

Монастырь-Академия йоги «Собрание Тайн»

ТРАКТАТ

ТЕМА: УСМИРЕНИЕ УМА

Выполнил: кандидат в послушники
Санаткумара

Проверил: монах

Тримурти Ашрам. Киев.

2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Восхваление Трех Сокровищ.....	3
Введение. О важности усмирения ума.....	1
Часть I. Неусмирённый ум.	3
Часть II. Понятия и концепции.	5
1. Схваченность концепциями.....	5
2. Обнаженное осознание.....	6
3. Ум как энергия.	7
Часть III. Способы усмирения ума.	9
1. Срединный путь.	9
2. Аналитическая медитация.	9
3. Медитация четыре бесконечных состояния Брахмы.	10
4. Искать причину проблем в себе.	11
5. Аналитическая медитация о прошлых жизнях.....	12
6. Аналитическая медитация о будущих жизнях.	12
7. Радоваться малым страданиям, чтобы избежать большого страдания..	12
8. Обмен себя с другими.	13
9. Жертвовать личным счастьем ради других.	13
10. Благодарить как в хороших, так и в неблагоприятных ситуациях.....	14
11. Брать на себя страдания других.	14
12. Помнить доброе и не помнить плохое.....	17
13. Видеть достоинства, а не недостатки.	17
14. Подношение заслуг.....	17
15. Чистое видение.	18
Часть IV. Четыре признака усмирения ума.	19
1. Йогин счастлив в любом месте.	19
2. Спокойное отношение к еде.	19
3. Спокойное отношение к одежде.	20

4. Равностное отношение к любому статусу.....	20
Заключение.	21
Выражение благодарности трем сокровищам.....	23
Список использованных источников и священных текстов.....	1

ВОСХВАЛЕНИЕ ТРЕХ СОКРОВИЩ.

Я выражаю глубокое искреннее почтение Трем Сокровищам. С благоговением я преклоняюсь перед великим божественным Гуру, подобным кораблю, на котором ученик пересекает опасный океан существования, перед драгоценной Дхармой, что подобна дереву исполнения желаний, дарующему сладкие плоды Освобождения, перед святой сангхой – мистическим пространством мандалы, собранием йогонов и йогинь, которые суть проявление божественного Света. Да пребудут всегда с нами благословения Даттатрейи, Линии Передачи святых и сиддхов!

ВВЕДЕНИЕ. О ВАЖНОСТИ УСМИРЕНИЯ УМА.

Любому начинающему йогину в любой традиции вначале даются практики усмирения ума, потому что с неусмирённым умом практиковать тонкие и глубокие методы невозможно. Если ум не усмирён, то невозможно подолгу концентрироваться на одном объекте, желания йогина будут постоянно ему мешать и сбивать с практики, он не сможет проходить длительные ритриты. С неусмирённым умом духовная практика может долго не продвигаться, и йогин может не иметь никаких духовных опытов и знаков реализации, духовная практика будет носить непостоянный характер, такой йогин будет часто отвлекаться на мирское. Он может получить передачу во множество методов и учений, сменить нескольких духовных Учителей, ездить по многим ашрамам и местам силы, но ум все равно останется не удовлетворённым и будет дальше продолжать искать себе спокойствия в будущем и во внешнем.

Первая ступень духовной практики называется стадия «пчелы». На этой стадии йогин изучает различные учения, ищет своего духовного Учителя и выбирает свой Путь. С неусмирённым умом эта стадия может растянуться на многие годы и даже десятилетия жизни.

Неусмирённый ум – это ум, который развернут наружу. Он ищет счастья и удовлетворения во внешнем, тогда как истинное счастье находится внутри самого йогина. Поиск же счастья снаружи всегда будет безрезультатным.

Практически в каждом священном тексте говорится об усмирённом уме, как о необходимом качестве для духовной практики. Любой Мастер скажет, что причина всех страданий - это собственный неусмирённый ум.

«...Кто свободен? Человек, контролирующий свой ум. Истинная свобода – это свобода от господства ума и материи. Истинная свобода – это Самореализация. Победа над умом делает человека божественным». [7, аннотация]

Шри Ади Шанкарачарья в тексте «Вивека Чудамани» описывает шесть добродетелей необходимых для начала исследования Атмана. Все они с разных сторон касаются усмирения ума:

- а) Спокойствие [*шам*] подразумевает фиксацию ума на его цели многократной медитацией на несовершенства вещей и разочарование в них.
- б) Самоконтроль [*дам*] означает управление внешними и внутренними органами чувств и фиксацию их (органов) в соответствующих центрах.
- в) Удаление [*упарати*] означает отказ от всякой внешней активности путем фиксации ума на его цели столь твёрдо, чтобы он не отвлекался прежними склонностями на объекты.
- г) Терпение [*титикша*] означает несение любых страданий, которые могут произойти, без попыток избежать их.
- д) Вера [*шраддха*], являющаяся причиной Само-реализации, — результат твёрдого убеждения в истинности Писаний Веданты и слов Гуру.
- е) Концентрация [*самадхана*] есть практика постоянного усилия зафиксировать ум, несмотря на его блуждающую природу, на чистом *Брахмане*.

