2010-06-19.

Дхарана, дхьяна

Духовная практика начинается с соблюдения предписаний, яма, нияма. Соблюдение предписаний дисциплинирует йогина. Он должен научиться годами следовать правилам дисциплины. Само следование правилам его воспитывает. Если он не может это делать, он стремится это делать: перекрывает утечки, успокаивает беспокойный ум, обрывает кармические связи в миру. Яма, нияма, с этого начинается. Если йогин оставляет какие-то привычки, даже практикует техники годами, это держит его, держит дальше. Чтобы из человека стать садху, нужно переплавить себя. Затем он воспитывает тело, асаны. Учится управлять праной, пранаяма. Берет прану под контроль, пробуждает Кундалини, очищает каналы. Надо взять под контроль все это. Эти ступени нельзя перескакивать. Если кто-либо перескакивает эти ступени, он создает в своей духовной жизни трудности, помехи.

Контролируя прану, он также учится дхаране, концентрации, силе ума. Надо развить силу ума. У кого сильный ум, тот успешен в садхане. Слабый ум ничего не может. Это дает дхарана. Все можно достичь дхараной. Даттатрейя так говорит: «Если у кого-то слабое здоровье, он должен выполнять дхарану на силе здоровья. Если у кого-то есть страх, надо выполнять дхарану на бесстрашии. Если болит какой-то орган, надо выполнять дхарану на больном органе». Сосредоточение на нужной области привлекает нужные силы. Сильный йогин тот, кто может делать дхарану на чем угодно, и силой дхараны добиваться того, чего он хочет. Слабый йогин не может. Я, например, знаю, что любые вопросы решаемы. Надо просто уделить этому время, силу сознания. Если ты принял решение и несешь ответственность, невероятно, чтобы это не исполнилось. Все, что угодно. Если ты задумал в центре Дивья Локи до Луны построить огромный столб из золота, ты построишь, только вопрос времени. Нет ничего невероятного, если у вас сильный ум.

Дхарана развивает иччха-шакти, волю, вселенскую силу. Тогда вселенская сила становится вашим союзником. Если дхарана сильна, человек мало говорит, а делает много. Дхарана слаба, человек много говорит, строит прекрасные планы, но ничего не может сделать, все на уровне мыслей. У кого сильная воля, говорит мало, по существу, но делает в три раза больше, чем говорит. Все появляется как бы само собой.

Наконец медитация, дхьяна. В медитации следует проникать в пустоту сознания, пустоту ума. Не делая ошибок, открывать пустотную природу «Я». Наращивать способность медитации до самадхи. Классическая йога Патанджали лежит в основе современной ведической системы йоги, тантры, любой системы. Это классическая система воспитания. Ее следует проходить каждому. Утвердиться в созерцательном присутствии возможно для того, кто хорошо воспитал себя на этих путях. Потому что сахаджа-самадхи, самадхи – это последняя ступень. Дхьяна, самадхи.

Когда некоторые люди говорят, что вы можете сразу проникнуть в сахаджа-самадхи, я очень скептично к этому отношусь. В некотором смысле сахаджа-самадхи действительно всем присуще, даже собака Сева в нем ходит. Но ощутить это, чтобы это стало собственной жизнью, нелегко. Только на стадии самадхи начинают открываться разнообразные силы. У одних они открываются, у других не очень, у третьих не открываются вообще. От чего это зависит? Это зависит от того, достигнута ли самьяма. Дхарана, дхьяна, самадхи. Если самадхи достигается, неважно какое: сахаджа, савикльпа, нирвикальпа, эти силы открываются. Но почему оно не достигается? Потому что у некоторых людей есть ограничения, некоторые люди совершают ошибки. Если мы хотим раскрыть свою внутреннюю силу, внутренний потенциал, мы должны знать, как избегать таких ошибок.

