**2006 – 02 – 05.**

**«Лайя Амрита Упадеша Чинтамани». Общие принципы и понятия Учения.**

Текст «Лайя Амрита Упадеша Чинтамани».

*«Пусть йогин, не рассуждая*

*и не нуждаясь в других садханах,*

*изучая этот способ у Гуру,*

*почувствует себя пронизывающим*

*все направления, далеко и близко».*

Вначале, когда мы знакомимся с Учением, следуя Ануттара-тантре, мы следуем некому алгоритму Передачи, и вначале Учитель всегда пытается дать самое высшее, к примеру, объяснить Природу Ума, принцип недвойственности. Затем он как бы опускается ниже и объясняет какие-то относительные вещи.

Если ученик обладает достаточными способностями, он может уловить самое высокое и просто в момент объяснения получить глубокое переживание, научиться работать с ним.

Если его способности недостаточно, он получает относительные наставления и, работая с относительными наставлениями, затем подходит к более высокому пониманию.

Итак, первый принцип заключается в том, что нам объясняют принцип созерцания и принцип естественного состояния. Когда мы получаем объяснения, очень важно научиться быть учеником. На самом деле многие люди, примерно десять лет обучаемые йоге, многие люди пытались учиться Лайя-йоге, пытались быть учеником, но некоторым это не удавалось.

Быть учеником – это означает быть восприимчивым, попытаться перенимать мастерство в Учении и у Учителя. Если такой восприимчивости нет, можно просидеть с Учителем тридцать лет рядом, тем не менее, не стать учеником. И бывает, очень жаль, когда ученик проводит много времени рядом с Учителем и изучает Учение, тем не менее, ему не удается постичь, а более молодые ученики, придя, быстро схватывают и получают результаты. Это связано с процессом передачи, с открытостью. Если наше сознание не открыто, мы постоянно что-то упускаем и вместо того, чтобы совершенствоваться в мастерстве, придаем значение каким-то совершенно неважным вещам, т.е. мы путаем какие-то внутренние собственные состояния и подлинную практику. Здесь нужно проявлять большое понимание, чтобы такая настоящая передача произошла. Открытость предназначена именно для того, чтобы ускорить процесс понимания.

К примеру, однажды я пришел в бассейн, так получилось, и решил поплавать. Тренер, который там был, подумал, что я хочу научиться плавать. Он меня за кого-то принял, наверное, или за его ученика. Он сказал: «А, это ты, наверное, пришел учиться плавать. Давай, сейчас я тебя буду учить». Я, в общем-то, не был против – пожалуйста, и он с большим увлечением начал меня обучать разным стилям и прочему. Я подумал: «Точно, он меня с кем-то перепутал». Но коль я принял такой статус, я начал учиться, не сопротивляясь этому. Я старался в точности выполнять все его наставления: как держать руку, когда вдох делать, когда нырять надо и прочее. Он увидел, что я отдаю процессу обучения полное внимание. Другими словами, когда я был в то время в бассейне и обучался, для меня ничего не существовало. Я, коль решил использовать это время, поскольку было свободное время, я тщательно слушал все, что он говорил, ни разу не перебивая, только задавал уточняющие вопросы. И к концу второго часа у меня начало получаться, и он увидел, что на глазах я научился чему-то. Он сказал: «Ты далеко пойдешь с такими способностями. Приходи, может, войдешь в какую-то нашу команду». Но я не собирался учиться плаванию, просто я сумел отдать полноту внимания процессу обучения. И за короткий срок, когда другим, может быть, нужно было неделю для объяснений, мне понадобилось очень мало времени, чтобы ухватить все его наставления. Я был предельно внимателен к каждому его слову. Я не добавлял ничего от себя, я просто попытался синтегрироваться с ним и полностью слиться с ним сознанием, полностью посмотреть на мир его глазами – так, как он видит процесс плавания, процесс стиля. И благодаря этому, мне удалось довольно быстро освоить то, что он пытался мне объяснить.

И вот этот процесс, в принципе – он везде одинаков в процессе передачи и обучения. Насколько мы готовы или способны синтегрироваться при передаче, настолько мы получаем пользу от процесса обучения.

*«Пусть он почувствует это прозрачное,*

*чудесное, живое Присутствие,*

*а если возникнет желание,*

*пусть будет невозмутим и не покидает созерцания».*

Первое, с чего мы начинаем практику, мы пытаемся почувствовать принцип осознанности. Этот неуловимый принцип осознанности – кажется, будто его трудно вообще понять. Этот принцип не существует где-то вовне или внутри. Его также невозможно полностью выразить мыслями. Он не имеет цвета или запаха. Кажется, что мы его нащупали, но в тот момент, как мы поздравляем себя с тем, что мы его нашли, мы все теряем. Тем не менее, когда мы получаем достаточно разъяснений, обучаемся созерцанию, мы можем подойти к этому принципу осознанности и ощутить его как некую тонкую реальность, из которой исходит все.

