

**РАМАНАТХА**

# **Ритритная практика в традиции сиддхов**

**Дивья Лока**

**2010-2014**

Пусть все живые существа

как можно скорее

войдут в измерение Нирваны.

Пусть никогда не прерываются

линии преемственности высших Учений.

Пусть имеющие Прибежище в Трех Сокровищах,

навсегда освободятся от сансары.

Пусть силой Трех Сокровищ

все йогины достигнут уровня Творца.

Ом!

Посвящается Шри Гуру Свами Вишнудевананде Гири,  
Гуру-парампаре,  
всем братьям и сестрам идущих по пути недвойственных Учений!



*«Куда я понесусь в шести мирах, оставив тело? Если не отброшу надежду, страх и цепляние, сколько калып буду кувыркать среди рождений и смертей! Если самадхи не достигнуто, как я оправдаюсь в бардо перед Ямой за прожитую жизнь?*

*Не время расслабляться! Только вперед, к самадхи!»*

***«Песни Пробужденного. Гимн практикующих в ритрите»***

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Непостоянство	7
2. Мотивация в практике	8
3. Прибежище	9
4. Поддержание Прибежища	10
5. Естественное состояние	11
6. Ритрит как бардо при жизни	14
7. Начало ритрита	15
8. Типы йогов	17
9. Время для практики	18
10. Место для практики	20
11. Место для медитации	25
12. Питание в ритрите	27
13. Практика подношений	28
14. Ритритное расписание и ритритные правила	30
15. Епитимья	37
16. Атрибутика	38
17. Садхана и коренные обеты самайя	39
18. Ожидание плодов практики	45
19. Заблуждения относительно ритритной практики	46
20. Подготовка к длительной практике	51
21. Отклонения в ритритной практике	54
22. Нечистые видения	58
23. Завершение ритрита	65
24. Время после ритрита	66
25. Строительство ритритного домика	67
26. Типы ритритов	71
27. Темный ритрит	72
28. Пожизненный затвор	77
Заключение	79
Список литературы	81

## ВВЕДЕНИЕ

Ритритная практика является составной частью жизни практикующего йогина. Ритрит, или как в других традициях его еще называют – ритод, затвор или просто отшельничество – это пространство и время, когда йогин оставляет всю мирскую деятельность и занимается исключительно духовной практикой.

На подлинное мастерство в йоге у практикующего уходит, практически, вся жизнь. И ключевое значение в этом имеет медитативный опыт, накапливаемый в ритрите.

Начиная с однодневных-трехдневных, йогин постепенно становится опытен в ритритной практике и через пять-десять лет становится способным к прохождению годового ритрита, а через десять-двадцать – трехлетнего.

Считается, достижение полного Просветления за одну жизнь без долгого ритрита невозможно. Поскольку глубоко очистить ум от кармы в обычных условиях не представляется возможным. Ритритные условия же позволяют реализовать подлинное недвойственное воззрение. И далее, низвести воззрение до уровня поведения – привести осознанность во все сферы своей жизни.

Для йогов с низшими (пашу) и средними (вира) способностями, ритрит это способ реальной быстрой трансформации. Добраться до уровня божественного (дивья), и реализовать одно из трех просветленных тел. Ритрит является тем местом и тем временем, когда йогин может без внешних отвлечений по-настоящему глубоко поработать со своим умом, праной, телом.

Целью данной книги является компиляция наставлений святых касательно организации выбора места и времени ритритной практики, наставлений по практике в ритрите, преимущественно в традиции йогов-сиддхов, а также организации ритритного пространства, строительства

ритритного домика в соответствии с принципами ведического искусства ваасту. Автор книги, монах Раманатха, опирается ритритное Правило монастыря йоги «Собрание Тайн», который является продолжателем традиции сиддхов и риши.

## **1. Непостоянство**

Старость, смерть – реальные явления, которые предстоят всем, за исключением редких святых. Реинкарнация, грехи и заслуга – это те вещи, о которых нужно много размышлять пока живешь в физическом теле и есть возможность влиять на свою судьбу. Ведь находясь в бестелесном состоянии нет возможности эволюционировать быстро, а в нижних мирах возможности духовной эволюции вообще нет.

Человеческая жизнь сравнительно коротка. Если вычтешь бессознательное детство, беспомощную старость, то время относительной свободы воли и способности повлиять на свою судьбу остается и того меньше. Жизнь в физическом теле коротка. Быть смертным, откровенно, мало кому хочется.

Вера в возможность обретения бессмертия побуждает ступить на духовный путь. Как правило, страх смерти, неопределенность перерождения побуждает к практике. Не будь перерождений, если бы смерть была концом, а не границей, вряд ли бы кто ступил на Путь Дхармы.

Отшельничество, ритритная практика это короткий путь к бессмертию. На первый взгляд учение о естественном состоянии кажется простым и легкодоступным. Но, чтобы укорениться в практике и достигнуть подлинной святости, требуются годы, десятки лет упорной практики.

*«Задумайся, о ученик! Не практикуя с упорством йогина-героя ежемесячно в ритритах, не занимаясь концентрацией помногу часов и*



*медитацией покоя, где нет ни возбужденности, ни расплывания, забывая о созерцании в ходьбе и отвлекаясь на болтовню мыслей. Неужели ты и впрямь думаешь, будто следуешь Пути сиддхов под руководством Учителя?»*

*«Песни Пробужденного. Советы ученику»*

Обычно, когда говорят об адвайте, то может сложиться мнение, что путь естественного состояния не требует ухода от суеты мира. Это так, но в начале, неизбежно нужно провести годы практики в ритритах. Иначе практически нет шансов развить такой уровень естественного состояния, который позволял бы, находясь в гуще сансары, быть свободным от нее и растворять кармы только силой созерцания.

## **2. Мотивация в практике**

Приступая к практике, и особенно к интенсивной практике большое значение имеет прояснение для себя того, какая мотивация побуждает к садхане. Есть три фундаментальных причины, которые побуждают к духовному поиску, принятию Прибежища, практике. Первая – это страх сансары, вторая – желание нирваны, третья – ради блага всех живых существ.

Даже если вначале практика ведется ради обретения просветленных качеств или божественных способностей (сиддхи), или же ради более высокого перерождения и нежелания больше оставаться в сансарных измерениях, то по мере садханы третья причина становится все более доминирующей. Желание блага другим, так же как и себе является естественным следствием правильной практики. Это происходит потому, что практика расширяет наше восприятие. И на очень тонком уровне йогин все меньше отождествляет себя только со своим телом. Осознание расширяется на все окружающее нас бытие: людей, животных, духов, стихии. В конце концов, утрачивается чувство собственной важности и наступает единый вкус всех явлений. Это признак избавления от нечистых кармических отпечатков, ввергающих в колесо перерождений, и обретения покоя Освобождения.

Конечно, в начале для людей привыкших жить исключительно на эго-мотивации не понятно и чуждо прилагать усилия в йоге ради других. И без проясняющих наставлений духовного Учителя здесь не обойтись. Но спасти три мира от начинающего йогина и не требуется. Когда не спас себя, то как можешь спасти других. Имеется в виду, что личное Освобождение имеет за собой продолжение. Согласно Учению о 16 стадиях нарастания луны внутреннего осознания это наступает после стадии рождение. Стадия рождение знаменует собой то, что обычно называют Просветлением. И то, что для йогина, практикующего дальше по ступеням является игровой садханой, для обусловленных кармой существ, соприкасающихся с ним, является очищающим благом.

И Учитель с самого начала становления на путь указывает на правильную расстановку приоритетов. В первую очередь ученик является служителем, и лишь вторую – достигателем. Если акценты будут смещены и йогин на первый план выдвигает личное достижение сиддхи как средство превосходения других, то скорее всего сиддхи реализованы не будут, а если и будут, то не будут глубокими. Глубину в садхане дает то умонастроение, когда свое достижение подчиняется принципу служения. И тогда садхана становится служением, а не прихотью эго.

Даже если в начале эго доминирует, то это не страшно. Нет ничего неизменного в сансаре. Именно признание ущемленности эго, его ограниченности, побуждает стать на Путь.

С другой стороны, когда садхана становится средством ухода в нирвану и вся проявленная Вселенная игнорируется, как это происходит в нирвикальпа-самадхи, то такая реализация считается неглубокой. Реализовать одну сторону Абсолюта – пустоту, и игнорировать вторую – энергию, с точки зрения лайя-йоги, и вообще, с точки зрения любого высшего Учения, является отклонением. Хоть это и не означает, что к самадхи пустоты не нужно стремиться. К самадхи стремиться нужно, но растворение в безличном Абсолюте это не предел. То, что следует в эволюции дальше, так это игра в мире энергий на благо всех живых существ.

### **3. Прибежище**

Начало духовного Пути знаменуется Прибежищем. Считается, что принятие Прибежища в Трех Сокровищах кладет конец рождению и смерти. Возможно это не сразу, не за одну жизнь, но без принятия Прибежища Пробуждение невозможно.

Жизнь быстро пролетает. Поэтому уместно своевременно задуматься о своих будущих жизнях. Если бы не было суждено умирать или была бы уверенность, что переродишься человеком, принимать Прибежище, возможно, и не было бы необходимости. Но, где гарантия, что будущее не принесет страданий.

За внешней форма акта Прибежища стоит, прежде всего, ее сущностная часть. Мы прибегаем за Прибежищем к пробужденному состоянию. Пробужденный ум олицетворяет Гуру. Гуру это не только единственное физическое тело. Даже когда мы выполняем практики с божествами, нужно рассматривать их не как отдельными, а как проявление Гуру. Если в ходе практики поклонения божествам, их рассматривать как отдельные от принципа Гуру, то это считается отклонением от Прибежища.

### **4. Поддержание Прибежища**

Благоприятно в ритрите утро начинать с мантры Прибежища. Таким образом, восстанавливается связь с сущностью практики. При интенсивной практике, когда идет выход большого количества внутренних данных, а особенно в темных ритритах, рекомендуется вспоминать о Прибежище и пропевать мантру (вслух или шепотом) несколько раз в день, три-четыре.

После этого выполняется пять поклонов – Гуру, Прибежищу, обету йогических принципов (Винаи для монахов), обету Самайи, обету Единой Самайи.

С помощью этих практик на тонком уровне мы очищаем самаю и укрепляем свою связь с Тремя Сокровищами. Практику очищения самаи Трех Сокровищ нужно выполнять регулярно, т.к. наше сознание постоянно омрачается. Сама жизнь как человеческого существа омрачает наш ум, поэтому необходимо вновь и вновь обращаться к Прибежищу, читать молитвы.

Также, один раз в неделю выполняется три полных простираания у алтаря или в храме, если ритрит проходит в монастыре.

Кроме этого, один раз в месяц выполняется более расширенная практика очищения самаи Прибежища. Выполняется она в таком порядке: выполняется Гуру-йога с Ом (трижды поется мантра Ом), затем выполняется пять поклонов, затем вслух поется мантра Прибежища, затем делается три полных простираания, затем снова выполняется пять поклонов и завершается Гуру-йогой с Ом. Место проведения также у алтаря либо в храме.

## **5. Естественное состояние**

Что ищет йогин в затворах, чем манит отшельничество?

Уединение это способ вернуть свою утраченную природу – естественное состояние. И очень важно всегда помнить, что вся многогранная духовная практика призвана ради главной цели – Освобождения от круга рождений и смертей.

Начало пути в естественного созерцания (сахаджаяне) знаменуется передачей. Передача означает, что ученик получает непосредственное введение от Учителя вкуса естественного состояния. Непосредственное введение это далеко не обязательно формальная процедура или ритуал, хотя может принять и такую форму. Даже просто слушая лекцию о природе ума можно получить непосредственное введение. Важна лишь настройка слушающего. В общем, форма непосредственного введения может варьироваться в зависимости от обстоятельств, стиля обучения Учителя и качеств ученика. Словесная это будет передача, символическая или безмолвная принципиального значения не имеет.

Главное, чтобы ученик уловил вкус (раса). И когда вкус получен, нужно определить для себя – «Вот оно!»

Для полноты уверенности полезно получить все три вида передачи в естественное состояние. А также выслушать подробные словесные наставления по его раскрытию, поддержанию и углублению. Это связано с тем, что, даже получая указание на естественное состояние, мы склонны сомневаться в нем. Получив указующее наставление (шравана), необходимо устранить все сомнения (манана). Когда все сомнения относительно природы ума устраняются, тогда у йогина вызревает Великое решение – никогда не покидать естественного состояния, даже если за ним будут гнаться десять разъяренных собак или его жизнь будет висеть на волоске. Принятие Великого решения не является концептуальной установкой. Если бы это было так просто, то было бы достаточно принять такое умственное решение и все. Однако сила неведения не устраняется лишь поверхностным принятием решения. Должно вызреть нечто глубинное.

Считается, что самый быстрый путь возвращения в естественное состояние, это просто его вспомнить, и таким образом просто вернуться в него. При этом, конечно, должно быть понимание вкуса. Таким образом, многократно возвращаясь в естественное состояние, со временем накапливается критическая масса. И тогда сущность йогина принимает решение – никогда не отвлекаться. Так йогин переходит на стадию непрерывного удержания естественного состояния (нидидхьясана).

Бывает так, что вкус естественного состояния затмевается силой сбивающих пран, когда сознание йогина затуманивается и теряется ясность. Тогда йогин волен применить метод ствола или ветви. Сама практика пребывания в естественном состоянии есть метод корня. Однако, в силу того, что получив однажды непосредственное введение и никогда не выпадать из природы ума, является достаточно сложным делом. Такое возможно лишь для очень одаренных душ, которые в прошлых воплощениях уже прошли весь этот путь. Для большинства же, особенно в начале пути, необходимо применять методы ствола и ветви, то есть методы Праджня-янтры и Шакти-янтры.

Двигаясь по пути, время от времени, йогин проверяет свое состояние – насколько ясен мой ум, есть ли цепляния ума, не впал ли ум в приятие или отвержение чего-либо, не отклонился ли в ожидание или опасение чего-то.

Сточки зрения практики, ожидать чего бы то ни было, является отклонением. В том числе, ожидание углубления естественного состояния есть ошибочное настроение, которое и не дает возможности ему углубиться. Принимая сразу безоговорочно путь за плод, тем самым йогин избавляется от миллионов терзаний души.

Подход, когда путь и плод равны, существует и более низких воззрениях. Когда, к примеру в тантре, плод – форма и состояние божества, практикуется как путь. Однако, нет ничего выше, чем принятие пути как плода в недвойственном воззрении. Когда плод – высшее состояние и путь также высшее состояние. Тем самым, йогин, помещая свой ум в естественное состояние, удовлетворяет корень потребности своей души. А потому не к чему стремиться, нечего достигать, нет надобности желать успеха или опасаться неудачи. С самого начала ум находится в конечной точке.

Практикующих сахаджаяну называют практикующими одного метода. Потому что сахаджа-йогин начинает одним методом, движется одним методом и достигает все тем же методом – пребыванием в естественном состоянии.

Важно любить и верить в свой путь.

Сомнения на пути поддержания естественного состояния происходят, как правило, из-за цепляний ума за сформированный опыт. И просто так, пожелав отбросить фиксированные идеи и внутренние ограничения, оставить их быстро невозможно. Нужно будет столкнуть все свои внутренние кармы с естественным состоянием. Освобождение на пути сахаджаяны, достигается за счет того, что кармы проявляясь, встречаются ясным безмолвием йогина – естественным состоянием. Когда нет саморефлексии, навешивания концептуальных ярлыков, нет желаний избежать или привязаться, тогда кармы, возникнув, тут же теряют свою довлеющую силу – растворяются. Это лайя.

Глубина естественного состояния обретается за счет того, что сталкиваясь с множеством относительных проявлений, йогин не позволяет

затмиться естественному состоянию под давлением ситуации. Но оставаясь в присутствии, просто не теряет ясность своего ума. Качество ясности имеет ключевое значение. Поскольку именно оно обладает просветляющей силой.

*«Единая Природа Я не отвергает неведение и не стремится к мудрости, не отвергает желания, однако, не связана ими. Любовь или ненависть – ничто не затмевает Чистую Ясность».*

*«Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений»*

Ясность это сияние ума. Поэтому в описании природы ума, естественного состояния, также используют понятие – Ясный Свет. Анализируя, свою практику, йогину следует обращать пристальное внимание на ясность своего ума. Поскольку, присутствие, не обладающее должной ясностью, не будет обладать просветляющей силой. И в этом случае возможно лишь скольжение по кармам, но не их растворение.

Когда говорят о практике созерцания, то в основном имеется в виду поддержание самых важных ключевых моментов – ясности и пустотности. Ясность придает живости созерцанию, пустота придает пространственность. Сама только ясность не обладает распаханностью, сама же только пустота не обладает освобождающей силой.

*«Созерцая, давай присутствию набирать силу и ясность, укореняйся в ситуациях и ходьбе, не будь подвешенным в Пустоте».*

*«Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений»*

Практикой пребывания в естественном состоянии, йогиним раскрывается подлинная глубина жизни. Не то, чтобы бытие отрицалось философией пустоты. Но наоборот, вселенная имен и форм раскрывается с чарующей глубиной.

