

Три вида речи и способы ее самоосвобождения

Вступление

«Узнай же, что есть два Брахмана – Брахман – слово и Высший Брахман. Брахмана – слово оставив, иди к Высшему Брахману»

Майтри – упанишада 6:22

Для того, кто выбрал своей системой мировоззрения философию Адвайта Веданты, не является секретом тот факт, что вся видимая вселенная и он сам являются Брахманом. Об этом гласят махавакьи «Сарвам эва Брахман», «Ахам Брахмасми».

Изучая Учение, мы приходим к пониманию что этот Брахман, будучи сат-чит-анандой (бытье - осознание - блаженство), может из непроявленного состояния (ниргуна) переходить в проявленное (сагуна), при этом не покидая первого. Именно поэтому в вышеприведенной цитате (шлоке) говорится о двух Брахманах.

Брахман, который манифестируется в виде Вселенной называется Ишварой. Ишвара обладает энергией (шакти), которая известна как Майя. Именно она заставляет нас видеть этот мир таким, как мы его видим. Ишвара играет посредством Майи, индивидуальные души (дживы) из-за нее же пребывают в неведение. Именно поэтому Шри Ади Шанкарачарья, Гаудапада утверждали, что Вселенная не творится, так как признать творение или «Брахмана - слово» за реальность означает не дойти до цели, не реализовать недвойственное видение, не пережить то состояние Высшего Брахмана, в котором ничего не творится, не рождается, не умирает.

Здесь может возникнуть вопрос – какое отношение имеют такие глобальные категории, как Брахман, Ишвара, Майя к практике самоосвобождения речи?

В Высших Учениях, таких как практическая Адвайта сиддхов, обучение начинается с плода, то есть Мастер сразу указывает ученику на его Чистую Естественную Природу Ума. Поэтому все методы в традиции связаны с понятиями Брахман, Ишвара, Майя.

Речь

Речь состоит из слов, слова несут в себе смыслы. Благодаря этому мы друг друга понимаем

В Йога Васиштха есть шлока:

«Всё существует только на словах и от слов расширяется. Весь мир - это мысль Первотворца».

Йога Васиштха

Обычному человеку это сложно понять так как для него слово – это определённый набор букв и звуков, несущих в себе лексический и грамматический смысл. Для человека слово – это то что можно написать с помощью символов (букв), а также сказать или услышать посредством звуков.

Но ведическая дхарма рассматривает слово гораздо шире и глубже. Согласно ей, слово подобно айсбергу или дереву у которых есть как видимая часть, так и сокрытая, невидимая.

Речь классифицируют согласно уровню вибрации. Нам известно, что Сознание (Брахман) обладает такими качествами как пракаша (сияние) и вимарша (вибрация, звук).

Вимарша – это способность Брахмана осознавать свой Свет. Это самая тонкая вибрация и самый высший вид речи, который именуют как «пара» (para- высшее).

Паравак – это речь Парабрахмана. Она же спанда – тонкая вибрация Абсолюта. Она же Шабда-Брахман.

Из четырех состояния сознания она – Турья. Это речь Шивы и существ прибывающих сознанием в Шива-локе. Она недифференцированная, так как в состоянии Турья (трансцендентном состоянии) Шива и Шакти или Свет и Звук пребывают здесь как единое целое. Это состояние, в котором еще нет творения, но есть потенция к проявлению. Это вибрация является Источником Бытия. Когда наш Гуру (Свами Вишнудевананда Гири) передает три метода самоосвобождения речи вторым он называет «Поиск Источника». Паравак или Высшая Речь - это и есть этот источник, который нужно искать. Когда он найден происходит естественное самоосвобождение, причем не только речи, но и тела и ума, и всей картины мира. Мир уже не видится как реальность, так как согласно Васиштхе он был лишь мыслеформой Брахма – Творца, неким смыслом или словам.

Следует отметить, что не только ведическая Дхарма рассматривает слово как источник всего сущего. Так, например, в Евангелии от Иоанна (1:1-4) написано:

«В начале было слово и слово было у Бога и слово было Бог. Оно было вначале у Бога. Все через него начало быть. В нем была жизнь и жизнь была свет человеков».

Библия от Иоанна (1:1-4)

В нашей традиции поиск «света человеков» называется атма-вичара, благодаря этой практике и происходит обнаружение Источника речи и, следовательно, ее самоосвобождение.