Об этих шести качествах говорят как о необходимых для практики *самадхи*.» [1, С. 11]

В традиции Лайя-йоги йогин безоговорочно сразу вступает на мгновенный путь созерцательного присутствия. Тем не менее, понимая, что свою совершенность, и что на относительном уровне без усилия не обойтись, лайя-йогин усмиряет свой ум и выполняет различные практики, такие как концентрация, медитация, техники Кундалини-йоги и т.д., однако они выполняются нераздельно с созерцательным присутствием, и главной практикой является всегда все-таки созерцание и самотрансценденция, т.е. он «делает, не делая».

Целью данного трактата является прояснение важности усмирения ума на духовном пути и анализ методов достижения данной задачи.

ЧАСТЬ I. НЕУСМИРЕННЫЙ УМ.

Чтобы ответить на вопрос: «Что такое усмирение ума?», надо прояснить сами понятия «усмирение» и «ум».

Усмирение означает приведение к порядку, управление поведением, контролируемые и осознанные действия. Когда наездник объезжает молодого коня, он умиротворяет его энергию, его ум и эго, его волю, в итоге конь подчиняется более сильной воле и начинает служить своему хозяину.

Неусмиренный ум – это бурлящий, хаотичный, непредсказуемый поток энергии. Это энергия, которая управляется не осознанностью, а желаниями, клешами и самскарами. Такой ум подобен горной реке, которая течет там, где можно протечь, там, где уже для нее прокопаны каналы. Вода не выбирает себе путь, а течет согласно своей природе, законам физики без выбора и абсолютно бессознательно.

Человек с неусмиренным умом подобен такой реке. Он перерождается из жизни в жизнь, действуя по старым запечатленным в сознании тенденциям полностью бессознательно, потеряв свою волю и контроль над своей жизнью. Самому человеку кажется, что он делает выбор, строит планы, обдумывает стратегию своей жизни. Это подобно тому, как река думает, что она поворачивает направо или налево, здесь она решила обогнуть огромный камень, а тут слиться со второй рекой. Очевидно, что река живет в своей иллюзии, считая, что она управляет своим течением, хотя на самом деле она полностью подвластна тем ландшафтным условиям, в которых протекает. Человек с неусмиренным умом также полностью действует в соответствии со своей кармой, а сила майи создает иллюзию свободы воли и управления своей жизнью. В этом и состоит невежество кармически обусловленных существ.

Со стороны неусмиренный ум кажется хаотичным и непредсказуемым. Но так как такой ум всегда действует по шаблонам, то его действия легко прогнозируемы, поскольку там, где нет осознанности, нет и выбора, а без выбора нет контроля поведения и управления реальностью. Зная тенденции и карму существа, его поведение очень легко предсказать.

Получается, что с одной стороны, неуспокоенный ум кажется непредсказуемым хаотичным клубком энергии, с другой стороны, джняни ясно видит все тенденции ума, поэтому он его не боится и способен предугадать все его действия. Это значит он может изменить ход мыслей и тем самым повлиять на события в своей жизни.

Настоящая спонтанность действий и полная непредсказуемость для других появляется только с полным успокоением ума. Поэтому йогины-авадхуты, юродивые, безумные мудрецы кажутся другим людям ненормальными или сумасшедшими. Миларепа как-то сказал: «Когда я смотрю на людей, мне кажется, что они сумасшедшие, а когда люди смотрят на меня, они думают, что это я сошёл с ума» [8, С. 24]. Такие святые действительно сошли с «рельс» своего ума. Ум обычного человека напоминает железнодорожную развязку, где рельсы – это тенденции его ума, сложившиеся за многие жизни. Человек, не обладающий осознанностью вынужден действовать согласно этим тенденциям без возможности изменить что-либо. Ум джняни подобен глади спокойного озера или чистому пространству неба, в котором он движется как захочет в любом направлении.

ЧАСТЬ II. ПОНЯТИЯ И КОНЦЕПЦИИ.

1. СХВАЧЕННОСТЬ КОНЦЕПЦИЯМИ.

Ум состоит из понятий и концепций. Центральная концепция ума – это чувство «я», то есть чувство «я делатель», «я думающий», «я чувствующий» и т.д. Как только пропадает идея эго, то и ум пропадает. Так как все концепции и идеи и способ описать реальность, то они имеют подчиненное отношение к реальности. То есть не понятия, концепции и правила управляют творением, а творение как часть проявления своих энергий создает различные идеи и понятия само оставаясь полностью независимым от них. Как только появляется идея двойственности, то вместе с этим возникает целая вселенная двойственности, где существует разделение на объекты и множество «я» личностей. Так как подобных идей может быть бесконечно много, то соответственно таких вселенных также может быть бесконечное множество. «Из Игры Беспредельного возникают миры, в нем они существуют и уничтожаются, подобно пузырям, появляющимся из воды.» [2, С. 9].

