2013.01.20

Намастэ-крийя. Шравана, манана, нидидхьясана.

 Когда мы делаем жест «намасте», замыкаем правый и левый, лунный и солнечный каналы, то энергия входит в центральный канал, и состояние нашего сознания очищается. Когда мы так соединили руки, то ветры входят в центральный канал, наша осознанность повышается. Нам надо расслабиться, посмотреть в пространство перед собой, войти в состояние осознанности, Это называется намастэ-крийя или прардхана-мудра, обычно так люди друг друга приветствуют, но для нас это еще означает, что мы входим в состояние осознанности, в состояние созерцания.

 Затем мы стараемся сосредоточиться на слоге «Ом» – светящемся слоге «Ом» в центре груди, источнике божественного сознания. Когда звучит слово «Ом», мы представляем, как свет из слога «Ом» начинает зажигаться, освещать все наше тело, очищать его.

 Итак, мы продолжим комментарии к тексту «Йога Васиштха» глава 5, «Об окончании».

 Почему очень важно слушать священные тексты, обсуждать их, читать? Таким способом мы устанавливаем связь со святыми, их сознанием и открываем путь к освобождению. Это называется шравана. Три золотых принципа ведической культуры, философии Санатана Дхармы, течение, которому следуем, это шравана, манана и надидхьясана.

 Шравана означает – слушать истину из уст Учителя. Манана означает, выслушав об истине, мы начинаем размышлять о ней, уточнять, прояснять, пока она не станет твоей собственной истиной внутри. Нидидхьясана означает, прояснив истину, все время жить ею, находиться в ней, созерцать ее, пропитываться ею. И эти три главных принципа – слушание истины, ее прояснение и обдумывание, и затем постоянное пребывание в истине, это составляет всю суть Санатана Дхармы.

 Эти три золотые принципа, существующие в Санатана Дхарме, позже были восприняты тантрическим буддизмом, проникли в них и стали важными принципами и в этих буддийских учениях. Множество сотен миллионов святых душ прошлого, настоящего, следуют этим путем, достигают освобождения. Поэтому для нас, для нашего блага и пользы и нашего счастья, очень важно понять, что есть эти принципы.

 Шравана означает слушать об Истине, слушать о Дхарме. Но что такое Истина? Например, если мы смотрим телевизор, читаем газеты о том, как устроен материальный мир или о том, как в нем разбогатеть, это трудно назвать истиной абсолютной. Это истина относительная, может быть истина, может быть полу-истина, но это нельзя назвать процессом шравана. Потому, что шравана, это то, что нас освобождает от страданий, иллюзий и сансары материального мира. Поэтому шраваной называют то, что исходит либо из уст учителя, либо то, что исходит из священных писаний, Вед, пуран, техас. Наконец, высший уровень шраваны, это когда мы можем слушать свой дух, свое божественное «Я» и это начинает нас освобождать. Тогда мы можем слушать голос Бога внутри себя.

 Манана означает, что мы хорошо и тщательно разбираемся в этом, мы проясняем для себя, так ли, правильно ли мы понимаем или нет, истинное это состояние, или нет.

 И наконец, нидидхьясана, это тогда, когда мы установились в нужной точке сознания и как бы узнали лик Бога, но нам еще надо научиться пребывать в нем в течение всего времени. Настоящий духовный искатель, духовный человек – это тот, кто пребывает в постоянном созерцании Бога, в постоянной медитации на Бога, чем бы он не занимался, делает ли он пранаямы, читает ли он мантры, делает асаны, ест или ходит, или слушает баджаны, его внутренний процесс, его нидидхьясана, внутренняя алхимия все время продолжается. Такой процесс нидидхьясаны включает внутри нас как бы внутренний алхимический реактор, когда у нас внутри начинают происходить тонкие духовные процессы, растворяющие нашу карму.

 Почему нам очень важно запустить эти алхимические процессы и включить свой внутренний реактор, который бы растворял нашу карму. Почему это так важно? Потому, что это и есть сущность духовного пути и если мы следуем Санатана Дхарме, то мы идем по духовному пути, чтобы стать садху, а иначе во всем этом не будет никакого смысла. Это так, потому, что садху, духовный человек не ищет счастья во внешнем мире, мирской жизни, он не ищет чувственных удовольствий. Напротив, он ищет освобождения, мокшу, он ищет Бога.