Для того чтобы войти в принцип осознанности, мы должны оставить все, что мы знали, мы должны освободиться от всех собственных представлений и измышлений. Потому что он не связан ни с нашим опытом, ни с нашими представлениями, ни с тем, что мы прочитали. Более того, мы должны даже оставить словесные объяснения Учителя, потому что даже слова Учителя – они могут только намекать на этот принцип, но сам принцип осознанности не связан со словами. Вот состояние, передаваемое от Учителя, можно сохранить, потому что это глубже, и оно инициирует наше собственное. Что касается слов, концепций, собственных представлений, неких ментальных конструкций – все это следует оставить, потому что это только мешает.

Многие люди пытаются подойти к принципу осознанности через ум, концептуальное мышление. Если это помогает и углубляет ваше созерцание, это действительно хорошо. Но если вы придаете большое значение мыслям, вы упускаете вместе с водой ребенка. Надо действовать проще, надо оставить ум, надо оставить весь свой накопленный опыт, все свои представления, потому что именно они, подобно камню, загораживают.

Другими словами, что бы вы ни знали на уровне интеллекта, что бы вы ни представляли – все это не имеет никакого отношения к осознанности, потому что осознанность – парадоксальна, она за пределом интеллекта! И как только вы оставляете все это, внезапно – вот оно, щелк – и ум распахивается!

Когда мы первый раз это переживаем, это невообразимое! И снова ум начинает работать, мы пытаемся это проинтерпретировать: «О, я пережил это!» Как только мы начинаем это интерпретировать, все теряется. Мы пытаемся это удержать, но ум, старые привычки, отождествления с памятью нас постоянно из него выбивают, и мы чувствуем, как много нам придется побороться за то, чтобы развивать эту осознанность, даже за то, чтобы просто поддерживать ее. Поскольку наши изначальные кармические тенденции и тенденции ума достаточно сильны – мы постоянно выскакиваем из нее.

*«Пусть он верит в это Всемогущее «Я»,*

*наполняющее все собою, как во Всевышнее,*

*и пребывает в этом «Я Есть»,*

*чувствуя себя повсюду и*

*отбросив привязанность к телу».*

Пережив на некоторое время распахивание ума, затем нам нужно обдумать это, нам надо сравнить со священными текстами Традиции, с тем, что говорят святые. Нам надо как-то осмыслить свой собственный опыт, чтобы разобраться – тот это опыт или нет? Этот процесс называется манана. Нам надо пообщаться с Мастером, получить у него подтверждения этому, чтобы мы могли доверять этому состоянию.

Таково второе правило Учения Лайя-йоги. И до тех пор, пока мы не проясним все это, мы будем пребывать в определенной иллюзорности.

К примеру, мы можем подумать, что мы уже стали буддой, подумать, что мы уже достигли Просветления.

Но на самом деле не все так просто. Бывает так, что то, что говорят святые, они имеют в виду – одно, а то, что мы слышим ушами, мы можем думать совершенно другое. Бывает так, что вы читаете одну и ту же книгу, через десять лет к ней возвращаетесь и начинаете видеть ее совершенно другими глазами. Вы, наконец, начинаете думать: «О, так вот о чем он говорил! Как я десять лет назад не мог этого видеть?» Это очень часто бывает.

Авадхута Даттатрейя говорил так: «То, что говорят святые, люди имеют в виду совершенно другое. Слова могут быть одинаковыми, но из-за разности в ясности и уровне осознанности, они могут интерпретироваться иначе».

Вы сами, наверное, за собой это замечали. Когда вы общаетесь с не практикующими, т.е. людьми материалистичными, вы им пытаетесь что-то объяснить, они, иногда слушая вас, делают такие выводы, которые б вы в жизни не придумали сделать их. Вы думаете: «Лучше бы я вообще не разговаривал на эти темы». Это и есть разница в кармическом видении, их видение совершенно иное. А теперь представьте, что и мы можем примерно также воспринимать Учение святых. Поэтому существует второй принцип – манана, как бы постоянное прояснение, обдумывание.

Когда же мы прояснили и обдумали, больше прояснять нечего, следует только держаться. Тогда мы обретаем доверие к внутреннему голосу – Присутствие. Доверие к внутреннему «Я», которое теперь узнано, понято, и задача заключается в том, чтобы теперь с ним работать искусными методами сиддхов. Если раньше к нему не было доверия и, в общем, жизнь и духовная практика представляли какое-то хождение слепого по темному, дремучему лесу, то теперь наша повязка с глаз падает, и мы обнаруживаем подлинную глубину сознания. Хотя мы ее обнаружили, это еще не означает, что она стала нашей природой, потому что существуют ментальные отпечатки и кармические тенденции, которые нами накоплены, и они постоянно склоняют наше сознание ее терять. И наша практика здесь заключается уже не в том, чтобы ее как-то прояснять, а в том, чтобы ее углублять и держаться ее. И вот на углубление уходит вся оставшаяся жизнь йогина.

