Отредакт. Епанешниковой

2003 – 12 – 05.

Наставления о естественном состоянии.

Фрагменты наставлений по практике самоосвобождения.

До того как вы обучитесь созерцанию, следует интеллектуально прояснить для себя все тонкости практики Праджня-янтры. Без этого остальные виды практики работы с энергией не будут продвигаться. Один брахмачарья приехал и начал спрашивать меня: «Чем отличается Будда от Вишну, то от этого?» Я подумал, что он не о том спрашивает. Нас эти отличия не так заботят, как ум, осознающий свою естественную природу, и не осознающий ум. Поэтому я ему сказал: «Что бы я тебе ни ответил, тебе это не поможет, пока ты не разберешься – кто это спрашивает. Когда ты поймешь, кто это спрашивает, замешательство относительно Будды, Вишну и Шивы тоже пройдет».

Про Колесницу Высшего Пути самоосвобождения есть такие слова: «Если ты понимаешь это Учение утром, то ты становишься Просветленным утром, а если ты понимаешь его вечером, то становишься Просветленным вечером», поскольку метод Лайя-йоги прямой и весьма запредельный, однако вопрос здесь в слове «понимаешь». Другими словами, понимание равноценно Пробуждению. Когда ученик бесчисленное множество раз слушает Учение, это шравана. В процессе слушания у него возникает новое понимание, и разные непонятные состояния двойственного ума уходят.

*«Когда накатываются волны заблуждающего мышления, грубые рассудочные мысли, предупреждающие свои объекты, заслоняют собственную природу Ума. Поэтому даже если нас будут с ней знакомить, мы ее не обнаружим».*

Даже если нам указывают на природу Ума, нам трудно ее обнаружить, поскольку она закрывается непрестанно действующими накатывающими мыслями, эмоциями. Она всегда есть, но мысли тоже всегда есть, поэтому они всегда ее скрывают. Из-за того что она скрыта, нам трудно в нее поверить, чтобы работать с ней и ориентироваться на нее. Это похоже вот на что, царю говорят: «Ты царь», но дует сильный ветер, и слова едва доносятся, он слышит, но не может полностью распознать то, что ему говорят.

*«Чтобы устранить грубые рассудочные мысли, прежде всего, расслабь ум».*

Расслабление – ключевой момент практики. Если ваши руки зажаты, словно окоченевшие, ветер скапливается в области горла и плеч, и возникает дисбаланс пран. Тогда и ваша энергия зажата, и ум тоже. Когда мы расслабляемся наша энергия балансируется, мы обнаруживаем в себе ту огромную глубину. Тогда возникшие мысли не выдерживают сравнения с этой огромной пространственной глубиной и, возникнув, нас не могут вывести из этого центра. Многие, пытаясь практиковать осознанность, к примеру, Атма-вичару, чувствовали, что малейшее колебание, и они теряют осознанность. Поток двойственных мыслей заставляет ум прилипать. Это потому, что практика имеет суженный характер, но когда мы расслаблены, у нас есть огромная пространственная глубина, словно мы – это ходячая Вселенная. Тогда возникший поток двойственных мыслей не даст прилипнуть, потому что ум видит огромную альтернативу. Такое состояние огромной Вселенной достигается расслаблением, отпусканием. Это ключевой момент, поэтому истинный йогин в любой ситуации всегда расслаблен. Наше тело инстинктивно сжимается в момент опасности или напряженных ситуаций. Следует это замечать и работать с этим: когда вы замечаете это, нужно дать установку расслабиться.

*«Само это пребывание в собственном безыскусном уме и есть сияющая Мудрость. Применяя искусные методы, не постигнешь истинной природы».*