Продолжая рассматривать классификацию речи переходим к следующему уровню речи. Следует отметить что их четыре:

- пара – высшая
- пашьянти – внутренняя (интуиция)
- мадхьяма – средняя (мыслеформа)
- вайкхари – проявленная (слышимая речь)

Подтверждение этому мы можем найти в Йога кундалини упанишаде (гл.3).

«Этот Вак (сила речи) пускает свой росток в пара, дает листья в пашьянти, почки в мадхьяма и цветы в вайкхари»

Йога кундалини упанишад (3:18)

Следующий уровень речи – пашьянти (внутренняя речь). Это вибрация или самоосознание каузального тела (ананда-майя коша). Эту вибрацию сознания мы испытываем каждый день погружаясь в сон без сновидений.

Коментатор Махабхараты Харибришатки писал:

«Видящая речь пашьянти нераздельна и совершенно лишена последовательности развертывания. Это внутренний свет, тонкое слово она не гибнет».

Почему пашьянти - это «видящая речь». Перевод «внутренняя» - это уже русская интерпретация слова. Более правильный перевод с санскрита «видящая речь». Санскрит уникален тем, что он живой, в нем само слово передает суть.

Пашьянти связанна с буддхи, который является для нас Высшим Разумом или интуицией.

Поэтому тот йог, который распознает вибрацию речи на уровне пашьянти не нуждается в звуковых, произносимых словах. Он интуитивно улавливает суть всего. Для такого йогина самоосвобождение речи также происходит естественно, так как он пребывает в оболочке ананда-майя коша, высшем блаженстве, где нет концепций и цепляний за формы.

Когда мы практикуем пятеричную формулу ментального самоосвобождения, последний пункт, пятый указывает: «недвойственность осознать, как игру блаженства (санскр. Сукха-шунья). Это игра блаженства и есть вибрация пашьянти.

Махасидх Сараха писал:

«Говорит Канхва: «Что есть драгоценность пробужденного? Это будто глухой обращается к глухому».

Сараха Дохахрома

Преданный ученик приходит на сатсанг к Мастеру и садится у Его стоп. Мастер ничего не говорит, ученик ничего не спрашивает, он просто пребывает в блаженстве, которое излучает или точнее иницирует внутри ученика, мастер. Это и есть общение на языке пашьянти. Мастер осознал свое каузальное тело, поэтому он легко говорит на языке пашьянти. Согласно учению «О шестнадцати стадиях нарастания луны внутреннего осознания» (это учение о шестнадцати стадиях эволюции души). Просветление приходит на восьмой стадии, которая называется «рождение». Эта ступень наступает, когда осознанность не теряется во сне со сновидениями (свапна) и во сне без сновидений (сущупти), то есть, Свет Атмана раскрыт и удерживается в бодрствовании, в астральном мире и причинном (каузальном) мире.

Пашьянти – это мудрость. Так как это вибрация, соответствующая причинному миру, а на санскрите его называют «праджня», поэтому тот, кто осознает пашьянти является мудрецом джняни (санскр.). Он осознает, что природа его ума пустотна и светонотна, в ней нет двойственности, нет понятий. В пятеричной формуле ментального самоосвобождения это пункты 2 – 4:

- Ум распознает как играющую пустотность
- Пустота обнаруживается как светонотность
- В светонотности узреть недвойственность

В одной из лекций Гуру объясняет уровни самоосвобождения. Наивысший уровень называется «вор, крадущийся в пустой дом». Что это означает?

Когда йог распознает ум как играющую пустотность, это словно растворяется. Поэтому, когда в уме возникают мысли, идеи или чувства они не могут отобрать энергию у человека, или его как-то задеть, вывести из равновесия, так как внутри нет ложного эго, нет того, кто бы отождествился с мыслями или речью. Этот уровень даже больше относится к паравак, но он справедлив и для пашьянти. Для обычного человека его мысли и слова, а также мысли и слова других – это воры, которые выводят его из равновесия и таким

образом воруют его жизненную силу. Для садху, который осознал, что его ум подобен океану, слова и мысли подобно снежинкам, которые падая в океан сразу же растворяются в нем и становятся единой водой. Именно так Гуру (Свами Вишнудевананда Гири) называет этот уровень освобождения «снежинка, падающая в океан». Этот океан и есть уровень речи – пашьянти. Как все снежинки изначально присутствуют в океане и проявятся, когда вода в виде пара поднимется в холодные слои пространства, так и все мысли, и концепции изначально существуют в пашьянти и проявляются лишь тогда, когда речь из тонкого состояния перейдет в более грубое мадхьяма.

