16.08.2008 текст "Йога Васиштха". Контроль ума и чувств.

Обрести различающую мудрость. Вновь и вновь возвращаться к Истине.

«Йога Васиштха».

*«Рама спросил:*

*«Невежество не прекращается без полного контроля над чувствами, молю, скажи мне, как можно контролировать чувства?»*

*Васиштха сказал:*

*«Я опишу тебе, как легко можно контролировать чувства собственными усилиями».*

Авидья (невежество), не прекращается до тех пор, пока мы не достигаем полного контроля над чувствами. Как бы человек ни был философски подкован, сколько бы он священных текстов ни прочитал, как бы хорошо он ни делал асаны или пранаямы, всё это не так важно, как контроль над чувствами (индриями) – пятью органами чувств и, разумеется, над их царём – умом.

Что означает контроль над чувствами? Это замечать работу чувств, сдерживать работу чувств, самоосвобождать привязанность чувств. Например, привязанность зрения, привязанность слуха, привязанность осязания, привязанность ума. Обнаруживать источник органов чувств, т.е. в момент восприятия видеть воспринимающего, в момент зрения видеть зрящего, в момент слышания чего-либо воспринимать слышащего. Всё это контроль над органами чувств.

Монах – это тот, кто непрерывно стремится обрести такой контроль. Если органы чувств, ум, действуют без контроля, это подобно тому, как вы – плохой водитель автомобиля, внутри которого сидите, и автомобиль вам не подчиняется, не выполняет команды, а ездит сам по себе. Контроль над органами чувств приобретается благодаря ясности и различающей мудрости, которая позволяет безупречно отделить чувства от ума, ум от осознавания. Когда такое разделение естественным образом происходит, то контроль достигается тоже естественно. И напротив, отсутствие ясности, различающей мудрости часто приводит к тому, что происходит нераспознавание. Когда мы не отделяем ум от его источника или ум от органов чувств, то часто мы путаем и не знаем, какую же сторону внутри себя принять. То ли принять сторону органов чувств, то ли сторону объекта, то ли сторону ума, который всё это испытывает, то ли сторону наблюдателя, то ли сторону Всевышнего Источника, в котором наблюдатель имеет своё основание. И вот когда мы не знаем, чью же сторону принять, у нас возникает метание.

Различающая мудрость позволяет чётко отделить одно от другого и учит нас, чью сторону в себе принимать.

*«Индивидуум есть только чистое сознание, из-за осознания чистым сознанием самого себя оно становится индивидуальным сознанием. Что это индивидуальное сознание думает, тем оно мгновенно и становится, поэтому попытка контролировать себя или чувства должна быть направлена на это понимание себя».*

Принцип контроля осознавания нужен для того, чтобы высвободить из диктата органов чувств, из диктата объектов, сущностное осознавание и утвердиться в нём. Вновь и вновь чувства будут тянуть в свою сторону: ум в свою, органы чувств в свою сторону, к внешним объектам. Но йогин вновь и вновь, контролируя чувства, высвобождает сознание. И куда сознанию нужно направиться? Ему нужно повернуться к своему Источнику. Повернувшись к своему Источнику, нужно вновь и вновь пребывать и оставаться в нём. Высвобождение сознания от органов чувств, поворот к Источнику и последующее оставление – это, собственно, и есть выполнение «трёх золотых правил».

Жизнь йогина постоянно происходит в этих «трёх золотых правилах», а если это не происходит, то йога невозможна. Множество людей могут выполнять превосходно техники, асаны, некоторые даже выполняют лучше, чем йоги в Индии, с прекрасными, точёными телами атлетов, делая очень сложные асаны. Это уровень акробатики, художественной гимнастики. Но при этом, если он не освободился от диктата ума и чувств, то это не сработает.