*«Всё – пустота и ничто. И в то же самое время всё наполнено и цельно».*

*Авадхута Гита (1.76)*

## **6. Ритрит как бардо при жизни**

Ритрит напоминает состояние души после смерти. Находясь в ритритах, практикующий переживает свой жизненный опыт. Вспоминая различные негармоничные ситуации, ссоры, обиды. Эти самскары могут сильно влиять на сознания. Ум часами, днями, неделями и даже месяцами может прокручивать одни и те же ситуации, одни и те же привязанности, одни и те же образы. Йогин начинает более трезво оценивать себя, приходит к мыслям типа: «Я был не прав. Я был так мелочен. Мне стыдно за себя. Почему я позволял себе гнев, обиды, бессознательность?» Вследствие этого приходит состояние искреннего раскаяния и йогин приходит к перепросмотру своего отношения жизни. Внутри него происходит переосмысление старых ценностей, нечистое видение мира постепенно уходит. Для души это своего рода переворот.

Такой переворот происходит не только с практикующими в ритритах. Такой переворот происходит со всеми, кто, оставляя тело, переходит в промежуточное состояние (бардо). Поскольку после смерти память живого существа остается, то она начинает разворачиваться. И тогда начинаются угрызения совести, чувство вины, желание исправить ситуацию, поскольку груз воспоминаний давит на сознание. И так как в бардо тонкие тела раскрываются, то душа видит весь кармический груз до мелочей. Когда душа это видит, она очень страдает и чтобы уйти от этого, забыться, она ищет возможность нового воплощения в плотном теле. Так происходит воплощение в новом теле.

Но нормальный йогин проходит это все при жизни, очищая свой ум до зеркальной чистоты. Это становится возможным благодаря глубокому погружению в практику. И тогда еще при жизни йогин видит все моменты, где он не прав, где не гармоничен, где теряет зря время и начинает оценивать себя более строго, с позиции божественных миров.

Опытный йогин тем и отличается от обычного человека, что он умеет все самоосвободить. Вместо того, чтобы погрязать в самскарах и васанах он переходит в чистое недвойственное созерцание. Находя среди всего этого чистоту, изначальное совершенство всех явлений, какими бы они были. Он понимает, что все грехи и несовершенства сгорят в состоянии созерцания. Их не следует ни бояться, ни отвергать. Но просто держаться состояния без оценок



и суждений. Само подпадание под двойственные оценки называют «опасное ущелье двойственных мыслей». Тот, кто умеет менять свое видение, самоосвободиться и понимает принцип Чистого видения, он как бы свободен он самскар, поскольку способен применять свою собственную волю, а не подпадать под влияние кармических отпечатков.

## **7. Начало ритрита**

*«Посох речи, посох поступков тела и посох ума – они обладают тройственной природой. Тот, кто подчиняет своему контролю эти посохи, становится держателем трех посохов. Он – великий монах.»*

*Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья» (3.22)*

Понятие «ритрит» трактуется как проведение границы. Эта граница имеет три аспекта – внешний, внутренний и тайный. Внешний аспект означает, что никому не позволено пересекать границу ритритного пространства. Тот, кто находится в строгом затворничестве, в свою очередь не может покидать территории ритрита. Внутренний аспект означает полное прекращение всех мирских поступков тела, речи и ума. Тайный аспект означает неотвлечение от Природы ума – естественного состояния.

Ритрит это особое состояние. Зачастую в повседневной жизни практикующему недостаточно времени на практику, но ритритное время, это когда принимается обратная позиция – практически нет возможности на отвлечения.

Первый-второй следует день посвятить предварительным практикам, размышляя о непостоянстве, драгоценности человеческого рождения, законе кармы, страданиях. Также задуматься о мотивации практики и о том, что ожидается от ритрита.

Приступая к практике, практикующему нужны три вещи: преданность – направленная вверх (к линии передачи, святым и сиддхам), понимание непостоянства – направленное вниз, и между ними – йога естественного состояния без отвлечений. Когда нет внешних и внутренних отвлечений, то ум остается в ясности естественно, и отречение, осознанность сами углубляются.

Если вначале каждой сессии выполнять Гуру-йогу, а утром зарождать Прибежище, то благодаря этому йогина не будет покидать вдохновение и благословение линии передачи. После окончания сессии следует посвятить заслугу от практики мыслями типа: «Благодаря заслугам от моей усердной практики, пусть все живые существа освободятся от неведения и обретут Прибежище», вкладывая в них бхаву Четырех Бесконечных Состояний Брахмы.

После этого следует проанализировать качество медитативной сессии: «Был ли я погружен в правильное медитативное состояние или же были отклонения?», «Если отождествлялся с мыслями, вел мысленные диалоги, бессознательные оценки, забавлялся картинками подсознания, то почему я это делал, почему не пресек блуждание ума? Почему я с этим мирился?», «Или может я был расплывшемся состоянии, которое ведет к перерождению в мире животных? Если я был погружен в тамас, то почему не прилагал усилия, чтобы избавиться от него, порождая более глубокую ясность?»

Если сессия прошла успешно, то не следует впадать в гордость, а думать: «Всеми своими успехами я обязан линии передачи, благословению Гуру и святых». Если же сессия прошла неудачно, то нужно подумать: «В силу своих дурных карм, я провел столько жизней в заблуждении. Даже сейчас, когда я вступил на Путь Освобождения, и в ритрите я провел медитативную сессию под влиянием омрачений и неведения, пусть в следующей сессии я буду более усердным».

Настрой перед медитативной сессией должен быть таким, словно готовишься к прыжку с десятиметровой вышки или выходишь на ринг с борьбу с профессионалом. Соперником для йогина выступает карма. И каждая сессия уподобляется поединку – кто кого.

## **8. Типы йогов**

Считается, что высший уровень практикующего, когда он может практиковать без ограничения в любых условиях и постоянно. Это уровень близкий к авадхуте, когда практикующий удерживает сознание и энергию в

любой ситуации. Средний тип, тот, которому требуется практика в особых условиях или монашество и долгое обучение. Самый низший тип – тот, которому требуются постоянно жесткие условия уединения типа ритритных.

В истории были примеры, когда занятые мирской деятельностью даже цари, к примеру, царь Джанака, царь Индрабоддхи, достигали реализации. Будучи царями, занимаясь многочисленными обязанностями, они могли достичь освобождения, смешать свою практику с повседневной жизнью. Как правило, таких единицы и это воплощение очень зрелых душ. Большинство же бессмертия достигают путем монашества. Однако некоторые реализовываются исключительно практикой отшельничества.

Как правило, если ум йогина слабоват, то ему следует после классического срока обучения – двенадцати лет, если он нацелен на достижение Освобождения в этой жизни (или как говорят – «Освобождение в оном черепе»), нужно надолго уходить в ритрит, «шлифовать» ум и прану. Если ум йогина более силен, то он может практиковать короткие ритриты и выполняя качественные ежедневные медитационные сессии, ведя размеренную жизнь в монашестве, достичь реализации, не уходя в долгий ритрит, такой как трехлетний или пятилетний.

Если ум йогина еще более силен, он может активно заниматься разнообразной деятельностью, типа обучение, духовное наставничество, творческое служение и тому подобное. Находясь в естественном состоянии и взаимодействуя с миром, будут высвобождаться его остаточные кармы. Про йогинев такого уровня обычно говорят, что он все делает путем. Обычно это йогинев категории дивья. А по шестнадцати стадиям нарастания луны внутреннего осознания это уровень не ниже рождения.

## **9. Время для практики**

В текстах сиддхов существуют рекомендации относительно того, когда начинать интенсивную практику йоги. Так, в «Гхеранда Самхите» говорится:

*«Начало йоги должно быть весной или осенью. Тогда она принесет успех и выполняется без напряжения».*

*«Гхеранда Самхита» (5.15)*

Под началом йоги понимается не столько становление на духовный путь, сколько означает время интенсивной практики, к примеру, такой как многомесячный или многогодовой ритрит. В общем, наиболее благоприятно начинать интенсивную практику в ритрите весной, осенью или в день, близкий ко дню рождения:

*«День рождения и первый, второй,  
третий и восьмой дни после него благоприятны,  
чтобы начинать йогу.*

*Выберите любой, вам подходящий, из этих дней,  
и тогда вы с легкостью сможете войти  
во внутренний мистический дом»*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам», тантра 3 (743)*

Если не удастся начать практику в день близкий ко дню рождения, то ее можно начать в другое время в соответствии с лунным циклом. Новолуние или полнолуние считаются наиболее подходящими. Первый лунный день является днем создания образов, формирования намерений на предстоящий период лунного цикла. Физиологически в это время наиболее активен мозг, а энергетически – белая капля. Поэтому, обеты принятые в этот день, и вообще все запланированное имеет значительно больший потенциал, чем в другие дни. Второй лунный день является собственно днем начинаний, претворения задуманного в жизнь. Другим подходящим лунным днем являются четырнадцатые лунные сутки. Считается, что все начатое в четырнадцатые лунные сутки складывается легко и как бы само собой. Четырнадцатые, пятнадцатые, шестнадцатые лунные сутки это время полнолуния. Эти дни имеют особую очистительную силу в связи с активизацией красной капли.

Согласно тексту риши Тирумолара, в жизни человека есть неблагоприятные периоды, когда следует воздерживаться от интенсивных практик.

*«Существуют периоды, когда смерть поджидает человека.*

*Они таковы: от двадцати пяти до двадцати восьми лет,*

*от тридцати до тридцати трех,*

*от шестидесяти до шестидесяти двух, от ста и другие.*

*Это критические годы в жизни человека,*

*когда его может посетить смерть»*

*Риши Тирумолар «Тирумантирам», тантра 3 (742)*

Однако, если йогин преуспел в управлении энергиями и его сознание и энергия не особо подвержены астральным влияниям (грахам), то эти факторы следует учесть, но не принимать как за доминирующие. Неподверженность астральным влияниям проистекает из способности йогина контролировать праны. Это означает, что он с помощью методов управления энергией либо силой глубокого созерцания, способен заставить препятствия исчезнуть, т.е. вводить дисгармоничные праны в центральный канал.

Если все же йогин планирует в неблагоприятное время выполнять интенсивные ритриты, не обладая достаточным контролем своих пран, или у него есть препятствия, то есть большая вероятность того, что сиддхи достигнуты не будут, а знаки реализации не проявятся.

## **10. Место для практики**

Традиционно для практики ритрита рекомендуется уединенное место. Это может быть просто отдаленное от поселений место, горы, лес. Следует узнать, не случилось ли на выбранном месте сражений, голода, эпидемий и других бедствий. Место для ритрита должно быть нетронутым, где никто не жил до этого. А также не являются ли соседями враждебно настроенные человеческие и нечеловеческие существа (духов). Так как в этом случае

практика будет наполнена тонкоматериальными препятствиями, идущими от мыслей людей и влияния духов.

Благоприятным является то место, где находятся в гармонии все пять элементов. Когда устойчива земля – нет оползней, землетрясений, нет угрозы схода лавин. Когда поблизости есть растекающаяся вода – ручей, река, озеро или море и нет угрозы наводнений. Когда достаточно света солнца и нет угрозы пожаров. Когда воздух чист и свеж, но в то же время нет частых ураганных ветров. И наконец, когда взору открываются большие пространства, к примеру, обширные долины, пространства леса, морской горизонт, большие пространства открытого неба. Такая местность будет способствовать балансу пран и ума йогина.

*«Пусть йогин направится в хорошее и приятное уединенное место. Держа тело прямо, с руками, соединенными как для молитвы, пусть он приветствует Гуру и святых покровителей»*

*«Шива Самхита» (3.20-3.21)*

Одним из лучших мест для практики считается место, где практиковал или практикует какой-нибудь достигший духовной реализации йогин (сиддха). Сама энергия такого места будет даровать благословение. Согласно Шакти-янтре, ссылающейся на тантрические тексты, рекомендуются следующие места для практики:

- ~ берег озера или пруда (но не реки) или рядом с ручьем
- ~ глухие, уединенные места, дремучие леса
- ~ места соединения двух рек (такие места считаются местами силы, и чем мощнее и священнее реки, тем такие места сильнее)
- ~ святые места, где в прошлом выполняли практику известные сиддхи
- ~ природные места, благоприятные для практики, обладающие большой духовной силой (такие места называют местом силы, однако нужно внимательно изучить какая именно сила доминирует в таком месте, с тем, чтобы не иметь препятствий от местных духов)
- ~ горные пещеры

- ~ земли, где никогда не было войн, стихийных бедствий
- ~ места рядом с духовным Учителем
- ~ места, где можно пребывать под открытым небом
- ~ сады, полные цветов
- ~ места под деревьями баньян или пипала.

*«Йогин, который понимает сущность йоги, не будет практиковать йогу в местах шумных, возле огня, источника воды, на сухих пастбищах, перекрестках дорог, сухих листьях, на берегу реки, в местах, полных змей, сжигаемых мертвых тел, страшных местах, колодцах или на болоте. Нет никаких сомнений, что качество времени и величие места увеличивают силу ума и очищают сердце».*

*Авадхута Даттатрейя, «Йога Рахасья» (49,52)*

Что касается жилья, то возможно наиболее оптимальным вариантом для уединенной практики для йогина низких и средних способностей является ритритный домик. Практика в хижине, палатке либо пещере возможна, если должным образом подготовиться к такому образу жизни. Длительная практика под открытым небом, в местах с холодным климатом для неподготовленного йогина скорее принесет больше трудностей, чем духовных переживаний, и может привести к дисбалансу праны и ума. Так в тексте «Хатха-йога прадипика» говорится:

*«Йогин должен практиковать Хатха-йогу в маленьком помещении, расположенном в уединенном месте, где нет скал, сырости и огня, в стране, управляемым мудрым владыкой, где люди добры, а пища добывается легко.*

*Жилище йогина должно иметь маленькую дверь, быть без окон, не высоким и не длинным. Дом этот должен быть хорошо обмазан обожженным коровьим навозом, чистым и свободным от насекомых. Кроме этого, здесь должен быть небольшой коридор с возвышением для сидения и водоем. Таким должно быть жилище йогина, описанное знатоками практики Хатха-йоги».*

*«Хатха-йога прадипика» (1.12-1.13)*

Здесь описывается простейший вариант жилища йогина-аскета, практикующего преимущественно хатха и кундалини-йогу, имеющее две комнаты: одну, собственно для практики, а вторую – для приема пищи и гигиены.

Что касается размера жилища, то его должно быть и не мало и не много. Так, в «Гхеранда Самхите» говорится:

*«В хорошей стране со справедливым правителем, где есть качественное питание и нет помех, построй себе хижину и окружи ее изгородью. Внутри изгороди сделай колодец и хранилище для воды. Хижина должна быть не слишком высокой и не слишком низкой, в ней не должно быть насекомых».*

*«Гхеранда Самхита» (5.5-5.6)*

Изгородь может быть обычной, защищающей от проникновения людей и животных. Но также может быть и специфической. В этом случае ставят охранительные шесты. Их назначение – защита от влияния нечеловеческих существ – духов. Когда они устанавливаются, призываются локапалы – хранители сторон света. По четырем сторонам света ставятся изображения хранителей четырех сторон света или шесты их символизирующие лицом наружу. Перед этим делается небольшой ритуал. Пока не истечет срок обета, йогин не выходит за пределы охранительных шестов. Выход из ритрита возможен только после того, как эти шесты снимаются специальным ритуалом. Пересекать границу может только ритритный помощник, имя пишется на листике и вывешивается у входа либо кладется у алтаря.

В ритрит допускаются только самайный человек. Если до начала ритрита известно о необходимости посещения йогина, находящегося в ритрите другим практикующим, то до принятия ритритных правил и установки охранительных шестов, его имя вписывается в перечень лиц, допускаемых в ритрит и вывешивается у шестов у входа в ритритную мандалу.

Если йогин, находящийся в ритрите встречает тех людей, которых не ожидал или тех, которые не допущены, то это может серьезно сбить практику,



и могут быть утеряны знаки реализации. Что касается нарушителей самайя, то с ними йогину встречаться категорически запрещено, так как это может стать причиной как утраты знаков реализации, так и потери энергии. Впрочем, астральные препятствия могут приходить не только при физическом контакте с нарушителями. Когда в тантрической общине (сангхе) происходит грубое нарушение самайи, особенно самайи касательно Трех Сокровищ, то общее астральное поле в сангхе засоряется. Считается, что нарушивший самайю ученик может стать причиной того, что учитель даровавший ему посвящения не обретет при жизни радужного тела. Также, это становится причиной понижения силы аскезы (тапаса) у практикующих. Поскольку нарушением самайи, подпитываются неблагоприятные астральные сущности (духи, мары).