Мадхьяма или средняя речь – это следующий третий уровень речи. Она состоит из наших мыслей и образов. Ей соответствует астральный мир (тейджаса), состояние сна со сновидениями (свапна), тело прана дэхам (энергетическое), а также ментальная оболочка сознания (mano-майя коша).

Харивришабхи в своем пересказе «Махабхараты» пишет:

«Средняя речь выходит за пределы простого дыхания, она наделена определенной последовательностью (развертывания) и опирается только на рассудок».

Харивришабхи

Если предыдущие уровни речи не доступны обычному человеку, то уже мадхьяма это то, что испытывает и переживает каждый. Она связана с движением энергии. Мысли и образы в нашем подсознании возникают именно из-за движения энергии и из-за работы «пяти органов чувств».

В тексте «Трипура Рахасья» есть история, которую царевна Хемалекха рассказала царевичу Хемачуде, когда тот обратился к ней с просьбой помочь понять и самоосвободить природу желаний.

Мудрая царевна объяснила ему процесс возникновения движения мыслей и желаний символически с помощью притчи.

Где Трансцендентную реальность уровень паравак она назвала своей матерью. Буддхи или интеллект пашьянти – своей подругой фрейлиной, которую ей дала мать в помощь. Ее подруга, будучи чистой по своей природе связалась с госпожой «Невежество», т. е. попала под власть авидьи, которая возникает, когда душа переходит на более грубые уровни вибрации (мадхьяма), где света (саттвы) становится меньше, а темноты (тамаса) и движения (раджаса) больше. Невежество порождает глупость, неспособность отличать что хорошо и что плохо, поэтому Хемалекха говорит, что у госпожи «Невежество» был сын «Глупец», которого она силой своего влияния женила на ее подруге (буддхи). Он (Глупец) подавил ее Свет, т. е. затуманивал рассудок. В результате их союза у них родился сын господин Непостоянный.

Он символизирует ум (манас). Когда Свет Осознания покрывается пеленой невежества, человек не способен действовать из интуиции (буддхи), он не распознает речь пашьянти, он начинает опираться на понятийный ум, который Непостоянен. Далее Хемалекха говорит, что он (ум) женился на госпоже Неустойчивой. Здесь это символ мысли, воображения, видений во сне. Ум тесно связан с мыслью он делит все впечатления с ней. Далее у них родились пять сыновей, которые здесь символизируют пять органов чувств. У сыновей у каждого было по дворцу, куда их отец г-н Непостоянный (ум) ездил получать наслаждения, но вместе с наслаждениями он получал и боль. То есть слушая, видя, осязая, вдыхая, вкушая ум стремиться получить наслаждения и обрести счастье, но порой звуки бывают неприятные, пища не по вкусу, образы ужасающие, запахи зловонные и прикосновения обжигающими или ранящими. Поэтому Ум (Непостоянный) делился всеми впечатлениями от посещения дворцов их сыновей со своей женой Неустойчивой (мыслью).

Таким образом мадхьяма – речь появляется, когда ум через мысль начинает рефлексировать: «это – хорошее ощущение, это – плохое», «это – правильно, это – неправильно», «это желаемо – это не желаемо». Затем появляется приятие и отвержение. И в притчи вторая жена г-на Непостоянного (ума) – г-жа Ненасытность, т. е. желание. Она в свою очередь порождает уму еще двух сыновей: г-на Огнедышащая пасть (гнев) и г-на Презренного (жадность). Вся эта большая семья жила в граде, т. е. в теле, который охранялся другом г-на Непостоянного (Ума) господином Движением, который не останавливался ни на минуту, а двигался туда и сюда рядом с двумя верхними вратами. Этот друг ума – это жизненная сила (прана) или дыхание, которое через вдох и выдох входит и выходит через нос и рот – двое верхних врат града (тела). Благодаря ему все жители города (тела) остаются живы.

Так как прана и ум связаны между собой, речь на уровне мадхьяма связана с жизненным дыханием. Когда ум интерпретирует ощущения мадхьяма проявляется как мысль или образ, когда ум не интерпретирует, она существует как жизненная сила дыхания. Здесь в притчи, Хемалекха описывает эти два состояния, когда ум движется и не движется, как день и ночь в граде ума. Когда г-н Непостоянный (ум) спит, то спит и все его семейство, когда он просыпается он начинает страдать и быть неудовлетворенным, вместе с ним страдает и его Мать (буддхи) из –за несчастной судьбы своего сына.