Мне рассказывали про тренировки одного известного учителя Хатха-йоги. Там давали большие нагрузки на шестичасовом семинаре только по асанам на берегу Чёрного моря. Там собирались закоренелые хатха-йоги. И очень мощные нагрузки, связанные с растяжками, сложными асанами, которые не каждый выполнит, семинар действительно был очень сильным. Но после семинара все люди расходились: кто говорил о мирском, кто выяснял отношения, и некоторые люди, приехав туда, были изумлены – такие сложные асаны, но при этом на духовном уровне это не работает.

На самом деле асаны необходимы, только для того чтобы контролировать ум. В другом случае в этом нет необходимости, поэтому монахом можно считать того, кто непрерывно контролирует чувства, контролирует и контролирует ум. Если вы чувствуете, что у вас есть то гнев, то раздражение, то зависть, то привязанность, то вожделение и это по-прежнему ещё является проблемой, надо обратить самое серьёзное внимание на это. Может, не так уж и важно, сколько у вас кумбхака или сколько вы сидите в падмасане, но это действительно важен, и обратить внимание на то, что нужно научиться высвобождать сознание из-под их влияния с помощью поддержания осознанности.

*«Разум является командиром, а чувства – солдатами, поэтому контроль над разумом (победа) является и контролем над чувствами. Если на твои ноги одеты кожаные башмаки, для тебя вся земля покрыта кожей!*

*Когда осознавание себя растет в сердце и укрепляется в чистом сознании, тогда разум естественно и без усилий становится спокойным. Он не может стать спокойным другими методами: истязанием тела, путешествиям к святыням и ритуалами. Когда осознавание осознает ощущение, тогда это ощущение не оставляет памяти в сознании и сразу же «забывается» (не становится скрытой тенденцией). Даже попытка сделать это приближает человека к высшему состоянию самоосознания».*

Здесь говорится, что ни проведение ритуалов, ни аскетизм, ни истязание тела, ни паломничество по святым местам, собственно, не ведут, не являются причиной контроля ума. Причиной контроля ума является способность ума обернуться на самого себя, его способность найти свой источник и отделить себя от органов чувств и внешних объектов. И всё это в общем можно назвать вивека (различающая мудрость). Только это является причиной контроля над органами чувств, все другие действия являются только косвенными причинами, они создают условия для контроля.

Когда вы находитесь в сангхе, вы должны обращать внимание на это, т.е. ваше общение – это процесс обучения; именно в процессе общения, служения, вы должны учиться контролировать ум, органы чувств и не так важно, что вы делаете, а важно, как вы это делаете: ежесекундно, ежемгновенно. И не смотря на то, что ставятся различные цели, ваша цель – это не столько достижение каких-то целей, а сколько – контролировать чувства и контролировать ум, и это следует делать непрерывно.

Если вы действуете в состоянии такого контроля, то всё что вы делаете, оно тоже становится успешным и совершенным. Другими словами, живя, общаясь, у вас всё время должен быть такой внутренний датчик контроля, и этот контроль связан с осознанностью, с поддержанием осознанности.

*«Его разум находится в спокойствии, наслаждается наблюдением себя и не заинтересован во внешних событиях и наблюдениях. Когда самонаблюдение становится естественным состоянием, разум оставляет свою обычную непоседливость и разворачивается к мудрости».*

Когда самонаблюдение является обычным состоянием, разум оставляет свою непоседливость. Обычно разум очень непоседливый, потому что у него нет привычки к самонаблюдению, он наблюдает внешние объекты, его всегда тянет туда, куда ему нравится. Очень часто даже йогины склонны следовать за тем, что им нравится, они думают, что это что-то нормальное, но на самом деле, правильно – это следовать не туда, куда нравится уму, а туда, куда надо. Потому что уму нравятся многие вещи, но важно направить сознание именно в ту точку, которая нужна.

Привычка к самонаблюдению постоянно затрагивает эту тенденцию ума – следовать за тем, куда нравится, и ставит его в эту нужную точку. Постепенно уходит зависимость следовать уму, куда нравится, и тогда ум находится в этой срединной точке, ему больше вообще нет нужды куда-либо следовать. Когда это наступает, йогин по-настоящему чувствует, что он освободился от множества ниточек, которые привязывали его к внешнему миру.

