21.08.2008 Воззрение, медитация, поведение. Поведение на пути монашества.

Виды покаяния и очищения.

В Учении есть раздел воззрения, медитации и поведения, как вы знаете.

Воззрение означает овладевать пониманием принципа недвойственности, все больше привыкать к нему и учиться смотреть на мир глазами принципа недвойственности, Адвайты. Например, практика речевого самоосвобождения выражает принцип воззрения в самом чистом виде, насколько это возможно выразить в речи. Хотя само воззрение – это пребывание вне концепции, в обнаженном осознавании и утверждение в этом обнаженном осознавании. Например, тексты Шанкары выражают в чистом виде просто воззрение: «Вивека Чудамани», «Атма Бодха», «Брахмана Чинтанам», все это воззрение.

Другой аспект – это медитация. Медитация – это то, как мы пытаемся реализовать воззрение уже в нашем уме, в нашей повседневности. Потому что если нет медитации, а под медитацией здесь подразумевается созерцательное присутствие, то воззрение, каким бы ни было оно прекрасным, не работает. Другими словами, вы, может, и знаете о воззрении Адвайты, но от этого вам никакой пользы нет, поскольку нет возможности его применять. Например, вы на уровне ума думаете: «Да, Шанкара, конечно, сказал, что это все – Брахман». А ваш ум говорит: «А у меня есть желания, а я считаю так, а я думаю так», и выходит, что Шанкара сказал одно, а ваш ум сказал другое. Но поскольку ум ближе к телу, чем Шанкара, то выходит так, что воззрение остается в книге на полке, а воззрение нашего ума идет по-своему. Но чтобы этого не произошло, существует такой раздел, называемый медитация: когда мы не позволяем уму просто так действовать, а мы его всячески усмиряем и обучаем через санкальпы, тренировку в обнаженном осознавании, сахаджа-крийи и множество искусных средств, которые этот ум учат, как ему быть в воззрении.

И в основном эти два раздела для нас очень важны: воззрение и осознавание, т.е. медитация. Вся практика проходит в том, чтобы через медитацию и созерцательное присутствие привыкнуть к воззрению и полностью с ним слиться.

Например, когда мирские люди встречаются, они говорят: «Как поживаешь, как у тебя дела, что делал?», а для практикующего, если он серьезный практикующий, это все бессмысленно. Его надо спрашивать ни «что ты делал, куда ходил и что видел», а «какую санкальпу практиковал, в какой дхьяне пребывал, насколько реализовал осознавание». Т.е. он живет в принципиально иной плоскости, а «куда ты ходил и что делал» – это играет очень мало роли. Какая разница, куда ты ходил? Важно, с каким умом ты куда-то ходил. Ты можешь объехать полсвета, но если ты был неосознан, это все бесполезно. И напротив, ты можешь никуда не ходить, но если ты реализовал какую-то глубокую санкальпу, какое-то глубокое переживание, что-то изменилось в твоей жизни, это очень интересно может быть другим.

Но есть также третий аспект – это поведение. В поведении мы как-то проявляем, ведем себя. В поведении важна еще внешняя энергия, внешний мир, взаимоотношение с внешними энергиями. Если йогин полностью реализовал воззрение и медитацию, т.е. созерцание, для него поведение становится просто игрой, свободной, спонтанной, непринужденной игрой, выражающей естественное состояние. В процессе этой игры какие-то энергии проявляются и какие-то проявления мандал, цветение естественного состояния проявляется в поведении. Обычно так проявляются махасиддхи. Но поведение также можно использовать как то, что помогает очистить ум и углубить медитацию, осознавание. Для поведения важны различные очистительные практики, накопление заслуг, все это также важно. Несомненно, это важно потому, что действия в поведении – это вторичные причины, которые инициируют то или иное видение, открывают те или иные пути в тонком теле, активируют те или иные самскары. Поведением мы выполняем ежедневно какие-то садханы и держимся винаи и самайи, и это действительно важно, особенно для тех, кто имеет монашеские обеты. Каждый монах или послушник должен знать, что он работает на свою репутацию, эта репутация зависит от того, насколько он хорош в поведении. Даже если монах очень хороший медитатор или осознает, этого недостаточно, чтобы быть хорошим монахом. Важно поведение, его репутация оценивается через поведение, потому что монах – это тот, кто практикует не только воззрение или не только воззрение и медитацию, но воззрение, медитацию и поведение, все эти три. А если вы практикуете только воззрение, то это путь в авадхуты. Если кто-то так может, конечно. Но тех, кто так может, встречается один на миллион, например, Рамалинга. А если мы ведем речь о монашестве, это всегда воззрение, медитация и поведение. Поведение состоит из нескольких аспектов, например этика (виная), все это тоже важно учитывать, практика и очистительные практики.