*«Что бы он ни ел, ни видел и ни ощущал*

*внутри и вовне – будет ЭТО.*

*Просто зная: «Я существую»,*

*он пребывает в Беспредельном.*

*случается ему испытывать удовольствие или боль –*

*все поглощается Беспредельностью».*

Когда мы прояснили вкус беспредельного Сознания, наша задача заключается – чтобы пребывать в этом беспредельном Сознании, постоянно углублять и утончать его. Когда мы вначале пытаемся пребывать в беспредельном Сознании, у нас все равно присутствует двойственность, деление на то и это, на плохое и хорошее, на чистое и нечистое, на правильное и неправильное. Поскольку мы еще с этой недвойственностью не срослись, она еще для нас, как гость в нашем доме. Но по мере того, как мы привыкаем пребывать в беспредельном, недвойственном Сознании, наши кармические тенденции постепенно очищаются, наше деление, двойственное мышление, двойственное представление тоже постепенно очищаются.

Как это можно увидеть?

Существуют определенные признаки – ваша внутренняя гармония растет, ваша любовь, сострадание, творчество вырастают, ваша спонтанность, внутренняя свобода вырастают, ваша бхава, внутренне величие, Божественная Гордость вырастают. Одновременно ваше смирение и скромность, ваша пустотность, без-эговость тоже вырастают.

Многие думают, что Божественная Гордость – это иметь очень важный вид. На самом деле Божественная Гордость не имеет ничего с этим. Чем глубже ваша внутренняя Божественная Гордость, тем более смиренным вы можете быть, скромным. Потому что только подлинно обладающий человек внутренним величием может себе это позволить. Вам уже не надо никому доказывать, какой вы важный человек, вам не надо самоутверждаться. Самоутверждение – это детская болезнь подростка, когда ему надо доказать другим, что он что-то да значит. Но когда вы обрели подлинное божественное величие, вам не надо самоутверждаться ни в чужих глазах, ни в своих. Вы это знаете так же, как знаете, что у вас на руке пять пальцев.

Когда ваши внутренние качества правильно развиваются, внутри у вас все приходит в гармонию, и у вас появляется чистое видение.

Чистое видение означает – радикальный переворот в сознании. Чистое видение означает – сменить кармическое видение человека и войти в кармическое видение сиддха или божества.

К примеру, человек видит грубую разрозненность объектов во Вселенной, отдельных людей, а себя позиционирует как субъекта. Излюбленный трюк нашего ума – объявить весь мир отдельным, состоящим из грубых объектов, а самого себя – чем-то независимым от них. Это называют на самом деле с точки зрения сиддхов – нечистое кармическое видение человека.

Чистое видение – это нечто иное, это видение единого сознания, это видение, где дуалистичность субъекта и объекта преодолена, где весь мир состоит из сознания и управляется сознанием. В чистом видении нет двойственности. Человек, который переживает чистое видение, как бы находится в центре Вселенной, а весь мир является не зависимым от него, а является проявлением сознания.

Чистое видение связано также с переживанием единого вкуса. Единый вкус – экавидья означает, что теперь плохое и хорошее, доброе и злое, правильное и неправильное, правда и ложь, заблуждение и неведение представляются проявлением Одного, не двух, а Одного. Другими словами, мы видим, что зло – это видоизменение добра, на самом деле добро и зло – это условные принципы. На самом деле мы видим, что нет плохого или хорошего. Плохое – это то, что нам не нравится, а хорошее – это то, что нам нравится. Критерии плохого и хорошего – это субъективные оценки, которые зависят от нашего человеческого видения. А когда мы эти критерии оставляем, мы видим, что в истинном смысле есть не то, чтобы плохое или хорошее, а есть осознанное состояние и менее осознанное. В данном случае осознанное выступает в роли подлинно хорошего, а бессознательное выступает в роли подлинно плохого. Мы видим, что нет другого добра, кроме осознавания, осознанности и нет другого зла, кроме бессознательности. То есть грехом, собственно, не являются какие-то действия, а грехом является бессознательность. Заслугой, святостью, добром также не являются какие-то внешние действия или представления, а является – осознанность.

И по сути, когда мы весь мир видим как проявление такого сознания, с точки зрения чистого видения – мы видим весь мир священным, чистым. Мы видим, что изначально в самом мире нет нигде проблем, изначально весь мир совершенен, изначально весь мир чист, сакрален, божественен, гармоничен, абсолютен, непостижим, величественен и глобален – что изначально мир непостижимо совершенен.