*«Мой ученик, околдован ты майей! Вспомни, вспомни Учение сиддхов! Хохочут духи-обольстители, ухмыляются преты и стражники ада: «Слаба Дхарма йогов, ничего не стоят обеты монахов. Пустая болтовня все эти клятвы подвижников. Не достичь ему, смертному, обители святых сиддхов, теперь он – наш!»*

*Песни Пробужденного «Призыв Учителя»*

Об этом редко говорят, но знает об этом любой опытный йогин. Когда происходят нарушения самайи, либо когда происходят большие групповые посвящения, семинары для мирян, то даже находясь за тысячи километров, практикующий чувствует нисхождение астральных препятствий. Те, кто практикуют в это время в ритритах, переживают это явно, поскольку их чувствительность возрастает. Чтобы противостоять так называемым «сбросам», в это время следует больше времени уделить тантрическим практикам: переображение в божество, чтение большего количества мантр, пение гимнов, чтение кавач, а также молитвы призывания защиты к Трех Сокровищам и настройке на просветляющую силу (Ануграху).

Пока йогин не достиг устойчивого созерцания, его садхана сильно подвержена двум факторам – грахам и видьям. Иногда астральное поле в силу накопленных заслуг благоприятное, в это время активны позитивные тонкоматериальные вихри – видьи. В это время йогин чувствует себя как минимум нормально. Иногда активны грахи – неблагоприятные астральные

влияния. Они провоцируют нестабильные состояния ума, депрессии, саморефлексию и тому подобное.

По большому счету для практикующего нет большого смысла искать причины грех – то ли это влияние планет, то ли духов местности, то ли духов кредиторов, то ли выходят собственные кармы, то ли это «сброс» чужой кармы. Неопытный йог может сильно страдать и приходить в отчаяние от таких нестабильных влияний астрала. Опытный йогин замечает это, корректирует и продолжает свою практику, не впадая в крайности.

## **11. Место для медитации**

Подстилка для сидячих занятий медитацией и пранаям должна быть изготовлена из шерсти, шелка, травы куша либо оленьей или тигровой шкуры. В Шива Самхите говорится:

*«Пусть йогин направится в хорошее и приятное уединенное место, сделав подстилку из травы куша, примет там падмасану и начнет практиковать пранаяму».*

*«Шива Самхита» (3.20)*

Согласно тантрам, шерсть и шелк очищают сознание и помогают аккумулировать энергию. Кроме этого, они способствуют исполнению желаний, особенно если шерсть красного цвета.

Трава куша благоприятна для любых видов практики. Она очищает сознание, открывая интуитивную мудрость, очищает энергетическую ауру местности, помогает накопить энергию и исполнить желания.

Шкура черного оленя или антилопы обладает магической способностью притягивать сверхъестественные силы (сиддхи), устраняет двойственные представления и клеши, помогает увеличить жизненную силу, покорить желания, развивает созерцание и осознание, способствует устранению болезней крови и слизи.

Тигровая шкура устраняет препятствия на духовном пути, предназначена для выполнения гневных практик, оберегает от проникновения змей и насекомых.

Однако, что касается шкур животных, то следует отметить, что йогины, соблюдающие принцип ненасилия (ахимса), отвергают использование шкур животных.

В свою очередь, в тексте «Шри Гуру Гита» говорится:

*«Повторение (священного текста Гуру Гиты) на суконной подстилке повергает в бедность, на камне - вызывает болезни, на земле - приносит несчастья, а на дереве остается бесплодным. Шкура черного оленя приносит плоды (опосредованного) знания. Шкура тигра порождает величие освобождения. Сидение из травы куша приносит достижение (прямого) знания. Шерстяная подстилка дарует все достижения. О Богиня, повторяй (Гуру Гиту) (наедине), сосредоточенно, сидя на подстилке из травы куша или дурва, покрытой белым шерстяным покрывалом.*

*О возлюбленная, знай, что белая подстилка приносит покой, красная - силу сдерживать (других), черная изгоняет злых духов, желтая приносит богатство».*

*«Шри Гуру Гита» (137-140)*

А что касается направления, то говорится следующее:

*«Повторяй (священный текст) лицом к северу, если хочешь покоя, лицом к востоку - для приобретения силы сдерживать (других), садись лицом к югу, чтобы разрушить силы зла, и лицом к западу, если хочешь обрести богатство».*

*«Шри Гуру Гита» (141)*

Само сидение для практики (тукет) лучше изготавливать из деревьев-доноров, таких как дуб, сосна, береза. Ель, осина – не годятся. Также не годится использовать сидение из листвы, хвойных веток, бамбука, камня, земли, трухлявого дерева, искусственных материалов. Материал должен быть таким,

чтобы энергия, возникающая в результате практики, не уходила через него, но аккумулировалась.

Сидение не рекомендуется передвигать. Если перемещать свое сидение для практики или постель до завершения ритрита или до того, как закончится срок принятого обета, то это может стать причиной исчезновения знаков реализации и могут возникнуть какие-то препятствия. Это правило особенно касается тантрических практик, когда, к примеру, выполняются визуализации божеств и начитывание мантр в течении продолжительного времени. В других случаях, когда, к примеру, выполняются короткие ритриты по базовым практикам, ограничения не столь строгие.

Не следует использовать сидение, на котором сидел кто-то другой. За исключением Гуру, святого, или того, кто превосходит йогина в практике и делит с ним самайю.

Что касается направления кровати (тукета) для сна, то здесь следует учесть следующие факторы. Если йогин спит головой на север, то влияние северного полюса ухудшает кровообращение в периферийных кровеносных сосудах, и связь между астральным и физическим телом ослабляется. Положение головой на восток способствует ясному сну и медитации, головой на юг – способствует глубокому сну, когда йогин может физически отдыхать. Положение головой на запад усиливает яркость и динамику сновидений. В целом считается, что самое благоприятное направление – восток.

Что касается положения тела во время сна, то следует отметить, что сон на спине препятствует свободному течению праны по каналам ида и пингала, усиливая ветер. Сон в положении на животе выводит из равновесия три доши (вату, питту, капху). Йогин может спать на левом или правом боку, в зависимости от типа ночной практики.

Не следует проповедовать Учение из своего уединенного жилища, так как это может стать причиной создания тонких препятствий.

Не следует выполнять какие-либо практики для защиты других или изгнания духов. Это может стать причиной ослабления духовной силы.

Неблагоприятно практикуя в ритрите, одевать чужую одежду (за исключением одежды Гуру), так как это может стать причиной осквернения и ослабления силы практики [14].

## **12. Питание в ритрите**

Что касается пищи, то она должна быть не слишком скудной и не слишком плотной. Слишком плотное питание может стать причиной вялости, а слишком скудное – причиной возбужденности. Нужно придерживаться умеренного и уравновешенного йогического питания. Не следует есть нечистую пищу, пищу связанную с кармой воровства или выброшенную пищу. Также не следует брать пищу от людей у которых нарушены самаи, а также пищу людей одержимых духами. Это может стать причиной накопления препятствий в практике и замедление процесса достижения.

Для йогина начальных и средних способностей оптимальным является питание два раза в день. Продвинутый йог может довольствоваться одноразовым питанием. Голодание для тех, кто не управляет своими пранами в ритрите неблагоприятно. Много пить также неблагоприятно, так как это вредит циркуляции пран.

## **13. Практика подношений**

Начиная интенсивную практику в уединении, благоприятно сделать обильное подношение. Подношение делается божествам покровителям (иштадэвате), охранителям Учения (дхармапалам), духам охранителям местности (локапалам). Для мирян благоприятно сделать подношение Гуру и монашеской сангхе. Подношение божествам и духам охранителям выполняется в виде подношения на алтарь пяти элементов, лучшей пищи и напитков. Выполняя практику нужно мысленно обратиться с просьбой – принять подношения и

благословить практику. В текстах говорится, что нужно буквально умолять божеств явиться за подношениями.

Сама форма ритуала может быть следующей. На чисто убранный, украшенный алтарь развешиваются изображения божеств (Даттатрейи, Шивы, Лакшми, Сарасвати, Гуру-парампары и т.п.), а также изображения Древа Прибежища и своего коренного Гуру. Расставляются в сосудах подношения и подготавливаются символы пяти элементов. Символами пяти элементов являются: земля – сандаловая паста либо загустевшее топленое масло (гхи), вода – йогурт либо просто чистая вода, огонь – ритуальный масляный светильник либо горящая свеча, воздух – дым благовонных палочек, пространство – лепестки цветов либо звон колокольчика.

Начиная ритуал подношения, нужно сесть лицом к алтарю и начать с Гуру-йоги с Ом и выполнить поклон сидя. После этого звонится в колокольчик, что означает начало ритуала призывания и выполняется очистительная практика водой с алтаря (ачамана). Затем следует мысленно обратиться к Гуру, ишта-дэвате, божествам, Гуру-парампаре, божествам охранителям Учения, божествам охранителям местности с искренней молитвой принять подношения и даровать благословение и помощь в практике, даровать знаки реализации и покровительствовать в ходе всего периода практики. После этого делается предложение пяти элементов в форме троекратного кругового вращения по часовой стрелке, последовательно, начиная с элемента земли. Подносимые пища и питье представляются нектаром и мысленно предлагаются. Далее, практика может быть расширена путем подношения пением хвалебных гимнов или песен призывания. В конце, звонится колокольчик, делается поклон и выполняется Гуру-йога с Ом.

Подношения могут быть четырех видов: подношение материальных вещей, подношение хвалы, подношение простираний и подношение практики. Подношение материальных предметов может быть заменено на ментальное подношение (манасика-пуджа), когда все подношения делаются мысленно с помощью визуализации. Бывает так, что йогин не имеет возможности сделать материальные подношения, либо какого-то подношения недостает, тогда

подношения визуализируются. Считается, что визуализируемые подношения следует преумножать до больших количеств. Так преумножаются заслуги.

Подношение хвалы следует стараться выполнять мелодичным голосом.

Подношение простираний зачастую выполняется непосредственно перед вхождением в ритрит. Обычно выполняют 36 простираний. Хотя их количество может быть расширено до 108. После этого звонится колокольчик, это свидетельствует о вступлении ритритных обетов в силу и приступают к ритритной практике на благо всех живых существ. Это является подношением практики.

Самой упрощенной формой подношения являются 36 простираний. Обычно так начинают короткий ежемесячный ритрит монахи.

Самой упрощенной формой материального подношения является подношение сосуда с чистой водой.

В завершении ритрита, может выполняться аналогичная практика подношений. Самой упрощенной формой завершения ритрита является чтение текста «Посвящение Заслуг». Затем звонится колокольчик, таким образом снимаются ритритные обеты.

#### **14. Ритритное расписание и ритритные правила**

Ритритное расписание напрямую зависит от темы ритрита. Базовой формой практики является такая, когда утром, до принятия первого прасада практикуют методы из раздела кундалини-йоги, после этого практикуют медитацию, разбивая время на сессии.

Ритритное расписание может иметь следующую форму:

5:30 – 6:00 Крия-йога

6:00 – 10:00 Кундалини-йога

10:00 – 11:00 Завтрак

11:00 – 17:00 Медитативные сессии сидя, ходьба в созерцании

17:00 – 18:00 Ужин

18:00 – 19:00 Изучение Учения

19:00 – 23:00 Медитативные сессии сидя, ходьба в созерцании

23:00 – 5:30 Шавасана

Медитативные сессии могут быть от одного часа до трех. Ходьба в созерцании может быть от получаса до двух часов. Как правило, двухчасовые медитативные сессии сидя чередуются получасовой ходьбой в созерцании.

Когда делается акцент на определенную тему, будь-то кундалини-йога, мантра-йога, йога иллюзорного тела и другие, то одной теме может уделяться 4-5 сессий. Важным фактором является соблюдения баланса праны и ума (самйога). Искусность в этом постигается годами практики только на своем опыте. Не должно быть перекоса в медитацию, что как правило ведет к ослаблению энергии (красной капли), дисбалансу пран, либо перекоса в техническую практику, что как правило является причиной недостатка самоосвобождения, легкости в практике, т.е. белая капля терпит ущерб.

Какой бы ни была тема ритрита, минимум одну сессию следует посвящать медитации, и минимум одну сессию кундалини-йоге. Что касается медитации, то это не только фундаментальная практика махашанти, но также методы божественной гордости, шамбхави-мудра, атма-вичара, брахма-вичара. Хотя посвятить только махашанти лет пятнадцать-двадцать практики это не много.

Входя в ритритное пространство, принимается обет соблюдения ритритных правил. Из ритритного расписания и соблюдения ритритных правил, собственно и черпается духовная сила. Ритритные правила это тот щит, которых стоит между практикующим и внешним миром отвлечений. Перед практикой следует заранее настраиваться на ограничения и знать смысл их соблюдения.

Ограничения призваны избавить от отвлечений и утечек энергии. Поэтому, чтобы в ходе практики избегать отвлечений, нужно заранее подготовиться в обеспечении ритрита. Это могут быть как предметы Дхармы, так и средства материального быта – одежда, лекарства и тому подобное. Если в ходе ритрита возникает желание что-то заполучить, то в первую очередь нужно задаться вопросом – насколько это необходимо. Ум склонен к



различным увлечениям, часто бывает достаточно выждать день-два, как проблема отпадает сама собой. Растущая ясность в ритрите обычное дело, и уму свойственно искать пространство для самовыражения. Опытный практик, зная об этом, своевременно самоосвобождает все возникающие цепляния ума, помня, что, прежде всего нужно обращать внимание не на внешние обстоятельства, а на качество своей медитации.

Каковы же ритритные правила и каков их смысл:

- Соблюдать молчание (мауну).

Это правило соблюдается во всех ритритах. Речь является средством обмена энергией с другими людьми. Практикой медитации мы возвращаем тонкие состояния, которые могут быть легко нарушены общением. Поэтому исключением может быть только общение на даршане Гуру или Духовного Наставника.

- Не принимать позу лежа (шавасану) днем, избегать лени и безделья.

Ритрит это добровольное самоограничение. Праздное фривольная расслабленность, скорее всего не приведет к возгоранию огня тапаса и кармы не будут сожжены в должной мере.

- Не заниматься посторонними делами во время медитационных сессий (чтение книг, умывание, чистка зубов, прослушивание аудио).

В то время, когда по расписанию медитативная сессия, следует заниматься медитацией и ничем больше. Так вырастает дисциплина ума.

- Не покидать ритритное пространство, если это не оговорено в ритритном расписании.

Покидать ритритное пространство, за исключением созерцательной ходьбы или нужд тела, является следованием за желаниями своего ума. Такие тенденции нужно своевременно замечать и отдавать себе отчет в их возникновении. Цель садханы – сделать свой ум свободным от всех желаний, стать свободным. Собственно так и говорят – достичь Освобождения (мокши). Под свободой подразумевается свобода от умственных тенденций. Скованность ума двойственными представлениями и есть корень сансары. Мыслительная

деятельность ума никогда не закончится. Однако освободиться от обусловленности ею можно тренировкой ума – медитацией.

- Не общаться с другими записками, знаками, жестами, не пытаться обратить на себя внимание.

На время ритрита нужно постараться весь внешний мир рассматривать как мир сновидения. Так же, если бы мы стали строить взаимоотношения с приснившимися людьми, также и этот мир нужно рассматривать как мираж и помнить, что самое главное – это непрерывно «помнить о главном». В случае крайней необходимости в общении, передается записка лицам, общение с которыми оговорено перед началом ритрита.

- Соблюдать ритритное расписание.

Соблюдать ритритное расписание – есть аскеза. Однозначно, что для неопытных не легко его соблюдать. Важно желать соблюдать режим практики. Иначе спустя какое-то время вся мотивация в практике будет снесена наплывом обнажающихся внутренних данных, которые посеют сомнения и безверие. Поэтому имея базовый опыт ритритов, уместно, советуясь с Духовным Наставником, Гуру, самому составлять ритритное расписание и его придерживаться.

Вначале следует пройти достаточно ритритов по базовым практикам. Затем, акценты садханы могут варьироваться в зависимости от способностей и склонностей практикующего. Обычно духовный Учитель не навязывает ученикам какую-то форму ритритного расписания, оставляя за ними свободу выбора. Это связано с тем, что ученик, зная свой уровень по шкале 16 стадий, уровень чистоты каналов и пран, физиологические ограничения, сам учится планировать свою садхану. Выбирая для себя ритритный режим, ученик оценивает свою способность его соблюдать.

Лучшей стратегией является «путь маленьких побед», когда оценивая свои способности, мы ставим достижимую цель и добиваемся ее. Это укрепляет веру в себя и становится базой для следующего прыжка.

Вначале полезно проходить так называемые групповые ритриты. Пройдя несколько групповых ритритов продолжительностью от нескольких дней до трех месяцев, йогин получает навыки ритритной дисциплины и порядка. Иногда, практикуя, мы можем дать себе слабинку, но в глазах других, мы, как правило, не желаем выглядеть духовно слабыми, это нас стимулирует, и поэтому мы прилагаем больше усердия. Этот опыт позже оказывается нам полезным в дальнейшем в длительной уединенной практике.

- Не выходить самовольно из ритрита без оповещения и разрешения духовного лица, давшего благословение на ритрит.

