04.08.2011

Сатсанг.Преодолеть тамас в медитации. Тонкая осознанность - мост для встречи с Богом.

Если вы засыпаете, то вам лучше открыть глаза, потому что ваша духовная работа будет прервана, время будет потеряно. Это не будет сат-сангом, это будет тамас-сангом. Если вы расплываетесь, входите в неясное состояние внутри, то лучше приоткройте глаза, выведите чуть-чуть ум наружу. Пробудите органы чувств, сделайте восприятие свежим. Вам нужна свежесть, бдительность, собранность, авадхана. В Гималаях мы ехали ночью, после восьми вечера. После Уттаркаши нас не хотели пускать полиция в ашрам Бабаджи. Пришлось 500 рупий Рамешу доплатить им. И нас впустили. Но дороги в Гималаях плохие, иногда завалы. Водители бывают невменяемые. Не знают ни английского, ни русского. А на хинди им что-то объяснять бесполезно. Мы ехали ночью и там дороги, где 1,5 км обрыв бывает, да и больше. А водители ещё устали сильно. Ещё в одной машине Горакхонатх и Экамати им песни пели и развлекали их, чтобы они не засыпали. Что такое водитель, который засыпает на горной дороге в Гималаях? А вы с ним сидите и смотрите – не заснул ли он? Потому что два метра и обрыв. К тому же ночью. Это не днём ехать. Нужна большая бдительность, если все хотят доехать до нужной точки. Также здесь, в жизни, вы водитель. Только своего тела. И вам тоже нужна великая бдительность, великая авадхана.

Нужно победить тамас внутри, тенденцию ума засыпать. Приучить его быть в осознанном состоянии. И вы – такой водитель своего тела и ума. Вы должны привести свой ум в нужную точку – авадхана, бдительность. Потому что в спящем уме возможны разные кармы, неблагоприятные вещи. Но в бдительном, в осознанном уме возможно только хорошее, благоприятное. Ночью вы ничего не можете поделать. Это против вашей воли происходит, если вы не научились йоге сновидений и йоге света. Но днём – это в вашей власти. День – это ваше время бдительности. Ночью, когда сила красной и белой бинду убывает в теле человека – это не время человека, это время богов и духов, демонов, существ тонкого мира. Это время астральных существ. Астральные существа в это время наоборот – пробуждаются. А человек засыпает. День – это ваше время.

Если мы намеренно в медитации себя вводим в тамас, это как бы вместо медитации делаем ещё одну ночь. Лучше не медитировать тогда. Лучше просто сидеть с открытыми глазами и смотреть в астрал. И тогда вы можете вывести органы чувств наружу и просто слушать, смотреть вокруг в состоянии осознанности, находясь в настоящем моменте. Смотреть в пространство. Делать Шамбхави-мудру. И надо обычную тонкую осознанность, тонкую ясность. И вот с помощью неё вы будете молиться Богу, будете поклоняться Богу, будете любить Бога, будете медитировать на Бога. Не с помощью речи, мысли, а с помощью этой тонкой осознанности. Она – это ваш мостик. Встреча с Даттатрейей. Это ваш инструмент. Она не самоцель, она – мостик. Многие думают, что она самоцель. Развивают некоторую ясность и внимательность и остаются в ней всю жизнь. Она просто ключ. И в учении много таких способов, как пребывать в такой осознанности. Как объединять её с телом, чакрами. Они называются сахадж-крийя. Но чтобы применять сахадж-крийю, вам нужно не ждать ничего. Остановиться. Не делать. Остановиться в точке недеяния. Перестать надеяться. Потерять надежду. Кто надеется, кто желает в будущем, тот идёт по неверному пути. И нужно перестать вспоминать о прошлом, сожалеть о прошлом, тянуть прошлое, рефлексировать прошлое, отождествлять себя с прошлым. Кто тянет прошлое – сам себя ставит в неверное положение.