Тоже самое происходит и с человеком, который не контролирует свой ум и свои чувства. Именно поэтому нам и нужна практика самоосвобождения, чтобы мы могли сами освободить себя от г-на Непостоянного (Ума) от его жены г-жи Неустойчивой.

В притчи подруга (буддхи) настрадавшись обратилась к Хемалекхе, которая олицетворяет принцип Атмана – внутреннего Света.

Она посоветовала ей найти достойного мужа, убить сына (ум) и взять под контроль внуков (пять органов чувств, гнев и жадность). Последовав ее совету ее подруга обрела счастье и покой в объятиях Матери Хемалекхи (Трансцендентной реальности – Брахмана).

Убивать ум - это не метод нашей школы, наш метод – самоосвободить ум с помощью вичары – исследования его Природы.

Ранее мы говорили о четырех уровнях самоосвобождения, высший из которых «вор, крадущийся в дом», ему предшествует «снежинка, падающая в океан». Третий метод называется: «подобный узнаванию матери в прохожем».

Мы вдаль видим человека и нам кажется, что это чужой человек, когда он подходит ближе, мы вдруг видим, что это наша мать или отец, или другой близкий и знакомый нам человек. Точно так же и с мыслями, нам кажется, что они нечто чужеродное, мешающее нам практиковать медитацию. Но если мы увидим, что их основа паравак – внешняя речь, чистое Сознание бесформенный Брахман, то они в сию же минуту самоосвободятся сами.

Метод «Самоосвобождения» в его изначальном смысле означает обрести то состояние и понимание Бытия, в котором речь, мысли и действия самоосвобождаются сами. Это и есть естественный путь в традиции сиддхов. Если мы рассматриваем метод самоосвобождения, как освобождение самого себя от мыслей и слов то уже возникает двойственность. Получается, что есть я и есть мысли и слова, которые нужно высвободить. Возникает субъект, объект и процесс восприятия, что порождает сансарное видение.

Один из методов самоосвобождения, является метод анализа этих трех узлов: субъекта, объекта и процесса восприятия. Он осуществляется путем изучения священных текстов Адвайты таких как Йога Васиштха, Трипура Рахасья, Вивека Чудамани, Мандукья Карика, где святые проводят глубокий анализ, объясняя ученику: «Кто есть Я», «Что есть этот Мир», «Кем и как он твориться и для чего». В результате такого анализа к ученику приходит понимание того, что с абсолютной точки зрения нет не субъекта не объекта не процесса восприятия, есть только игра Сознания внутри самого Сознания подобная волнам на поверхности океана.

Практика шамбхави-мудры является ключом к пониманию этого метода. Плод его выполнение – объединение внутреннего и внешнего пространства, осознание единства субъекта, объекта и процесса восприятия.

Все выше перечисленные уровни самоосвобождения – это методы высокого уровня, которые легко могут применять святые или ученики с качествами «дивья» (божественный), чьи умы чисты, поэтому речь уровня мадхьяма они самоосвобождают быстро, прозревая ее основу.

Для начинающих подходит метод «самоосвобождение по возникновению». Это первый (низший) уровень самоосвобождения речи мадхьямы или мыслей, который подобен стрельбе из ружья – это осознанность, позволяющая вовремя растворить мысль, пока она не поработила ум йогина.

Человеку свойственно самовыражаться, поэтому его мысли превращаются в слова. Если мысли чисты и контролируемы, то и речь обычно чистая и осознанная.

Та речь, которая слышится и произносится называется вайкхари – проявленная речь, это самая грубая из четырех форма вибрации.

Если рассмотреть энергетическое тело, то считается что речь пара берет свое начало в области муладхара-чакры, затем вибрация поднимается до уровня свадхистана-чакры, превращаясь в пашьянти, после чего она поднимается до уровня анахата-чакры и принимает форму мыслей и образов становясь мадхья мой, затем вибрация поднимается до уровня вишуддха-чакры и выходит в виде артикулируемых звуков (вайкхари). После чего также сворачивается в обратном порядке от вайкхари к паре, словно растворяясь в Пустоте.