 Вся Санатана Дхарма говорит, в конечном счете, примерно следующее: «Человек, не будь невежественным, пойми свои ограничения, прилагай усилия, чтобы достичь божественного сознания. Оставь свои материальные привязанности, оставь игрушки, оставь свое эго и устремись к освобождению, ведь это единственный смысл жизни человека». Потому, что Санатана Дхарма, ведическая культура, это не путь достижения мирского счастья, это путь преображения, путь превращения в божественное существо. Конечно, в Санатана Дхарме есть много интересных и красивых вещей, например аюрведа, джьотиш, ваасту, пураны и техасы, красивая мифология, пышные, красочные обряды, и все это очень интересно, танцы и песни, все это так завлекает.

 Изучение санскрита, грамматики и искусство гадания по руке, искусство гадания по цифрам, предсказание знаков и множество, множество, множество других таких тонких искусств, это все просто цветы, это просто украшение Санатана Дхармы, но это не есть сама Санатана Дхарма, это ее одежды, оболочки. И умелый, хороший садху с помощью своего гуру должен во всем этом разобраться. Говорится так: «Не надо опьяняться этим цветистым языком Вед, философии, культуры, потому, что на это может уйти вся жизнь. Нужно найти самую суть, надо найти, к чему все это ведет, какую пользу я из этого получу и что самое главное, потому, что жизнь не так длинна, а вещей очень много и можно разбросаться».

 Самая суть Санатана Дхармы выражается очень просто: реализовать изречение «Ахам Брахмасми» – «Я – есть Абсолют», достичь освобождения от иллюзий сансары и пробудить в себе божественную мудрость. Говоря проще, познать божественную мудрость, понять божественную волю и через это самому трансформироваться, стать божественным существом, перестать быть ограниченным человеком, стать бессмертным.

 Но как же это сделать? И здесь тоже есть простой ответ – нам надо достичь самадхи. Но тогда появляется другой вопрос: как именно достичь самадхи? Великие святые, сиддхи, Богован Даттатрейя, махасиддх Горатханатх, риши Васиштха могут сесть и достичь самадхи. Тогда встает вопрос, как нам практиковать, чтобы стать как они?

Тогда ваш Мастер говорит: «Ты не можешь достичь самадхи, потому, что ты должен научиться медитации. Сначала медитация, а потом самадхи».

Тогда ученик говорит: «Хорошо, тогда я хотел бы научиться медитировать».

Мастер отвечает: «Нет, ты не можешь медитировать, потому, что у тебя нет концентрации, тебе надо стачала развить концентрацию, дхарану».

Тогда ученик говорит: «Хорошо, я готов заняться дхараной, концентрацией».

И тогда Учитель говорит: «Но даже если ты займешься ею, у тебя ничего не получится, потому, что тебе нужно научиться пратьяхаре – уводить сознание от внешних объектов, научиться бесстрастию, терпению. Попробуй просто сидеть на одном месте долгое время, сосредоточившись на чем-то».

 Ученик говорит: «Да, не очень получается».

Тогда Мастер говорит: «Знаешь в чем твоя проблема – твоя прана не очищена, твои каналы не очищены и твоя прана не может циркулировать, чтобы ты мог спокойно отрешиться от всего и сконцентрироваться».

Тогда ученик говорит: «Хорошо, тогда я начну заниматься пранаямой, чтобы очистить каналы и чтобы обрести все эти качества».

Но Учитель ему говорит: «Но сразу к пранаяме ты не готов, потому, что твое тело не разработано асанами, нужно асанами заняться».

Тогда ученик говорит: «Хорошо, я бы хотел заняться асанами».

Но Гуру говорит: «Но тебе, чтобы асанами заниматься не хватает ямы и ниямы, даже если ты будешь делать асаны, есть утечки энергии, есть материальные привязанности, есть много беспокойств ума, все равно это не поможет».

И тогда ученик в отчаянии говорит: «Что же мне делать вообще, я самую нижнюю степень даже не могу реализовать».

И тогда Гуру ему говорит: «Ну, вообще есть один секретный метод, он тебе позволит все это обойти. Это метод прямого вхождения в недвойственность, прямо сейчас».

 И на этой стадии гуру передает ученику воззрение в недвойственность, потому, что, сколько бы мы не практиковали, мы никогда не будем готовы, у нас никогда не будет совершенства. Как бы мы не были совершенны в асанах или пранаямах, у нас будет хромать концентрация. Или какая бы у нас ни была концентрация, мы никогда можем не быть очень хорошими медитаторами.