Считается, что принятие обетов, которые не можешь соблюдать, сеет семена, которые могут послужить причиной духовного падения. Поэтому не рекомендуется давать обеты, которые не способен выполнить. Совершенным способом практики является тот, когда обет берется соразмерно своим способностям. Если есть сомнения относительно своих способностей, то обычно прибегают к такому методу – берут обет на тот срок, который гарантированно способен соблюсти, а вслед за ним в случае успеха берут следующий. И так продлевают и продлевают. К примеру, когда идут в долгие ритриты, то зачастую берут обет на три месяца (иногда шесть), а после успешного их прохождения берут следующий обет на три месяца, и так далее.

Если из-за напора внутренних данных и неспособности их самоосвободить, возникает желание прервать практику, то здесь нужно просто выждать время. Обычно все трудности проходят простым оставлением. То есть, продолжая оставаться в непоколебимом естественном состоянии, продолжают практику, не обращая внимания на возникающие нечистые состояния. Хоть состояния могут очень трудными, а иногда и просто демоническими, нужно помнить, что все непостоянно. Здесь полезно вспомнить, что подобные трудные состояния ведь были у нас не всегда, значит, состояние временное, и оно пройдет. Так происходит очищение. Это обычное явление для всех йогов.

Какими бы ни были знаки практики, хорошими или дурными, какие бы магические видения ни возникали, зрелый практик не впадает в крайности предубеждений и избегает оценок. Он не анализирует – принять это или

отвергнуть, как к этому относиться или же какими могут быть следствия, он просто возвращает ум в естественное состояние. Если йогину это удастся, то это является признаком того, что он имеет определенные успехи в отсечении надежды и страха.

Находясь в уединении, йогин должен помнить принятый ритритный обет. Обет означает, что йогин выразил намерение типа: «Я не покину свой ритрит даже если горы посыпятся мне на голову, даже если меня затопит наводнением, даже если огонь будет бушевать со всех сторон». Если такой настройки нет, то есть вероятность стать жертвой лени, отвлечений, либо вообще прервать практику. Самое главное – это иметь концентрированный ум и желание получить пользу от интенсивной садханы. Когда есть такая однонаправленная решимость, то никакие трудности не станут препятствием.

Исключением, когда можно прервать затвор, являются случаи, когда йогина зовут умирающий Учитель или родители. А также случай серьезной болезни.

- Не использовать непредусмотренных технических средств.

В монастыре был такой случай, когда мирянин проходил месячный ритрит. Спустя пару недель он получил по телефону сообщение из мира и написал из ритрита записку, что ему нужно срочно выходить, так как его вызывают на работу. Это пример того, как мы сами себя сажаем на цепь сансары. Очень важно верить в освобождающую силу Дхармы, в силу аскезы и не профанировать свое Освобождение. Освобождение возможно тогда, когда по своей воле оставляешь обусловленность. Когда же мы сами себя ограничиваем, то даже Пробужденные не способны за нас этого сделать. Как говорил один Учитель, – пока сам о себе не позаботишься, никто тебя не закинет подобно камню в Чистые Земли.

- Не посещать мест, непредусмотренных условиями ритрита.

Ограничивая пространство пребывания на время ритритной практики, мы тем самым закрываем врата для отвлечений ума. Накладывание внешнего обета, дисциплинирует ум, возвращает его в состояние покоя.

Когда йогин глубоко медитирует, возникают опыты. Практик, который медитирует в ритрите, должен быть втрое бдительнее, чем в обычном режиме. Один йогин медитировал в горах, он прошел два трехлетних ритрита, и медитировал далее. Его Гуру дал ему такое наставление: «Вот тебе священное изображение, без него не выходи никуда из ритрита». И однажды он уснул в шавасане после вечерней практики, а по утрам он вставал, умывался, делал подношения, читал мантры и снова медитировал. И ему показалось, что он проспал очень мало, но когда он проснулся, то увидел, что везде свет, и пробивается солнечный свет, и он отругал себя за тамас, подумав: «Как же можно так спать, когда у меня строгое расписание. Затем он увидел, как к его пещере подходит какой-то человек. Этот человек ведет за собой лошадь. И этот человек сказал: «Скорее вставай, поднимайся, твоя сестре очень больна, вот-вот умирает, ей нужна твоя помощь». Он сказал: «Я не могу выйти из ритрита, у меня обязательство – три года не выходить из ритрита, а прошел только год, поэтому я не выйду». Тогда этот человек сказал: «Она ждет только тебя. Если ты не проведешь необходимые церемонии, то душа ее будет после смерти блуждать в бардо неуспокоенная, и это будет для тебя грехом. Тогда человек подумал: «Пожалуй, они очень меня любят, и я должен выполнить свой обет сострадания, и если я ей не помогу, это действительно будет большим грехом». Поэтому он решил выйти из ритрита, но он засомневался. Он увидел лошадь и подумал: «Сюда даже человек карабкается, как же сюда лошадь смогли привести?» Он спросил: «А как сюда попала лошадь?» И этот незнакомец сказал: «Мы сделали все возможное, чтобы помочь тебе побыстрее приехать». Он ответил: «Хорошо, тогда я приеду». Он вспомнил наказ Гуру не выходить из пещеры без священного изображения, и взял его. Как только он взял ее, подошел к лошади, внезапно все исчезло, и он оказался в полной темноте, стоя рядом со своей пещерой. Он очень испугался и даже не мог найти вход в пещеру. Ползком ему удалось пробраться в пещеру, где он начал молиться Гуру, святым и медитировать, думая, что это, может, с медитацией что-то не так. Наутро он увидел, что на том месте, где стояла лошадь, как ему казалось, был крутой обрыв, на краю крутого обрыва вместо лошади камень, на которую он

хотел прыгать и садится, чтобы ехать. Позже он понял, что это было обольщение мары, которое возникает в результате тонких медитаций.

Когда йогин медитирует, бывает так, что он находится в очень тонком состоянии ума, это называется «тонкий сон», он не засыпает по настоящему, но это и не бодрствование. Это состояние тонкого сна, когда ум бодрствует, словно наяву, но видятся видения полностью, как в сновидении. Ум ясен, можешь думать, осознаешь себя как обычный человек, можешь действовать, но в уме есть тонкая прелесть, когда все картины могут меняться. И в это время йогин может подвергаться большим искушениям. Он может принять то, что нереально, за реальность. Поэтому считается, что внутри йогин должен привыкнуть смотреть на все явления, как на сон, чтобы его ум был устойчив и непоколебим. А вовне он связывает себя определенными обетами.

Для того чтобы принятые ритритные обязательства имели большую силу рекомендуется дать обет или клятву практиковать в течении долгого периода времени не один раз, но делать это ежедневно. Иначе выраженное намерение скорее всего будет угасать, а соответственно усилия и плоды практики будут более слабыми.

## **15. Епитимья**

Епитимья это способ извлечь силу из ошибки. Иногда, особенно у начинающих, находясь в ритритной практике, есть вероятность по невнимательности или обнажившемуся заблуждению, отклониться от ритритных правил, обетов. Чтобы исправить чистоту ритритного обета, рекомендуется наложить на себя епитимью, к примеру, постирания или более строгий режим практики. Осознав отклонение, мы даем себе обещание не впадать в будущем в подобное отклонение. Так выполняется подношение постираниями охранителям Учения (дхармапалам).

Существуют тонкоматериальные существа, занимающиеся охранением Учения в общем, и существуют сущности, которые порождаются в пространстве ума йогина, когда он принимает какой-то обет. Эти сущности

порождаются силой порожденного намерения, как правило во время ритуала, когда делается призывание и подношения.

Когда дхармапалы порождены, то они тонко направляют йогина на соблюдение принятых обязательств, выполняя функцию, подобную ангелу-хранителю. Иногда они каким-то образом могут проявляться в снах или видениях в медитации. К примеру, если йогин уснул в недолжное время и ему снится, что кто-то подходит и будит его, то это, скорее всего влияние дхармапал.

Когда йогин сильно отклоняется от принятых обетов, то дхармапалы могут жаловаться более высшим инстанциям. К примеру, они могут появляться в виде мальчиков в униформе в видениях того Учителя, который даровал обеты ученику.

*«Принимать обеты и обязательства, которые не собираешься соблюдать, или нарушаешь по невежеству и не раскаиваешься, – грубая ошибка, омрачающая медитативные достижения и создающая дурную карму. Избегай ее!»*

*«Песни Пробужденного. О грубых ошибках, которых нужно избегать в практике Дхармы»*

Обычной формой епитимьи являются простирания. Например, в монастырском ритритном правиле за посторонние занятия во время сессий (гуляние, чтение книг, шитье, стирка) накладывается епитимья 25 простираний; за лежание, безделье и сон лежа – 50 простираний; за нарушение мауны один раз накладывается епитимья – 25 простираний, два раза – 50 простираний,

## **16. Атрибутика**

Практикуя Учение и имея Прибежище в Трех Сокровищах, йогин находится под покровительством определенных тонкоматериальных сил – охранителей Учения. Вера в свою линию передачи, отсутствие желаний всерьез искать что-то в Учениях других школ, линий и религий, а также использование их символики, знаков, иконописных изображений, ритуальных предметов, это то, что не рассеивает ум.

Находясь в ритритном помещении, полезно оградить себя атрибутикой, иконописными изображениями, предметами того Учения, которое практикуешь, в котором имеешь Прибежище. Благоприятными являются янтры, изображения мантр, изображения божеств, святых, магические предметы, полученные в передаче Линии, амулеты, кулоны, браслеты нава-граха. Благоприятными символами, очищающими пространство и защищающими от вредоносных духов, являются «восемь благоприятных знаков», Иногда их вышивают на поясе для медитации. Ритритный медальон одевается вначале ритрита и снимается по его завершении, он действует подобно оберегу, защитнику от тонкоматериальных влияний на время ритритных обетов.

Регулярное очищение пространства благовониями, а также физическая уборка не создадут причин для привлечения нечистых духов.

## **17. Садхана и коренные обеты самайя**

Духовная практика это трансмутация. Этот процесс происходит на тонком уровне, и, в первую очередь на уровне отношения. Четырнадцать коренных обетов самайя выражают отношение к тем явлениям духовной практики, которые призваны очищать наше восприятие. От понимания принципа соблюдения самайя зависит, насколько быстро мы избавимся от нечистого кармического видения и раскроем в себе Чистое видение.

- Почитать Гуру и следовать его наставлениям.

Поскольку ученик сам добровольно приходит к Учителю на обучение, то ему следует принимать те формы обучения, которые приняты в традиции.



Ученик должен быть готов, сформироваться как личность, делающая сознательный выбор. Он должен научиться отвечать за свой выбор, чтобы следовать ему, не взирая на трудности обучения или препятствия на пути.

*«О ученик! Если ты предан своему Мастеру, хранишь самаю как зеницу ока, усердно следуешь всем его наставлениям, не упуская даже мелочей, и доставляешь ему радость своим усердием в служении, в учебе и тренировках. То просто силой своей милости он сделает тебя равным древним риши, Индре и даже самому Брахме в течение уже этой жизни.»*

*«Песни Пробужденного. Песня проясняющая Гуру-йогу»*

Учитель всегда заинтересован, чтобы помочь ученику обрести большую внутреннюю свободу, большую свободу воли, так как без свободы воли никакое дальнейшее развитие невозможно. Никакой Учитель не желает, чтобы ученик отказался от своей осознанности, своей воли, своей внутренней свободы, своей свободы выбора.

*«Став однажды учеником, затем насмехаться над своим Мастером, тем, кому ты выражал почтение телом, речью и мыслями, проявляя чистое видение, и кто словно мать, родил тебя в мире Дхармы, кем бы он ни был, хоть ракиасом или заурядным человеком. С этим нельзя шутить, ибо кроме препятствий, гнева охранителей Учения, недовольства божеств, сиддхов и дакинй ничего не обретешь, а следующие жизни проведешь в неприятных мирах. Так какой в этом смысл?»*

*«Песни Пробужденного. О том, что делает путем высший йогин»*

Поддерживая чистые самаи, ученик впитывает благословение Гуру. Отклоняясь от пути самайя, он захлопывает крышку своего сосуда и обретает в духовной практике лишь препятствия. Оттого насколько чиста самайя зависит, будет ли достигнута духовная реализация. Поэтому, с точки зрения самайя, всегда важно поддерживать осознанность и не ошибаться в том, что следует делать, а чего делать не следует.

- Неотступно следовать Дхарме.

*«Если ты ученик-йогин, следующий йоге и тантре, встав на Путь, нельзя шутить с самайей, преданностью и отношениями с коренным Мастером. Ибо, допустив такую ошибку, потеряешь все сиддхи и будешь влачить жизнь, полную препятствий, без надежды на Освобождение.»*

*«Песни Пробужденного. О том, что делает путем высший йогин»*

- Строить взаимоотношения с братьями и сестрами по Дхарме только на основе Чистого видения.

Самаяя – это то Чистое видение, которое мы тренируем в себе практикой. И пока наше воззрение не устойчивое, мы неизбежно подпадаем под привычное кармическое видение, которое омрачает наш ум. Поэтому самуюя нужно регулярно очищать и подтверждать свой обет Прибежища.

*«Если ты разделяешь самуюяную связь с дхармовыми братьями и сестрами, что подобны божествам в мандале, нельзя шутить с чистым видением, доверием, искренностью и любовью, которую они к тебе проявляют. Потеряв доверие и предав их любовь, утратишь все признаки реализации и накопишь столько омрачений, что хватит на несколько жизней,*

*И тогда придется позабыть об Освобождении.»*

*«Песни Пробужденного. О том, что делает путем высший йогин»*

Считается, что не следует также общаться с людьми, которые нарушают самуюя, не следует получать от них ни крошки подношений или пить воду рядом с ними, поскольку вследствие нарушения самуюя возникают загрязнения, которые пагубно сказываются на духовной реализации йогина. Они будут препятствовать медитации, и приносить различные скверные видения или болезни.

- Свято чтить обет Сострадания.

С относительной точки зрения, выполняя индивидуальную практику в затворах, мы практикуем не только для себя. С надличностной точки зрения, мы – сначала служители сил Просветления (ануграха-шакти), а во вторую очередь – достигатели. И личное достижение подчиняется надличностному – помощи другим в устранении неведения.

Что касается абсолютной точки зрения, то в тексте «Песни Пробужденного» говорится:

*«Не умаляя важности сострадания, скажу: Просветление не откроется тебе, если ты всерьез будешь продолжать лелеять двойственные мысли о каких-то других существах, которые вне твоего «я» якобы в чем-то нуждаются.»*

*«Песни Пробужденного. О том, что делает путем высший йогин»*

- Сохранять и культивировать сущностные субстанции тела – белую и красную бинду (беречь сексуальную энергию).

Бывает так, особенно у начинающих, что начиная длительные ритриты, по ночам происходит утечка сексуальной энергии. Это может сопровождаться как потерей жидкости так и без потери, когда испытывается состояние схожее с оргазменным и после этого в теле чувствуется слабость. Это происходит от того, что в астральном теле есть самскары, которые требуют своей реализации. А в эфирном теле энергия течет по привычным ей каналам, и опускаясь в нижние центры провоцирует вождление. К примеру, по карме должно было быть реализовано сексуальное желание, а человек уходит в ритрит и соблюдает целибат и вообще стремится вырваться из власти сексуальной обусловленности. Тогда кармические кредиторы провоцируют в подсознании возбуждающие образы, и в сновидении энергия по привычке уходит через нижние врата. Особое внимание нужно обратить на техники очищающие апанавайю, чакры свадхистхану и муладхару, а также на мула-бандху, ашвини-мудру и ваджроли-мудру. Эффективной является практика ашвини-мудры с чтением мантры. Также нужно обращаться с молитвами к божествам и чтение им специальных мантр. Через время поток энергии изменит направление с нисходящего на восходящий и потери прекратятся. Подобный процесс очищения может занять от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от интенсивности приложенных усилий.

- Хранить чистоту передачи учения, не раскрывать глубокие и тайные практики.

Поделиться опытами после ритрита не зазорно. Но нужно знать когда, с кем и о чем можно говорить. С несамайными вообще нет смысла говорить о глубоких внутренних переживаниях, так как это, скорее всего, вызовет нечистое видение и своими мыслями посторонний человек лишь создаст препятствия в практике, либо опыты могут прекратиться и вовсе.

*«Получая личные передачи в тайные учения, нельзя, шутя, выбалтывать их непосвященным.*

*Ибо этим можешь рассердить мать и сестру дакини и защитников Учения.»*

*«Песни Пробужденного. О том, что делает путем высший йогин»*

Если и есть желание вдохновить других, то лучше опираться на опыты глубоко продвинутых практиков – святых. С самайными духовными братьями и сестрами можно при случае поделиться переживаниями, учитывая обстоятельства. Перед Гуру, Духовным Наставником ничего не утаивают.

- Поддерживать Чистое видение в отношении физического тела.