В Сута – Самхите говорится:

«Апада (непроявленный Брахман) становится Пада (четыре формы речи) и Пада может снова стать Апада. Тот, кто знает различие между Пада и Апада, тот действительно знает Брахмана»

Сута – самхита

В начале мы уже говорили, что Брахман манифестирует себя с помощью звука. Его иллюзорная энергия майя играя создает впечатление, что видимый мир реален. Если для Брахмана майя – это его игра (лила), то для душ (джив) она является тем, что их обуславливает, поэтому для большинства людей слова – это то что их обуславливает.

Махасиддха Сараха пел:

*«Весь мир мучается из-за связанности словами.
Нет того, кто мог бы делать что-то, не опираясь на слова и мысли.
И только когда йогин освобождается от слов,
Он по-настоящему начинает их понимать».*

Махасиддха Сараха

Слово обладает большой силой, так как оно берет свое начало в муладхара чакре, оно может творить. Также словом можно убить или ранить человека.

Язык как орган речи является одним из пяти карма-индрий, поэтому если речь не самоосвобождается, то она создаёт новую карму.

Есть притча, о том, как один ученик имел тенденцию к гневу, который он через слова выливал на других. Тогда его Мастер дал ему такое задание: он подвёл его к деревянному столбу дал самые большие гвозди и молоток и сказал: «Когда возникает гневная мысль или выходит гневное слово забивай в столб один гвоздь».

В первый день гвоздей в столбе было много, на второй день меньше. Так со времени ученик научился контролировать свой гнев.

Мастер похвалил его, затем дал второе задание: «Когда гнев поднимается, но ты его наблюдаешь и не пропускаешь в ум и речь, вытаскивай из столба один гвоздь».

Ученик так и сделал и со временем вытаскивал из столба все гвозди. Когда мастер увидел, что ученик справился и с этой задачей, он подвел его к столбу, показал отверстия от вбитых гвоздей и сказал: «Ты видишь сколько следов осталось на этом столбе? Столько же ран ты оставил в сердцах людей, когда гневался на них. Теперь иди и впредь не допускай в свой ум и речь гневные мысли и слова».

Слова имеют 2 аспекта: смысл и энергию. Поэтому самоосвобождая речь нужно научиться не попадать под влияния смыслов и энергии.

Общаясь люди обмениваются энергией. Бывает так, что вы пообщались с человеком или с монахом, или с Учителем и стали чувствовать себя лучше. Это значит, что чистая энергия (прана) через речь вошла в вас и очистила ваше энергетическое тело.

Но бывает и наоборот, когда вы общаетесь с человеком чье сознание омрачено и потом чувствуете себя тоже плохо.

Речь – это жизненная сила, её нужно беречь и использовать по назначению. Если она неочищенная – очищать, если не контролируется, брать под контроль. В главе 5 «Об окончании» Васиштха говорит Раме:

«Контролируя жизненную силу можно успокоить ум (тень пропадает если убрать порождающий её предмет), он успокаивается, когда жизненная сила находится в покое».

Йога Васиштха гл. 5

Практики самоосвобождения речи невозможно практиковать с беспокойным умом, в противном случае, они не дадут нужного результата, а наоборот породят новую карму.

Далее в этой же главе Васиштха объясняет Раме методы контроля праны.

«Жизненную силу можно удержать следующими способами: бесстрашием, практикой пранаямы (контролем над дыханием) или практикой исследования источника движения жизненной силы, прекращением страданий с помощью интеллекта и непосредственным знанием или осознанием высшей истины».

Йога Васиштха гл. 5

Жизненная сила сильно связана с умом. У не практикующих людей и у начинающих практиков ум движется под влиянием жизненной силы, её же называют энергией (праной). У опытного практика энергия идёт за умом, т. е. ум контролирует движение праны. Что это значит?

Если человек в невежестве то, когда ему энергетически плохо, его ум становится неуправляемым и выходит из-под контроля, порождая негативные мысли и выплёскивая эмоции на других.

Практик, который занимается самоисследованием ищет с помощью ума причину дисбаланса пран, обнаружив устраняет вышеперечисленными методами. Он никогда не даст взять пране верх над умом.

Далее Васиштха говорит, что ум можно успокоить с помощью разума.

Почему одна и та же фраза, сказанная двумя разными людьми, одного может вывести из равновесия, а второго нет. Это происходит из-за того, что кто-то более связан смыслами слов, а кто-то менее.