Обычный человек, не видящий недвойственной основы мироздания жестко связан понятиями и считает, что мир таков, каковы его идеи о нем. Он не знает, что эти идеи можно менять и самому создавать свою вселенную подобно Брахме-творцу. Идеи – это не жестко зафиксированная данность, их природа пустотна, но пока есть сильная вера в определенный набор концепций, они влияют на человека и подчиняют его правилам и законам, обуславливают его восприятия реальности до понятий «мир такой-то» и «я в этом мире такой-то», «чтобы было так-то, надо делать вот, а, чтобы этого не было, так делать не надо». Тилопа говорил своему ученику Наропе: «Разнообразные двойственные представления являются причиной рождений во мраке сансары. Острым топором понимания отсекай их, как бы они ни проявлялись, Наропа!» [11, С. 3].

Человек жестко связан формальной логикой и причинно-следственным законом.

2. ОБНАЖЕННОЕ ОСОЗНАВАНИЕ.

«Что значит прямо видеть? Это видеть глазами обнаженного осознания. Мастера всегда видят реальность прямо. Они, конечно, могут себе позволить и подумать, и оценить, но это как игра. Они к своим оценкам и мыслям не привязываются и не придают им никакого серьезного значения, потому что у них есть другой способ - способ видеть реальность прямо. Видеть реальность прямо - значит пребывать в том, что есть (Татхате), в истинной таковости без оценок, без самскар и васан, которые накладываются на реальность.

Один святой, когда ученик попросил взять его с собой на прогулку, сказал: "Хорошо, только иди и молчи, если хочешь со мной гулять по утрам". Он уже подразумевал, что ученик не удержится, начнет оценивать и высказывать мысли о реальности. Сам же он пребывал в пустоте. Когда они пошли на прогулку, ученик не удержался и сказал один раз: "Какой прекрасный закат". Учитель сказал: "Я же тебе говорил, лучше бы ты молчал".

Потому что "прекрасный закат" - это не есть реальность. Это мысли ученика о реальности, это просто его оценка. Что значит "прекрасный", относительно чего? А что значит "уродливый"? Значит надо впитать некую систему ценностей, где тебя научили прекрасному и уродливому, и от нее уже отталкиваясь, начать оценивать. Допустим, для крокодила, который выполз на берег реки, закат прекрасный или не прекрасный? Трудно сказать. А для лягушки, которую ест крокодил сейчас, закат прекрасный или не прекрасный? Одна и та же ситуация будет выглядеть по-разному. Все зависит от точки зрения, от субъекта, который смотрит на явление. Каждый смотрит через призму своей кармы. И только когда мы убираем васаны, самскары и проистекающие из них оценочные суждения, мы смотрим на реальность прямо.» [3, С. 32].

3. УМ КАК ЭНЕРГИЯ.

Усмирение ума – это вся суть духовной практики. Это не только практика для начинающих на пути сутры, когда йогин учится контролировать свои желания, эмоции и мысли. Усмирение ума есть растворение всех понятий, в том числе и понятий времени и пространства. Философия кашмирского шиваизма насчитывает 36 таттв – это 36 стадий обусловленности накладываемых на Абсолют. Полнота Освобождения наступает, когда растворены все таттвы.

Во вселенной за каждым понятием стоит определенная энергия и контролируется конкретным божеством, поэтому имея только воззрение, без его реализации на практике нельзя сразу устранить все ограничения своего ума. Даже если на ментальном уровне человек понял, что все есть иллюзия, одно только словесное заявление, что все весь мир пустотен и не существует, не спасает от круговорота рождения и смерти.

Каждой концепции йогин учится противопоставлять свою осознанность, чтобы стать на один уровень с божеством-хранителем этой энергии. Например, существуют божества владыки кармы, которые следят за исполнением кармы каждым существом во вселенной, бог смерти Яма, божества пяти элементов, Махакала – божество времени и т.д. С точки зрения Адвайты все они пустотны и являются проявлением энергий нашего Ума, но чтобы это постичь на практике, надо развить свою осознанность до уровня таких божеств.

Так происходит духовная трансформация личности йогина от отождествления «я есть это тело» до понятия «я Абсолют, безграничное вечное всепроникающее Сознание». На такую трансформацию уходят многие годы и жизни духовной практики. Йогин начинает с очищения клеш и грубых желаний и заканчивая тонкими состояниями «я есть Бог-творец» или «я бесконечное пространство».

Все это только идеи в уме йогина, но эти идеи имеют на него огромное влияние, принося страдания и заставляют перерождаться из жизни в жизнь.

Поэтому йогин усердно практикует методы, осознавая свое беспомощное состояние перед иллюзорной силой Брахмана.

Такой йогин подобно укушенной змеей ищет спасения у стоп Просветленного Мастера и принимает прибежище в линии передачи Учения, его школе, учениках.

«Касание Духа побуждает ученика день и ночь ревностно искать Путь, Мастера и его школу.» [2, С. 36].