Когда говорят о драгоценном человеческом рождении, имеется в виду то, что человеческое тело используется для практики Дхармы. Существуют две крайности заблуждений. Первое – считать то, что приятно – полезным. Идя на поводу животного удовлетворения, следовать за желаниями и таким образом губить драгоценное время человеческой жизни. Драгоценное, потому что в человеческом теле мы имеем определенную долю свободы воли и можем приложить усилия в эволюции своего сознания.

Вторая крайность – осознав губительность удовлетворения мирских желаний, начать не имея подготовки, умервщлять плоть.

*«Было время, когда я презирал тело;*

*но затем я узрел Бога внутри,*

*и я осознал, что тело – это храм Владыки.*

*Тогда я начал сохранять его с бесконечной заботой.*

*Если тело умирает, прана уходит –*

*не будет достигнут свет Истины.*

*Я научился способу сохранения тела*

*и, так практикуя, удержал прану»*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам», мантра 3 (725,724)*

С точки зрения тантрической самаи, к физическому телу нужно относиться как мандале, состоящей из множества божеств. Поэтому практика не должна угнетать какие-то энергии, но призвана вводить все энергии в мандалу созерцания. Так йогин обретает чистые просветленные тела – пранава-дэха и шуддха-дэха.

- Непоколебимая вера в трансформирующую силу используемых практик, не допуская сомнений и колебаний в их эффективности.

Бывает так, йогин практикует-практикует, а результатов нет. Тогда могут появиться мысли типа того, что наверно эти практики не работают. Такое мнение считается ошибочным. Здесь нужно учитывать глубину кармы. И правильным ходом мыслей будет, когда поразмыслив о том, что, возможно, в прошлых тысячах жизней, во множестве различных тел, накоплен огромный груз кармических следов. Поэтому нет смысла унывать, если практика не приносит ощутимых быстрых перемен. Следует породить непоколебимую решимость упорно практиковать, даже если до конца жизни не будет никаких знаков реализации. Думая так, что, во всяком случае, сейчас я делаю все возможное, чтобы не упасть в нижние миры. А проявятся знаки реализации или нет, это отдать на Милость.

*«Прилагая усилия в йоге,*

*не слишком полагайся на свою волю,*

*лишь позволь эгоистичным надеждам уйти,*

*отсекая цепляния за «я».*

*«Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений»*

- Избегать крайних взглядов – этернализма и нигилизма.

Практика Лайя-йоги подразумевает под собой принцип «срединного пути». Метафоры «течь вместе с рекой», «плыть в месте с облаками» выражают

самую суть практики. Нет ни однозначного приятия, ни однозначного отвержения.

Характерной переменной в сознании практикующих в ритритах является то, что у них появляется желание навсегда уйти в ритрит, впадая, таким образом в нигилизм. Для новичка выражение «сансара и нирвана – суть одно» кажется далекой истиной. Поэтому возникает отрицание сансары во имя нирваны и желание избегать мира множественности объектов, вместо того, чтобы заниматься практикой интеграции.

*«Спасать других? Спас ли ты себя? А если спас — где ты видишь других? И где ты видишь непросветленных? Кто ты, чтобы вмешиваться в лилу Атмана? Это все мирское!*

*Лучше наслаждайся Шунья-медитацией в уединении, позабыв о “я” и других»*

*Песни Пробужденного «Песнь отшельника»*

Другой крайностью является впадение в состояние ясности. Практика раскрывает более тонкие слои ума, открывает более тонкое видение, расширяет мировоззрение. Поэтому у практикующего бывает склонность принять промежуточное состояние за конечное и остановиться на духовном Пути. Зная это, следует избегать двух крайностей – приятия и отвержения.

*«Если поняв все это, ты до сих пор живешь мыслями о спасении других, если в тебе все еще есть силы отказаться от личного счастья Нирваны, несомненно, ты — драгоценный Гуру, редкий сосуд Дхармы»*

*Песни Пробужденного «Песнь отшельника»*

## **18. Ожидание плодов практики**

Ожидания плодов практики является весомым препятствием к тому, чтобы знаки продвижения не появлялись. У практикующего могут быть навязчивыми мысли такого плана: «Сколько же можно ждать? Когда же наконец я войду в дхьяну, когда достигну самадхи, когда появятся признаки

пробуждения Кундалини, когда появятся видения? Когда же эта великая Пустота снизойдет на меня и все будды и риши соберутся в радужный хоровод вокруг и запоют: джайя, джайя!».

Саму тенденцию надежды нужно отбросить в самом начале практики. Вместо нее должна быть вера в изначально присутствующее естественное совершенство. Вера в то, что естественное состояние является высшим переживанием, а все остальные знаки являются вторичными и подчиненными.

*«Забудь прошлые ошибки и планы,  
оставь надежды на будущее Просветление,  
отбрось сомнения – плод совершенного Просветления  
прямо сейчас ничто другое, как твоё сознание!»*

*«Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений»*

Вкус естественного состояния, получаемый при непосредственном введении от Гуру, является и основой, и путем, и плодом. Практика не улучшает естественное состояние, практика устраняет заблуждения относительно того, что по неведению считалось отдельным от него. Фактически получение опытов, это не опыты собственно естественного состояния, это следствия интеграции, то есть введения различных энергий в мандалу созерцания йогина.

*«Пребывая в естественном покое созерцания несотворенного «Я», где нет никакого объекта медитации, йогин отбрасывает жажду достижения в будущем, оставаясь в непоколебимом созерцательном присутствии в настоящем»*

*«Сокровище Зеркала Безмятежного Океана» (42)*

Состояние без надежды и страха является базой практики естественного состояния. С самого начала, в традиции Лайя-йоги важно понять, что йогин начинает с одного метода, живет одним методом и завершает практику одним методом.

*«Для углубления погруженности в созерцание естественного состояния йогин использует любые методы йоги, согласно наставлениям Гуру, не отделяя их от созерцания естественного состояния Исконного «Я».*

*Какие бы методы ни использовались, они не должны отделяться или выходить из подчинения созерцающей мудрости естественного состояния и служить ему, как слуги, солдаты и министры служат своему царю, признавая его высшее положение»*

*«Сокровище Зеркала Безмятежного Океана» (14,15)*

Другими словами, все, что нужно было получить, йогин получает при непосредственном введении. Остается лишь устранить сомнения и никогда не покидать этого состояния. А множество методов, это отмычки к его углублению.

## **19. Заблуждения относительно ритритной практики**

Стремясь в ритрит, йогин может впасть в неоправданные ожидания. Основные заблуждения таковы:

- Заблуждение относительно того, что просто пребывая в ритритном пространстве, сама собой уходит возбужденность ума.

По своей природе уму свойственно двигаться. Ум (манас) делает это бесчисленное количество жизней и наивно полагать, что он просто так утихнет. Несомненно, уже сам факт нахождения в ритрите и даже самая слабая попытка медитировать – это продвижение. Так как в это время происходит отрыв восприятия от внешнего мира (пратьяхара) и ум втягивается внутрь. Но за подлинную безмятежность ума придется бороться годами, десятилетиями упорной практики. Два врага медитирующего – возбужденность и расплывание одолеваются большим усердием и приложением сильной воли.

Существует, однако, практика в стиле йоги простоты, когда йогин абсолютно ничего не делает, за исключением нужд тела, а все время находится на одном месте и практикует исключительно осознание. Этот уровень



продвинутой, когда йогин глубоко прояснил естественное состояние и практически не имеет грубых желаний, остаются лишь тонкие не освобожденные самскары и биджи. Так, в коренной упадеше говорится:

*«Пребывай без усилий день и ночь в сахаджа-самадхи без активности, планов на будущее, не анализируя и не размышляя, не стремясь, не повторяя мантры и не представляя формы божеств. Одним словом – ходишь ты, стоишь, ешь, спишь или сидишь – всегда пребывай погруженным в Исконную Реальность – так завещали древние Учителя.*

*Не покидая это созерцание без опоры, оставайся в нём минуты, часы, месяцы и годы без отвлечений, и ты сам станешь осознанностью – Бхагаваном»*

*«Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений»*

- Заблуждение относительно того, что просто пребывая в ритрите, само собой устранится расплывание ума и тамаса будет меньше.

*«Клеши, тамас и эго – ох, как сильны! Если их не победить сейчас, то когда вообще? Дорога каждая секунда!»*

*«Песни Пробужденного. Гимн практикующих в ритрите»*

Вначале практики расплывание ума является грубым. По мере очищения и углубления медитации угасание ума становится более тонким. Иногда оно может быть настолько тонким, когда кажется, что медитация идет успешно. Но на самом деле не достает постигающей ясности и происходит своего рода зависание в растворении ума (манолайя). Здесь нужно руководствоваться наставлениями относительно практики медитации и способов устранения отклонений.

Другими словами, просто поместить тело в ритритное помещение – это важная опора. Далее нужно правильно работать со своим умом.

Эффективно работать с умом можно не только самоосвобождением мыслей. Второй немаловажной практикой является аналитическая медитация. Выполняемая глубоко, аналитическая медитация за короткий срок способна приводить к глубокому постижению ума и его Природы.

Когда не достает ясности, бывает так, что долгое время медитируя, ум входит в одну колею, и бороздит в горизонтальной плоскости. Особенно это характерно для периодов, когда доминирует тамас и ум угасает. Аналитическая медитация привносит в сознание активность и тем самым выводит ум из расплывания. Практика осознания с одной стороны, аналитическая медитация с другой – это два крыла, которые способны глубоко отшлифовать ум и привести к полному Пробуждению.

*«Не спи, сквозь трудности – вперед! Никаких уступок майе! Пришел решающий момент! На твоей стороне риши, все святые и патриархи! Ну, кто кого? Время и карма или ты!»*

*«Песни Пробужденного. Гимн практикующих в ритрите»*

- Заблуждение относительно того, что просто пребывая в ритрите, сами собой очистятся каналы.

*«Ты можешь воображать себя безумным авадохутой или продвинутым практиком тантры, балуясь с вином и мясом. Но если твоя внутренняя луна не источает десять видов нектара, орошая лотосы в теле, а самадхи не длится даже мгновение, как бы не провалиться тебе от стыда, если встретишь истинного йога. А, потому, лучше веди себя скромно и упорно продолжай практику в горном затворе.»*

*«Песни Пробужденного. Дружеские советы ученику»*

Прана, уподобляемая слепому коню, движется в теле хаотично. Если не работать с праной искусно, целенаправленно, если методично не очищать каналы, то энергия так и останется неочищенной и неуправляемой. До некоторой степени хорошая медитация балансирует элементы в теле. Когда ум в естественном состоянии, тогда и элементы в гармонии. Но достижение сиддхи немислимо без работы с энергией. Не так важно, как именно управляется энергия – мудрами, визуализацией или созерцанием. Важно то, что пране должно быть уделено соответствующее внимание. Подобно тому, как говорится, что сами собой приходят только трудности, а за все хорошее приходится бороться. Если пране не уделять должное внимание и делать упор только на медитацию, то с большой вероятностью это приведет к дисбалансу

пран и далее к болезням, а в худшем случае к преждевременному оставлению тела. Энергия (красная капля) и ум (белая капля) должны быть сбалансированы. Тогда жизнь в теле будет долгой и здоровой. А поскольку практика в физическом теле считается благоприятной и способной в короткий срок привести к реализации, то для мудрого йогина долголетие и вообще физическое бессмертие являются желанными целями.

- Заблуждение относительно того, что просто пребывая в ритрите, сами собой будут обретены сиддхи.

Обретение сиддхи это пробуждение тонких божественных энергий (дэват) в тонком теле. В каком-то смысле путем йоги они творятся усердной практикой, а в каком-то смысле – узнаются. Т.е. потенциал всех сиддхи уже заложен, а садханой они открываются и наполняются энергией (шакти). И здесь процесс уподобляется процессу сотворения из глины кувшина на гончарном колесе. В глине есть потенциал различных предметов, а гончар материализует его в форму.

То, какие сиддхи будут раскрыты, зависит как от того какие методы практикует йогин, так и от того, к семейству каких божеств он сам принадлежит.

*«Все сиддхи самопорождаются пребыванием в Природе «Я», ведь они присущи ей изначально. Когда поддерживаешь сахаджа-авастха, нечистые чувства и мысли растворяются сами».*

*«Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений»*

Что касается «все сиддхи самопорождаются», то это не от того что они проявляются беспричинно. Иначе сиддхи проявлялись бы и у непрактикующих. Сиддхи самопорождаются на том уровне когда пребывание в естественном состоянии не прерывается ни днем ни ночью. Тогда йогин получает даршан тонких слоев своего ума. И поскольку он находится в неотвлеченном состоянии, он способен удержать этот даршан и наполнить его силой.

- Заблуждение относительно того, что ритритная практика быстро и легко приводит к Просветлению.

Провести даже всю жизнь в ритрите, с точки зрения таких существ как риши или Творца (Брахмы) это не такое уж великое достижение. Йогину, имеющему Прибежище и крепкую самаю, следует рассчитывать, что садхана продлится как минимум несколько тысяч лет. Пробужденные говорят, что жизнь только и начинается после Просветления. Только это жизнь не в ограниченных мирах (сансаре), а в Чистых Странах и более высоких сферах (нирване).

*«Не думай, что ты постиг Учение хотя бы на одну тысячную. Твое понимание – это крохи, пылинки от гигантской глыбы размером с миллиард метагалактик. Будь скромн, смиренн и продолжай обучаться.*

*Отсеки желание самовыражаться и рассказывать о своих опытах всем подряд – время еще не пришло. Много раз твое сознание еще будет меняться.»*

*«Песни Пробужденного. Советы ученику»*

## **20. Подготовка к длительной практике**

Следует держать в секрете свои планы относительно практики в длительных затворах и не слишком о них распространяться. Поскольку мысли других людей могут помешать не только тому, что в ритрите будут препятствия, но даже тому, чтобы такой ритрит вообще состоялся. Даже когда йогин имеет благословение на долгий ритрит, продолжительностью год и более, то и в этом случае, следует принимать обет на срок три или шесть месяцев, а по успешному завершению этого срока, принимать следующий короткий обет, и таким образом, продлевать и продлевать.

Чтобы быть готовым к долгой практике и ритрит продвигался правильно, нужно хорошо подготовиться. Для этого следует:

- Разочароваться во всех мирских делах, понимая, что сансара это непрерывная череда причин и следствий, которую нельзя завершить, но возможно только одно – выпрыгнуть из нее .

*«Глупо, твердо решив следовать Пути, не оставить родные места, обладание имуществом и все мирские планы ради Великой Цели.*

*Глупо увязнуть в мирской суете, не размышлять о непостоянстве и не желать когда-либо уйти в монастырь или долгий ритрит.»*

*«Песни Пробужденного. Песня о том, что глупо на Пути Дхармы»*

Чтобы садхана давала подлинный успех и ум йогина не предавался мыслям о каких-либо неизжитых кармах, нужно достаточно глубоко проанализировать свое положение в сансаре и породить к ней отвращение. Подобное настроение является настроением практикующего уровня сутры – отсечения мирских надежд и страхов. В «Наставлениях о недостаточном и необходимом» говорится:

*«Называть себя йогом оттого, что носишь на шее четки, – недостаточно. Оставил ли ты все мирские помыслы?»*

*Понять, что все в сансаре ведет к страдания – недостаточно. Чувствуешь ли ты себя, словно ужаленным жалом рождения-смерти?»*

*«Песни Пробужденного. Наставления о недостаточном и необходимом»*

- Осознать непостоянство и то, что всем приходится умирать.

*«Одного воспоминания о перерождениях – недостаточно. Помнишь ли ты день и ночь о непостоянстве?»*

*Одного понимания непостоянства – недостаточно, видишь ли ты обусловленную жизнь, как танец преступника, идущего на виселицу?»*

*«Песни Пробужденного. Наставления о недостаточном и необходимом»*

- Осознать, что жизнь в сансаре это страдание и даже так называемые удовольствия на самом деле есть страдание.

*«Одного интереса к Дхарме – недостаточно. Есть ли у тебя отвращение к сансаре?»*

*«Песни Пробужденного. Наставления о недостаточном и необходимом»*

- Осознать драгоценность человеческого рождения и возможность вести духовную практику.

*«В этой короткой жизни я пробудился! Какое чудо! Если не использовать этот шанс, сколько калп ожидать благоприятных условий!»*

*«Песни Пробужденного. Гимн практикующих в ритрите»*

*«Думать о законе кармы – недостаточно. Страшишься ли ты бессознательных и нечистых поступков даже в мелочах?»*

*Одного понимания драгоценности человеческого рождения – недостаточно. Чувствуешь ли ты, что все, кроме Дхармы, – напрасная трата времени?»*

*«Песни Пробужденного. Наставления о недостаточном и необходимом»*

- Отдать все сансарные долги, помня, что высший долг – проснуться.

*«Кто мне мать, а кто отец в этой обманчивой вселенной сновидений? Прощайте родные, друзья и подруги, не сумевшие понять меня. Если хотите спать дальше, пребывая в иллюзиях – это ваше дело. Хоть у меня к вам есть сострадание, оставив все, я один иду вперед по Пути к Просветлению.»*

*«Песни Пробужденного. Ступени Великого Пути»*

- Желать Освобождения.