Ошибка (бхранти) не дает нам возможности раскрыть свою внутреннюю силу. Например, есть ошибки в отношении основы, пути и плода. Ошибка в отношении основы с точки зрения Адвайты – не понимать принцип Брахмана, Абсолюта. Например, поклоняться форме и думать, что все дело в форме. Это ошибка дилетанта, но очень важно избегать ее. Не иметь понимания Брахмана, недвойственной реальности.

А что такое ошибка в отношении пути? Не иметь правильного воззрения или не понимать медитацию, не иметь понятия о поведении. Вроде бы воззрение, основу, философию ты понимаешь, но как это превратить в путь, не понимаешь.

А что такое ошибка в отношении плода? Не знать, чем все закончится, куда ты придешь в конце концов, хотя бы на уровне логики себе толком не объяснить. Например, мы говорим, что такое плод Учения. Три просветленных тела, четыре пробужденных осознавания, три реализованных измерения: вишва, тайджаса и праджня, материальный мир, тонкий мир и мир бесформенный, который вы осознаете, шестнадцать кала, четыре вида мукти: салокья, сарупья, самипья, саюджья. Состояние Брахмы-творца. Раскрытие в себе потенциала, когда можно проявлять джняна-шакти, иччха-шакти, сватантрия-шакти, айшварья-шаки, крийя-шакти. И что это за шакти надо понять. Все это плод. Мы знаем примерно, куда мы идем. Пусть – это от ума, но хотя бы на уровне интеллекта мы примерно понимаем это. Некоторые могут думать, плодом практики является попасть в чистую страну или на небеса, или обрести в следующей жизни хорошее рождение. Некоторые думают: «Может, я растворюсь в пустоте, в небытии, сольюсь с Брахманом». Некоторые думают, что это сиддхи. Отсутствие понимания плода не дает возможности выражать правильную санкальпа-шакти, направлять ум.

Также есть ошибки на пути. Это ошибки в отношении воззрения, в отношении медитации и в отношении поведения. В отношении воззрения это именно то, как мы понимаем основу, Абсолют, философию Адвайты. Например, не иметь понимания естественного Ума, сахаджа-таттвы, это ошибка в отношении воззрения. Ты знаешь философию Адвайты, но что такое естественный Ум ты не слышал. То есть ты не понимаешь, как претворить это в жизнь. Или путать воззрение с поведением: относительное, абсолютное. Это тоже ошибка в отношении воззрения, путать метод с мудростью или не понимать дух воззрения. Дух воззрения – это философия Адвайты в жизни, в действии. Путать основу, путь и плод.

Природа Даттатрейи бывает троякой: Даттатрейя основы, Даттатрейя пути, Даттатрейя плода. В сущности это одно и то же. Но для нас, людей, это не одно и то же. Даттатрейя основы – это ади-джняна, ади-сахаджа, изначальное естественное состояние, изначальный Брахман, пустота, Бог, который есть, независимо, есть вы или нет, знаете вы или нет, верите вы или нет. Это Даттатрейя основы. А что такое Даттатрейя пути? Это то, как вы в своем сознании это понимаете, как вы медитируете.

Есть такой коан в Дзен. Обладает ли собака природой будды? Задают мастера монахам. Если ответишь, что обладает, можно получить шлепок палкой. Почему же тогда у собаки нет признаков Бхагавана? Если ответишь, что не обладает, тоже можно получить. Как природа будды не может быть в живом существе? Даттатрейя основы есть в каждом живом существе. Но Даттатрейя плода проявлена только в Даттатрейе, риши, святых и сиддхах. А Даттатрейя пути – это мы сами как йогины, как путники, которые практикуют. Это ваши внутренние переживания на духовном пути. Эти вещи нельзя путать. Даттатрейя пути – это знаки в медитации, знаки, которые вы получаете лично. Даттатрейя основы – это Брахман, Абсолют. А Даттатрейя плода – это ваша реализация, ваше иллюзорное тело, ваше самадхи, ваши шестнадцать кала, ваша проявленная шакти, ваше Освобождение. Все это Даттатрейя плода. Кто не понимает этой разницы, он думает: «Я уже Даттатрейя, я уже будда», - изучив философию Адвайты. В таком случае собака Сева уже будда. Путать усилие и безусильность, деяние и недеяние – это тоже ошибка. Избыток усилия, избыток недеяния, неравновесие, отсутствие самйоги. Ложно толковать тексты на уровне ума, это тоже ошибка на уровне воззрения. Нигилизм, этернализм, крайние взгляды – все это ошибки в отношении воззрения.