Чем под большим контролем ум находится, тем меньше он прихотлив, тем менее у него желаний и различных проблем. Тогда он действует, но эти действия больше не обусловлены прихотями ума, они обусловлены тонкими интенциями, намерением служения, санкальпами и прочим. Такой человек будет счастлив при любых обстоятельствах: в индивидуальном домике, в коллективном домике, в ритрите, вне ритрита, в этом статусе, в другом, ведь в сущности ничего не меняется, потому что ум контролируется. В этом служении, в другом, ничего не меняется. Куда бы он ни попал и что бы он ни делал, он всё равно это делает безупречно, потому что это происходит из контролируемого ума. И напротив, если ум с трудом контролируется, какие бы он места ни выбирал для практики, какое бы служение он ни делал, всё равно одни и те же проблемы будут у него. Это подобно наступанию на грабли, потому что ум не меняет свою природу.

Выходит так, что всегда проблема, если она возникает, больше связана с внутренним, а не с внешним. Часто мы это не совсем понимаем. Мы думаем, вот возникает какая-либо проблема, эта проблема связана с внешним, но это только иллюзия, она, прежде всего, связана с нашим внутренним состоянием, а внешнее здесь вообще не причем.

В «Йога Васиштхе» описывалось, как один йогин решил найти себе уединённую пещеру, чтобы медитировать, он хотел супер-уединения, сверх-отрешения. Но когда он сел в эту пещеру, там были мошки, комары, разные животные, никак не было уединения. Тогда он решил найти, где ничто не мешало бы, и он нашел пещеру в вакууме, в космическом пространстве. Там вообще никого не было, но с другой стороны, скоро там появились духи, боги, асуры, демоны и прочее. Он искал ещё большего уединения, но нигде не мог найти, до тех пор, пока не понял, что есть единственная пещера – это пещера его пустотного Ума.

Однажды некого отшельника, который жил в лесу, спросили: «Как вам здесь в лесу живётся, наверное, очень скучно, ведь десятки лет никого вы не встречаете, ни с кем не разговариваете?» Этот отшельник сказал: «Вы ошибаетесь, это – то же самое, что жить в городе. Здесь полно живых существ: мухи, комары, жуки, звери, растения, всё это живёт, жужжит, так что это только вопрос вашей обусловленности, что считать живыми существами и какие отношения устанавливать».

Из-за того, что мы слишком много значения придаём людям, нам кажется, что уединиться – это сесть среди насекомых, деревьев – это уединение. Потому что одни для нас очень важны, другие не очень, но это просто наше представление, всё дело в уме. И были случаи, когда отшельники завязывали такие же отношения и в отшельничестве. Они разговаривали с жуками, сражались с тараканами и ввязывались в эти отношения. Это тоже становилось для них проблемой общения, они снова устанавливали контакты.

*«Мудрый человек достигает победы над чувствами и не тонет в волнах скрытых тенденций или умственных ограничений. Он видит мир таким, каков он есть. Тогда иллюзия кажущегося мира (сансары) прекращается».*

Что же такое сансара? Сансара – это проекция наших тонких самскар и васан, которые непрерывно раскручиваются. Поскольку она движется непрерывно, так что мы даже этого не замечаем, нам кажется, будто эта сансара действует независимо от нас. Но когда появляются ясность и различение, мы можем отделить себя от этой разворачивающейся энергии. И конечно, энергия не прекратит разворачиваться, она будет продолжать разворачиваться, но больше это нас не будет затрагивать. Мы себе скажем: «Это ведь не я. А если это не я, то какие с этим проблемы?» И вот когда мы найдём эту точку, где это не мы и где мы не отождествлены с этим, с этой точки начинается свобода от сансары. Понемногу разворачивающаяся энергия утрачивает свою власть над нами.