 Но наша жизнь идет и время идет очень быстро и нам надо что-то делать. Нам надо освобождаться прямо сейчас, просветляться прямо сейчас. И вот поэтому существуют три золотых принципа – шравана, манона и нидидхьясана.

Тогда Мастер говорит ученику: «Хорошо, расслабься, убери свой ум, отпусти прошлое и будущее и попытайся войти в состояние осознанности, подобное бесконечному пространству и сделай пространство своим мурти – божеством, ликом Бога и научись опираться на это пространство. Открой в себе это пространство как свою сердечную сущность и медитируй на него день и ночь. Благодаря этому разовьется твоя концентрация и медитативные способности и яма и нияма возникнут сами собой, потому, что твое поведение начнет очищаться благодаря осознанности. И каналы и чакры тоже начнут очищаться, потому, что когда мы пребываем в осознавании, муладхара-чакра открывается, и возникает восходящий поток ветра, который входит в сушумна-нади. При этом медитация нарастает, и постепенно ты придешь к самадхи, даже не будучи аскетом, а живя в повседневной гуще жизни. И таким образом божественное внутри тебя пробудится, и ты испытаешь нисхождение божественного – Ануграха-шакти».

 Когда человек идет таким путем – не снизу вверх, а сверху вниз, это то это называется путь сахаджи, естественный путь, которому следовали все святые и следуют и сейчас. Мы называем наше учение пратякша-адвайта – прямое восприятие недвойственности.

 В Трипура Рахася – священном тексте Даттатрейи есть такая история. У царя была просветленная жена, но царь не знал, что она просветлена, она ему просто казалась странной. И когда он оказывал ей знаки внимания, она просто оставалась такой расслабленной, смотрела в небо, перед собой, и казалась ему рассеянной, и он думал: «Что ты не радуешься? Я тебя ласкаю, дарю подарки, а ты так выглядишь странно». Но эта девушка была дочерью святого риши, кроме этого она была просветленной и все время находилась в сахадж-самадхи.

 Царь примерно думал так: «Ну, все женщины немного странные, капризные, может это ее какие-то капризы». Но его супруга сказала: «Царь, это ты сам немного глупый, просто ты не понимаешь, что этот мир непостоянен и он полон страданий и единственная ценность – это устранение невежества и достижение просветления».

 И тогда этот царь, которого звали Хемачуда постепенно начал прислушиваться к ее наставлениям и медитировать, как она его научила. Сначала он научился медитировать с закрытыми глазами, т.е. он вошел в самадхи и испытал состояние света. Он подумал, что это и есть окончательное состояние и когда его супруга пришла, он сказал: «Все, я не желаю больше ни царства, ни тебя видеть, я хочу все время медитировать, сидеть с закрытыми глазами. Я понял то, наверное, что даже ты не понимаешь, хотя ты умная, но ты еще занята какими-то вещами, а я все понял, и теперь у меня нет никаких привязанностей».

 Но его супруга сказала: «Нет, царь, это ты еще немного глупый, потому, что ты думаешь, что приобретаешь, закрывая глаза и что-то теряешь, открывая глаза. Но подумай сам, как Абсолют, Бог может быть скрыт небольшим веком»? И она снова дала ему наставление по созерцанию с открытыми глазами, так, чтобы он не зависел только от сидячей медитации, а мог пребывать постоянно в этом состоянии, даже занимаясь государственными делами.

 И так прошло несколько лет и его родственники начали замечать в нем перемены, что он не стремится к развлечениям, он потерял интерес к мирской жизни, но одновременно он во всем участвует и все делает, но в нем нет ни страданий, ни привязанностей. Его ум всегда спокоен в любых обстоятельствах. И они начали интересоваться, спрашивать, что же с ним произошло. И тогда царь научил всех тому же – своего отца, своих братьев, всех своих родственников, они тоже начали таким же образом медитировать. Министры научили своих детей, жен и слуг, а те в свою очередь научили своих друзей, своих родственников. И так через несколько лет все жители города стали просветленными и достигшими освобождения.

 Это был такой удивительный город, каждый в нем занимался своим ремеслом в состоянии просветления, и только из состояния просветления. Это были государственные чиновники, воины, артисты, клоуны, простолюдины, солдаты. И все они были просветленные. Все было пропитано Дхармой настолько, что даже попугаи читали лекции по Адвайте, говорили изречения из Вед. Когда риши посетили этот город, они восхитились и назвали этот город городом мудрецов.