*«Одного желания практиковать – недостаточно. Готов ли ты без остатка отдать всю свою жизнь, сердце и помыслы практике Дхармы?»*

*Одного желания Освобождения – недостаточно. Стремись ли ты к Освобождению, подобно рабу в клетке?»*

*«Песни Пробужденного. Наставления о недостаточном и необходимом»*

- Иметь Прибежище в Трех Сокровищах.
- Уделить большое внимание теоретическому изучению Учения – философии, методов практики, этапов Пути.

*«Тот, кому неведома необходимость базовой подготовки, и кто начинает заниматься йогой без предварительной подготовки, сталкивается со многими препятствиями.»*

*Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья» (54)*

- Иметь достаточно посвящений в практики.
- Иметь опыт коротких ритритов.

*«Немного выполнять практику медитации – недостаточно. Есть ли у тебя многочасовая концентрация, которая не прерывается?»*

*Выполнять медитации по утрам – недостаточно. Проводишь ли ты дни и месяцы в уединенных ритритах?*

*Вести простой образ жизни йогина – недостаточно. Можешь ли ты есть один раз в день, месяцами сидя в медитации в своей келье?»*

*«Песни Пробужденного. Наставления о недостаточном и необходимом»*

- Получить благословение от своего Учителя.

*«Я задумался и ужаснулся своей слепоте! О Гуру, в смятении и надежде к тебе прибегаю за помощью, чтобы ступить на Путь Пробуждения!»*

*«Песни Пробужденного. Ступени Великого Пути»*

Благословение Учителя ослабляет вес кармических отпечатков в потоке ума ученика, наделяя его вдохновением. Практика йога-тантры без благословения Гуру подобна блужданию в бесконечном лабиринте без проводника. Получить от Учителя вдохновляющий импульс к интенсивной практике очень важно. Поскольку тогда практика становится не столько личным достижением, сколько служением. А ученик, руководствующийся в первую очередь принципом служения, и лишь во вторую, принципом достижения, имеет самые высокие шансы духовной реализации. Ведь он не замыкается только на себе, и его ум распахивается в самоотдаче.

## **21. Отклонения в ритритной практике**

Впадение ума в отклонения и нечистые состояния во время интенсивной практики явление обычное. Иногда это называют «впадение в прелесть», «искушение демонами», «обольщение Марами». Другой вопрос, насколько быстро йогин их распознает и освобождается от них. Иногда их сложно распознать самому. Так как они являются тем, чем мы себя считаем. Тем, с чем привыкли себя отождествлять. А устранить отклонение, для это означает – потерять себя. Поэтому садхана, особенно первые годы является мучительным процессом, поскольку приходится отрываться от ложной самоидентификации. И здесь важна помощь духовного Учителя.

Существует множество отклонений, в которые может впасть йогин. Чем лучше он знает Учение, тем меньше их будет. Соблюдение ритритных правил, понижает возможность впадения в отклонение. Однако существует множество тонких ловушек, от которых йогин не может освободиться быстро, либо вообще не замечать. Здесь может помочь только более опытный практик. Поэтому считается, что без Учителя достигнуть реализации невозможно.

Иногда у йогина могут возникать желания чего-то конкретного. Тогда следует проанализировать так – «именно такой образ возник в моем уме, именно такое желание я испытываю, следовательно, это просто кармический отпечаток (самскара), ограничивающая мой ум. А я ведь стремлюсь к полной свободе, свободе от всех карм, поэтому я не буду следовать за желанием». Не следование за желаниями лишает их силы. Даже мары и духи сами не в силах никак повлиять на йогина, пока он сам, поддавшись омраченной тенденции ума «сдастся».

К основным отклонениям можно отнести:

- Желание поскорее обрести сиддхи.

*«Если имеется сильное стремление познать те или иные кажущиеся интересными вещи и достичь статуса риши, или величайшего святого мудреца, то и за тысячи кальп или циклов творения этого познания невозможно достичь»*

*Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья» (3.19)*

- Отвлеченность, рассеянность, праздность ума.

*«Прекращая встречаться с другими, преодолевая свой гнев, уменьшая количество потребляемой пищи и обуздывая свои чувства, йогу следует направить пронизательность на отслеживание всех лазеек и брешей ума, практикуя медитацию»*

*Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья» (3.20)*

- Привязанность к различным переживаниям.

*«Практикующему подвижнику следует прилагать усилия только в постижении наиболее возвышенного знания – самопознания. Вовлеченность во*



*всевозможные аспекты знания приводит к порождению препятствий в практике йоги и отвлекает от нее.»*

*Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья» (3.18)*

- Практика как вздумается.

*«Когда стремление к знанию оказывается причиной беспокойства ума, подобно волнению воды в водовороте, тогда такое препятствие называется аварта.*

*Этим препятствием разрушается практика йоги даже в том случае, если йог с рождения обладал божественной природой, и он становится жертвой этих огромных страшных препятствий и, в конечном счете, сбивается с пути йоги и оказывается пойманным в круговороте рождения и смерти, воплощаясь снова и снова.»*

*Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья» (2.13)*

- Чувство превосходства над другими, отсутствие сострадания.

*«Нет ничего ни выше, ни ниже Меня, и нет ничего равного Мне. Для Меня нет ни врагов, ни друзей. Как Я могу говорить о чём-то как о хорошем или как о плохом? По самой своей природе Я блаженен и свободен.»*

*Авадхута Даттатрейя «Авадхута-гита» (4.7)*

- Нарушение принятых обетов.

*«Каждая линия Мастеров имеет свои правила. Сами правила условны и важны, в зависимости от конкретных обстоятельств, а без них ничего не значат. Они могут быть какими угодно, но решив им следовать, ученик должен быть готов хранить их как зеницу ока.»*

*«Кодекс Мастера»(47.1)*

- Впадение в сомнение относительно методов практики.

*«Невежество не может породить никакого сомнения во Мне. Почему Я должен заботиться о волнениях ума? Они появляются и исчезают подобно пузырям на поверхности воды.»*

*Авадхута Даттатрейя «Авадхута-гита» (2.7)*

- Впадение в уныние, нечистые состояния.

*«Почему ты плачешь, Мой друг? Для тебя нет ни старости, ни смерти; для тебя нет ни рождения, ни страдания. Почему ты плачешь, Мой друг? Ничто не меняется для тебя. Я есть непрерывное бытие-осознавание-блаженство, и Я безграничен как пространство.»*

*Авадхута Даттатрейя «Авадхута-гита» (3.34)*

- Утрата недвойственного воззрения.

*«Почему ты не понимаешь, что ты поистине то абсолютное Единое? Ты тот извечный Атман, в котором одинаково отражается всё. Ты безграничный и всегда сияющий Господь.»*

*Авадхута Даттатрейя «Авадхута-гита» (1.11)*

Другим видом отклонений является – желание преждевременно оставить ритритную практику раньше срока принятого обета с одной из следующих мотиваций:

- Желание обучать других.

*«Не достигнув, слепой, как сможешь спасти других? Как будешь смотреть им в глаза? Отринь мирское! Не обманывай себя! И ста лет непрерывной садханы мало! Не надейся достичь, три месяца поспав в своей комнате для ритрита!»*

*«Песни Пробужденного. Гимн практикующих в ритрите»*

Желание стать духовным Учителем, как правило, является признаком отсутствия отречения и беспристрастия. Мысли типа: «Похоже, что я уже достаточно реализованная душа. Теперь-то мне есть, что сказать миру. Пора оставить практику в ритрите и спасти других» являются искушением и отклонением. Сколько бы ни длилась практика, всё равно остается нереализованный горизонт. Быть Учителем, обучать других – является высокой мотивацией. Но подобное желание должно исходить не из самовыражения, но как подлинное служение – дань традиции, Учителю, Учению. Сиддхи древности никогда не учили преждевременно. Они оставались тайными йогинами до тех пор, пока не достигали устойчивости в практике.

*«Я хотел отдаться высшей божественной силе и Гуру, забыв о себе и своей воле, стать послушным, подобно воску в их руках. Однако мне было сказано стать Учителем и постоянно выражать свою волю на благо других.»*

*«Песни Пробужденного. Не-я – путь к Просветлению»*

- Желание преждевременно завершить ритрит под влиянием трудностей, отсутствия духовных опытов, потери веры.

*«На духовном Пути всегда были и будут препятствия, трудности. Это следствие собственных карм, а не чего-то извне.»*

*«Песни Пробужденного. Советы ученику»*

Садхана – процесс трудный, а порой мучительный. Кажется, что оставляя страдания мира в пользу Бога, наше состояние должно стать легким и свободным. Оно становится таким, но в начале, ум, прана и тело проходят процессы очищения. А это процессы болезненные, так как прежде чем покинуть нас, кармические омрачения проходят через поток нашего сознания. Очищение может быть длительным. Результаты садханы могут не приходить неделями, месяцами, годами. Но другого выхода нет, кроме как идти вперед подобно рогу носорога.

*«Успехов в йоге добиваются неослабевающей практикой.»*

*«Поистине трудно заниматься йогой, однако пусть йогин идет на риск, даже если его жизнь будет держаться на волоске»*

*«Шива Самхита» (3.10,3.47)*

Уединенную практику нельзя прерывать резко, что бы ни случилось. На события, которые становятся причиной прерывания практики нужно смотреть как на происки демонов. Не следует поддаваться трудностям, нужно просто принять неприятные обстоятельства как есть, и продолжать садхану. В конце концов йогин для того и практикует в ритрите, чтобы быть Свободным.

- Желание завершить ритрит, думая, что реализация достигнута.

*«Получив опыт, подтверждай его у Мастера.»*

*Если ты думаешь, что ты полностью совершенен и что тебе уже нечего очищать, и нечему учиться – уципни себя – у тебя еще есть тело из плоти и крови. А, значит, все еще впереди.*

*Не мни о себе и не придавай значения своим нормальным опытам. Просто практикуй дальше.»*

*«Песни Пробужденного. Советы ученику»*

*«Ты можешь восхищать других своими духовными опытами и собирать вокруг себя толпы людей. Но если внутреннее пространство не объединилось с внешним, и ты не знаешь секрета, как внутренний свет, выходя из глаз, творит зримые объекты. И ты даже не слышал об этом. Как бы тебе не прослыть профаном среди настоящих Мастеров.»*

*«Песни Пробужденного. Дружеские советы ученику»*

## **22. Нечистые видения**

В длительных практиках у йогина могут быть различные нечистые видения. В зависимости от того, насколько чисты каналы и какие накоплены кармы, такими будут и образы. Другими словами, йогин видит только то, что было скрыто в его подсознании и ожидало времени проявления. Видения могут происходить наяву, в сновидении, либо в медитации.

Нечистые видения могут быть такими: разрушенные горы, высохшие озера, обветренные скалы, землетрясения, снегопад, подземный гул, камнепады и сели; дергание за одежду, удары и тычки в спину, тайный шепот в ухе, окликание по имени издалека, перенесение с места на место, мелодичное и грустное пение, хохот, смех, плач, стоны, вой и прочие неприятные звуки; уговоры и угрозы, просьбы уходить с этого места, угроза вырвать сердце, оторвать голову, съесть мясо и выпить кровь; внезапные острые болезни и угрозы оставить таким; обещания оказать помощь, если уйдешь; грохот, молнии, блуждающие огни, треск, горящие стрелы, копья, пламя, облака, туман, пугающий вихрь, сотрясающий землю, потемнение, изменение цвета

земли; небо, наполненное огнем, наводнение, видение деревьев и кустов как острого оружия; видение необычных вещей, видение различных устрашающих животных, тигров, львов, медведей, слонов, быков, диких яков, обезьян, диких свиней, ослов, собак, волков, рысей, крокодилов, ящериц, скорпионов, пауков и прочих; видение существ, нападающих с различным оружием, свиты Ямараджы, ракшасов, чудовищ, пожирателей плоти пугающего облика; рев и другие звуки, издаваемые этими существами; видения пожирания этими существами, сплетение тела змеями, ползание по телу различных насекомых, нападение темных людей; видение множества угрожающих мужчин и женщин, связанность путами, несвобода; дождь из насекомых, земля, кишачая змеями и другими тварями; угрожающие явления, ощущаемые со всех пяти дверей: пугающие формы, видимые глазами, чудовищные звуки, слышимые ушами, ужасные запахи, ощущаемые носом, гарь, трупный запах и прочее, сухость, жажда, различные неприятные вкусовые ощущения, прикасание к телу, пожирание плоти, разрывание на куски; страх, смятение, ужас в уме, сомнения, двойственность, ослабление сознания, желание сбежать, душевные муки, боль в суставах, неудобство, печаль, желание помощи от друзей и прочих, мощное проявление всех страстей, потрясение, дико бегущие мысли, безумие, вытягивание элементов; ощущение падения в бездну, крушение всего: гор, лесов, неба, вселенной, столкновение солнца и луны, падение неба на землю, холод смерти в сердце, лопание сосудов, отекающие легкие, разрыв полых органов, раздавливание тела, сдирание кожи, отсечение конечностей, забирание дыхания жизни, угрозы, что родишься в аду; пугающие речи типа: "Я забрал жизненную силу Учителей твоей линии традиции, твоих предков и родителей".

Или же, напротив, это могут быть видения прекрасных мужчин и женщин, смеющихся и радостных, вызывающих страсть, вдруг изменяющих свой облик на чудовищный, свои голоса на вой и рев; видения знакомых людей, друзей, супругов, зовущих с печальным видом, иногда они приходят в форме ишта-дэваты, дают различные ложные наставления, призывают отказаться от дисциплины и вообще от практики. Они говорят, что это необязательно, что путь завершен и что не нужно больше прилагать усилия. Демонические силы,

просят идти жить обычной жизнью в селения, в города, проповедуют ложный путь, просят не отказываться от всех соблазнов и превратить их в чистую радость. Говорят, что йогин уже очистился от клеш и достиг Освобождения. Иногда приходят в виде Гуру или ишта-дэваты и говорят, что йогин уже достаточно пострадал на этом пути, а теперь нужно бросить это учение и дают наставления ложного пути. Искажают учения, отворачивают ум от Гуру и Дхармы, порождают сомнения в способностях Прибежища и Трех Сокровищ.

Так могут проявляться наши нечистые кармы. Не следует поддаваться всем этим видениям, но нужно продолжать усердную практику. Наши кармы не заинтересованы в нашем Освобождении. Потому что они теряют над нами власть. И чем интенсивнее йогин практикует, тем интенсивнее его стремятся обольстить внутренние демоны.

Могут быть также такие сновидения: множество мужчин и женщин, желающих получить долг или поиграть, повеселиться, со множеством пустых сосудов, лежащих у дверей; множество нищих, стучащихся к в дверь. Подобные сны указывают на проявления духов кармических кредиторов. В этом случае нужно совершить этим кармическим гостям ментальные подношение, и таким образом отдать кармические долги и разорвать связь. Ментальные подношения могут быть такими, как это делается во время пуджи, то есть пять элементов, драгоценности, одежда, пища и питье. Либо же то, что по характеру сновидения кредиторы хотели получить.

Игра в различные игры, к примеру, в кости, раздавание драгоценностей, игральные кости и прочего, поражение в драке, погруженность в грязную жижу, прикосновения к телу, чувство усталости и слабости, невозможность двигаться, нарывы на теле, невозможность идти по причине отсечения всех конечностей, окружение темной стеной, темные одежды, темнота и потеря ориентации, навьючивание огромного тюка, множество пустой посуды, темной и грязной, - это знаки проявления сильной душевной омраченности. Когда снится подобное, рекомендуется устремить свои помыслы к Трем Сокровищам и не желать ничего от других людей, устранить жадность и усердствовать в практиках очищения сознания от омрачающих самскар.

Закат солнца и луны, вхождение в темноту, черные одежды, обувь, черные стяги, тысячи стрел, натирание пеплом, развеивание пепла в черных горах, черный осел без ушей, езда на нем верхом в сторону темной, пустой долины, - все эти сны есть знаки прихода смерти через три года, ухудшения жизненной энергии, добродетели. Здесь рекомендуется отбросить все привязанности и выполнять практики долгой жизни.

Черные шапка, платье, обувь, надетые вместе, непосильный груз, дорога, ведущая вниз, тело, увешанное металлическими предметами, их непосильная тяжесть, железные колодки на ногах, падение в глубокую яму вниз головой, соскальзывание вниз с высокой горы, падение с неба, - подобные сны являются знаками накопленной дурной кармы, знаками низкого перерождения. Поэтому, здесь рекомендуется со всей искренностью обратить свой ум к Трем Сокровищам и приложить крайнее усилие в практике накопления семян белой кармы.

