

*Всемирная община Лайя-йоги*





Сатгуру Свами Вишну Дэв

*ПУТЬ  
божественной  
гордости*

Драгоценные наставления  
о пестовании Истинной Природы

*Свадхава Упадеша  
Чинтамани*

Дивья Лока  
2008

**Сатгуру Свами Вишну Дэв**

**Путь божественной гордости. Свабхава Упадеша Чинтамани**

156 с., илл.

Путь пестования божественной гордости является одним из трех разделов учения о поддержании созерцания (Праджня-янтры) в традиции Лайя-йоги. Йогин, тренирующийся в практике созерцания, ставит своей задачей добиться непрерывного удержания ума на вселенском Источнике Бытия. На этом пути его подстерегает множество трудностей, главной из которых является преодоление отвлечений.

Наставления по практике глубокого культивирования божественной гордости, являясь драгоценным сокровищем, передаваемым в традиции махасиддхов, позволяют обрести полное Пробуждение за одну жизнь.



*«Я — Всеведающий, Вечный, Вселюющий, Владыка всего. Я — высшая Радость и носитель знания Реальности», — таким должно быть созерцание Брахмана. Кто один год непрерывно медитацию так практикует, тот обретет всецель великих сиддхи. А кто во все время жизни непрерывно медитирует таким образом, при жизни станет полностью освобожденным».*

*Шри Ади Шанкарачарья,  
«Созерцание Брахмана» (20, 25)*



## *Об авторе*



Свами Вишну Дэв — русский Просветленный Мастер йоги с двадцатилетним стажем духовной практики, обучавшийся в молодости более чем у десяти учителей и длительное время проводивший в ритритном отшельничестве. Он является инициированным преемником тантрической традиции сиддхов естественного пути Сахаджаяны, держателем нескольких линий преемственности учения Лайя-йоги и духовным наставником для многих людей России и Украины.

Свами Вишну Дэв — основатель единственного в России высшего учебного заведения йоги — Монастыря-академии йоги «Собрание тайн» (Адвайта-йога-ашрама «Гухья Самаджа») с уникальной системой обучения и практики и основателем Всемирной общины Лайя-йоги, имеющей последователей в странах СНГ и за рубежом.

Свами Вишну Дэв — автор более двадцати книг («Сияние драгоценных тайн Лайя-йоги», «Кодекс Мастера», «Освобождающий нектар драгоценных наставлений», «Лайя-йога в традиции сиддхов», «Песни Пробужденного», «Сердце йогической садханы», «Путь божественного сознания», «Путь божественной игры», «Парасаттарка-логика» и других), множества статей, очерков по философии, теории и практике йоги и тантры в традиции Сахаджаяны. С 1995 по 2007 гг. им прочитано более двух тысяч лекций по философии и практике учения Адвайты, тантры и Лайя-йоги, проведено около двухсот обучающих и практических семинаров и ритритов.

Кроме этого Свами Вишну Дэв проводит исследования в области особо трудных теоретических вопросов философии и йоги (пророчества, парасаттарка-логика, теории игры, управления реальностью, исследования общих корней ведической цивилизации ариев и древних славян и др.). Он является автором музыки и песен, используемых для практики созерцания в традиции сиддхов.

Во внешнем мире Свами Вишну Дэв является основателем всемирного трансгуманистического движения имморталистов «Бессмертие» и нового направления в российском трансгуманизме и иммортализме — мистического трансгуманизма, основанного на теории йоги и священных текстах, автором программы «Обретение бессмертия в физическом теле» (т.н. программы «Пяти шагов») и концептуального трансгуманистического проекта-прогноза «Эра бессмертных».

## *Введение*

*«Духовная практика есть не что иное, как бхава».*

*«Нигама Кальпананда»*

*«Бхава является сущностью Освобождения».*

*«Камадхену Тантра»*

Учение о созерцании в традиции Лайя-йоги содержит три линии: линию природы Ума, где практикуются обнаженное осознание, самоосвобождение и поддержание санкальпы, линию пространства, в которой основной практикой является шамбхави-мудра, и линию божественной гордости (бхавы), где мы работаем с живым переживанием естественного состояния, с энергией.

Линия бхавы — это самый восхитительный и радостный, глубокий в переживании аспект учения. Он позволяет понять взаимоотношения с внешней материальной энергией, естественное состояние, Всевышний Источник в его проявленном аспекте. Для обнаженного осознания важно поддерживать принцип внимательности без оценок и суждений, но практика бхавы позволяет входить в созерцание через само мироощущение, переживание. Есть йогини, склонные к мироощущению чистого видения, которые потом начинают практиковать обнаженное осознание, а есть те, кто склонен к обнаженному осознанию, но затем у них обязательно возникает чистое видение, потому что они неразрывно связаны друг с другом, это два параллельных процесса.

Путь пестования божественной гордости (дева-бхава, дивья-бхава) — это специализация учения Лайя-йоги, которой уделяется большое внимание, это глубокая практика раскрытия естественного



состояния. «Дивья-бхава», «дева-бхава» переводится с санскрита как «божественная гордость», «божественное мироощущение», «кармическое видение», «переживание себя», бытие, определяющее онтологический статус существа и делающее существ теми, кем они являются для себя.