Вы, как снайпер, должны попасть в цель. И эта цель – где нет надежд на будущее, где нет рефлексии прошлого, воспоминаний прошлого и цепляний за него. Она (цель) в настоящем. Из этой точки вы можете созерцать Бога, почитать Бога, обнаруживать, искать Бога. Из других точек невозможно. Из этой точки можно любить Бога. Понять, что такое Бог. Из других точек это будут выдумки ума, проекции, слова. Если у вас были воспоминания какие-то, то их надо оставить. Если были какие-то цепляния, надежды на будущее от них тоже надо отделить себя. Их, как игру, оставить, не привязываться. Надо погружаться в настоящее. Тогда рождается глубина. Рождается недеяние. Обнаруживается пустота, пространство. И это теперь надо исследовать. Надо провести вичару. Осветить эту пустоту, это пространство фонариком внимательности. Посмотреть откуда она исходит, куда она ведёт? И когда вы делаете такую вичару, исследование – начинается антар-тапасья. И в этом исследовании не нужно погружаться в душу, напротив, нужно находить то, что выше души. Если вы погрузитесь в душу, вы можете блуждать там до конца жизни. Душа это тоже бесконечность, которая состоит из образов, воспоминаний, отрывков памяти, мыслеобразов, представлений... Но в это не надо погружаться. Это не ваша сущность. Это не божественно, не трансцендентно. Это просто тонкий, внутренний инструмент. Вам надо отделить себя от души, от тонкого тела, мышления, памяти. Идти выше, глубже. Вам не нужна ваша карма, ваша тонкая сущность. Вам нужна сущность Даттатрейи внутри вас. Вам надо отделить себя. Вам надо сказать: "Мои представления – это не я, мои мысли – это не я, моё тело – это не я, моё тонкое тело – тоже не я. Даже моя воля и индивидуальность – это не я, это всё – инструменты". Что же тогда я?

И когда вы нащупаете такую точку, отделив себя от всего этого, если там есть осознавание, вы можете её держаться, углубляться, исследовать её дальше, если она не меняется. Эта точка приведёт вас к внутреннему Даттатрейе. И тогда начинается ваша великая внутренняя работа. Внутреннее делание. До этого нет внутреннего делания. Есть блуждание по лабиринтам сознания и своей карме. Никакой внутренней работы нет пока. Не надо запутываться. До этого просто есть блуждание. Но когда вы обнаружите такую точку – это настоящая внутренняя работа. Каждый садху в любой традиции мира вам это скажет. Хороший садху. Начинается ваш внутренний тапас, антар-тапасья. Весь внешний тапас для того, чтобы помочь этой внутренней работе. Сам по себе внешний тапас не так важен, хоть техники, хоть стояние на гвоздях, стояние на одной ноге, хоть джапа. Он предназначен только, чтобы углубить внутреннюю работу. Но мы в учении пытаемся сразу начать внутреннюю работу, антар-тапасью.