Ум – это энергия, движение васан и самскар по тонким каналам ментального тела (мановаха-нади). Вначале васана (тонкое желание) возбуждает в памяти определенные ассоциации и ощущения. Возникает желание, в результате чего ум посылает через нервные импульсы сигналы телу действовать определенным образом. Так действует карма. Если эти процессы происходят бессознательно и не контролируются йогиним, то это неусмиренный ум. Если йогин осознает все процессы в своем уме и теле, то его ум усмиряется.

ЧАСТЬ III. СПОСОБЫ УСМИРЕНИЯ УМА.

1. СРЕДИННЫЙ ПУТЬ.

Святые говорят: «Бей свинью в рыло, но не бей в пяточек». Если свинью ударить в пяточек, то это причинит ей сильную боль, она упадет и перестанет слушаться. Аналогично и с умом. Ум – это не просто инструмент, это движение энергии. Если сильно передавить эту энергию, то ум откажется слушаться и действовать, такой ум может стать полностью неуправляемым, тогда духовный Путь может быть отложен на несколько лет или жизней. Это зависит от личных настроек души, ее заслуг, силы воли, веры, мотивации, поэтому у каждого йогина есть своя грань.

Ум сам должен желать творить тапасью, желать меняться, идти к Богу. Методом одного лишь «кнута» и личной воли духовный путь долго продолжаться не может. Будда говорил о срединном пути: «В жизни музыка звучит только тогда, когда струны не ослаблены и не перетянуты, а как раз посередине. Итак, Шраван, будь Мастером и знай, что чрезмерное напряжение силы переходит в излишек, а чрезмерное расслабление в слабость. Приведи же свою силу в равновесие и старайся привести в равновесие свои духовные возможности, и да будет это твоей целью!» [9, С. 31].

2. АНАЛИТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ.

Один из способов усмирения ума – это аналитическая медитация. Любой ум можно переубедить. Все зависит от силы веры. Вера устанавливает смыслы и ценности, из них происходят мотивы к действиям и сами действия.

Если вера сильна, то можно менять старую кармическую мирскую тенденцию ума на дхармичную. Рассуждая над причиной появления старых мирских самскар и над следствиями, к которым им приводят, их энергия теряет силу. Если приверженность дхармичным целям и смыслам сильна, если проведено исследование о пользе следования по духовному пути, то новые

дхармичные самскары обретут энергию и силу и займут место старых самскар. Так происходит очищение ума.

Эффект от такой медитации зависит от глубины проведенного анализа над тенденциями ума. Такая медитация должна проникнуть в подсознание, и вера в дхармичные смыслы и ценности должна там закрепиться. Если исследование будет на уровне поверхностного сознания, это не искоренит подсознательные импульсы. Такой йогин понимает всю пагубность следования старым привычкам, но подсознание все равно заставляет его действовать по-старому. На духовном Пути есть методы, которые позволяют укрепить веру и приверженность Дхарме, и перестроить ход мыслей ума на дхармичный. Эти методы таковы: простираания, джапа, призывания, молитва, теургия, упасана, служение и т.д.

3. МЕДИТАЦИЯ ЧЕТЫРЕ БЕСКОНЕЧНЫХ СОСТОЯНИЯ БРАХМЫ.

Еще одним способом усмирить ум является практика Четырех Бесконечных Состояний Брахмы. Мелочный и скукоженный ум не может излучать энергию любви, радости и сострадания. Йогин учится любить и свой ум в том числе. Он открывается Всевышнему Источнику и через самоотдачу позволяет Ему осветить все его скрытые тенденции, оболочки, эго, память, накопленный опыт. Тогда подсознание йогина очищается, и ум сам распахивается и становится смиренным и преданным Абсолюту.

Бог – это чистая любовь, и чем безусловнее любовь йогина, тем меньше он разделяет на себя, свой ум, свое эго и внешний мир, тем ближе он к Богу и тем меньше у него отождествлений.

Действительное смирение ума возможно только перед Богом, поэтому йогин не старается заставить свой ум служить себе и подчинить своей воле. Он находит Бога и тогда смирение возникает само и без усилий.

4. ИСКАТЬ ПРИЧИНУ ПРОБЛЕМ В СЕБЕ.

В книге «Ведические практики усмирения ума» Гуру выделил двенадцать методов усмирения ума.

В обычной мирской жизни, когда ум повернут наружу, человеку всегда кажется, что причина его проблем проистекает из внешних обстоятельств. Тогда он пытается изменять эти обстоятельства для обретения счастья и покоя. Философия Адвайта-Веданты говорит, что вся вселенная есть проявление ума, поэтому все проблемы человека возникают от хода его мышления, от его чистого видения. Очищая свой ум, можно устранить любые проблемы и страдания.

Риши Васиштха дает Рамае такие наставления: «О Рама, ум — это та ось, вокруг которой вращается это ужасное колесо, создавая неразбериху в умах заблуждающихся. Только обузданием этой оси интенсивными усилиями и острым интеллектом можно остановить это колесо. Когда остановлена ось, колесо больше не вращается, когда остановлен разум, иллюзия прекращается. Не знающий и не практикующий это проходит через бесчисленные страдания; в тот момент, когда видна истина, страдания прекращаются.