Задачей духовной практики является не только достижение некого медитативного состояния, но и очищение, достижение чистоты. Поскольку тонкое тело полно кармы, то польза будет от монашества, когда с годами тонкое тело очищается, когда действительно святость появляется, когда чистота появляется. И те проблемы, которые были: зависть, гордыня, алчность, вожделение, похоть, гнев, гордость – они уже исчезают для вас, когда тонкое тело реально становится чистым. И очистить его вот так просто за один год осознаванием или воззрением невозможно. Надо быть реалистами. Это долгий, длительный процесс. И в процессе созерцания всегда будут выплывать разные состояния, переживания, эмоции, клеши. Но тем и прекрасно монашество, что оно позволяет включить аспект поведения. В поведение включена монашеская этика (виная), тантрийская самайя, внешние практики. Те практики, какие мы выполняем, они очень хороши для очищения, это важно понять. Брахма-мантра, Даттатрейя-кавача – это самые сильные практики, какие существуют, Лакшми-Пуджа, мантра Гаятри, призывание сиддхов. Также кроме этого есть другие очистительные практики.

Допустим, человек практикует, и он чувствует, что его тонкое тело еще не очищается, его мысли еще не очищаются, и что сила освобождения у него еще не позволяет очистить себя. Такой человек, если он не очищается, должен стараться это делать и бдить себя, потому что смысл существования в монашеском пространстве – это именно очищение. Очень важно понимать это, что за всей суетой различного рода все-таки главная цель – это очищение души. Периодически монах всегда анализирует, насколько моя душа очистилась за это время, насколько я приблизился к какому-то уровню очищения.

Бывает так, что и в разных любых традициях, когда человек приступает к очищению, все его накопленные грехи всплывают, все васаны и самскары, не сдерживаемые мирскими желаниями, выходят наружу – такое искушение и борьба не на шутку. И здесь очень многое зависит от того, какую тактику монах избрал. Если он применил правильные средства для очищения, он одерживает победу. А если он не применяет никакое средство, думает: «Не очищается, ну и ладно», он может потерпеть поражение, потому что просто силы воззрения и самоосвобождения недостаточно. Он делает ошибку, когда думает: «Надо оставить все как есть, так ведь говорят. Надо просто в воззрении пребывать». А воззрения у него «кот наплакал», и праны этим не сублимируются. Может, ум его безмятежен более или менее, но очищения реального не происходит. Это значит, он ошибается в поведении, ему надо взять какое-то средство более действенное и применить, чтобы получить нормальный результат.

Например, у одного христианского старца был ученик, и этот ученик побыл в послушничестве год, а потом его сильно начали искушать внутренние демоны и желания. У него появилось вожделение, ум начал склоняться к миру и думать только на эти темы. Этот старец видел, что трудно ему помочь. Тогда он подговорил своего старшего ученика обругать его, оклеветать и нажаловаться на него. Этот старший ученик так и сделал. Он его обругал ни с того, ни с сего, оклеветал, а потом еще пришел и оболгал при других в собрании и пожаловался. Только старец об этом знал, никто другой не знал. Этот молодой послушник очень сильно переживал, он так переживал, что целый год почти был в таком состоянии – шоковом. Через год его старец позвал и сказал: «Ну как, чадо мое, беспокоят тебя мысли о вожделении?» И он говорит: «Какое вожделение? Я уже вне себя от шока, как со мной обходились целый год, я забыл даже о вожделении». Это один из искусных методов, благодаря которому воспитатель-святой помог ему от этого избавиться.