Это прямой путь, данный Шанкарой, описанный им в текстах «Созерцание Брахмана» («Брахману чинтанам»), «Разъяснение изречения» («Вакья Вриттих»), «Драгоценное ожерелье различения» («Вивека Чудамани»). Шанкара называет этот путь непревзойденным, уподобляя его царскому пути, великой драгоценности, исполняющей желания, однако указывает на то, что овладеть им по-настоящему может только подготовленный ученик.

Отвлечение в созерцании и потеря сосредоточения при практике медитации на Абсолютный Источник происходят из-за слабого влечения ума к объекту созерцания. Главным методом достижения непрерывного созерцания природы Ума на пути бхавы является возвращение постоянной устремленности и поглощенности высшими качествами Абсолютного «Я».

Поглощенность, возникающая в результате практики, дает йогину возвышенные переживания бхавы — ощущения величия, бесконечности, всеохватывающего могущества, бесконечной любви, сострадания, непостижимого совершенства и т.д. Такое возвышенное переживание является подлинной энергией любых методов при практике Лайя-йоги.

На пути божественной гордости мы изменяем сам корень сансары — отождествление с «я», радикально меняем привычное мироощущение «я есть тело» («ахам дэхасми») на мироощущение «Я есть Абсолют» («Ахам Брахмасми»). Этот путь не связан с техническими практиками: асанами, пранаямами и т.д., это искусство изменения самоидентификации. Для того чтобы овладеть городом-крепостью, нужно воевать с солдатами, военачальниками, однако

крепость может быть не покорена, но стоит завоевать сердце царя, и весь город сразу будет побежден. Наша самоидентификация — это и есть сердце царя.

Мы должны полностью преодолеть в себе обычное эгоистичное сознание. Вместо того неудовлетворенного сознания, которое все время просит что-либо, мы должны приобрести такое сознание, которое что-либо дает. Состояние божества — это состояние, когда мы ничего не просим у мира, а, наоборот, когда мы даем ему любовь, красоту, творчество, гениальность, утонченность, глубину, глобальность, величие. Состояние божества — это состояние цветения качеств, сверхспособностей, полноты, избытка, гармонии, чистоты, красоты, любви, сострадания, гибкости и ясности.

Путь божества — это путь утонченности, путь глубокого понимания и путь гармонии. Когда мы входим в состояние божества, наши ответственность и требовательность к себе возрастают, потому что божество проникает в самую суть явлений, гибко интегрируется с ними и гениально проявляется. Когда мы изменяем свой внутренний статус, мы можем проецировать его во внешнее пространство, передавая другим.

Принцип божественной гордости — это смена статуса, смена внутренней самооценки. Отношение к нам определяется нашим внутренним статусом осознания. Если мы сможем позиционировать себя как Брахма, если сила нашего присутствия будет равна Богу-Творцу — звезды и планеты будут подчиняться нам, мы сможем творить новые вселенные, потому что божества, управляющие вселенными, будут признавать наш статус. Если сила нашего присутствия позволяет передавать бхаву Дхармарадже или Ямарадже, мы можем вмешиваться в карму других, менять судьбы людей и богов, увеличивать продолжительность жизни, вычеркивая их из Книги жизни и смерти. Ключ к управлению событиями заключается в воздействии на тонкие божественные энергии, стоящими за всеми проявлениями материального измерения.

Однако воздействовать на них мы можем, только если наш статус позволит это. Для того чтобы освободиться от круга перерождений, наша божественная гордость должна развиться настолько, чтобы мы могли повлиять на тонкий механизм своего ума, где правящими внутренними божествами заложен механизм реинкарнации — это принцип Освобождения.

Когда мы тренируемся в практике бхавы, у нас появляется глубокое чувство безграничного внутреннего величия, глубинное внутреннее переживание безграничного достоинства. Это величие не касается нашего относительного «я», нашего эго, оно не связано с гордыней. В относительном измерении, Мастер проявляет себя очень скромно и смиренно, это безграничное величие касается внутреннего статуса осознания, нашего глубинного «Я».

Для того чтобы осуществить трансмутацию, полное, реальное преобразование себя в богочеловека-сиддха, нам необходимы сверхусилие, сверхотречение, сверхтерпение, сверхволя, сверхустремленность, сверхбесстрастие, сверхвера, сверхрешимость. Эти качества нельзя получить в одночасье, их нужно терпеливо выбатывать годами.

Мелочный, тщеславный, цепляющийся, не верящий в себя, эгоистичный, завистливый, жалкий духом, слабый волей, не верящий в высшие силы и Бытие человек не может идти по духовному пути, он должен сделать себя другим, чтобы с помощью Дхармы, духовной практики из человека, обладающего ограничениями, стать богочеловеком. На духовном пути все наши недостатки можно обратить в достоинства, и мы можем реализовать те великие истины, о которых говорили святые.