Но из-за того, что сознание грубое, и оно не ухватывает принципы этого единого сознания, начинается субъективизм, начинаются личностно-окрашенные оценки. Тогда происходит выбор, разделение, и тогда видение мира – как разделенное надвое, на различные категории – дуальное.

Чистое видение означает, если говорить классически – весь мир воспринимать как игру проявлений абсолютного Духа, других людей – как божеств, все звуки принимать как проявление единого звука, как священные мантры или бхаджаны. Это не означает, что мы все звуки должны буквально воспринимать как мантры. К примеру, вы слышите гудение и думаете: «Что это за мантра такая?» Имеется в виду принцип мантры или принцип бхаджана, т.е. принцип мантры – это высокая вибрация, очищение; принцип бхаджана – то, что повышает сознание, священная бхава. Вот именно если мы поймем этот принцип – священное ощущение, то тогда мы сможем понять, что означает – все звуки подобны мантрам, все звуки священны. Видеть всех как божеств – это не означает как-то визуализировать их или думать: «Это божество». Скорее, это видеть священную составляющую любого человека. Видеть все как игру – это означает за любыми причинно-следственными связями видеть непостижимую, творческую игру сознания, которая находится за пределами причинно-следственных связей.

Когда йогин видит так, вместо обычного, омраченного кармического мира он видит мир как священное измерение, мандалу. В отличие от омраченного кармического состояния, от сансарного мира, где есть различные страдания, проблемы, нечистота, заблуждения и прочее, мандала – это можно сказать, мир идеальных представлений или мир абсолютной чистоты, мир святости, в котором как не ищи, грязи не найдешь даже размером с пылинку. Это где все совершенно, все абсолютно и все чисто.

Мандала – это мир, который полностью связан с вашим собственным «Я», с вашим собственным сознанием. Он как бы разворачивается из вашего собственного сознания, ниоткуда еще. Можно сказать, мандала – это ваш индивидуальный тоннель реальности, это ваша вселенная, которая возникает, когда вы раскрываете принцип созерцания. И в этой вселенной вы сами – бог-творец, вы в центре ее находитесь, и только вы несете ответственность за то, что происходит в ней.

На самом деле, когда мы занимаемся духовной практикой, по мере нашего роста возрастает наша ответственность за практику. Обычно вначале мы склонны переносить эту ответственность, экстраполировать вообще за мир и за жизнь на других людей, на мир. Мы можем думать, что это мир не правильный или это другие люди не правильно поступают, что-нибудь в этом роде. Мы всегда пытаемся искать причины вовне, мы пытаемся анализировать и приходим к выводу: «Это конечно, какие-то внешние причины того, что это вот так». Но когда мы продвигаемся в практике, мы видим, что на самом деле, ни одной внешней причины нет, все дело в нас, все дело в нас – внутри.

Мир полностью становится таким, каким мы проявляем его своим собственным сознанием. Когда наше сознание чистое, мир вокруг нас чист. Когда наше сознание священное, мир вокруг нас тоже становится священным. Когда у нас сознание критичное, мир показывает нам критичные энергии. По сути, мы обнаруживаем магическую природу сознания.

К примеру, забавный случай. Один монах – мастер по компьютерам, придя однажды в издательскую группу, увидел, что молодые послушницы занимаются набором, и они не очень умело это делают. В нем промелькнула такая мысль: «Если матаджи будут так работать с компьютерами, у них шансов выжить нет». Когда он так подумал, на следующий день в компьютерной вышел один компьютер, потерялся целый архив. И он подумал: «Ну, это что-то невероятное». И я ему сказал: «На самом деле это твои мысли сделали. Вот такие мысли, когда ты допускаешь, что компьютерам при такой работе не выжить – это подобно магическому проклятию, ты сам создал эту реальность. Попробуй подумать так – наши компьютеры всегда будут работать идеально, кто бы на них не работал. Они всегда будут работать совершенно, в любых ситуациях. Это подобно магическому благословению».

Таким же образом мы незаметно творим силой своего сознания реальность вокруг нас. Мы и только мы ответственны за реальность. Во внешнем мире никто не виноват и не имеет к этому большого отношения. В основном все дело в природе нашего сознания.

Когда живые существа этого не знают, они запутываются. Но когда йогин входит в состояние мандалы, он это понимает, он видит, что все связано с его собственным сознанием, все заключено в его собственном сознании.

Реальность действительно создается сознанием. Если вы на что-то направляете ваше сознание, задумываете это в мыслях, ярко представляете и вкладываете туда энергию, эта реальность начинает проявляться. Если у вас сильная концентрация, вы увидите, что эта реальность материализовывается буквально. Так вы начинаете понимать, что меняя себя изнутри, вы можете влиять на этот мир.