*«Когда человек осознает, что это только чистое сознание (которое вне мыслей и потому никогда не становится объектом восприятия или ощущения) проявляется как этот мир, что такое несвобода и освобождение? Сухая вода не течет, ощущение без причины не создает психологического разделения».*

Обрести различающую мудрость означает – утвердиться в тонкой осознанности и пребывать в ней непрерывно. При этом эта тонкая осознанность не отделяется от энергии в теле или вовне, напротив, она соединяется с этой энергией, проникает во все её аспекты. Если у нас недостаточно ясности, то разговоры о тонкой осознанности сами по себе нам будут даже не понятны.

Если с обычным человеком поговорить о тонкой осознанности, ему станет скучно, он скажет: «Да что это такое вообще, какая-то тонкая осознанность?» Например, когда читаешь сложные лекции, люди начинают засыпать или позёвывать. Вот если рассказать, сколько олимпийских медалей получили русские на олимпиаде – это сразу вызовет интерес: «О, золота столько, бронзы столько», это всем понятно. Но тонкая осознанность доступна только тем, чей ум ясен, кто улавливает то, о чём говорится и кто утверждается в этом сам непрерывно.

Для эго искать свой Источник и утверждаться в тонкой осознанности – это всегда великий тапас и отрешение до тех пор, пока оно не обрело связь с Источником. Когда такая связь обретена – это для эго становится великой песней преданности.

*«Ощущение подобно пространству, одевающему разные формы: «я», «ты» и т.д., которое кажется создающим многообразие там, где ничего подобного не может возникнуть. Чистое сознание наполняет пространство и вне его не существует ничего».*

*Васиштха продолжил:*

*«Когда есть непосредственное переживание истины, что «я не являюсь ни делателем, ни действием, ни инструментом, но я есть чистое сознание, а мир не поддается определению», это называется самоосознанием».*

Самоосознание предполагает то, что с помощью различающей мудрости вы отделили источник своего осознавания от органов чувств, мыслей, тела и внешнего мира. И теперь вам больше как таковые не очень-то нужны органы чувств, внешний мир и прочее. Вы можете контактировать с Источником сознания напрямую. Когда вы контактируете с Источником сознания напрямую, у вас появляется огромный источник энергии и вначале кажется, что из этого источника можно получить не очень много энергии. Кажется, что можно получить много энергии от внешних объектов, но постепенно, чем больше вы утверждаетесь в тонкой осознанности, вы всё больше и больше получаете энергию от этого источника. Она просто вас заполняет, непрерывно наполняет каналы, чакры и очищает тело. Этим нужно только научиться умело пользоваться, например, владеть сахаджа-крийями и утвердиться в их использовании. Тогда, даже независимо от того как хорошо вы делаете техники, вы будете полны энергией, ваша энергия будет всегда бить через край.

*«Мир кажется тем, чем он не является, поэтому самоосознание, показывающее мир, как он есть, является высшей истиной».*

До тех пор, пока мы не утвердились в этой различающей мудрости и не открыли Источник восприятия ума, внешних объектов, мир нам кажется тем, чем он не является на самом деле, грудой разрозненных объектов. И напротив, когда мы в этот Источник проникаем, мы видим мир тем, чем он, в самом деле, является.

*«Как существо со множеством конечностей едино с ними и является одним существом, так и Брахман един с бесчисленными своими частями, называемыми индивидуальным сознанием и т.д.».*

Изначальный Источник, Брахман, един со всеми живыми существами, другими словами в потоке нашего сознания есть такой не разблокированный канал, и когда мы этот канал разблокируем, мы поймём некие истины. Например, истина о том, что мы являемся не множеством отдельных существ, а что мы являемся одним-единственным на всех Сознанием, которое находится внутри каждого. И это Сознание принимает только разные формы индивидуальности и интеллект, а на самом деле, это одно и то же сущностное Сознание.