В традиции сиддхов базовый метод самоосвобождения ума и речи является обесценивание смыслов и концепций слов. Этот метод описан нашим Гуру (Свами Вишнудевананда Гири) в книге «Сияние драгоценных тайн лайя-йоги» Том 1, где он называется «поиск противоположностей».

Его смысл в том, чтобы с помощью исследования слов понять, что они весьма относительные. То есть, если есть понятие о хорошем, то можно ему противопоставить противоположное понятие о плохом, правильному – неправильное, холодному – горячее и т. д. Все эти понятия относительные, так как то, что для одного хорошо, для другого плохо, то что одному нравится, другому не нравится. Слова – это концепции, которые существуют в уме. Когда ученик приходит к учителю в поисках освобождения (мокши) и начинает задавать вопросы, первое, что делает учитель, он проверяет насколько ум ученика связан концепциями.

Задача Учителя вывести ученика за пределы ума.

В книге «Истина вне ума» Гуру (Свами Вишнудевананда Гири) пишет:

«Ум – это перегородка, которая разделяет внутреннее и внешнее пространство, отделяя нас от трансцендентного Бытия Вселенной»

Свами Вишнудевананда Гири

Практика ментального самоосвобождения речи с поиском противоположностей – это способ обесценить логику, посмотреть на вопрос или ситуацию с точки зрения воззрения, то есть привести в относительную проблему абсолютное видение. Это своего рода искусство смотреть на ситуацию, которая разворачивается при общении глазами Абсолюта, не оценивая, не анализируя.

Если рассмотреть пятеричную формулу самоосвобождения, которую мы традиционно используем

- Обнаружение двойственности
- Обнаружение пустотности ума
- Обнаружение того, что природа Пустоты – Ясный Свет
- Обнаружение того, что природа Ясного Света – Недвойственность
- Длительное пребывание в недвойственности, открытие блаженства.

На первом этапе мы еще анализируем, так как нам нужно показать, что слова из которых состоит вопрос – это концепции двойственного ума, задающего вопрос. Показать их относительность и показать откуда они появляются и где исчезают, то есть объяснить, что природа ума Пустотна. Причём объяснить это не столько собеседнику, сколько себе. Только когда ученик научился отделять своё «Я» от ума, который схватывается энергией вопроса, не идя за ней, тогда он сможет дать достойный ответ.

Прохлада так размышлял над высшим «Я»:

«Я – высшее «Я», только «Я» и есть, во мне нет понятий и концепций. Как пространство не затрагивается пылью, находящейся в нём, как вода не касается лотоса, растущего из неё, также «Я» не затрагиваюсь ничем»

Йога Васиштха гл. 5 «Об окончании»

Современному человеку сложно не затрагиваться ничем. Одна женщина пришла к психологу с жалобой, что её соседка словно «энергетический вампир» отбирает у неё все силы и энергию.

– Каким образом? – спросил психолог.

– Она приходит ко мне каждый день и жалуется на мужа, на начальницу и т. д. Я пытаюсь ей помочь, мы с ней общаемся часами, затем она уходит, я

себя чувствую разбитой и не способной что-то делать. На следующий день она приходит с новыми проблемами.

– Вы ей не сможете помочь, но я смогу помочь вам, если вы сделаете то, что вам я посоветую. – сказал психолог.

– Да, конечно – ответила женщина.

– В следующий раз, когда она придет вы её, выслушайте, но ничего не отвечайте, просто молчите.

– Но как? – спросила женщина – она же приходит ко мне поговорить, я буду выглядеть неадекватно если промолчу?

– Нет, – ответил психолог, – она приходит к вам с целью, чтобы вы её послушали. Вы послушайте, при этом можете даже думать о чём-то своём, но приятном или считайте цифры, не придавая значение её словам, но главное ничего не отвечайте.

Женщина согласилась.

В следующий раз, когда к ней пришла соседка, она села и стала её слушать. Её ум дёргался ей ответить или дать совет, но она помнила, что нужно дождаться, когда она закончит и промолчать.

Чтобы её ум не анализировал, она в уме стала считать. Не прошло и минуты счёта, как соседка закончила свои жалобы. Воцарилась тишина. Женщина думала: «Сейчас она спросит, почему я молчу». Но на её удивление соседка сказала:

– Ладно, не буду тебя отвлекать. У тебя много дел, наверное, и у меня есть неотложные дела. Рада была тебя видеть. И попрощалась.

Женщина впервые увидела, что её соседка ушла в хорошем настроении, а не с поникшим от проблем лицом. Ещё больше её удивила то, что она больше ни разу не пришла к ней поговорить.