Какие вообще существуют методы очищения? Поскольку наш ум это такая собачка, которую надо постоянно держать на поводке. Если вы не держите на поводке, как только поводок ослабевает, она обязательно может куда-нибудь не туда забежать, в грязь, например. Очень важно наблюдать за своим умом и за своим поведением, и тут не надо в панику приходить, что, дескать, я такой грешный, ничего не получается. Просто анализируя вовремя применять нужное средство, нужный метод. Если не помогает самоосвобождение и воззрение, какую-либо садхану из коллективных практик, если не помогает это, брать какое-либо покаяние, епитимью, аскезу. Другими словами, методов много. Если вы не ошибаетесь в применении методов, то вы очень хорошо можете очищать свой ум. Главное понимать, что ум – это не вы. Вы – это тот, кто стоит глубже.

В тексте «Вишну смрити» описываются различные виды покаяний, епитимий, обетов, которые можно применять.

Например, если ум омрачился, и вы чувствуете это, можно выполнить 16 раз пранаяму летом на берегу реки. Другой способ, читать Гаятри 108 раз, после каждого замеченного. Третий способ, совершить омовение трижды в день и спать на земле в этот день, питаться один раз в день и тем, что дано как милостыня (т.е. вы попросили и вам дали). Четвертый способ, питаться лишь молоком от одного дня до месяца. Но на все это надо спрашивать благословения. Женщины, больные, старики старше восьмидесяти лет и дети до шестнадцати лет могут выполнять только половину от этого покаяния.

Также описываются различные покаяния, которые еще называются Кричхра. Если где-то допускается нечистота в уме и омраченность, то вполне можно также их применять. Я думаю, в этическом кодексе, который у нас готовится в монастыре, мы подробнее различные способы опишем.

Например, есть такая садхана, три дня воздерживаться от пищи, ежедневно выполнять три омовения: на рассвете, в полдень, на закате. Однако начинающим это не рекомендуется, поскольку посты рекомендуются только тем, кто контролирует прану и элемент огня. Но если без поста, то это можно делать. Т.е. эта садхана не для кандидатов, не для брахмачари и послушников. Надо контролировать элемент огня, чтобы выполнять это. Итак, она выполняется вот таким образом. Ежедневно выполняется три омовения: на рассвете, в полдень и на закате, и при каждом омовении погружаетесь в воду три раза и, погрузившись в воду, произносите какой-либо гимн, например, Кавачу, 108 имен Даттатрейи, четыре мантры: Гаятри, Махамритьюнджая, Асатома, Гуру-мантра. Далее, днем проводится время, стоя на ногах, а ночью в сидячем положении. В завершении этого делаются подношения. Это одна из таких практик, называется Акхамадшина. Другое покаяние называется Праджапатья. Она заключается в том, что надо есть три дня только вечером, три дня только утром, три дня только пищу, которая будет найдена. Третья называется Тапта-кричхра. Её выполняют так: пить три дня горячую воду, три дня горячее масло, три дня горячее молоко, ничего не вкушая. Такой тапас. Шита-кричхра – другое покаяние. Это питье того же, но холодным. Покаяние Кричхраати-кричхра заключается в том, что выполняется питьем только молока в течение двадцати одного дня во искупление какого-то омрачения или прегрешения. Удака-кричхра заключается в том, что питаются в течение месяца лишь измельченным ячменем и водой. Амула-кричхра, питание в течение месяца лишь стеблями лотоса. Покаяние Парака – это серьезная очистительная практика, двенадцатидневный пост. Опять же, все, что касается постов, это не для послушников, пока это – интеллектуальное знание. Покаяние Самтапана, это употребление в пищу в течение одного дня лишь коровьих выделений: молока, простокваши, масла, воды, настоянной на траве куша, и полное воздержание на следующий день. Покаяние Махасаптапана, это употребление каждого из шести продуктов в течение одного дня, т.е. шесть дней оно продолжается. Покаяние Тулапуруша, употребление жмыха, рисового отвара, разбавленной пахты, ячменной муки на воде.