А как насчет ошибок в медитации, в созерцании? Это известные всем шесть ошибок, о которых мы говорим в созерцании. Кроме этого, в отношении медитации, созерцания и расплывание, и возбужденность. Непонимание обнаженного осознавания вне ума – это тоже ошибка, когда мы не совсем разбираемся в этом. Допускать отвлечения и не бороться с ними – это ошибка в отношении созерцания. Увлекаться дхьянами в ущерб присутствию, не применять искусные средства, такие как санкальпа – ошибка в отношении созерцания. Замораживать органы чувств и не интегрироваться в движении – ошибка. Пребывать только в безмыслии, не умея пребывать в присутствии на фоне мыслей – тоже ошибка. Стремиться к непроявленной пустоте, созерцать, не проверяя себя – тоже ошибка, не проверяя свои состояния по текстам, у Гуру, не ища подтверждения. Когда так созерцаешь, опыты могут быть самые невероятные, но это может быть то же самое, что и опыты в наркотическом опьянении. Духи, деваты, божества, все это так интригует. Но все это может оказаться большими рогами у зайца.

В Германии есть один небольшой городок, там есть учительница в школе. У нее фобия, боязнь зайцев. Если кто-нибудь нарисует зайца из учеников, она выбегает из класса. Зная это, ученики периодически ее доводят. Два года назад она уже подавала на одного из учеников в суд, что он, используя знание того, что у нее фобия, довел ее до истерики. И сейчас снова одна ученица просто на полях нарисовала зайчика. Когда учительница увидела, она в истерике выбежала из класса и подала в суд на эту ученицу. Но на самом деле, мне кажется, это твоя проблема, мало ли кто что может рисовать. Зачем искать виноватых? В прошлый раз суд ей отказал в иске. Зайцефобия. Видите, до чего ум может довести человека. Рогатые зайцы. Вот что это такое.

Ум – это большие рога. Иногда опыты тоже могут стать большими рогами, если не сверять их с Гуру, со священными текстами. Гуру – это ювелир, он каждый день рассматривает эти камешки. Если вы нашли какой-то камешек, вы не сможете его сами оценить, если вы сами не ювелир. Надо отнести эксперту. Он скажет: «Это драгоценная вещь, ты можешь дорого его продать. А это стекло». Почему? Он эти камешки с утра до вечера рассматривает, годами, всю жизнь, это его работа. А если вы неопытны в этом, вы можете перепутать стекляшку с чем-то ценным. Можете упустить дорогую вещь, а на безделушке попасться, выложить за нее огромные деньги и прогореть в конце концов.

Ошибкой в созерцании также является – основывать созерцание на мыслях. Когда вместо созерцания обнаженным осознаванием мы создаем мыслеконструкции и усердно их вынашиваем в голове. А какие ошибки в отношении поведения? Например, путать разные стадии поведения, допустим, у тебя стадия «пчелы», а ты думаешь, что у тебя стадия «безумца», и начинаешь вести себя странно, выдавая за высшего практика. Это несерьезно. Накопишь кучу препятствий и не сможешь их рассеять. Или допустим, не обладая качествами стадии «голубки», переходить на стадию «немого». Стадия «голубки» – это где мы накапливаем качества, накапливаем, готовим себя. Допустим, мирянин накапливает качества к ритритам. Монах накапливает качества к самадхи, медитативному прорыву. «Голубка» собирает гнездо по веточке. Человек накапливает шакти, накапливает потенциал, развивает качества, развивает силу ума. Накапливает, накапливает, чтобы потом сделать прорыв, перейти на стадию «оленя».