Болезнь восприятия этого кажущегося мира не излечивается без обуздания разума, и это — единственное лекарство. Потому, О Рама, оставь все остальные действия — путешествия по святым местам, подношения и физические практики, и для собственного счастья обуздай свой разум. Этот кажущийся мир обитает в разуме, как есть пространство внутри горшка; если горшок разбит, иллюзорное разделение пространства пропадает; и если прекращается работа разума, концепция мира в разуме тоже прекращается. Как насекомое, пойманное в банку, вылетает на свободу, если банку разбить, ты тоже насладишься свободой, когда прекратится существование разума, вместе с иллюзией кажущегося мира, содержащегося в нем.» [4, С. 271].

5. АНАЛИТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ О ПРОШЛЫХ ЖИЗНЯХ.

Йогин, который знает о законе кармы, понимает, что все ситуации, в которых он оказывается, это результат его действий в прошлом. Поэтому он спокойно относится ко всем трудностям и препятствиям, которые происходят в его жизни. Он старается действовать так, чтобы не создавать больше неблагоприятной кармы, а наоборот, накапливать заслуги, действуя на благо всех живых существ, то есть не эгоистично. Он понимает, что за многие прошлые жизни накопил много кармы, поэтому его ум не бунтует, когда возникает ситуация, которая ему не нравится, и не впадает в обольщения, когда ситуации приятные. Йогин относится к этому спокойно, видя цель своей практики за границами любой кармы, как положительной, так и негативной.

6. АНАЛИТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ О БУДУЩИХ ЖИЗНЯХ.

По закону кармы поступки в настоящем определяют будущее. Действия в этой жизни определяют будущие жизни. Зная это, йогин ведет себя всегда гармонично, соблюдает принципы яма и нияма, накапливает семена белой кармы, занимается служением и живет без привязанности к плодам своих действий. Такая жизнь создает благоприятные причины для перерождения в среде, где есть Дхарма и возможно заниматься духовной практикой без препятствий. Йогин понимает, что неусмиранный ум побуждает действовать бессознательно и из эмоций, а это влечет за собой нарушение правил гармоничной жизни, что может привести к омрачению сознания и накоплению неблагоприятных самскар. Поэтому йогин постоянно усмиряет свой ум, действует исходя из осознанности, а не из тенденций своего ума и чувств.

7. РАДОВАТЬСЯ МАЛЫМ СТРАДАНИЯМ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШОГО СТРАДАНИЯ.

Став на духовный путь, йогин сознательно выбирает жизнь в отречении, аскезе, самоограничении и самодисциплине. Он понимает, что его жизнь очень драгоценная, и все страдания, которые выпадают ему на пути, это выход его неблагодатной кармы. Эти страдания очень незначительные по сравнению с теми страданиями, которые он мог бы переживать в аду, если бы не вел духовную практику. Йогин принимает их и благодарит Бога, за то, что такими малыми страданиями он может избежать перерождений в нижних мирах сансары.

8. ОБМЕН СЕБЯ С ДРУГИМИ.

Это практика отсечения эгоизма и отождествления с телом. Йогин, который так практикует, всегда думает больше о других чем о себе. Он учится ставить себя на место другого и видеть ситуацию не только глазами своей личности, но и глазами другого человека. Тогда он понимает, что ситуация не такая однозначная, что с точки зрения другого человека она выглядит иначе, и его действия были совершенно правильными. Так у йогины исчезает критика и осуждение других, его сознание расширяется, и он учится воспринимать мир с разных точек зрения, не линейно. Таким образом, у него разрушаются свои жесткофиксированные представления о мире и стирается отождествление со своими оценками и мнением, его ум усмиряется.

9. ЖЕРТВОВАТЬ ЛИЧНЫМ СЧАСТЬЕМ РАДИ ДРУГИХ.

Йогин учится жить не для себя, а ради блага всех живых существ. Его действия носят неэгоистичную мотивацию, он является служителем всему миру. Исходя из воззрения Адвайты, мир есть единый нераздельный Брахман, следовательно, личности йогины как чего-то отдельного от Брахмана не существует. Поэтому его маленького личного счастья и Просветления так же не существует. Такой йогин живет радуясь, когда радуются другие, испытывает сострадание, когда видит страдание других, он не разделяет на себя и мир. Ум такого йогины всегда в покое, потому что у него нет

личностных мотивов и интересов, и он не страдает. Йогин учится видеть себя в каждом живом существе, и отбрасывает довольство своим счастьем и благом ради помощи другим живым существам.

10.БЛАГОДАРИТЬ КАК В ХОРОШИХ, ТАК И В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СИТУАЦИЯХ.

Йогин учится рассматривать любую ситуацию как практику. В таком случае для него нет благоприятных и неблагоприятных ситуаций, а есть энергии с которыми он учится взаимодействовать. Неблагоприятные ситуации, это как раз те самые ситуации, в которых йогин может приложить максимум своих усилий и не потерять практику, за счет этого он продвигается на Пути. Поэтому йогин в любой ситуации испытывает благодарность, рассматривая ее как даршан своего избранного божества, как возможность устранить свое цепляние за приятное и отвержение неприятного. Постепенно его ум умиряется и в любой ситуации остается спокойным.