Женщина поняла, что «энергетическим вампиром» была не её соседка, а её ум, который отождествлялся с проблемами соседки больше чем она сама.

Многие начинающие практики попадают в такую же ситуацию, как и это женщина. Они схватываются концепциями собеседника или концепциями своего ума, вступая в диалог и порождая новые концепции, в результате теряют воззрение и энергию.

Поэтому на первом этапе практики самоосвобождения нужно научиться распознавать пустотную основу слов (парвак) и не терять созерцательное присутствие.

Это второй этап пятеричной формулы самоосвобождения – «обнаружение пустотности ума». Третий и четвёртый этапы реализуются со временем. Если «Свет» и «недвойственность» это ещё не ваш опыт, то эти два пункта мы пока просто принимаем на веру.

Пятый пункт самый сложный, так как из пустотного состояния ума, нужно проявить энергию, то есть дать ответ, который, мало того, что должен быть понятен собеседнику, он должен ещё и перенести его сознание в абсолютное измерение. В этом случае самоосвобождение будет считаться положительным. В случае если мы промолчим или только укажем на то, что все концепции и вопрос с абсолютной точки зрения – это Пустота, такое самоосвобождение будет считаться отрицательным. Но оно также допустимо. Пока ученик не научится грамотно извлекать энергию вопроса и давать ответ, соответствующий вопросу, для него отрицательный метод самоосвобождения подойдёт.

Приведём пример.

Как правильно практиковать Учение?

- (1) Практиковать Учение или играть в футбол – это всего лишь концепции в двойственном уме,*
- (2) природа которого Пустота*
- (3) сияющая как тысяча солнц*
- (4) в ней нет таких понятий.*

Это отрицательный или негативный способ самоосвобождения по шаблону п. 1-4.

Чтобы он стал положительным нужно дать ответ, проявить энергию из пустоты.

К первым четырём пунктам мы добавляем.

- (5) Пребывай в этой сияющей пустоте, тогда практика Учения всегда будет правильной.*

Метод по шаблону используют в начале, чтобы привыкнуть и запомнить 5 этапов. Когда все 5 этапов учтённые в ответе, это называется – полное самоосвобождение.

В идеале, когда ученик усвоил эти пять ступеней, он может опустить сведения о пустоте (п. 2-4) и дать сразу ответ положительный или отрицательный.

Это выглядит более поэтично.

«Как правильно практиковать Учение?»

«И практикующий и его Учение – нереальные как радуга в небе и эхо в горах. В пустоте естественного ума нет таких иллюзий» - неполное отрицательное.

«Как достичь освобождения?»

«Не разделяя на освобождённого и связанного, будь в природе ума без отвлечений – это и есть подлинное Освобождение!» - неполное положительное.

Самоосвобождение бывает с опорой на взгляд и с опорой на относительное видение.

В ответе с опорой на взгляд мы занимаем абсолютную точку зрения. Такой ответ используется, когда вопрос задаётся из любопытства, не требующий прояснить относительный аспект Учения или жизни.

«Медитация изменила ваше сознание?»

«Медитация или отвлечение, измениться или остаться прежним – понятия обусловленного ума, что в своей природе всегда абсолютен и совершенен. Пребывая в сущности своего светоносного сознания, я всегда неизменен.»

-полное

-положительное

-с опорой на взгляд

Далее с опорой на относительное видение (на поведение).

«Зачем нужно изучать учение?»

«В таком состоянии – пустая затея, ум и так забит под завязку горами концепций, что в природе своей – суть иллюзия, сон. Чтобы раскрыть его пустоту, осознав светоносность – лишь затем.» - полное, положительное, с опорой на относительное видение.

В этой практике важно не путать относительное и абсолютное, воззрение и поведение.

Её используют в качестве игрового метода в среде практикующих с целью прояснить воззрение Адвайты, укорениться в нём и применять внутри, как сакральный метод, помогающий освободить прежде всего свой ум и речь от связанности концепциями.

Что значит путать воззрение и поведение?