 И встает вопрос: «Как же нам стать такими же, как эти жители этого города, которые в свое время освободились от сансары. Как организовать свою жизнь, что делать, чтобы реализовать божественное сознание? Как защитить себя от соблазнов и искушений сансары материального мира? Как идти, не сворачивая по духовному пути, не останавливаясь и не спотыкаясь?

 Для этого благоприятно задуматься о тех путях, которые существуют в нашей жизни. Например, существует низший путь, под названием карма-марга – это путь бессознательный действий, когда человек трудится, трудится, но сам он даже не получает удовольствия от того, что он трудится. Он трудится, потому, что его побуждает карма, он делает, делает, делает. Например, человек хочет заработать денег ради выживания, и он только и делает, что работает, чтобы обеспечить себя, своих детей, свою семью. Он выбивается из сил, и у него ни на что другое нет времени – это и есть карма-марга.

 Есть другой, более высокий путь, который называется майя-марга, когда человек следует за капризами своей души, капризами своего эго. Например, он влюблен в какого-то человека и ищет с ним встречи, ради него совершает какие-то подвиги. Или он создает какие-то творения и очень привязан к этому, само-выражается через это. Или он следует за какой-то идеологией коммунизму или еще какому-то изму. Его душа находится в какой-то иллюзии, в каком-то желании.

 Например, у меня был ученик, я его спрашиваю: «Ну как, ты продвигаешься по пути освобождения?» Он говорит: «Нет, я еще не снял свой лучший фильм, не написал свою лучшую книгу». Майя-марга именно так действует, когда мы достигаем этой цели, к нам приходит другая цель, мы чувствуем, что мы еще что-то не реализовали, мы не заработали свой миллиард и т.д. Майя-марга означает – душа обманывается иллюзиями, подобно тому, как обманывают осла – когда он бежит, перед ним вешают морковку, чтобы ему было весело бежать, он бежит, и морковка бежит вместе с ним и осел никогда ее не достигает.

 Когда человек отказывается бегать за иллюзиями, то он переходит на следующий этап – анава-марга. Он уже не хочет каких-то иллюзий, он хочет только развивать себя, потому, что анава-марга – это развитие своего эго, и это развитие не столько материальное, сколько тонкое, интеллектуальное, психическое, магическое. Он вкладывает в самого себя, в развитие самого себя. Например, существуют различные тренинги личностного роста, все, что развивает наш ум, интеллект, наше эго. Или человек занимается магией, развивает психические, магические силы. Все это все равно ограниченно, потому, что это только шлифует эго, но это не дает божественной мудрости, не дает отказа от эго, не дает просветления божественной мудрости. И как бы ни был такой человек велик, он все равно будет ограничен, он может даже обладать большими магическими силами, или силой ума, или быть аскетом, но это он делает для себя, он не делает это для Бога. Напротив, Бога он может рассматривать даже как соперника. Многие титаны, асуры идут этим путем, у них развиты магические силы, сознание, они гораздо выше людей.

 Например, Равана шел этим путем или Хираньякашипу. Хираньякашипу испытывал огромную зависть к Вишну, потому, что Вишну убил его брата Хираньякшу. Хираньякашипу считал, что он Богован. Когда его сын Прахлад призывал Вишну, поклонялся ему, это его очень злило. Когда Лакшми спросила: «Почему ты не накажешь этого глупого асура? Ведь ты можешь это сделать одним щелчком»? Вишну посмеялся и ответил: «Зачем? Он сам уже наказан своим эго. Ему ничего не надо делать, его эго само его и накажет.

 С точки зрения божественных просветленных существ, эгоистическое состояние – это уже само по себе наказание. Не само эго, это просто инструмент, функция, энергия, который помогает душе созревать, но привязанность к нему и отождествление с ним. Потому, что бесконечное, божественное, бессмертное сознание сужает себя до уровня эго и забывает свою природу. Это и есть наказание.

 Наконец, когда человек разочаровывается в пути анава-марга, разочаровывается в эго, он вступает на путь йога-марга, йога, означает связь. Он ищет связь с божественным, ему уже неинтересно эго. Он выполняет садхану, медитацию или концентрацию не для развития своего эго, а для установления связи со всевышним Источником, предание, самоотдачу Всевышнему Источнику.