У тебя сейчас положена стадия «немого», а ты остаешься еще «пчелой», тоже неправильно. Надо уходить в ритрит, надо оставлять скакания по другим доктринам и воззрениям. Ты уже теряешь время, просто теряешь время. Или наоборот, когда у тебя стадия «льва», а ты остаешься в ритрите, сохраняешь безмыслие и замораживаешь себя, твои качества не растут. Тебе хорошо в безмыслии, в мауне, в хорошем мирке. Ты не развиваешься дальше. Тебе надо выходить, проявлять это все, оперировать шакти. А может у кого-то стадия «голубки», а он думает, что у него «собака-свинья»: «Это все пустота, все единый вкус». Все у него из-под ног уходит, но ничего не реализовано. Надо понимать разницу между этими стадиями.

Соблюдение этики. Например, не соблюдать этику в отношении Трех Сокровищ, не почитать их, это ошибки поведения. Нарушение обетов и самайя, ошибки в отношении поведения, винаи для монахов, совершение апаратх, связанных с самайными объектами – это ошибки в отношении этики и поведения. Они подробно расшифровываются. Мы попозже на них остановимся. Апаратхи, например, пренебрежение Тремя Сокровищами, Прибежищем, нарушение самайи, оскорбление святых, монахов, внесение раздора в среду практикующих, оскорбление божеств, духов – все это создает непреодолимые препятствия в духовной жизни.

Также есть ошибки в отношении праны. Например, некоторые миряне практикуют целибат, но не умеют сублимировать энергию – застой ветра. Чтобы практиковать правильно целибат, надо практиковать асаны, пранаямы, Кундалини-йогу, Чандали-йогу, концентрацию на чакрах. Другие практикуют медитацию, практикуют Кундалини-йогу, но при этом не умеют заземляться, возникает дисбаланс ветра. Неумение заземляться – тоже ошибка. Третьи неправильно работают с клешами, не очищают желания, мысли, если их не удается освободить. Думают: «Все освобождается естественно». А естественное освобождение еще не происходит, слабое созерцание. Клеши, мысли остаются. Или потакание клешам вместо очищения. Или неправильная сублимация клеш. Или некоторые пытаются опираться на клеши неправильно, делать клеши мудростью. Но если мудрости и созерцания еще нет, как можно клеши сделать мудростью? Чтобы клеши сделать мудростью, нужна базовая мудрость, мудрость пути.

В поведении есть также ошибки в отношении Гуру, в отношении Дхармы, в отношении сангхи. Их потом можно расшифровать. Все это разнообразные ошибки на духовном пути, которые надо избегать, потому что вы становитесь слабыми, совершая ошибки. Напротив, действуя правильно, ваша духовная сила увеличивается.

Есть не ошибки, есть просто иллюзии. Это другая категория. Иллюзия – это когда вы неадекватно оцениваете реальность. Неправильное определение своего уровня, своего статуса. Например, некоторые из практикующих мирян говорят, что находятся на стадии «закалки». Или обольщение блаженством, ясностью, пустотой в медитации. Когда то, за что не надо держаться, чему не надо придавать значения, мы придаем значение. Или не распознавание пустотной основы любых переживаний. Возникает переживание, но пустота не распознается. Или неверное толкование мистических опытов. Переоценка способностей к самоосвобождению, нарушение самйоги. Это тоже ошибка и иллюзия. Еще есть ошибка, называемая «впадение в ущелье двойственных мыслей». Когда мы истолковываем Дхарму сугубо умственно, не выходя за пределы умственного опыта. Есть отдельные иллюзии, которые возникают в ритритах, в уединениях. Для этого я специально написал брошюру.

Опытный йогин обладает различающей мудростью, которая безошибочно помогает ему избегать разных ошибок.

На самом деле, у всех многообразных ошибок есть одно главное божество, корень, божество всех ошибок, самое главное, самое великое. Это нераспознавание, отсутствие ясности, нераспознавание пустотной природы «Я». Говоря проще, забвение Бога – царь всех ошибок. Все остальные ошибки более мелкие. Это его свита.