Как победить желания

Вопрос:

Свами, как победить мирские желания? Я практикую, искренне стремлюсь к Освобождению, но часто проигрываю желаниям, и вся садхана из-за этого не идет как следует.

Ответ:

Сильные желания указывают на сильную энергию, но эта энергия пока не очищена, не сбалансирована и захватывает власть над умом и душой. Если она очистится и найдет путь по сушумне от муладхары к сахасраре, то ваша энергия желаний станет энергией пребывания в недвойственном самадхи света. Контроль, усмирение желаний – это целое йогическое и тантрическое искусство. Его тщательно изучают годами. Нужны методы, кроме этого важна хорошая компания, умеренное питание и внимательность – вот, что важно.

**Семь стадий любого желания**

Внимательность – основа усмирения желаний. Если вы внимательны к желаниям, вы лишаете их силы и власти над собой.

Есть семь стадий у любого желания, неважно – это еда, сексуальное желание, компьютерная игра или привязанность к другому.

1. Состояние неясного томления «до желания» – когда вы сами еще толком не знаете, что вы хотите.

2. Зарождение – когда желание родилось, но еще не оформилось.

3. Возникновение – когда оно ясно возникло в уме.

4. Нарастание – когда оно усиливается, захватывая вас.

5. Кульминация – когда оно практически вас «сносит», и ваши высшие центры отключаются, уступая контроль телу и пране (вот она сдача власти, капитуляция перед желанием).

6. Удовольствие от удовлетворения, когда вы наконец-то расслабляетесь.

7. Отпускание желания, когда оно вам больше не интересно, и некая опустошенность после него, когда вы чувствуете недоумение, будто вы сами же себя обокрали, примерно так «а что это вообще было?»

Надо осознать эти стадии в себе. Привносить осознанность в каждую стадию. Отвоевывать власть над собой на каждом этапе желания. Внимательность к зарождению, возникновению желания, нарастанию, кульминации желания, удовлетворения желания и, затем, отпусканию его – вот ключ для усмирения желания.

**Искусство усмирения желаний**

Только истинные мастера играючи и в совершенстве контролирует свои желания, остальные люди либо проигрывают им, либо «замораживают» и жестко подавляют их волей. Это не вопрос одноразового совета. Это вопрос умелой практики и сочетания методов и подходов хатха, раджа, кундалини и джняна-йоги. Нужно выстроить целую стратегию из этих видов йоги. Без этих методов и подходов вы будете легкой добычей в плену своих желаний. Возможно, вы просто не подходили к этому вопросу стратегически, серьезно. Здесь нужен сначала тщательный анализ, затем расчет, а затем четкие выверенные действия. Какие желания вас беспокоят более всего? Где, когда вы более всего теряете энергию и равновесие ума? Что «цепляет» ваш ум? Когда и при каких условиях они вас одолевают, а когда – нет? Питание, упражнения, окружение – когда благоприятны, а когда – нет? Что вы предпринимаете в качестве противоядия? Каков результат? Где ошибки? Возможно противоядие вообще не применяется или выбрано вами неверно? Как вы строите свою внешнюю жизнь, общение, распорядок? Возможно противоядие срабатывает, но лишь на короткое время?

**Ум, прана и внешняя среда**

Основа мирских желаний – ум, а их движущая сила для них – прана. Атмосфера, где они выходят из-под контроля и вас захватывают – это внешняя среда, в которой вы живете, общение, информация внешнего мира. Ум – это ваше сознание, прана движется по энергетическим каналам, нади, среда – снаружи.

Значит, пока не будут взяты под контроль эти три сферы – ум, прана и внешняя среда, вы не сможете их одолеть. Стратегия избавления от желаний должна включать работу с умом, праной и внешней средой. Искорените желания в уме сначала анализом 4 осознанностей, затем сосредоточением, затем медитацией, а затем созерцанием пустоты желаний и восприятием их как пустой игры энергии. Анализ желаний и зарождение отрешения, переход от погони за желанием к его бесстрастному наблюдению, а затем его растворению – это метод.

Очистите прану, особенно апану, ежедневными асанами, пранаямами, мудрами, применяйте сахита-кумбхаку, махабандху и випарита-карани. Сахита-кумбхака, маха-бандха, медитация ведения праны по сушумне вверх, йони-мудра, випарита-карани, делаемые ежедневно, творят чудеса.

Подумайте, как вам контролировать или изменить свое внешнее окружение, общение, информацию чтобы желания не возникали и не беспокоили вновь. Уединение, молчание хотя бы на время очень сильно помогают успокоению ума. Избегайте любой привязанности к информации через глаза, уши и т. д. Избегайте вообще любой привязанности.

**Персональная стратегия победы**

Возможно кому-то понадобится уединение и мауна. Кому-то – аскеза или ритрит в хорошем расписании. Кому-то монашеский Путь. Ведь многим надо жить там и среди тех, где желания не увеличиваются, а уменьшаются. Кому-то – кундалини-йога, пранаяма. Кому-то – постоянное поклонение и молитвы у алтаря. Кто-то сможет одолеть их внутренней аскезой. Кому-то – полное уединение, избегание внешнего мира, а кому-то – жизнь в ашраме и в глубокой монашеской культуре сутры и тантры, кому-то – «жизнь в миру, но не от мира сего». На долгое или короткое время. Кому-то – методы йогической и тантрической сублимации, преображения клеш в мудрости. Кому-то – самоосвобождение.

Это должна быть именно ваша персональная стратегия победы над желаниями. Вы все – индивидуальности. Нет схожих карм. Здесь нет однозначности, есть лишь общие закономерности и наставления по методам линии передачи. И вы должны пробовать одну стратегию за другой, экспериментировать, практиковать, пока не добьетесь победы, успеха.

Неважно как, но вы должны победить желания, стать их господином, а не быть их рабом, марионеткой.

Иначе об Освобождении можно забыть. Марионетки своих желаний свободы не знают и всегда страдают. Но ваш Путь – свобода.

Если вы зададитесь этой целью и годами будете усердно работать с этим, вы добьетесь успеха. А святые и божества Древа Прибежища помогут вам своими благословениями.

*(Из сатсанга Шри Гуру Свами Вишнудевананда Гири)*