Все это выполняется, обрив бороду и голову, при этом совершается ежедневно омовение три раза в день, укрощаются чувства, соблюдается мауна и человек спит на земле. Все остальное время он повторяет очистительные мантры и делает какие-то практики. Если исключить посты, то все остальное можно применять.

В результате различных подобных практик появляются знаки очищения. Например, видится, как из тела исходит, стекает нечистая вода, исходят насекомые, перья выходят. Это все знаки того, что тонкое тело очищается. Видеть, как поднимаешься в гору или видеть солнце и луну в небе – все это знаки очищения тонкого тела.

Есть другие виды покаяний, называемые Чандраяна. Одно из них – Саманья-чандраяна. Считается, выполнив этот обет, семь риши, почитаемых нами, блистая чистотой, вознеслись на высшие Небеса, так же, как Брахмы и Рудра. Обет Чандраяны заключается в том, что вкушается определенное количество горстей пищи, то, что можно глотнуть за один раз или поместить в руку. И когда луна прибывает, то добавляют одну горсть, а когда луна убывает, то убавляют, а в новолуние ничего не едят.

Также описывается следующий вид покаяния: если человек проснулся, когда солнце уже взошло, то совершив омовение в одежде, пусть он произнесет Гаятри 108 раз. Другими словами, когда вы просыпаете и есть тамас, то чтобы смыть это, выполняется Гаятри 108 раз и омовение в одежде. При этом, наверное, это должна быть не сангхати монашеская.

Тот, кого укусила собака, шакал, домашняя свинья, осел, обезьяна, ворона, куртизанка, пусть, придя к реке, шестнадцать раз выполнит пранаяму с мантрами. Солгавший ради самовозвышения, ложно обвинивший или оскорбивший, говорится, пусть питается молоком в течение месяца.

Итак, если вы выбираете правильную тактику очищения и соединяете воззрение, созерцательное присутствие и искусные методы, ваша садхана будет двигаться очень уверенно. Тот, кто постоянно всматривается в свою душу, бдит разные уровни осознавания, тот не потерпит поражения. Он подобен человеку, который ведет свой большой корабль и постоянно сверяется с картой, смотрит на приборы и на компас. Конечно, он не собьется с пути. Тот, кто не сверяется и не делает этого, он подобен человеку, который не смотрит на компас или не смотрит на карту. Его корабль может идти совсем не туда.

Смысл монашеского делания и созерцательного присутствия, это, конечно, очищение. Само созерцательное присутствие, оно не ради созерцательного присутствия. Наверное, вы это понимаете. Оно ради чего-то другого – ради обнаружения совершенства. Совершенство есть абсолютная чистота. Изначальная незапятнанная чистота естественного Ума, она всегда присуща, но не обнаруживается. Смысл самого созерцания именно ради вот этой чистоты, ради обнаружения этой чистоты и утверждения в ней. Когда практика движется правильно, такая чистота неизбежно появляется и нарастает. Напротив, если делаются ошибки, с годами в практике могут вместо чистоты возникать какие-то нежелательные качества (анартхи). Анартхи – означает, что проявляются неуправляемые самскары, васаны, и они не ведут к очищению, а напротив, могут усиливать омрачение, притягивать какие-либо кармы. Это значит, где-то была сделана стратегическая ошибка в том, что не было применено правильно искусное средство. Возможно, человек захотел обойтись только обнаженным осознаванием, когда можно было бы применить искусное средство. Или может быть, у него не хватило силы воззрения, чтобы лишить силы анартху или самскару. И он рассчитывал только на некий метод, а этот метод не сработал.

Но когда чистота в душе возникает, то есть определенные характеристики. Сердце йогина безмятежно, у него есть «чистое видение» по отношению к братьям, сестрам по Дхарме, Трем Сокровищам, и оно его никогда не покидает. Он всегда внимателен, аккуратен в винае и самайе, безупречен в относительном измерении и в поведении. У него всегда гармоничные взаимоотношения. Его внутренняя ясность и радость возрастают. Это признаки того, что он свой корабль ведет правильно.