Когда мы расслаблены и обнаруживаем эту внутреннюю вселенскую бездну, нам следует ее опознать, признать как свое собственное центральное, главное состояние. Пусть она не раскрыта еще полностью и это какие-то отблески, тем не менее, чтобы работать с ней, нам надо признать ее, для того чтобы обрести некую уверенность. Наш мелочный, суетливый ум внезапно видит, что внутри, в глубине у него есть что-то абсолютное, глобальное, мудрое, выше него. Тогда этот мелочный, суетливый ум должен обратиться к этому глобальному, т.е. фокус нашего сознания постепенно переносится к этому. Допустим, внутри даже тщедушного человека есть ощущение величия, но оно просто подавлено из-за воспитания, условий и карм. Но если этот тщедушный, мелочный человек будет обращать все больше и больше внимания на внутреннее величие, то через некоторое время его качества тщедушности и мелочности будут уступать величию, и он все больше и больше будет проникаться этим величием, грандиозностью, наподобие божественной гордости. Это можно перенести и на духовную практику, тогда его мелочные качества будут уступать величию, и величие станет его непрерывным качеством. Мелочные качества еще будут проявляться, но время от времени, и он сразу будет спохватываться и снова переходить к величественному состоянию.

*«Дабы показать, что безыскусная, вместерожденная изначальная Мудрость пребывает в вас самих, говорится: «Не распространяй и не собирай мысли, никаких мыслей!»*

В распахнутом состоянии это глобальное пространство не связано с мыслями. Если мы распространяем мысли, испускаем их из себя и увлекаемся ими, мы теряем это состояние. Тогда нам хочется их блокировать. Когда мы их блокируем, это тоже считается тем, что работает, но лишь некоторое время, искусственно. Когда же мы укореняемся в этой природе, мы видим, что испускаются мысли или нет, это не мешает этому глобальному пространству.

*«Если вы еще новичок, то пусть даже вы способны сохранять естественное состояние ума, покоящегося в самом себе, вы все равно не сможете поддаться переживаниям, например: переживаниям блаженства, ясности, не-мышления, которые являются аспектами такого состояния. Поэтому говорится: «Расслабленно пребывая в состоянии уравновешенности».*

Если даже йогин имеет опыт дхьяны, медитативной концентрации, но он не овладел способом расслабления и самоосвобождения, то он ничем не лучше сансарного бога или бога Мира Формы, т.е. стоит только тяжелым энергиям повлиять на него, его состояние будет разрушено. Например, на богов формы влияют коллективные самскары, личные самскары, их самадхи заканчивается и им приходится воплощаться снова. На архатов, пребывающих в Нирване, влияют коллективные самскары в конце кальпы или еще какие-то обстоятельств, и после долгой жизни в пустоте их поток сознания сносится. Предупреждение о малой Нирване для послушников может звучать как насмешка, тем не менее, интеллектуально следует знать такие наставления, чтобы помнить их в будущем, они когда-нибудь станут актуальными.

*«Освободясь от привязанности к таким переживаниям, полностью раскрой истинную природу совершенно прозрачного, обнаженного естественного состояния».*

Тексты вновь и вновь напоминают нам о трех ловушках: блаженство, ясность и пустота. Тем не менее, опыт показывает, сколько ни напоминай, как только йогин сам начинает их переживать, он обязательно в какую-нибудь из этих ловушек пытается вляпаться. Чаще всего хорошие йогины «покупаются» на ясность, а лучшие – на пустоту. Это очень сильные соблазны, поэтому в поверхностном уме должны отпечататься эти наставления. Лично я сам был очарован пустотой и не желал воспринимать этот мир, вплоть до его полного отрицания, поскольку, когда вы к ней подбираетесь, ваше сознание меняется. Это как если бы человеку вкололи сильно действующий наркотик, а он не подготовлен, его сознание поменяется, но если его обучить, то даже в наркотическом состоянии он может вспомнить кое-что и может выбрать правильный путь.

В некоторых школах разведки обучают, как вести себя при психотропных допросах: даже когда им вводят наркотики, развязывающие язык, не выдавать секреты. Там нельзя не говорить, хочется постоянно говорить, но их обучают рассказывать что-нибудь не относящееся к делу, к примеру, о своих детских шалостях. Они не теряют сознания даже при психотропных допросах, потому что были наставления. Таким же образом, если вы знаете наставления, ваше сознание не впадет в прелесть ни в темных ритритах, ни в годовых, ни при пробуждении Кундалини. Вы будете всегда знать, как выбрать правильную дорогу, не смутитесь, увидев богов или мар, вы обязательно найдете правильную точку и не смутитесь, испытывая очень радостные состояния или, наоборот, страдания при практике.