В других случаях это не всегда могут быть образы, но могут быть различные состояния. Даже если нет конкретного видения, слышания звуков, но все равно ощущается подавленность невидимой мощью богов и демонов, ощущается страх, смятение, волосы встают дыбом на теле, или пребываешь в ожидании ужасного события, тело бесконтрольно дрожит, возникает желание озираться, всматриваться в темноту, ожидая чего-то то спереди, то сзади, ощущение озноба, страх без видимых причин, без видимого проявления, ломота.

Что делать в таких случаях?

Необходимо помнить, что какие бы видения ни приходили, их источник - ум, и не следует покидать недвойственное воззрение ни при каких обстоятельствах. Миру проявленных энергий свойственна динамика. Йогин же останавливает мир, помещая ум в состояние параллельное измерению проявленного. В тексте «Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений» говорится: «Лишь пойми, сущность «Я» за пределами мыслей-волн, оно всегда чисто и безупречно. Признав это, пребывай в этой чистоте». Когда йогин

возвращает ум в естественное состояние – он свободен, когда забывается и дает карма заарканить ум – связан. Мысли-волны это то, что связывает ум. Сансарину привычно быть ими связанными. Они могут разворачиваться в яркие видения, а могут быть как подспудное нечистое течение неосознаваемого потока мышления.

*«Увидев богов или демонов, пусть такой йогин не отделяет их от природы своего изначального Ума, не покидает созерцания, позволяя им интегрироваться в естественном состоянии присутствия.*

*Пусть он поймет, что мир, боги и демоны существуют лишь благодаря оценочно-интерпретационной деятельности понятийного ума (манаса), обусловленного прошлым опытом, происходящим от прежних впечатлений.*

*Поняв это, йогин отсекает веру в самосущее бытие богов и демонов, видя их как продолжение высшей Реальности своего «Я». А потому, увидев их, он не покинет созерцания»*

*«Сокровище Зеркала Безмятежного Океана» (39-41)*

Оставаться в естественном состоянии и не выпадать из него является главным методом самоосвобождения в традиции Лайя-йоги. Зная, что все явления временные, и что оставаясь в естественном состоянии, йогин, таким образом избавляется от карм, провоцирующих демонические состояния. Если йогин чувствует, что силы его созерцания недостаточно для самоосвобождения нечистых влияний, то тогда он прибегает к дополнительным методам – призывание Трех Сокровищ, Гуру-йога, очистительные ритуалы, визуализации, подношения.

- Знаки очищения и введения духов в мандалу созерцания.

Омраченные состояния рано или поздно исчерпываются и йогин может получать знаки очищения. Их получает далеко не новичек в йоге, а продвинутый садхак, утвердившийся в естественном состоянии и управлении энергией. Знаки могут быть такими.

- Подчинение богов и демонов.



Когда йогин, сталкиваясь с препятствиями, не покидает естественного состояния, тогда те энергии, которые чинили препятствия становятся на службу йогину и принимают Прибежище в нем. Они выражают веру и почтение Природе Ума йогина и совершают простирания, оказывают всяческие знаки внимания, совершают пышные ритуалы, становятся мирными и покорными, с уважением внимают Учению, выполняют желания, беря за основу любовь или печаль, проявляющуюся в уме йогина. Они мгновенно исполняют желания, идущие от состояния спонтанной радости, становятся личной свитой практика до достижения полного Просветления, как слуги и помощники слушают приказы и действуют. Это проявляется либо в медитативном опыте, либо же особенно ясно это проявляется в сновидениях.

- Связывание клятвами богов и демонов.

Преобразившись в состояние божества, йогин, возлагает на духов священные клятвы, заставляя их пребывать в этом состоянии. Они подносят, каждый по отдельности, свои сердца и жизненную силу и дают клятву быть свитой до окончания циклического существования. Они теряют возможность двигаться куда хотят и попадают в сети из нитей света благодаря силе созерцания йогина. Йогин заставляя их придерживаться священной клятвы отказа от нанесения вреда живым, вплоть до достижения состояния Пробуждения, и совершения благих дел и помощи другим.

Увидеть в медитации или во сне загнанных в прочную ограду множество различных животных, лишаемых возможности свободного передвижения, клеймить их печатями, либо становиться их хозяином и кормильцем – это знаки достижения этапа связывания клятвами богов и демонов.

- Получение чудесных сил от богов и демонов.

Знаки этого уровня, проявленные в медитации или во сне, таковы: появление прекрасной девушки или юноши, украшенных драгоценностями, поющих и танцующих, совершающих знаки уважения и почитания по отношению к йогину, кроме того, подношение в качестве слуги мальчика или девочки, жены или наложницы. Подношение скота, коней, золота, серебра,

драгоценных камней, прекрасных вещей или совсем невиданных предметов, необычных цветов и форм. Кроме множества других подношений, таких как шелка, также различные злаки, цветы, плоды. Видения свежих рощ с распутившейся листвой, сочных трав, съедобных плодов, видение огромного дерева с чудесным запахом. Подношение новой одежды, различных цветов, трона или сиденья, возвращение ранее вырванного сердца или других органов обратно в тело, подношение своих органов йогину.

- Удаление духов обусловленности.

Это различные явления или видения в медитации или сновидении, такие как выход из тела или из созерцаемого объекта пугающих существ: пауков, скорпионов, змей, черепах, слепых рыб, различных пресмыкающихся, насекомых, мелких червей и прочего, или выход и удаление из тела различных вообразимых и невообразимых животных и других существ, таких как бык, обезьяна, собака, сакар, свинья, осел, белые и черные мыши, попугай и другие птицы, монах, шаман, тантрист, мужчина, женщина, ребенок. Кроме того, это может быть кожаный мешок или другие пустые мешки и прочее, или кувшин и прочая посуда, черная крупа, горох или зерновые, или черная шерсть, собачья и прочие шкуры, черная одежда, жгучий перец, лук, чеснок и прочее, яды, воронье перо, волос, жгучие колючки, металлические предметы или дурно пахнущие отвратительные вещества. Выход из тела или из органов чувств, или из под ногтей наружу и уход, или просто освобождение от этого - таковы знаки освобождения от духов обусловленности.

- Исход болезни из тела.

Это может быть реальный выход из тела крови, лимфы, каких-то нечистот или это может быть какой-то сок, еда, ее скисшие остатки, испорченное масло, непереваренная пища. Проявление языка пламени различных цветов и оттенков или ветра различных цветов, света, жидкости разных цветов, мокрот, вытекание через органы чувств, через поры и волоски, выход из больного места, при внезапных болезнях ветра, желчи, слизи, прямо из точки боли крови и прочего наружу, или это может быть поедание

устрашающим существом больного места и таким образом уничтожение его. В результате тело становится чистым, чувствуется подъем, облегчение и блаженство. Такие явления в медитации или в сновидениях есть знаки ухода болезни из тела [2].

### **23. Завершение ритрита**

Завершая длительное отшельничество, следует сделать благодарственные подношения. Ослабив ограничения отшельничества, следует еще несколько дней сохранять его условия, не отлучаясь в людные места или далеко от места уединения. В течении трех дней не рекомендуется спать нигде, кроме своей постели. В течении этого же срока, следует держаться подальше от взоров людей, не разделяющих самайо.

Всякий ритрит завершается чтением вслух текста посвящения заслуг.

После чтения текста звонится в колокольчик и выполняется простирание сидя. Ритритные обеты снимаются, а ритрит считается завершенным.

Когда йогин, находящийся в ритрите, получает от благодетелей подношения, то он вправе использовать их на ритритные нужды. Излишек подношений можно поднести Трем Сокровищам или отдать на благотворительные цели. Считается, что благодетель, с искренней мотивацией обеспечивающий ритрит, получает часть заслуг того практикующего, которого он обеспечивает. В свою очередь, йогин, принимающий подношения, выражает молитвенные благопожелания на благословение покровителя духовными достижениями. Между практикующим, и теми, кто обеспечивает его, создается взаимосвязь. Другими словами, происходит перетекание заслуг от практикующего йогина тем, кто его обеспечивает.

Практикующий в ритрите не является эгоистом, стремящимся только к личному достижению. Наоборот, он альтруист, посвятивший себя благу всех

живых существ самым совершенным образом – посредством достижения полного Просветления.

## **24. Время после ритрита**

Время после ритрита является периодом проверки накопленного духовного опыта. Бывает, что, когда йогин практикует в уединении, садхана идет хорошо, есть духовные переживания, виден прогресс, и кажется, что по выходу из ритрита нетрудно будет удерживать тонкие состояния в повседневности. Однако, для доминирующей массы практикующих это не так. Внешний мир с его множеством ситуаций, отношений, пересечением смыслов и волею очень быстро заявляет о себе, и если практикующий не опытен, то его уровень быстро сносится под напором внешних данных. Если йог более опытен в чередовании ритритной жизни с обыденной, то он старается приносить медитативный опыт во все сферы своей жизни. Считается, что если йогин хорош в ритрите, а в повседневности теряется, слаб, неустойчив, то это признак перекоса в садхане. Следует научиться выносить мудрость из практики методов и умело руководствоваться ею в жизни. Садхана не только ради садханы. Садхана обучает, и это знание нужно гибко применять, чтобы все измерения нечистого в своей жизни трансформировать в чистое, хаос превратить в порядок, а в бессознательное принести свет ясности.

Именно чередование ритритного образа жизни с обыденным, дает большую глубину мудрости и духовного опыта. С этой целью существует ритритное Правило, суть которого сводится к тому, что йогин регулярно проводит ритриты с определенной периодичностью, и что продолжительность их увеличивается лишь постепенно.

## **25. Строительство ритритного домика**

Каждый, кто серьезно планирует свою ритритную практику, задумывается о том, где бы можно было регулярно проводить уединенную практику. Строительство ритритного сооружения, возможно один из самых зрелых подходов, хотя не всегда быстродостижимый.

Строительство ритритного домика в соответствии с принципами Ваасту начинается с ритуала открытия строительной площадки. Благоприятным для этого временем является период растущей луны. Лучший вариант – провести ритуал в первый лунный день. Рытье траншеи под фундамент, и в целом все работы с закладкой фундамента и всего того, что находится ниже уровня земли, рекомендуется делать на убывающей луне. Поэтому, если ритуал был проведен в новолуние, то до времени убывания луны можно заниматься подготовительными работами. Если же строение запланировано легкое, без фундамента либо минимальным столбчатым фундаментом, то приступить к возведению стен можно со второго лунного дня. Время растущей луны является лучшим временем для возведения того, что находится над уровнем земли.

Планирование должно быть начато по часовой стрелке. Земляные работы следует начинать с северо-восточного угла и продолжаться в юго-западном направлении. Закладка же фундамента наоборот – должна начинаться в юго-западном углу и продолжаться в северо-восточном направлении.

- Участок

Если есть море, река, резервуар или озеро в восточном или северном направлении, то такой участок является лучшим местом. На таком участке будет естественным благоприятный наклон в восточном или северном направлениях. Рекомендуется чтобы все четыре направления были ясно огорожены, т.е. участок может быть обозначен как минимум четырьмя кольями.

- Ритуал

Ритуал позволяет призвать благословение просветляющей силы Ануграха-шакти. Место предстоящей строительной площадки заранее тщательно убирается. Затем готовится место для ягни – костра для подношений, на южной стороне участка.

Во время ритуала делаются подношения пяти первоэлементам, призывается благословение главного божества-хранителя жилищ Ваступуруши, закапываются священные предметы, делаются подношения местным духам и божествам в виде сладостей, возжигания благовоний и трав относящихся к категории священных.

- Распределение высоты и веса

Оптимальное распределение высоты и веса с учетом площади открытого пространства таковы. Юг и запад должны быть тяжелыми (меньше открытого пространства) и расположены выше. Север и восток должны быть легче (больше открытого пространства) и расположены ниже. Север должен быть ниже, чем юг. Север должен быть легче (больше открытого пространства), чем юг. Восток должен быть ниже, чем запад. Восток должен быть легче (больше открытого пространства), чем запад. В итоге, пространство считается правильно организованным, если поверхность участка наклонена с юго-запада на северо-восток. Юго-запад должен быть самым высоким и самым тяжелым (с наименьшим открытым пространством). Юго-восток должен быть вторым по высоте и весу. Северо-запад должен быть третьим по высоте и весу. Северо-восток должен быть самым низким и самым легким.

Эти принципы можно соблюдать также и в ходе строительства, когда, к примеру, принимается решение относительно того, где организовать складирование стройматериалов, инструментов и т.п.

- Регулирование наклонов и подъемов

Пологие наклоны добавляют энергию. Поскольку больше положительной энергии приходит в помещение с востока и севера, наклоны в этих направлениях должны быть более пологими, чем западные и южные. На юге и

западе скапливается больше отрицательной энергии. Уменьшить ее поток, ведущий к дому, поможет более крутой наклон на этих сторонах.

Крыша здания может быть плоской. Если же делать наклон, то, в соответствии с принципами Ваасту, считается, что ее южную сторону нужно делать круче, чем северную, а западную — круче, чем восточную. Однако, если следовать этому буквально, то крыша может выглядеть негармонично. Поэтому имеет смысл руководствоваться принципами пропорции, перехода, и целостности. Пирамидальная крыша усиливает энергию духовности и обладает целительными свойствами.

- Вход в жилище

Стхапатья Веда подчеркивает, что вход в дом должен располагаться с восточной стороны, потому что на восходе энергия солнца наиболее мощна и благотворна для жизни. Восточный вход способствует крепкому здоровью, энергичности, ясности ума и успеху. Вход с юга считается неблагоприятным.

Вход с севера способствует плодовитости и удачи. На входной двери с любой стороны на уровне глаз можно повесить изображения знака Ом, защитные янтры. Это воспрепятствует проникновению нечистых духов.

Входная дверь должна быть обращена к дороге и быть больше, чем другие двери в доме и открываться вовнутрь. Рекомендуется избегать располагать дверь в центре или на углу дома. Оптимальное расположение двери определяется следующим образом: нужно разделить стену на девять равных частей, и четвертый участок от правого угла является лучшим местом для двери.

Когда двери, окна или ворота обращены друг к другу, их центральные точки должны находиться на одной линии. Когда человек входит в дом, он не должен упираться в стену перед входом, напротив должна быть дверь в комнату. Прихожая должна быть тоже светлой не заваленной вещами, а также менее яркой.

Чтобы препятствовать проникновению отрицательной энергии и регулировать потоки земли, рекомендуется делать порог у всех дверей.

Высота входной двери должна быть в два раза больше ширины, а также должна хорошо открываться.

Для покраски входной двери и стен, смотрящих в восточном и южном направлении, не годится черный цвет. Если же на север, то не походит красный.

- Цвета

Все цвета олицетворяют собой определенное сочетание трех гун: саттвы, раджаса и тамаса. Голубой, зеленый, белый и все светлые тона и пастельные оттенки считаются саттвичными. Ярко красный, бордовый, розовый и все нейтральные цвета носят раджастичный характер. Темно-синий, темно-серый, темно-зеленый, коричневый и черный считаются цветами тамасичной природы. Тамасичные цвета снижают уровень жизненной энергии и способствуют депрессиям. Наиболее подходящими цветами окружающего интерьера для духовной практики являются саттвичные оттенки.

- Комната для медитации

Если ритритный домик представляет собой дом с одной комнатой и возможно, небольшими хозяйственными отделениями, то вопрос, где расположить комнату для практик, не актуален. Если же комнат несколько, то рекомендуемое местоположение комнаты для медитации – северо-восток или центр дома. Образы божеств располагают на востоке. Благоприятно наличие большого окна на восточной стене. Тумбочки и шкафчики нужно ставить на юге и западе.

- Местоположение алтаря

Алтарь должен быть на востоке, севере или в северо-восточном углу и не должен быть в южном направлении. Благоприятно облицовывать алтарь белым или нежно-желтым мрамором. А цвета стен алтаря могут быть золотистыми, белыми, светло-желтыми или голубыми.

Считается, что алтарь не должен быть в спальне. Если же йогин медитирует, спит и фактически сутками живет в одной ритритной комнате, где находится также и алтарь, то можно, чтобы алтарь закрывался, т.е. были либо дверцы либо шторы.



Изображения божеств и святых или мурти не должны располагаться около северной или южной стен. Лица божеств не должны быть на север или на юг.

Предметы мирского обихода, одежда и т.п. не должны храниться возле алтаря. Деньги или ценности не должны прятаться у алтаря. Алтарь и алтарные предметы не должны использоваться для любой другой цели. Мурти не должны располагаться напротив входа. Санузел не должен быть над или под местом поклонения.

- **Время заселения**

Согласно Шилпа-шастре суббота, четверг, среда и понедельник — благожелательные дни для въезда в новый дом. Воскресенье и вторник — неудачные дни. Созвездия Водолея и Скорпиона — неудачны. Четвертый, девятый и четырнадцатый дни Луны также неудачны для заселения.

