхи. Это не шутки, это реально. Я тоже это испытывал. Но физическое тело может вести себя таким образом, потому что у него есть праны, каналы, оно по своим законам действует.

Сначала вы будете засыпать, у вас никакого савикальпа-самадхи не будет. Но насколько возможно сохраняйте бодрствование, бдительность, просто оставаться в настоящем. Как это нужно делать? Если вы делаете Шамбхави-мудру и объединяете Шамбхави-мудру с чакрами, с энергией в теле, энергия в теле дает освежающие импульсы. Вы никогда не уснете, если умело объединяетесь с энергиями тела, с муладхара-чакрой, свадхистана-чакрой, манипура-чакрой. Эти три чакры питают тело, наделяют его живостью. А если ваши нижние чакры не работают, у вас будет тамас, у вас будет вялость, много чего будет. У вас не будет защитной оболочки, если вы не умеете объединяться с чакрами и заставить их работать хорошо. Поскольку вы садху, вы не удовлетворяете желания грубым образом, ваши чакры по-мирскому не работают. Вы не теряете энергию. Ваши чакры должны работать по-духовному. Должен быть процесс нивритти-марга, возвратный поток. Тогда у вас не будет тамаса, будет большая ясность. Для этого вы должны учиться плавно ходить в движении. Созерцать, объединяясь с энергиями, учиться наполнять центральный канал, питать центральный канал, через чакры питать энергией центральный канал. Тогда чем бы вы ни занимались, будет процесс, называемый «Мать кормит сына». Ваша жизненная сила будет постоянно возрастать.

Если вы умеете так объединяться, вы можете постоянно быть в состоянии сатсанга. Где бы вы ни находились, сатсанг никогда не закончится. Вы всегда в правильном состоянии. Тогда ваша энергия, ваш ум находятся в согласии, в гармонии, это и есть истинная самйога, равновесие. Чтобы быть в равновесии, надо питаться аккуратно, ходить плавно, разговаривать аккуратно, делать техники аккуратно, плавно. Совершать любые действия аккуратно, плавно. Тогда самйога будет сохраняться, ваши праны будут усиливаться. Не расплескивать свою энергию по пустякам. Думать аккуратно. Поэтому садху живет крадучись, в том смысле, что очень аккуратно ходит, осторожно все делает. Он делает внутреннюю работу. Его тело подобно космическому кораблю, а он пилот этого корабля, он должен его водить аккуратно, не совершать резких движений. Поэтому часто говорят, что монахи должны ходить с достоинством, потупив глаза вниз, степенно, безмятежно. Так не только монахи должны ходить, все садху должны так делать. Чтобы процесс выплавления происходил, чтобы самйога была постоянно. Это не для того, чтобы производить впечатление на других, это для нас самих. Наша практика от этого улучшается.

Допустим, Будда дал очень много правил винайи: не ходить, размахивая руками, не кричать громко, не есть быстро, большими кусками не глотать. Для чего эти правила винайи были? Просто для того, чтобы учить простых людей самйоге. Через внешние правила должна быть самйога, бдительность, осознанность, присутствие. Не для этикета или чтобы на других произвести впечатление. Но если вы сами находитесь в присутствии, это уже само производит впечатление, вам даже не надо думать об этом. Тогда получается жизнь в Боге двадцать четыре часа в сутки. Потому что осознанным, созерцающим, присутствующим можно быть только в Боге. Присутствие – это Бог, созерцание – это Бог, осознанность – это Бог. А другой бог – это его отблески, но это не сам истинный Бог. В некоторых храмах делают подношения изображениям божеств, говорят: «Бог сейчас кушает, нельзя заходить. А сейчас он спит». В некоторых храмах делают подношения божествам так. Одевают их, кормят с утра до вечера, катают в коляске. На ночь укладывают, раздевают, омывают, купают. Это тантрические садханы. Но мало кто понимает их смысл. Когда атеистически настроенные люди приходят, им это не понятно, они начинают насмехаться. Как это Бог может есть, как это его можно разбудить, если он спит? Это тантрические садханы, надо понимать их смысл.