Я некоторое время рассказывал ученикам о том, как силой сознания удавалось совершать различные потрясающие вещи. Сидя в одном городе, вы можете влиять на глобальные катаклизмы, на политические события, гармонизируя их просто силой своей концентрации. Одно время я этим занимался. В йоге это называют пракамья-сиддхи. Я не скажу, что я большой специалист по различным сиддхам, тем не менее, все эти вещи были реализованы и продемонстрированы. Потому что когда вы понимаете, что ваше сознание может управлять реальностью, когда вы осознаны, это легко происходит.

*«Когда носорог идет к ручью, насекомые разбегаются.*

*Так же все действия, как еда, сон,*

*ходьба, работа и разговор –*

*поглощаются в Сиянии*

*Естественного Состояния».*

Когда йогин привыкает заниматься созерцанием, его дух становится целостным. Целостность духа означает, что теперь он не сомневается, не рефлексирует, теперь у него нет оценок, он не навешивает на реальность никаких ярлыков, он просто пребывает. Когда он живет в таком пребывании, он действует спонтанно, он откликается на реальность, исходя из внутренней свободы. Дух целостности означает, что каждую секунду вы пребываете в тотальном единстве с самим собой и с жизнью. Нецелостность означает – вы разделены.

К примеру, человек, который нецелостен, когда он сидит в ритрите, он думает о еде во время медитации, когда быстрее позвонят в колокольчик и будет время прасада. Когда он принимает прасад, он думает о ритрите, он думает, как он будет хорошо медитировать, какие будут опыты. Когда он занимается служением, рубит дрова, он думает, что он зря тратит время, от рубки дров не достигнешь просветления, а лучше бы практиковать в ритрите. Но когда он снова садится в ритрит, он думает: «Да, это тяжело, лучше бы я занимался служением постепенно». Это и есть дух нецелостности.

В состоянии нецелостности йогин никогда не пребывает здесь, никогда не пребывает сейчас. Он все время строит планы на будущее или, наоборот, вспоминает приятно прожитые годы. Он никогда не улавливает дух настоящего.

Когда же мы входим в это состояние целостности, такое прекращается. Когда мы рубим дрова, мы их рубим, делая это медитацией, делая это танцем, делая это священным ритуалом. Мы полностью завершены каждую секунду. Когда мы едим – это магическое подношение, это акт вселенских масштабов. Когда мы медитируем – не остается больше ничего, кроме медитации. Мы отдаемся тому, что мы делаем со всей полнотой, со всей искренностью, со всей преданностью, со всей нашей духовной силой и концентрацией. Если мы принимаем решение, мы несем ответственность за наше решение, мы вкладываем в наше решение всю нашу духовную силу.

Йогин, который целостен, он всегда способен воплощать свои намерения, потому что он действует, исходя из предельной тотальности. Но ели мы нецелостны, мы всегда разделены. Приняв одно решение, через некоторое время мы колеблемся. Решая практиковать медитацию, через некоторое время мы отвлекаемся на воспоминания. Устанавливая одну связь, мы через некоторое время ее оставляем. Мы как бы скользим по поверхности, нигде мы не можем достичь глубины.

Дух целостности, когда мы его обнаруживаем, все меняет в корне, на него ничто не может повлиять.

*«День и ночь пребывая в Сахаджа-стхити,*

*йогин отрекается от всех действий,*

*не нуждаясь в мантрах, в пуджах и пранаямах.*

*Он без лени и отвлечений*

*годами внутри творит свой тапас.*

*С чем бы ни соприкоснулся ум такого мудреца –*

*все является практикой.*

*В садхане нет ни перерыва, ни рассеянности.*

*Какое чудо!»*

Когда такой дух целостности обретен, то йогин пребывает в нем не фрагментарно – время от времени, а постоянно – день и ночь.

Есть такое выражение: «Замыкание круга дня и ночи».

Быть в созерцании означает – быть в нем непрерывно. Оно либо есть, либо его нет. А если оно есть – либо оно непрерывно, либо оно прерывается. Здесь не надо много философии и объяснений – это голый факт твоего собственного бытия. И когда йогин пребывает в таком духе целостности, он отрекается от всех действий.

Что означает – отрекается от всех действий? Это не означает – прекратить действовать, это означает – просто отрешиться от действий, отрешиться от чувства делателя, отрешиться от погони за результатами, от любой привязанности.

Прекратить действия полностью никогда не удастся, потому что у нас есть тело и энергии свойственно двигаться, да это и не нужно.