 Наконец, когда он проходит и этот этап, внутри него пробуждается божественное сознание, он устраняет свое неведение «Я – есть тело», «Я – есть душа» и он осознает: «Я – есть Абсолют. Я – есть Брахман. И тогда карма перестает постепенно владеть им и начинается игра – лила. Он начинает чувствовать себя не человеком, не душой, а бесконечным сознанием. Он перестает действовать, потому, что делатель растворяется в нем.

 Васиштха говорит так по этому поводу: «Когда желания отпадают, внутри ощущается величайшее блаженство и спокойствие. Как лампа полностью разгоняет тьму, так знание Истины полностью уничтожают концепции и привязанности. Мудрецы, знающие себя, обретают бесстрашие. Они бесстрастны и сияют в собственном великолепии. Они всегда самодостаточны, и находятся в удовлетворенном состоянии. Мудрец видит чистое сознание как сущность всего мироздания. Он видит его как вездесущего Бога, который не имеет формы, но наполняет собой все формы.

 Далее Васиштха говорит: «Когда такой мудрец вспоминает свое старое прошлое, когда он был подвержен страстям, вожделению, он смеется над собственным невежеством. Он далек от дурного общества, свободен от беспокойства ума, но в самопознании и мудрости он всегда тверд. Он всеми прославляется, все ищут его общество, ему все поклоняются, но сам он ко всему этому бесстрастен, безразличен. Он живет без приятия или отвержения чего-то, не радуется и не печалится, потому, что он поглощен своей мудростью. Он отвернулся от всех желаний и надежд и стал освобожденным уже при жизни.

 Васиштха говорит ученику Раме («Йога Васиштха» – это диалог между Васиштхой и Рамой. Рама – это ученик, Васиштха – это Гуру): «Оставь все желания и будь во внутреннем мире. Никакие наслаждения мира не сравнятся с анандой – блаженством, которое наполняет твое сердце, когда ты полностью оставляешь все желания и надежды. Ни в царстве, ни в раю, ни в обществе любимой ты не можешь пережить это блаженство».

 Далее Васиштха говорит: «Тот, у кого отсутствуют желания и надежды, смотрит на весь мир, как на маленький след от копыта теленка, на огромную гору он смотрит как на маленький пенек, на все пространство он смотрит, как на маленькую коробочку, а на все три мира (материальный, астральный, каузальный), он смотрит, как на сорную травинку. Он просто смеется над действиями людей, которые погружены в дела этого мира. Все это мы называем путем мудреца, путем божественной мудрости – джняна. Но этим путем все еще не заканчивается, потому, что есть еще более высокие пути, но джняна – это пробуждение, это полная реализация, хотя в относительном смысле развитие идет дальше, поскольку есть энергии. То состояние, о котором говорил Васиштха, оно является основой для того, чтобы идти дальше по духовной лестнице.

 Дальше есть еще одна ступень, называется сиддха-марга – божественного совершенства. Такой мудрец, используя свою мудрость, может контролировать вселенские энергии: время, пространство, элементы.

 И когда он достигает этого совершенства, перед ним открывается еще более высокий путь – путь богов, путь божественных существ – Дэва-марга. Тогда он перестает быть человеческим существом и становится божеством, например таким, как Индра, Вайю, Варуна или Брахма, Вишну или Шива.

 Все это и есть путь нашей эволюции, путь нашего духовного восхождения. Мы должны понять, на каком пути сейчас находимся мы и к какому пути мы в данный момент движемся, как нам следует правильно жить, и что нам делать, чтобы реализовать тот путь, к которому мы движемся. Все это есть путь садху в Санатана Дхарме.

 Если мы возьмем среднего садху, то чаще всего он находится на либо на уровне анава-марга, либо на уровне йога-марга, и вся задача его жизни заключается в том, чтобы обрести божественную мудрость и перейти на путь джняна-марга. Говоря проще, достичь самадхи и просветления. А такие пути, как сиддха-марга и Дэва-марга будут достигнуты позже, может быть через 100 лет, 200, 300 лет, 500 лет, в следующей жизни, потому, что мы бессмертные существа и мы будем идти по духовному пути миллионы, миллиарды лет, он не закончится никогда, до тех пор, пока есть эта Вселенная.

 В связи с этим есть особое поведение, особая тактика жизни у сиддхов. Это называется ачары или типы поведения. Есть восемь типов тантрийского поведения, т.е. на какой стадии жизни как себя вести. Если ученик, консультируясь со своим Мастером, следует этим стадиям жизни и проходит ее правильно, то рано или поздно он достигает реализации. И об этих типах поведения мы поговорим завтра.