Например, Гуру, вам рекомендует практику атма-вичары и карма-йогу. Если вы начинаете думать «Атма-вичара или пранаяма, карма йога или мирская работа – это концепции ума. Буду пребывать в Пустоте – это высшая практика». Если вы так размышляете, это значит вы перепутали воззрение и поведение. Так вы не продвинетесь. Или если вы будете думать «ходить на работу или сидеть дома – это концепции двойственного ума, так как природа ума пустотна и светоносна, сегодня буду созерцать этот Свет и никуда не пойду». Это тоже ошибка. Хоть эти примеры кажутся абсурдными, но часто у начинающих практиков так и происходит. Они, путая воззрение с поведением, получив метод, начинают вслух самоосвобождать людей, которые далеки от Дхармы. Если вы Мастер самоосвобождения, то возможно у вас получится изменить их умы и помочь начать практику, но если вы не являетесь для них духовным авторитетом, то есть риск, что в их глазах вы будете выглядеть неадекватно и даже может вызвать недопонимание и гнев с их стороны.

Когда мы тренируемся в речевом самоосвобождении, мы учитываем некие правила:

1. Задавая вопросы придерживаться чистого видения в отношении дхармы, учения, методов, собеседника.
2. Не задавать абстрактных вопросов, так как они не несут в себе энергии. Пр.: «Кто Я», «Что есть Бог»?
3. Использовать вопрос, затрагивающий такие концепции, к которым практикующий серьезно относится. Если самоосвобождение выполняется правильно, оно поможет высвободить внутренние данные, за которые практик цепляется.

Отвечая:

4. Придерживаться схемы, не пропускать пункты. Ответ должен указывать на них прямо или косвенно.
5. Ответ должен быть кратким, не терять взгляд и нить вопроса.
6. Уважать собеседника, не переходить на личности, не оценивать его качества («не тыкать» на недостатки его двойственного ума).
7. Разбивая вопрос на противоположности подбирать яркие антитезисы указывая на его двойственную природу.
8. Не отвечать на вопрос, не разбив его значимость. Не принимать вопрос как реально существующий.
9. В ответе опираться на божественное мироощущение, чистоту и совершенство, не принимать свои относительные ограничения.
10. Избегать философских рассуждений, избегать выражений, усиливающих двойственное восприятие, типа: «таким образом», «следовательно» и др.

11. Обыденные вопросы всегда стараться переводить в плоскость дхармы, проводя аналогии с учением.

Ответ считается успешным если он впечатлил вопрошающего, его двойственное восприятие рассеялось, а сознание изменилось и углубилось. Это главный критерий в практике.

В книге «Истина вне Ума» Гуру пишет, что на уровне энергии практика полного положительного самоосвобождения подобна методу «чандали» так как она задействует энергию чакр.

Относительный вопрос цепляет энергию нижних чакр. Когда мы всё сводим к Пустоте и Свету, мы таким образом поднимаем энергию к сахасрара чакре. Когда мы даём относительный ответ – это подобно опусканию энергии, при капании нектара на чакры, который очищает их растворяя концепции.

Вопрос не обязательно цепляет энергию нижних чакр, он может задевать не высвобожденную энергию манипуры, анахаты, вишудхи и аджна-чакры. Но в любом случае если отвечающий вошел в состояние, о котором говорит, то его энергия высвобождается из чакр и трансформируется. Это второй критерий правильного выполнения практики.

Таким образом мы с вами рассмотрим 3 способа самоосвобождения речи:

- 1) «Возвращение к природе ума» - изначальному принципу звука «пара»
- 2) «Раскрытие трёх колец сансары» объект, субъект и процесс восприятия.
- 3) «Пять ступеней самоосвобождения через обнаружение двойственности».

Последнему методу мы уделили больше внимания, т. к. он более многогранный, требует изучения, понимания и практического навыка.

Что даёт практика самоосвобождения речи?

Мы учимся самоосвободить ум и речь, с целью очистить своё подсознание. Гуру говорит, что мысли святого и слова, которые ему говорят подобны кругам на воде они растворяются в пустотном осознании в считанные секунды. Мысли и слова для обычного человека подобны

скрижалям на стене, они оставляют глубокий отпечаток в его уме и тонком теле.

Почему это нежелательно? Потому что все неосвобожденные слова мысли, идеи и концепции, даже если мы о них забыли, проявятся после смерти в бардо и повлекут душу в мир, соответствующий вибрациям её сознания, и душа снова переродится.

Поэтому нам при жизни нужно осознать пустотную и светоносную природу мыслей и слов, чтобы они перестали нас связывать, а стали игрой Абсолюта (лилой), которая проявляется в нас через тело, речь и ум.

Ом Шанти.

Доклад написан монахиней Аравиндини

На благо Дхармы

Август 2017г.