Так же, как кукловод, показывающий спектакль на тряпичных куклах, в одной руке держа одну куклу, а в другой – другую, знает, что у этих кукол нет никакой собственной индивидуальности. Это только игра, когда он изображает одну куклу или другую, вступающую с ней в диалог.

Таким же образом, когда мы разблокируем этот канал внутри нас, мы видим, что все живые существа с их телами и индивидуальностями – это просто куклы, за которыми кроется Сознание одного и того же кукловода. Тогда мы перестаём отождествлять себя с одной куклой, и начинаем отождествлять себя с Сознанием кукловода, Брахманом.

Далее Васиштха говорит:

*«Индивидуальное сознание, поочередно переходит от бодрствования к сновидению и от сновидения к бодрствованию. Но оно постоянно, будь оно спящим или бодрствующим. Два состояния: глубокого сна и турья (четвёртое состояние), являются реальностью, стоящей за пробуждённым состоянием и сновидением, которые на самом деле – одно и то же, а турья знает все остальные состояния».*

Состояние бодрствования, состояние сна со сновидениями не являются истинными, они являются грубой и соответственно тонкой формой заблуждения. И только два более тонких состояния: сон без сновидений и турья являются истинными состояниями.

Эти истинные состояния доступны только святым, которые утвердились в вичаре и в созерцании. Обычным же людям они не доступны. Тем не менее, насколько возможно, следует искать их и утверждаться в них с помощью вичары, созерцания и других практик. Но когда мы в отвлечениях, то, что нам доступно – это бодрствование и сон со сновидениями.

*«Для просветлённого пробуждённое состояние, сновидение и глубокий сон являются только турьей, потому что в нем нет невежества».*

Четвёртое состояние (турья), превосходящее сон без сновидений, это истинное состояние Просветления. Неважно, кто и как достиг его, он полностью пробуждён и бессмертен, потому что он вошёл в это состояние турья. Его сознание не прерывается днём или ночью, когда даже тело спит.

Проникнуть в турью необычайно сложно, необычайно трудно, поскольку оно чрезвычайно тонко. Тем не менее, тот, кто развил в себе вивека-видью (различающую мудрость), проникает в него силой своей ясности. И освобождаясь от связности с грубыми оболочками, остаётся там, независимо, что бы он ни делал.

*«В турье нет невежества, поэтому оно недвойственно, хоть и кажется, что в нём существует многообразие. Люди, говорящие о двойственности и недвойственности, невежественны, как дети, просветлённые посмеиваются над всем этим».*

Говорить о двойственности, говорить о недвойственности, дискутировать на уровне логики возможно только на уровне бодрствующего сознания, но можно также на уровне сна со сновидениями. Но как можно об этом говорить во сне без сновидений, когда там нет даже мыслей? Чтобы говорить, нужна речь или как минимум мысли (во сне со сновидениями). Но во сне без сновидений (в каузальном состоянии) невозможно ни о чём говорить, даже в логических понятиях, там возможно переживать, возможно быть.

Например, я часто встречаюсь с разными существами во сне со сновидениями, объясняю им Дхарму, и даже если у вас там не работает язык, но у вас превосходно работает астральное тело. Астральное тело может думать терминами Дхармы и общаться. И даже если человек иностранец, с ним можно быстро общаться, всё равно понимать его, поскольку тонкое тело не нуждается в переводчиках, оно интуитивно понимает вибрацию и быстро переводит эту вибрацию на привычный язык. В сновидениях можно также вести философские диспуты, разговор о Дхарме и прочем, поскольку там работает понятийное мышление. Но во сне без сновидений это невозможно. Там есть осознанность и безмолвие, поскольку мысль до уровня причинного тела не может достать в принципе. Поэтому Васиштха говорит: «Просветлённые посмеиваются над всем этим». Потому что реально никакой диспут невозможно вести о двойственности или недвойственности. Можно только пребывать в этом, но когда вы в этом пребываете, больше нет никаких вопросов.