Свойство Абсолюта – всегда проявлять энергию, а свойство энергии – всегда двигаться. И если мы попытаемся прекратить всякие действия, нам даже станет неудобно. Но йогин отрешается от деятельности тем, что не имеет чувства делателя и не имеет понятия – делание. Теперь то, что раньше было деланием, становится игрой, лилой.

В отличие от обычного делания игра – это процесс творческий, спонтанный. Это процесс не целеполагания, а спонтанного отклика на ситуацию, и в зависимости от вашей глубины, такой отклик происходит постоянно.

Что означает отклик? Отклик означает – вы действуете не из ума, а из сердца. Отклик означает – будучи внутри пустым, вы интегрируетесь с любой ситуацией.

К примеру, есть такое выражение: «Течь вместе с рекой». Это выражение – один из ключевых моментов, которое указывает на принцип естественного самадхи. Естественное самадхи или сахаджа-самадхи так и называют «самадхи текущей реки». Разумеется, всем нам пока еще очень далеко от этого. Тем не менее, хотя бы уловить принцип – это уже начало в его вхождение. «Течь вместе с рекой» означает – интегрироваться с ситуацией и быть в присутствии вместе с этой ситуацией.

Какой пример? Такой человек, соприкоснувшись с какой-либо энергией, освещает эту энергию одним своим присутствием. Если целостный человек занимается боевыми искусствами, он становится королем боевых искусств. Если он становится монахом, он становится самым святым из монахов. Если он живет как авадхута, он живет как совершенный авадхута. Если он живет как мирянин, он живет как совершенный мирянин. Чем бы он ни занимался, он привносит этот дух целостности. Благодаря внутренней пустотности, он может играть, танцевать с любой энергией, и эта энергия не только не приносит ему проблемы, напротив, он освещает своим присутствием эту энергию. Это происходит за счет отречения от любых действий, за счет пребывания в состоянии недеяния.

Пребывать в состоянии недеяния – это означает совершать различные действия, но на самом глубинном уровне не совершать ничего.

К примеру, есть такое выражение: «Татхагата никуда не уходит и никуда не приходит».

Быть в состоянии недеяния это означает – стоять, когда ваше тело движется; это означает – отдыхать, когда ваше тело работает; быть в безмолвии, когда язык непрерывно разговаривает; быть в немыслии, когда мысли двигаются и строят логические схемы и концепции; быть в неконцептуальном парадоксе, когда ум оперирует логическими схемами, философией и прочим; быть в состоянии неделания, когда вы делаете все, что угодно. Другими словами, вы утверждены в таком глубинном бытии своего «Я», где нет никакого действия, где этот центр неподвижен. И когда вы действуете из такого центра, ваши действия перестают быть обыденными. Обычно действия связывают людей. Когда человек делает, он запутывается в действиях, он чувствует себя делающим, он планирует, привязывается к целям, испытывает разочарование, когда что-то не достигается. Но если действие происходит из недеяния, все это по-другому. Теперь все это с самого начала – лила, игра. Нет никакой запутанности, все это абсолютно спонтанно, это происходит очень естественно. Нет привязанности, нет чувства делания и привязанности к результатам. Это подобно написанию иероглифов на берегу моря – иероглиф пишется, а затем набегает волна и иероглиф смывается. Это ближе к искусству, к танцу, к пению, чем к какой-либо деятельности.

Когда йогин превзошел все действия, он не нуждается в каких-то практиках, чтобы заниматься совершенствованием, поскольку само пребывание в этом состоянии ведет его дальше. Тем не менее, не обязательно ему и отвергать их. К примеру, читая мантру, вы больше не хотите достичь чего-либо с помощью этой мантры, само чтение является уже процессом достижения. Делая асаны, вы не воображаете, как здорово будет, когда вы наконец-то асанами пробудите Кундалини и войдете в будущем в самадхи. Сама асана, процесс пребывания в асане уже становятся медитацией, уже становятся плавно перетекающим самадхи, а делание асан становится спонтанной игрой. Тогда практика становится чем-то наподобие спонтанной игры, в которой мудрость и метод полностью едины.

Разумеется, на начальном этапе без метода не обойтись. Если вы пробуете без метода только находиться в состоянии мудрости, вы увидите, что ваша мудрость еще невелика, она нуждается в постоянной активации, ее нужно постоянно оплодотворять, потому что без метода она не расцветет. Понимая это, йогин может применять все, что угодно.

На пути Учения Лайя-йоги мы не ограничены методами. Методы подобны одежде, которую можно выбирать. Все методы служат этой единой цели. Делая что-либо, мы понимаем единство метода с пространством осознанности, мы его не отвергаем. Именно единство метода и мудрости является самым коротким путем к Пробуждению.