## **26. Типы ритритов**

Ритрит может быть различной степени строгости: свободный, обычный, строгий, аскетичный, темный. В свободном ритрите определенные два-три часа в день используются на внешнюю деятельность, служение. При этом мауна как правило сохраняется. Обычный ритрит подразумевает следование общим ритритным правилам. В строгом – накладывается ограничение практически на любую деятельность и могут устанавливаться охранительные шесты. Охранительные шесты олицетворяют собой локапалов – хранителей сторон света. Они могут быть простыми, либо к ним прикрепляются изображения: восток – Индра, юг – Дхармарадж, запад – Варуна, север – Кувера. Либо же просто изображения ишта-дэваты с охранительной мудрой (абхайя-мудра, варада-мудра). Ритуал установки шестов начинается с восточной стороны по часовой стрелке. Йогин преображается в божество и обращается к локапалам как форме своего ишта-дэваты, читая его коренную мантру. Делается подношение благовоний и цветов материально или визуально. Йогин

представляет, что ритритное место это гора Меру, ритритное пространство – Чистая мандала,

Ритуал снятия шестов имеет схожую форму, также с востока. После снятия шестов йогин может пересекать границу ритритного пространства. При установленных шестах в ритритное пространство могут входить лишь ритритные помощники, имена которых оглашаются во время ритуала установки, либо Гуру.

Если йогин намерен практиковать строгий ритрит, то первые пару недель рекомендуется обычный тип и лишь затем перейти к строгому. Практика в обратном порядке – от строгих обетов к обычным или свободным, если на то нет причин в виде сильных препятствий или болезней, является неверной.

## **27. Темный ритрит**

Обычно практику темного ритрита начинают с трехдневного. И по мере продвижения общей практики, со временем этот период наращивают, проводя недельные, двухнедельные ритриты в темноте. И со временем выходят на уровень классического срока темного ритрита продолжительностью 49 дней.

В общем схема может быть такой – 3, 7, 14, 28, 49, 98 дней и больше. Вначале полезно пройти несколько коротких (три-семь дней) темных затворов, затем по мере практики проходить более длительные. Зачастую, темными ритритами завершают длительные светлые ритриты. К примеру, годовой светлый ритрит завершают 49-дневным темным ритритом. На это важно иметь благословение Гуру. Если йогин имеет небольшой опыт темных ритритов, или даже если имеет, но уровень его созерцания и уровня энергии невысок, не стоит форсировать и стремиться проходить долгие темные ритриты. Поскольку в лучшем случае это будет малоэффективным, в худшем – прерывание ритрита из-за наплыва внутренних данных.

Что касается видений, то не факт, что они всегда проявляются быстро. Вполне имеет место тот факт, что спустя неделю, две и больше, не проявляется

никаких видений – ни джьоти, ни бардо. Здесь все определяется состоянием энергетических каналов йогина. Если они открыты, то видения проявятся быстро, если нет, то потребуется более длительное время чтобы их открыть.

Сами видения не являются целью. Видения – это знаки реализации. Т.е это показатель уровня энергии и глубины созерцания.

Поскольку ритрит в темноте сводится к единственной практике – созерцание методом шамбхави-мудры, то ключевым фактором успеха является мастерство в ней, а именно – три неподвижности и четыре установки.

С другой стороны, могут практиковаться методы йоги иллюзорного тела и Чистой страны. Однако в контексте практики в стиле лайя-йоги, это скорее противоядие против трудностей и препятствий. Если при наплыве нечистых состояний либо образов глубины созерцания оказывается недостаточно, т.е. когда нет должного уровня мастерства в шамбхави-мудре, то йогин прибегает к методам трансформации. Т.е нечистые состояния трансформирует в чистые.

По некоторым источникам тонкое тело пребывает в посмертном состоянии (бардо) до нового рождения не более семи недель. По другим источникам она может оставаться там достаточно продолжительное время вплоть до года и даже больше. Это происходит, когда есть какие-то цепляния души, которые не позволяют ей оставить мир духов (питри-локу).

Считается, что процессы бардо проходят за семь дней и если душа не вошла в какое-то из видений, то эти процессы разворачиваются вновь с большей глубиной. И так семь раз. До тех пор пока тонкое тело не будет втянуто каким-либо миром.

С этим связан срок ритрита продолжительностью 49 дней. Таким образом, при хорошем уровне подготовки к такому ритриту, еще при жизни проживается то, что ожидает после смерти. Наличие опыта подобного ритрита, внушает йогину больше уверенности в том, с чем всем приходится сталкиваться – пересечение границы оставления тела. Пройти при жизни подобный ритрит значит при жизни умереть. Однозначно – это не легко. И нужно приложить достаточно усилий, чтобы суметь освободиться от омрачающих кармических отпечатков и раскрыть должные чистые видения.

Практика в темном ритрите это прямой путь к достижению радужного тела. До какой степени будет достигнут успех, зависит не только от приложенных усилий. В каком-то смысле реализовать полное достижение радужного тела вплоть до растворения физического тела, когда остаются только волосы и двадцать ногтей удел немногих душ. Те, кому это удается, уже приходят в наш мир с большим потенциалом и имеют такую удачливую судьбу – достичь самой высшей реализации.

Однако это не означает, что категории душ с более низким уровнем должны быть ущемлены безнадежностью высшей реализацией «в одном черепе», т.е. за одну жизнь. Существует так называемое достижение малого радужного тела. Обычно признаки его таковы. Еще до оставления тела йогин видит определенные знаки и просит чтобы после ухода, его тело не трогали в течении определенного срока. Йогин оставляет тело, обычно, сидя в медитативной позе и она не меняется даже после того, как тонкое тело покидает грубую оболочку. За это время происходит остаточная трансмутация и физическое тело значительно уменьшается, в три и более раз. Вовне это сопровождается различными явлениями радуг, вспышек света, грома, очень спокойной тихой погодой, зачастую без единого облачка. Если по истечении пройденного срока оставшееся физическое тело предадут кремации, т.е. сжигают, то часто в пепле находят различные мелкие предметы, которые почитают как реликвии. В основном это небольшие цветные сферообразные шарики наподобие жемчужин. В тантрах существуют описания их видов и цветов, а также причины, вследствие которых они появляются как знаки внутренней реализации.

Иногда это бывают какие-то предметы типа статуэток, атрибутов божеств. Что характерно для тех случаев, когда йогин много выполнял садхан, связанных с божествами.

Обычно трансмутация пран при достижении полного радужного тела занимает порядка семи дней. Остаются только волосы и ногти, поскольку там нет ни физических нервов, ни тонких каналов. Они обычно не уменьшаются и не исчезают, а остаются. В случае же малого радужного тела срок

трансмутации может длиться и более семи дней. В этом состоянии, именуемом махасамадхи, сохраняется тепло в области сердца, кожа не бледнеет, не наступает трупного окоченения, и тело сохраняет прямую сидячую позу. Это также может длиться от нескольких часов до недели и более.

Если практикующий вел жизнь тайного йога и был склонен не проявляться вовне как йог, а тем более как продвинутый садху, то считается, что во время оставления им тела сокрытия знаков реализации не избежать. То есть если он достиг глубокого уровня контроля элементов, то его махасамадхи также будет вовне сопровождаться характерными признаками типа света, радуг и тому подобного [13].

Гуру Свами Брахмананда Махарадж предупреждал своего ученика о своем махасамадхи за два года. Он никогда не проявлял на людях глубину своей силы и величия. А при некоторых обстоятельствах, даже наоборот – создавал ложное впечатление сумасшедшего или заурядного йогина. Однажды, он сидел в своей комнате в падмасане и выполнял пранаяму. Затем он сказал своему ученику: «Я ухожу». После этого, над его головой щелкнуло, появилась сильная вибрация, и свет вышел из тела через макушку. Тело уменьшилось до шестидесяти сантиметров.

Уже много лет тело, размещенное в храме махасамадхи в Индии в Омалуре, не разлагается и испускает сильные духовные вибрации. Спустя более, чем двадцать лет, его тело по-прежнему благоухает [1].

В темноте, когда полностью отсутствует зрительное восприятие и сведено к минимуму слуховое, ум разворачивается на самого себя и живет внутренними данными. Это сродни тому, что переживает тонкое тело в бардо. Мысли, самсары, жизненный опыт постепенно воспринимаются как под увеличительным стеклом. Это оказывает большое влияние на состояние сознания, особенно если йогин недостаточно преуспевает в их самоосвобождении.

Чтобы эффективно практиковать в темноте, нужно иметь хороший уровень энергии и иметь вкус (раса) естественного состояния. Раса естественного состояния нужна для того, чтобы не теряться во внутренних

данных, и самоосвободить все возникающее в пространстве ума. Собственно, темнота является искусным средством для вскрытия тех слоев ума, которые в обычных условиях недостижимы.

Полная темнота действует на ум, как правило, успокаивающе. Если йогин пребывает в естественном состоянии, то в темном затворе, его элементы приходят в равновесие. Но обычные трудности медитирующего – расплывание и возбужденность ума, в темноте никуда не рассеиваются. Более того, при недостаточном опыте медитации и неспособности вводить прану в центральный канал, ум йогина начинает еще более интенсивно метаться в двух крайностях – расплывание и возбужденность. Чем глубже способность к пребыванию в естественном состоянии в светлых условиях, тем на более продолжительный темный ритрит способен йогин.

Когда йогин практикует преимущественно в самоосвобождение мыслей и самскар, то это бардо-йога. Когда же он упражняется в генерировании видений и работает с ними, то это джьоти-йога. Процессы бардо-йоги, обусловленные кармическими отпечатками, разворачиваются у всех. Однако, чтобы работать с видениями джьоти-йоги, нужно иметь передачи в особые тайные практики и, что не мало важно, быть способным их применять.

Выходить из темного ритрита нужно постепенно. Это обусловлено прежде всего физиологическими причинами. Во-первых – глазам нужно привыкнуть к свету, во-вторых – пространственная координация телодвижений может быть несколько нарушена. Чтобы выйти из 3-х дневного ритрита для привыкания глаз к свету достаточно 3-6 часов. Спешить не следует, это вредно для глаз. Нужно постепенно наращивать освещение помещения, начиная с минимального. Чтобы выйти из 7-ми дневного ритрита нужно один день. Чтобы выйти из 14-дневного ритрита нужно три дня. Первый день нужно провести в предельно минимальном освещении. Нельзя прямо смотреть на источник света. К концу второго дня можно смотреть на пламя свечи. К концу третьего дня можно смотреть на улицу в сумерках и комнатное освещение. Чтобы выйти из 49-ти дневного ритрита нужно порядка пяти дней. Если йогину нужно немного

преждевременно покинуть место практики и выйти на свет, то следует использовать солнцезащитные очки.

## 28. Пожизненный затвор

*«Если твоя судьба – быть горным отшельником, полностью покинувшим мир, живущим всю жизнь в пещере, в горах или своей келье, погруженным в медитацию – действуй, не сомневаясь, согласно своей природе.»*

*«Песни Пробужденного. Действуй согласно своей природе»*

Йогин, прошедший обучение у Мастера и имеющий достаточный практический опыт, может принять решение уйти в пожизненный ритрит. С точки зрения сахаджаяны, считается, что практика только в ритритных условиях – однобока и может длиться до поры до времени.

Однако, существует не мало случаев, когда подвижники, монахи уходили в затвор и оставались там вплоть до оставления тела. Иногда это светлый затвор, иногда чередуется светлый и темный, иногда исключительно темный. Некоторые йогины находились в затворничестве в горах, некоторые в лесу, другие предпочитали жить рядом с монастырём или деревней. Некоторые йогины уходили в затворничество в молодости и проводили в нём все оставшиеся годы. Множество практикующих в пожизненном ритрите развивали различные сиддхи, некоторые достигали радужных тел.

Тем, кто уходит в пожизненное затворничество, также не рекомендуется принимать ритритный обет сразу на всю жизнь. Следует брать обет на какой-то срок, а потом его продлевать.

Степень принятых обетов может также быть различной. Обет молчания (мауна) может быть полным или нет. Ритритное помещение может быть либо обычным, либо опечатанным. Например, существуют обеты, принимаемые на темный ритрит продолжительностью в один год, три года, шесть лет или вплоть до оставления тела. Когда подобные ритриты проводятся в пещерах, то вход в пещеру закладывают камнями и замазывают глиной. Оставляют только узкий

проем, через который ритритный помощник обеспечивает практикующего пищей и водой. Подобный затвор позволяет устранить все отвлечения и дает возможность целиком и полностью посвятить тело, речь и ум достижению Просветления.

*«Авадхута живёт счастливо в одиночестве в уединённом месте, очищенный непрерывным блаженством Брахмана. Избавившись от эго, нищенствующий Авадхута странствует и находит всё внутри своего собственного “Я”.»*

*Авадхута Даттатрейя «Авадхута-гита» (1.73)*

Такой йогин думает так: «У меня не так много времени, чтобы тратить его на отвлечения! Что бы со мной ни случилось, я буду только практиковать, посвящая заслугу всем живым существам!». Только благодаря такой устремлённости сиддхи прошлого достигали Просветления.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поскольку монастырь «Собрание Тайн» (на санскрите – Гухьясамаджа) является продолжателем традиций йоги и адвайта-веданты, идущих от Даттатрейи, Шанкары, а также от сиддхов индуистской йоги и тантры, принадлежащих к древним «Гухьясамаджам», то написание данной книги опиралось прежде всего на наставления линии указанных Мастеров.

Однако полноту теме придало обращение к авторитетным буддийским источникам. Поскольку сами сиддхи зачастую не были привязаны только к индуизму или только буддизму. Иногда они были практиками нескольких традиций одновременно. Будучи равнодушными к институциональной религии, многие из них не принадлежали к какой-либо школе, секте, находясь выше религиозных различий, поскольку принадлежность к сиддхам не зависит от принадлежности к какой-либо школе или секте.

Некоторые из них принадлежали к древним тантрическим общинам «Гухьясамаджа» – группам бродячих йогоинов-аскетов, авахутов-отшельников, которые возникли в Индии в конце 1 тысячелетия. В то время индуистская и буддийская тантры были в пике своего расцвета и не отделялись друг от друга. Поэтому наставления сиддхов дошли до нашего времени как в индуистском так и в буддийском каноне.

Ключевыми наставлениями, поспособствовавшими синтезу знаний стали лекции, прочитанные Гуру Свами Вишнудеванандой Гири в монастыре йоги «Собрание Тайн», а также практический опыт накопленный монахами, проходящими ритриты.

Согласно классификации тантрических темпераментов, трактат ориентирован на йогоинов находящихся на стадии «голубка», «олень», «немой». То есть для тех, кто планирует либо уже приступил к ритритной практике. Книга вобрала в себя все главные темы касательно организации ритритной практики. Некоторые факторы являются крайне важными, некоторые могут иметь поправку на время, место и уровень практикующего.

Так, к примеру, тема строительства ритритного домика изложена в соответствии с принципами ведической традиции Ваасту. В свою очередь в буддийских источниках есть прямые рекомендации на эту тему, но они специфические и отличаются от принципов Ваасту. Вероятно, это связано с тем, что они передавались множество лет применительно к определенной географической среде – горным странам – Тибет, Непал.

Ключевым фактором в йоге является практика в Прибежище в авторитетной линии преемственности и под руководством духовного Учителя. Особенно это касается тех, кто планирует длительное отшельничество. Глубокое знание карты Пути, духовное руководство могут очень существенно сократить Путь и избежать отклонений. Поскольку духовная практика это движение по вертикали, то существует множество тонких ловушек и препятствий, в которые может попадать йогин, временами даже не замечая этого.

В конце концов, практика проверяется только практикой.

Заслуга от написания данной книги посвящается Трем Сокровищам: самайному Учителю, самайному Учению и самайным спутникам.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агиография Свами Брахманады Шри Шивапрабхакара Сиддхайоги Парамахамсы: Дивья Лока, 2009 - 32с.
2. Мачиг Лабдрон. Отсекая надежду и страх. Интернет-ресурс
3. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Песни Пробужденного. Том I, «Гухья Самаджа»,2005 - 400с.
4. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Песни Пробужденного. Том II: Дивья Лока,2007 - 400с.
5. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Сокровище Зеркала Безмятежного Океана: Дивья Лока, 2002 - 28с.
6. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений: Дивья Лока, 2002 - 116с.
7. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Кодекс Мастера. Книга I: Дивья Лока, 2004 – 240с.
8. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Лайя-йога Гухья Ратна Прадипика. Том II, : Одесса, «ВМВ», 2005 - 560с.
9. Хатха-йога-прадипика. Интернет-ресурс
10. Шива-самхита. Интернет-ресурс
11. Шри Авадхута Даттатрейя. Священные тексты. – М.:Полиграфикс РПК, 2009 - 136с.
12. Шри Гуру Гита.: «Собрание Тайн», 2005 - 100с.
13. Ургьен Тулку Ринпоче. Блистательное Величие, Воспоминания йогина дзогчен Тулку Ургьена Ринпоче/ Составители: Эрик Пема Кунсанг и Марсия Биндер Шмидт; пер. с англ. Ф.Маликова – М.: Открытый Мир, 2007.-480 с.-(Самадхи).
14. Учения Дакини. Устные наставления Падмасамбхавы царевне Еше Цогял: С-Пб, Культурный центр «Уддияна», 2000 - 252с.