*«Внезапно выкрикни сокрушающей мысли: «Пхат!» Поскольку очень важно пресечь поток мыслей и разрушить порожденную умом медитацию, звук «Пхат» должен быть сильным, резким и кратким. В этот миг, свободный от всех представлений, таких например, как этот ум, проявляется освобождение, а потому нет ничего, лишь полная открытость. В свободной от всех представлений пустоте, осознающей аспект этой полной прозрачности, пребывает просто ум как запредельная изначальная Мудрость. В этой открытости абсолютная прозрачность. Эта абсолютная прозрачность также выходит за пределы таких крайностей, как возникновение и прекращение или Бытие и не-Бытие. Это коренная врожденная невыразимая изначальная Мудрость, пребывающая вне рассудочной деятельности речи и ума, абсолютная прозрачность, которая невыразима».*

Качество созерцательного присутствия – прозрачность, указывает на то, что оно не окрашивается чем-либо, существуя само в себе. Это означает, что когда мы переживаем какую-либо мысль, эмоцию, прозрачное, неокрашиваемое состояние остается непрерывно. Мысль, эмоция проходят сквозь нее, никак ее не затрагивая. Когда практик утвердился в естественном состоянии, он тоже обретает такое свойство прозрачности. Он становится как бы никаким, он может быть любым, но сам он никакой. У него нет выраженных черт характера, за которые он держится; нет каких-то привычек, от которых он не мог бы отказаться; нет какой-то неприязни к одним вещам или привязанности к другим. Его качества становятся обтекаемыми, прозрачными. Он становится не-индивидуальностью, Его личность может гибко меняться в зависимости от обстоятельств: он может откликнуться так, а может по-другому, в зависимости от того, в какой ситуации он находится. Это потому что он обрел это качество прозрачности. Чем больше мы практикуем, тем более прозрачными мы становимся, меньше приятия, меньше отвержения. Тогда такой йогин везде находится дома, везде он пребывает в гармонии, в комфорте, каждую секунду он гармонично адекватен обстоятельствам.

Начинающий не является прозрачным. У него сильное «я», сильные мысли, клеши, эмоции, предпочтения, поэтому ему трудно двигаться сквозь мир, где-то его да зацепит. Но по мере практики мы становимся все более прозрачными. Это единственный способ, как не быть схваченным объектами сансары.

*«Ключевой смысл заключается в том, что естественное состояние неотъемлемо от основы пустоты. Это абсолютное воззрение пути йогина, изначально чистое и свободное от умопостроений. Сколько ни практикуй медитацию, пока не узнаешь этого единственного факта, невозможно выйти за пределы искусственных, вымышленных умом воззрения и медитации. А поскольку они также далеки от подхода естественной великой завершенности, как земля от неба, упускают смысл нескончаемого Ясного Света не-медитации. Следовательно, распознать этот единственный факт чрезвычайно важно, поэтому говорится: «Распознай в ней пустотность естественного состояния»».*

Здесь говорится, что главный смысл заключается в том, что у йогина есть чистое абсолютное видение, свободное от умопостроений, в котором предлагается йогину пребывать непрерывно. Если это воззрение не приобретено, то практики медитаций и другие методы предназначены только для того, чтобы открыть его.

Если сказать проще, обычный человек чувствует: «Я – это я, вот мое тело и мысли», это сознание спящего. Воззрение практикующего и ощущение себя другое, он не чувствует «я – тело», он ощущает чувство безграничной распространенности, распахнутости, наподобие того, которое возникает, когда посмотришь на звездное небо. Он непрерывно так ощущает себя, тренируясь пребывать все глубже в этом состоянии. Говорится, что распознать его чрезвычайно важно, и если не обнаружить его с помощью видения, то нечего будет поддерживать с помощью медитации. Поэтому самое важное – раскрыть такое видение. Когда такое видение обнаруживает себя, все выполняемые практики внезапно находят магнит – центр притяжения, они становятся завершенными, осмысленными. Есть некая глубинная гармония, которая проглядывает за всеми практиками, между ними нет больше разрыва. Тогда все становится единым сплошным потоком: прасад, служение, Бхаджан-мандала, техники, ритрит, поездки, лекции – это не множество дискретных, разрывных ситуаций, а это все непрерывно длящаяся одна ситуация.

Ом