К примеру, кто-то, услышав Учение о неконцептуальном, может отвергать концепции, породив негативное отношение к концепциям. Кто-то, услышав о недеянии, может породить негативное отношение к действию, думая: «Я же практикую недеяние, а это действие».

Но на самом деле порождать вообще к чему-либо негативное отношение – это уже процесс двойственности. Дело в том, что в пребывании в недеянии, мы не порождаем негативного отношения вообще ни к чему, считая, что пребывание в Присутствии способно объединяться с чем угодно. И все, что ни проявляется, является просто его игрой. И наша задача – совершенствовать актерское мастерство.

*«Йогин расслаблен, а выполняет тапас,*

*не ищет ничего, а всего достигает,*

*клеши не отсекает и не превращает,*

*самопребывая в Чистоте,*

*избавляется от них навсегда!»*

Когда мы утверждаемся в таком недеянии, это становится нашим тапасом, нашей аскезой. Обычно в классической йоге под тапасом, аскезой подразумевают интенсивную йогическую самодисциплину. Интенсивная йогическая дисциплина очень важна, особенно для начинающих.

В древности йогины выполняли тапас следующим образом: йогин становился на левую ногу, складывал руки и поднимал их вверх, правую ногу он прикладывал к бедру (нечто наподобие Врикасаны). И затем он, получив передачу в какую-либо мантру какого-либо божества, читал эту мантру, к примеру, «Ом Рудрайя Намаха». И он так стоял с утра до вечера, начитывая эту мантру. Вся садхана заключалась в том, что йогин, к примеру, десять дней или сорок дней, сорок девять дней выполнял эту практику, питаясь очень скудно. Через месяц примерно, его начинали посещать божественные существа, приходили те божества, которых он призывал. К примеру, если это гневная садхана, то – бхайравы, апсары, дакини, якши, и говорили: «Чего ты хочешь?» Йогин говорил, к примеру: «Хочу сиддхи всеведения». И они наделяли его этими сиддхами. Или он говорил так: «Будь всегда со мной, давай мне благословения, чтобы я мог в любой момент тебя призвать». Очень много есть описаний таких тантрийских практик. Как правило, такая садхана выполнялась в месте силы где-то, может, на кладбище. В общем, это называлось тапасом. Это тапас тантрийского стиля.

Другая разновидность тапаса связана с Кундалини-йогой, когда йогин делает пранаямы часов по восемь в день, делает асаны и работает с энергией до тех пор, пока его каналы полностью не расширятся и энергия не поднимется к макушке. Это интенсивная практика Шакти-янтры.

Но когда мы говорим о Лайя-йоге, мы, прежде всего, принцип тапаса связываем не с внешними действиями, а с сознанием. Для нас быть в тапасе означает – быть в непрерывной внимательности и осознанности. Это означает – быть непрерывно осознающим, поддерживая небольшое усилие или даже пребывая без всякого усилия, поддерживая только яркость, бдительность сознания. Благодаря этому йогин во внешнем смысле как бы даже не ищет ничего, а силой такого поддержания он всего достигает. Он не отсекает свои какие-то нечистые клеши или состояния, просто силой чистоты такого пребывания он от них навсегда избавляется.

*«Подобно молоку в молоке, подобно капле в море,*

*маслу в масле, искре в пламени –*

*его сознание растворяется в Вечном Источнике,*

*Непостижимом и Бесконечном».*

Когда йогин поддерживает осознавание с небольшим усилием, это называют первой стадией практики. Без усилия вначале нам не обойтись. Это усилие не должно быть большим, и оно не должно нас делать напряженными или скованными, но оно должно быть постоянным.

К примеру, когда мы работаем с санкальпой, мы именно поддерживаем такое усилие. Но однажды наступает такой момент, когда самоусилие является тормозом, когда самоусилие мешает. И мы должны на этой стадии оставить усилие и научиться пребывать в безусильном состоянии.

Когда мы оставляем усилие, это именуется - переход к самотрансценденции. На стадии безусильности наше «Я» начинает распахиваться и то, что мы считали собой, начинает меняться. Мы словно чувствуем, как в нас вливается невообразимый Океан Сознания, и наше малое «я» здесь не играет никакой роли.

Многие люди, имея эгоистичное сознание, очень много мнят о себе: их можно легко обидеть или они поддерживают какую-то искусственную гордость, пытаются самоутверждаться в глазах других. Но святые, когда видят это, они улыбаются, зная, что здесь, перед этим Великим Источником, некому гарцевать на коне, это не тот случай. Твое малое «я» ничего не значит по сравнению с этим Великим Источником, даже «Я» великих богов. Более того, твое малое «я» очень много теряет из-за того, что отделяет себя от этого Источника, оно претендует на то, что в принципе для него не достижимо. Если оно отойдет в сторону и позволит занять трон Великому Царю – этому Источнику, то и малое «я» выиграет.