Но на самом деле, когда вы находитесь в присутствии, вам не нужны никакие тантрические садханы с поклонением божествам из имени и формы. Не нужны все эти внешние вещи и ритуалы. Находитесь в присутствии постоянно, просто силой санкальпы и осознанности. Потому что созерцание и присутствие таковы, что вы присутствуете в Боге, созерцаете Бога, а если что-то другое созерцаете, это начальная садхана, это еще не джняна. Это не шуддха-джняна, это крийя-джняна. Вы только идете к этому. Созерцание дыхания должно вести к созерцанию Бога. Созерцание пространства Шамбхави-мудры должно вести к созерцанию Бога. Созерцание божественной гордости должно вести к созерцанию брахма-ахам-бхавы. Наблюдение за действиями тела и правильная ходьба, Атма-вичара, созерцание «Я» должны вести к созерцанию Бога в конечном счете. Многие этого не совсем понимают и увлекаются Атма-вичарой ради Атма-вичары, дыханием ради дыхания. То есть не происходит выхода за эго, трансценденции, тогда они поглощаются методом, ясностью метода и годами живут в этой ясности. Это как варение в собственном соку садханы. Но истинное созерцание – это всегда созерцание Бога и пребывание в естественном состоянии Бога, а не чего-то.

Другие пребывают в комфортном состоянии и думают, что это и есть естественное состояние. Но естественное состояние – это не комфортное состояние для эго, это естественное состояние абсолютности. Это не следует путать. Допустим, человек может говорить: «Я пребываю в естественном состоянии, распахнутом, открытом». Но в учении Лайя-йоги мы говорим о другом естественном состоянии, не о человеческом. Может быть, есть представления о человеческом естественном состоянии, это нормально для психологии, курсов личностного роста, как заработать больше денег, как найти вторую половину, как быть успешным в мире, такое естественное состояние. Для пробуждения, для реализации, такое естественное состояние не годится. Оно совершенно детское. Потому что истинное Сахаджа, истинное естественное состояние – это естественное состояние Бога. Ты в Боге естественно, погружен в Бога, в Абсолют. Такое, как у Даттатрейи, Шанкары. В таком естественном состоянии нет никакого эго как чего-то настоящего, есть только функции эго, эго как понятия, в которые ты веришь.

Есть огромная самоотдача, поглощенность, есть радикальное бессмертие, постоянное растворение. Тогда это естественное состояние. Оно придет, если мы работаем с методом, и идем через метод за пределы ума. Оно никакого отношения не имеет к уму, это не ум, аманаска. Например, хоть я много сейчас наговорил, но все это только намеки.

Если вы попытаетесь быть в нем, вы увидите, что что-то мешает в нем быть и долгое время оставаться. Вы должны выяснить, что мешает, и исправить это. Может тамас, может невнимательность, может беспокойный ум, может поза неправильная, может праны, каналы не очищены. А если вам ничто не мешает, и вы остаетесь, то вы хороший практик, устойчивый. А если вы увидите, что что-то мешает, то вам надо так спланировать свою садхану, чтобы устранить то, что мешает. Каналы очистить, ум успокоить, позу сделать стабильной, тамас рассеять бдительностью. Даже если это трудно, то оно стоит того, чтобы постараться это сделать. Плохую карму, плохие воспоминания исправить служением, самскара-шуддхи, накоплением заслуг. Все это можно поправить, это не так уж страшно.

Выполняйте ритритное правило, ежемесячно три дня ритрита, это правило ритритное наращивать, привыкнуть практиковать. Второе, ходить осознанно, правильно ходить. Если правильно ходите, даже если вы постоянно в ритрите не сидите, вы постоянно будете в ритритном режиме. Это великая вещь. По мне, так все беды от того, что мы неправильно ходим. Мы не умеем ходить. Если включить в ходьбу осознавание, то все бы уже стали просветленными за то время, сколько они провели на ногах. Если вам суждено пройти за жизнь несколько тысяч или сотен тысяч километров, определенный отрезок, то хорошо, если восемьдесят процентов из этого вы проведете в Чанкраманам, в правильной ходьбе. Тогда Просветление неизбежно.

*В служении как лучше проявиться?*

Поезжайте в ВОП, постройте там дворец и живите. Мое наставление всем ученикам мирянам – жить во дворцах. Хватит жить в каких-то узких комнатах, бетонных пятиэтажках, девятиэтажках, живите каждый, как царь Джанака. После Кумбха-мелы приезжайте в ВОП и начинайте строительство дворца. Купите там участок. Вы увидите, как тоннель реальности сразу поменяется, вы себя больше уважать начнете. Это все представления нашего ума. Так должно быть, так. Как зададите, так и будет. Почему не жить во дворцах? Почему не жить в прекрасных местах, вдали от всего, занимаясь садханой, служением?!