11.БРАТЬ НА СЕБЯ СТРАДАНИЯ ДРУГИХ.

Эта практика отсекает любые привязанности к своему телу и эго. Ее практиковали великие святые древности и новичкам выполнять ее сразу в полной мере не рекомендуется. Брать на себя страдания других означает, что не зависимо от того, хорошо йогину или плохо, он не думает о своей выгоде и благополучии и живет лишь состраданием и помощью другим. Сознание такого йогина видит себя как весь этот мир, а его отождествление с маленькой личностью, связанной с телом и ахамкарой полностью растворяется.

Существует известная история о том, как великая святая йогиня Йоше Цогьял, выполняла практику отдачи себя из сострадания ко всем живым существам:

«После своего возвращения я приступила к завершающей аскезе, «принятию на себя кармы других». Служитель демонов, Сантипа, слуга моего бывшего жениха, причинивший мне некогда столько зла, обрел перерождение в «Очень Горячем Аду» и был исторгнут оттуда силой моего сострадания.

Я отдавала свою плоть пожирателям плоти, я кормила голодных, одевала нагих, давала лекарства больным, приют бездомным и удовлетворение страдающим от вожделения. Коротко говоря, я отдавала свое тело и жизнь для блага других. И поскольку, когда требовалось, я отдавала даже свои органы чувств, нисколько не заботясь о самой себе, однажды бог Индра и наг Ананда решили испытать меня.

Однажды в Тидро ко мне принесли безногого человека.

- Откуда ты? И для чего прибыл сюда? – спросила я его.

- Меня принесли из Омбу, что в Центральном Тибете, - отвечал человек. – Правитель несправедливо наказал меня, и мне вырезали коленные чашечки. Мудрые лекари Тибета сказали, что их можно пересадить, взяв у женщины. Я слышал, что ты госпожа, даешь людям все, что у тебя попросят. Молю тебя, помоги мне!

- Я дам тебе все, в чем ты нуждаешься, - отвечала я, исполнившись сострадания. – Я обещала своему Гуру, что стану служить всем живым существам своим телом, речью и умом. Поэтому возьми все, что хочешь.

- Нам придется нанести тебе глубокие раны, - сказали лекари, приступив ко мне с острыми ножами. – Способна ли ты терпеть боль? - Я готова, - отвечала я.

Итак, они сделали крестообразные надрезы на обоих моих коленях, извлекли коленные чашечки со звуком «крэк, крэк!» и положили их, окровавленные передо мной. Сознание на мгновение покинуло меня. Придя в себя, я попросила их забрать коленные чашечки, и они удалились.

Через некоторое время, когда раны мои зажили, ко мне пришел, горько рыдая, прокаженный. Его болезнь была в такой ужасной стадии, что все тело

его было покрыто гноем и запекшейся кровью, на месте носа зияла зловонная дыра, а от гноящихся губ также исходило ужасающее зловоние.

- Злые духи наслали на меня проказу, - сказал он, - но главное мое страдание в другом. У меня была жена, дочь богов, подобная тебе. Когда я стал ей отвратителен, она ушла к другому человеку. А затем выгнала меня из дома. Если ты действительно решила посвятить свою жизнь другим, согласишься ли ты стать моей женой?

- Не плачь! – сказала я ему, охваченная жалостью. – Я исполню любую твою просьбу. – И я стала жить с прокаженным. Исполняя все обязанности настоящей жены.

Подобным же образом я помогала всем людям, нуждающимся в моей помощи. Многие приходили ко мне с разнообразными просьбами. И я отдавала им все, что они требовали: мои глаза, голову, руки и ноги, язык и т.д.

Наконец явился сам бог Индра и поднес мне в дар богатства богов, пять божественных шелковых одеяний, сосуд с небесным нектаром и семь сокровищ. Пропев мне хвалебный гимн, он исчез, а все мои раны бесследно исчезли.

Вслед за этим мой супруг-прокаженный обратился в змееподобного нага Ананду. Он поклонился мне и даровал неисчислимы богатства нагов. Сложив руки в жесте почитания, он сказал:

Гуру Еше Цогельма!

Ты – тайный ключ к Пема Джюнгне!

Своим состраданием ты утешаешь
страдания живых существ,

Ты свободна от представлений о чистом и не чистом,

Ты отринула любовь к самой себе.

Хозяйка учения. Мать Будд, я поклоняюсь тебе.

Гуру Пема Тотренгцел⁴⁵ – мой учитель,

Поэтому помни обо мне с любовью. Ваджрная сестра.

Ты – источник океана учений, всей тантры,

Ты – источник смысла учений устной передачи и терма,
Тебе одной вверена забота об их росте и распространении.
Поэтому, пока я жив, я буду помогать тебе,
Поддерживать и защищать тебя,
Заботиться о твоём благополучии и отвращать несчастья.