Брахма-вичара – это когда вы исследуете абсолютное, божественное в себе через инструмент своего ума. Сознание – это инструмент. А тело – это лаборатория. А вы, как учёный, проводите такое исследование, эксперимент, чтобы найти истину. И настоящий садху делает такое занятие главным в своей жизни. Исследование Бога, исследование божественного. Для внешнего мира надо оставить 50% сознания. Его должно хватить на то, чтобы слушать лекции, читать тексты, быть адекватным в социуме, строить этичные отношения, решать задачи этой жизни, готовить прасад, делать севу. Но 50% отдайте вичаре. Этому исследованию. А если получиться, то можно и 70%. Но если внешний мир 98%, 2% рассеялись, а на исследование 0%, то антар-тапасья прекратилась. Вы должны проверять себя. У вас должно быть такое табло, показывающее распределение вашего внимания: вичара – 30-50%, внешний мир – 50%... Вы должны наблюдать, проверять – сколько и где вашего внимания. Не потеряли ли вы своё внимание? Внимание к чему? Внимание к божественному, к Абсолюту, к Даттатрейе. Не надо слишком порождать внимание к себе, к внутреннему "я", к личности. Внимание к трансцендентному. Оно тоже внутри, но оно выше личности, выше души и выше опытов. Вот это – ваш способ поклонения Богу. Как Васишхта говорит: "Для истинного почитания Бога не нужно размахивать благовонными палочками, зажжёнными светильниками. Оно делается через вичару". Тело – это ваш храм, сознание – это ваш алтарь, внимательность – это ваши благовонные палочки и свечи, а вичара – это ваша пуджа. В храме надо делать периодически уборку, алтарь протирать. И вновь и вновь делать такие подношения, почитания. Тогда Божество появиться перед вами. Его благословение снизойдёт. Наступит период Ануграхи. Это случится в тот момент, когда полностью произойдёт самоотдача. Божественное благословит вас своим путём. И здесь вы не властны. Вы властны делать вичару, сесть в правильную позу, но сделать себе шактипатху, Ануграху – вы не властны. Это божественная власть. Это уже не ваша компетенция. Вы можете сделать самоотдачу. Божественное благословит вас тем путём, который соответствует вашему духу. И вы такой жрец в храме своего тела, на алтаре своего ума делаете постоянную пуджу силой своего разума, чтобы призвать и получить благословение своего божества. Без визуализации, без мыслей, без рефлексий, без мантр и без слов вы делаете её самым тонким образом. Есть мантры, есть манасик пуджи, визуализации, есть иллюзорное тело, есть Чакра-йога, пранаяма... но всё это пониже планом. Это уже методы (упайя). Но этот метод самый высший – анупайя. Метод вне метода. Где мудрость и метод есть одно и то же. Поэтому царь всех методов – естественный, сахаджа. Все методы его слуги и министры. И нужно понять самый главный метод. Тогда все методы рангом пониже будут вам легко даваться. Если ты получил разрешение царя, то все министры, придворные и слуги будут согласны.

Ум – вне точки фиксации прошлого и будущего. Сознание бдительно и распахнуто. Поза естественная и неподвижная. Таковы наставления по вхождению в созерцательное присутствие. Это может быть Шамбхави-мудра, а может быть Вайшнави-мудра. И в том и другом – сущность не меняется. Меняется метод. Это может быть Брахма-вичара, а может быть Атма-вичара. Есть те, кто это чувствует и понимает. Есть те, кто подбирается к этому. Но есть те, кому это предстоит найти. Это большая задача жизни. Кто его находит, тот стучит в дверь Бога. И рано или поздно ему откроют. Двенадцать лет постучит и ему откроют. Это не много по меркам богов, по меркам Вселенной. Один миг, один щелчок пальцев. Но кто не нашёл это – тому надо искать. Потому что он не может найти эту дверь, он стучит в ложные двери, в другие двери, не в дверь Бога. Даже миллион лет пройдёт, тысячи кальп пройдут – ему не откроется. Надо искать и утверждаться, чтобы стучать в эту правильную дверь. Эта дверь не откроется сразу, потому что ещё есть много карм, много вещей, которые сдерживают. Это мы сами. Но если вы имеете веру, терпение, эти кармы будут растворяться силой вашей вичары, силой Ануграхи. И благословение обязательно придёт.