*«Однако без таких рассуждений, основанных на двойственности и недвойственности, невозможно очистить чьё-то сознание от невежества. Только в этом духе я возился со всем этим, потому что я твой близкий друг».*

Васиштха говорит: «Я говорил об этом только потому, что хотел помочь тебе, а не потому, что я всерьёз считал те или иные концепции истиной, и не потому, что я занимал такую точку зрения или мне хотелось самовыразиться». Он говорит: «Это просто было нужно, чтобы помочь очистить твоё сознание. И только в этом духе я с этим всем возился».

*«Мудрые все время говорят об этой истине друг другу. Когда они так постоянно медитируют и наблюдают истину, они получают просветление, благодаря которому достигают Высшего состояния.*

*Высшее состояние не достигается без усилий, поэтому, чтобы помочь тебе ясно понять истину, я объяснил её множество раз, используя разные примеры. Если даже невежественный человек попробует истину, объяснённую снова и снова, он достигнет просветления».*

Всё дело заключается в том, чтобы пробовать эту истину снова и снова, не единожды, а многажды, непрерывно, десятки, тысячи раз, сотни тысяч раз. Вновь и вновь мы думаем: «Ну как, получится сейчас Атма-вичара?», «Нет, не получилось». «А сейчас?», «Нет, снова не получилось». Но сама такая попытка уже много значит, по крайней мере, мы пытаемся. Это подобно тому, как взять маленькую отвёртку или зубило и долбить пятиметровую гранитную стену. Вначале у вас просто зубило слетает, но остаётся маленькая зазубрина, и, по крайней мере, вы можете упереть свой инструмент в эту зазубрину и следующий удар нанести снова. Вот что такое Атма-вичара, самоисследование. Сами многократные попытки, когда вы вновь и вновь, вновь и вновь пытаетесь, они уже настраивают вас на такой лад, что ум постепенно приобретает нужное направление. Санкальпа год из года становится всё глубже и глубже, и возникает привычка к исследованию (вичаре). Тогда от этой большой стены у нас начинают откалываться настоящие глыбы, и вы двигаетесь уже уверенно, прорубая и прорубая.

Одному человеку в американской тюрьме дали пожизненное заключение. Он был каменщиком или тем, кто занимался резьбой по камню. Ему удалось добыть инструменты для резьбы по камню, календарь с актрисой, и за этим календарём он долбил стену. Стена была, по-моему, шести или восьмиметровой, в течение двадцати лет он непрерывно долбил и долбил эту стену. Ему терять было нечего, потому что он был заключен пожизненно по сфабрикованному обвинению, в котором он даже не был виноват, но получил такой срок по американскому законодательству. Двадцать лет подряд втайне от всех, никому не говоря, он просто долбил эту стену, а днём прикрывал календарем с актрисой. В своей обуви и в носках выносил песок, который оставался, незаметно на улицу и вытряхивал его. В конце концов, он продолбил в этой стене огромный тоннель, лаз (длиной восемь метров), небольшим молоточком и маленьким зубилом. И в один прекрасный момент ночью он через этот лаз сбежал из тюрьмы. На всё это у него ушло двадцать лет, двадцать лет непрерывного тайного бурения, так что никто даже не мог заметить. Охранники и руководство тюрьмы были в шоке, такого никогда не было еще в их истории, никто даже не мог догадаться, поскольку оттуда невозможно было убежать.

Йогин, практикующий самоисследование, напоминает этого человека, который, прорубив такой тоннель, в конце концов, сбегает из заключенного положения.

*«Если даже невежественный человек попробует истину, объяснённую снова и снова, он достигнет просветления. Несомненно, глупец тот, кто думает после прочтения этого: «Я знаю это и мне нечему больше учиться». Знание, обретённые изучением этого писания, не обретается изучением никакого другого писания. Этот текст дает тебе и эффективность действий, и совершенство мудрости».*