Эго – это большая проблема для всех практикующих. Эго обычно зовется «самым злым духом йогина», потому что эго подобно камню, который закрывает родник Просветления. Когда йогин подходит к практике без усилия, отпускания, самоотдачи, его эго начинает дрожать, оно чувствует, что оно соприкасается с тем, что его превосходит, что оно контролировать не может. Оно чувствует, что оно соприкасается с бездной. И тогда, если человек не подготовлен, у него возникает такая вселенская печаль. Он чувствует: «Вот приходит конец чему-то». Он чувствует, что он соприкасается – как песчинка соприкасается с океаном. И любые попытки песчинки как-то в этом Океане самоутвердиться – они просто смешны. Этому Океану можно просто отдаться. Но если это эго очищено, оно понимает этот принцип.

Но на самом деле, когда мы переподчиняем себя этому Океану, мы ничего не теряем. Наоборот, даже наше эго получает очень много. Эго расцветает, когда оно соединяется со Всевышним Источником. Вначале эго подобно самозванцу, который занял царский трон. Процесс очищения напоминает принцип, когда мы этого самозванца просим уйти с трона. Открытие в себе Всевышнего Источника напоминает момент, когда на царский трон усаживается настоящий царь. И когда на царский трон усаживается настоящий царь, тогда и наше эго внезапно находит свое место. И какое же его место? Его место – быть как бы министром этого царя, министром или служителем. Более того, в присутствии этого царя все качества эго расцветают, все творчество, вся глубина нашего «Я» появляется именно в тот момент, когда Всевышний Источник занимает главное положение в нас.

*Йогин сказал:*

*«О, авадхута, спонтанно врожденную осознанность*

*не ищут, она сама пробуждает йогина –*

*это само «Я», а не что-то внешнее.*

*В нем уже все достигнуто спонтанно*

*и изначально совершенно».*

Вначале, кажется, что мы занимаемся духовной практикой. Когда мы приходим к пустотности нашего эго, мы обнаруживаем, что Всевышний Источник в нашем теле пробивается и занимается духовной практикой. Духовная практика разворачивается в совершенно противоположном направлении. Вначале для нас были важны такие эгоистичные движения вперед, самоутверждение как практикующего.

На следующей стадии для нас важны – отпускание, расслабление, самоотдача. Мы не можем создать изначальное совершенство осознанности, мы не можем его достичь за двадцать или за тридцать лет духовных упражнений, мы не можем его как-то искусственно сфабриковать или сотворить. Мы можем только узнать его, признать его как всегда существующий и позволить ему как бы проявиться в нас.

Поэтому говорится: *«Она сама пробуждает йогина».*

Есть такой пример – солнце излучает лучи. Эти лучи всегда излучаются, и они падают на всех. Но если мы повернуты к лучам спиной или находимся в комнате, где солнца не видно, эти лучи не приносят нам пользы.

Таким же образом, Праджняна – Исконное Осознавание всегда посылает нам Свет. Но если мы его не замечаем, если мы от него отворачиваемся, этот Свет не приносит нам пользы. И духовная практика – это как бы нахождение этого Света и разворот к нему. Когда же этот Свет найден, все, что необходимо – это стать восприимчивым, открытым и постоянно находиться в этом состоянии Света, не привнося туда каких-либо эгоистичных движений или ментальных концепций.

*«В нем уже все достигнуто спонтанно и изначально совершенно».*

Этот изначальный Свет обладает собственным самосовершенством, он спонтанно реализован. Это не вопрос какого-то времени.

Когда мы устраняем свое омраченное сознание, внезапно мы видим, что с самого начала этот Свет существовал в каждом человеке, мы просто отказывались его признавать. С самого начала этот Свет существовал в нас. Мы также не понимали его и отказывались его признавать.

Часто говорят так: «Практиковал двадцать лет или тридцать лет и достиг освобождения». Но с этой точки зрения можно было бы так сказать: «Отворачивался целых тридцать лет от этого Света и, наконец-то, повернулся и позволил ему в себе проявиться». По сути, с точки зрения этого Света – все, что мы делаем, это от него увиливаем, не замечаем или игнорируем его. Он с самого начала уже существует.

Почему мы игнорируем его или увиливаем от него? Потому что сознание не синхронизируется с ним из-за грубости, отсутствия утонченности. Как только появляется утонченность, осознавание, мы начинаем его замечать и больше никогда не отворачиваемся от него.

*«Это Учение не для тех,*

*кто связан желаниями и верит в слова.*

*Лишь йогам с удачливой судьбой и ученикам,*

*заслужившим особое доверие Учителя,*

*оно может быть раскрыто*

*как волшебная драгоценность, исполняющая все желания».*

ОМ!