Во вне вы ведёте себя как обычно. Не надо становиться странными во вне. Изображать из себя такого медитатора. Есть люди, которые во вне становятся неадекватными. Можно потерять так контроль. Садху нужен ясный, трезвый-трезвый ум. Ему надо дойти до цели. Не надо курить опий садху, чтобы достичь божественного. Нужно трезвое и ясное сознание. Это может никто не видеть, никто не знать, кроме вашего Гуру. Чем вы занимаетесь, какую вичару делаете. Но вы своё дело должны знать. Просто делаете её годами. И зреет, зреет внутри ваша аура. Становиться всё более святой и святой. Вам не надо заботиться, чтобы это признали, увидели и восхвалили вас. Если вы будете так думать, то это будет только мечтой эго. Это не вопрос внешнего, это вопрос вашей внутренней реализации. Кому надо, тот увидит. А кому не надо, тому и не надо. Это, прежде всего, ваш внутренний вопрос. Вашей души и Бога. Это не избавит вас сразу от кармы. Даже у садху всё равно есть карма. Пока он жив, у него есть карма. Потому что жить – это и есть карма, прарабдха. Как стрела, которую выпустили и её уже не остановить. Прарабдха есть, и она летит по-своему. Но когда вы обнаружите это, вы отойдёте от этой прарабдхи. Это уже будет не с вами. С вашим умом, телом, но не с вами. И сама эта прарабдха будет под контролем. Ваша ичха будет возрастать. И вы сможете управлять своей прарабдхой. Вы можете даже поймать эту стрелу. Всё что суждено – вы переживёте. Всех людей, которых суждено встретить, все радостные и плохие состояния, которые суждено пережить – они есть в вашем тонком теле. Это вы сами создали. Всё счастье, которое надо испытать; всё раздражение, которое надо пережить – вы это переживёте. Все лекции, учения, которые вы должны услышать – вы их услышите. Все благословения, которые должны получить по карме – вы получите. Все разные глупые ситуации, в которые вы должны попасть – вы попадёте. Это прарабдха. Это уже записано внутри вас. Но это состояние и самоотдача будет вас отделять от этого, отделять. Это будет не с вами, а с периферией происходить. Это никак не будет вас волновать. Это станет игрой. И тогда ваша ичха возрастёт, и вы сможете управлять этой игрой. Вы эту игру сами будете направлять, вертеть вокруг пальца. Вы будете развлекаться и хорошими и плохими состояниями, как Шива. Даже плохое перестанет быть плохим. Неблагоприятные вещи станут вашими украшениями. Потому что вашу судьбу в руки возьмёт божественное, Даттатрейя. Когда вы ему полностью доверитесь, это уже не ваши проблемы будут, а проблемы Даттатрейи. Скажете: "Раз я тебе доверился, Даттатрейя, моя карма – не моя проблема. Это твоя проблема уже. Ты ведь всемогущий, ты всё решишь. Моё дело просто на тебя положиться".

Самоотдача – это умение отдавать свою карму Бхагавану, Всевышнему. Людям трудно исполнять самоотдачу, потому что они любят свою карму. Они не хотят её отдавать. Слишком держатся за неё. Тогда Всевышний Источник говорит: "Ну, раз ты держишься за неё, то сам получай результаты и плоды. Это твоя проблема, не моя". Но если мы не держимся за карму, а держимся за Бхагавана внутри себя, то он как бы говорит: "Это уже не твоя проблема, это моя проблема. Доверься мне". Кришна говорил: "Оставь все виды деятельности и просто предайся мне. Я решу твои проблемы".

Когда вы утвердитесь в этой осознанности, то её надо признать как вершину, как точку Бога. И утвердиться на ней. Постепенно она начнёт раскрываться перед нами как Брахма-ахам-бхава, чувства "Я есть Брахман", как дивья-бхава, гордость божества. Постепенно она начнёт раскрываться перед вами как великая любовь, как великая устремлённость, великое пламя, которое будет сжигать вашу карму и мысли. Вот когда карма и мысли сжигаются – это называется самоосвобождение. Соединяя созерцательное присутствие с татвами, чакрами в теле – вы будете их очищать и раскрывать. И внутри каждой чакры нужно раскрыть пространство такой осознанности. В мышцах, в костях, теле, в крови, в пранах есть дэваты, божества. И когда бы будете соединять это с телом, чакрами – они будут высвобождаться, раскрываться. И когда божества будут раскрываться, то ограничения, связанные с ними, будут уходить. Вы будете обретать свободу.