Сказав так, он исчез под землей в своем истинном облике. [10, С. 224]

12. ПОМНИТЬ ДОБРОЕ И НЕ ПОМНИТЬ ПЛОХОЕ.

Сознание йогина, которое помнит только доброе постепенно переходит в мандалу чистого видения. Если йогин видит только доброе, то в его реальности все негативные ситуации и самсары растворяются. Он не дает возможности им проявиться. Он всегда находится в состоянии благодарности, его сердце открывается, а ум очищается.

13. ВИДЕТЬ ДОСТОИНСТВА, А НЕ НЕДОСТАТКИ.

Это также часть практики чистого видения. Йогин учится видеть всех чисто, в каждом человеке он старается заметить положительные качества и его достоинства. Известно, что на чем внимание концентрируется, то и приходит. Поэтому если йогин видит недостатки в других, он сам становится их обладателем, если он замечает положительные качества, то он также их разделяет.

14. ПОДНОШЕНИЕ ЗАСЛУГ.

Всю заслугу от своей практики йогин посвящает благу всех живых существ. Таким образом энергия, накопленная в результате аскезы и духовной практики, сохраняется и направлена на благо. Если йогин не посвящает заслуги, энергия от его практики со временем рассеивается. Посвящение заслуг открывает сердце йогина и делает его практику не эгоистичной. Ум такого йогина никуда не спешит, ни на что не надеется, ни к чему не стремится, он не ищет собственной выгоды и не гонится за достижениями. В практике

Йогина главным становится не его маленькое «я», а самоотдача и сострадание всем живым существам. Таким образом он практикует не ради себя, а ради других.

15. ЧИСТОЕ ВИДЕНИЕ.

Чистое видение – это практика трансформации своих старых кармических отпечатков на чистые. Йогин сознательно тренируется видеть мир чисто. В каждом существе он учится распознавать божество, в каждом звуке мантру, весь мир видеть как мандалу чистого измерения. Это не то, чтобы он искусственно выдумывал новый мир, он старается увидеть мир таким, каков он есть на самом деле, стирая свое обусловленное кармическое видение.

«Упражняться в чистом видении означает привыкать видеть Реальность такой, какая она есть. С точки зрения недвойственности, горы — это не горы, а проявление энергии Великого Источника, который видится через элемент земли, реки — это не реки, а проявление Абсолюта, деревья — это не деревья, а люди — это не люди, птицы — это не птицы, камни — это не камни, — все есть энергия абсолютного совершенного Бытия (Сарвам Эва Брахман), неотделимого от природы «Я». Практиковать чистое видение означает привыкать видеть все более глубоким, непостижимым, чистым и совершенным, рассматривая весь мир как мистическое божественное пространство (мандалу), созданное нашим сознанием, все звуки — как божественные чистые мелодии (мантры и бхаджаны), всех людей — как божеств, а все события и ситуации, происходящие с нами, как непостижимые творческие божественные игры (лилы) энергий проявленного Абсолюта.» [5, С. 170]

ЧАСТЬ IV. ЧЕТЫРЕ ПРИЗНАКА УСМИРЕНИЯ УМА.

1. ЙОГИН СЧАСТЛИВ В ЛЮБОМ МЕСТЕ.

Существует четыре признака усмирения ума, по которым каждый йогин может оценить насколько его ум усмирен.

Первый признак – йогин счастлив в любом месте. Это означает независимо от того, красивое место или нет, уютное или неблагоприятное, теплое или холодное спокойствие йогина никак этим не затрагивается. Такой йогин может жить где угодно, - радость его от этого не уменьшится. Часто святые ведут бродящий, нищенствующий образ жизни, спят где придется, попадают в непогоду, но их ум этим не затрагивается, потому что они утвердились в Боге. Их ум всегда направлен на Бога, а не на окружающую обстановку, поэтому им не важно место, в котором они находятся.

На начальном уровне йогин должен подготовить себе место благоприятное для практики. Это должно быть уединенное место вдали от шумных городов, либо некий дхарма-центр, где живут такие же практикующие как и он. Но йогин не должен искать себе идеальных условий для практики, ибо если ум не усмирен, то такого места он никогда не найдет. Поскольку все проблемы и вся неудовлетворенность находится в уме йогина, то куда бы он не приехал, его ум также будет с ним, и на новом месте он найдет ту же неудовлетворенность, что и раньше. Усмирение ума означает, что йогин со смирением принимает те обстоятельства, в которых находится и пытается изменить свое отношение к этому, используя любую ситуацию для практики.

2. СПОКОЙНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ.

Йогин не желает себе какого-то особенного прасада, он довольствуется тем, что есть. Практикуя чистое видение и единый вкус, йогин учится распознавать любую еду как нектар, применяя практики преобразования. Многие святые специально питались самой плохой, невкусной и однообразной пищей, вырабатывая в себе непривязанность к удовольствиям и блаженству от

еды, отрешаясь от своих желаний и практикуя единый вкус. Таким образом их ум не искал удовольствий во вне, а обращался во внутрь, в самоисследование, зная, что единственный источник всех удовольствий в нем самом.

3. СПОКОЙНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОДЕЖДЕ.

Йогину, отрешенному от внешнего мира, все равно как одеваться. Для него одежда – это только укрытие тела от непогоды. Если ум йогина развернут наружу и отождествляет себя с телом, то возникает желание самовыражаться через внешний вид. Тогда ум начинает делить одежду на красивую и некрасивую, модную и не модную и т.д. В усмиренном уме йогина таких понятий не существует. Разумеется, он учитывает внешние обстоятельства и одевается исходя из условий той среды, в которой живет, но на внутреннем плане он не уделяет много внимания одежде.

4. РАВНОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮБОМУ СТАТУСУ.

Статус, должность, звание, регалии, титулы и положение в иерархии – все это не имеет никакого значения для того, чей ум развернут во внутрь и занят самоисследованием. Во внешнем мире заслуги йогина могут проявляться по-разному, его могут возносить и восхвалять, а могут совсем не обращать внимания. Йогин не радуется и не огорчается независимо от того хвалят его или хулят. Любые звания и статусы йогин рассматривает как ничего не значащую игру майи, его ум не желает никаких должностей и почестей. Часто излишнее внимание, известность и множество учеников могут помешать в духовной практики, поэтому пока полнота реализации не набрала силу, йогин сторонится всяких почестей и славы. Единственное, что важно для йогина - это находится он в Боге или нет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В тексте «Лайя Амрита Упадеша Чинтамани» говорится:

Отсеки корни неведения, познай

Истинную природу «Я»

Нет истинного Бхагавана, кроме Ума

Всевышний Источник – это Ум Непостижимый

и Безупречный.

Ум – он ни существует, ни не существует,

он источник сансары и Нирваны,

он ни то, ни это,

по ту сторону крайних взглядов.

Мир – только Ум Чистый,

Непостижимый и Бесконечный.

Пустота – только Ум.

Брахман, майя, Атман – только Ум. [6, С. 35]

Усмиренный ум – это драгоценный помощник на духовном пути. Когда ум усмирен, духовная практика превращается в непрерывный праздник, и наоборот, если ум не усмирен, духовная путь становится непредсказуемым, ум йогина может колебаться в сомнениях, блуждать в своих собственных фантазиях и рефлексии на прошлое. В данном трактате сделана попытка описать принципы работы ума, показать насколько обычный человек связан рамками своего же собственного ума и прояснить способы как устранить эти ограничения.

Человек бессознательный, с неусмиренным умом это еще не человек, это разворачивающийся поток кармы. Только когда человек берет под контроль все механизмы своего ума, осознает тенденции своей личности и осознанно их проявляет или не проявляет, только тогда можно говорить, что человек действительно стал человеком и хозяином своей судьбы.

Применяя искусные методы данные святыми, отбрасывая свое эго и занимаясь бескорыстным служением, йогин постепенно возвращает силу воли и берет вверх над своим умом.

«Святые подчеркивают – с постоянством иди по пути, который ведет к истинному благу. И мудрый искатель знает: результаты его стараний будут соразмерны интенсивности собственных усилий, и ни судьба, и ни бог не могут это изменить. Несомненно, только собственные усилия ответственны за то, что получает человек в результате.» [4, С. 47]

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ ТРЕМ СОКРОВИЩАМ.

Я склоняюсь в поклоне перед Тремя Сокровищами, наделяющими беспредельной силой на Пути к Освобождению!

Я склоняюсь в поклоне перед всеми святыми линии преемственности Лайя-йоги, которые в своем великом сострадании передали это сокровенное учение, дарующее Освобождение в течение лишь одной человеческой жизни!

Да послужит написание этого доклада благу всех живых существ!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И СВЯЩЕННЫХ ТЕКСТОВ.

1. «Вивека Чудамани» Шри Ади Шанкарачарья – г. Киев, 2017. – 75 с.
2. «Кодекс Мастера» Свами Вишнудевананда Гири – г. Москва, 2014. – 236 с.
3. «Сила мысли» Свами Вишнудевананда Гири – г. Москва, 2013. – 122 с.
4. «Йога Васиштха» Валмики – г. Москва, 2014. – 720 с.
5. «Древние Ведические практики. Кн. 1» Свами Вишнудевананда Гири – г. Москва, 2013. – 512 с.
6. «Сущностные наставления по практике Лайя-йоги» Свами Вишнудевананда Гири – г. Дивья Лока, 2012. – 176 с.
7. «Покорение ума» Свами Шивананда – г. Москва, 2010. – 368 с.
8. «Откровения Блаженных Отшельников. Руководство по буддийскому ритриту» Лама Сонам Дордже – г. Москва, 2003. – 204 с.
9. «Буддийские притчи» - г. Пенза, 2003. – 119 с.
10. «Знаменитые йогини. Женщины в буддизме.» переводчик Серей Хос – г. Москва, 1996. – 253 с.
11. «Диалог Тилопы и Наропы»
http://www.advayta.org/binaries/file/news/f_710.pdf - 4 с.