Когда наш дух по-настоящему пробуждается, мы можем проявлять эти качества: сверхусилие, сверхтерпение и сверхотречение. Наша сила воли возрастает настолько, что мы можем контролировать события, а не они нас — тогда все препятствия покоряются и мы, в самом деле, можем реализовать путь пробуждения.

Благодаря непрерывному пестованию возвышенного переживания с помощью регулярных тренировок, бхава вырастает в Великое переживание (Махабхаву). Великое переживание, заполняя сознание йогина, вытесняет все другие нечистые кармические переживания, полностью очищая ум йогина от двойственности. Подобно тому, как следы всех мелких животных растворяются в следе слона, как мелкие ручьи и реки сливаются в один океан, как свет звезд и луны меркнет, поглощаясь светом солнца, так и все кармы йогина и двойственные впечатления растворяются в Великом переживании божественной гордости.

*«Отвергнув все другие переживания (бхавы), следует обрести прибежище в Великом переживании (Махабхаве). Бхавой достигается Освобождение и высшее счастье».*

*«Рудра Ямала Тантра»*

Когда йогин, благодаря интенсивной практике, укрепился в созерцании Великого переживания, он обнаруживает свою естественную природу (Свабхаву). Его естественное состояние (Сахаджья) является полностью свободным, чистым пространством светоносного Сознания, существующим независимо от тела, любых внешних объектов, связей и отношений.

# *Великое переживание*

Драгоценные наставления  
о пестовании Истинной Природы

*Свабхава Упадеша  
Минтамани*



Естественное состояние есть бхава, бхава есть сущность естественного состояния.



При прямом введении в естественное состояние Учитель передает мироощущение (бхаву).



Бхава — особый аспект естественного состояния, выражающий мироощущение, возвышенное переживание самого себя как великого божества, наделенного беспредельным величием, могуществом и славой.



Вера есть постоянная настройка на бхаву.



Цель всех духовных практик и видов йоги — сахаджа-самадхи — есть однонаправленная погруженность в глубокую бхаву.



Духовная практика созерцания без зарождения бхавы подобна попытке греться у кучи веток, когда нет огня, или попыткам плавать в пересохшей реке, где нет воды.



Бхава передается от Мастера к ученику так же, как пламя одной свечи передается к другой. Ум ученика, резонансно настраиваясь на частоту сознания Учителя, постепенно утверждается на новых вибрациях. Поэтому раскрытие бхавы есть Гуру-йога, а Гуру-йога есть настройка на бхаву.



## *Путь возвращения бхавы*

Путь возвращения бхавы начинается с передачи от Учителя и испытания кратковременного «вкуса».

«Вкус» переживается как ощущение:

- ~ божественной гордости (ощущение себя просветленным божеством)
- ~ возвышенности и величия
- ~ ощущения «Я есть Всевышняя Сущность»
- ~ изумление перед великой тайной бесконечности
- ~ всеохватывающий восторг, радость, экстаз
- ~ ощущение великой силы, могущества, непоколебимости



## *Путь нествования бхавы*

- ~ Кратковременный «вкус» (раса)
- ~ постоянное ощущение (бхава)
- ~ Великое переживание (Махабхава)
- ~ открытие естественной Природы (Свабхава)



## *Способы открытия первоначального вкуса*

- ~ Настройка на сознание Учителя (Гуру-йога)
- ~ прямое введение Учителем
- ~ медитация над великими изречениями, такими как «Я есть Всевышний Источник Бытия» («Ахам Брахмасми»)
- ~ созерцание с обнаженным осознанием при интенсивном переживании чувств
- ~ интеграция со святыми, божествами в созерцании
- ~ медитация на бесконечное пространство

- ~ созерцание бесконечности времени
- ~ интеграция с возвышенной музыкой
- ~ интеграция с первоэлементами вселенной.



## *Главные наставления*

Не расставаться с божественной гордостью в трех положениях и четырех действиях, т.е.

- ~ стоя,
- ~ сидя,
- ~ лежа,
- ~ во время еды,
- ~ разговора,
- ~ ходьбы,
- ~ работы.

Всегда поддерживай такую настройку:

1. Я есть Всевышний Исток Бытия. Я есть Всевышний. Я не отличен от Всевышнего.
2. Я — Верховный Абсолют, один без другого.
3. Я — Бытие, Сознание, Блаженство.
4. Беспокойство, страдание никогда не могут даже приблизиться ко мне.
5. Я есть Высшее Совершенство, и Я всегда пребываю в счастье и блаженстве.
6. Я исконно совершенен в своей Основе.
7. Я всегда чист, и никакие грехи не могут запятнать меня.
8. Я — Бесконечность, у меня нет пределов, границ.
9. Я — непостижим умом, меня нельзя описать логически и постигнуть в двойственных понятиях.





## *Самопоклонение*

Очищение ума есть процесс вытеснения нечистых бхав, обусловленных прошлой кармой, единой бхавой Всевышнего Ума — Источника.

Где бы ты ни был, чем бы ни был занят, всегда практикуй созерцание и самопоклонение без разделения на поклоняющегося и того, кому поклоняются.

Поклонение есть настройка на бхаву и ничего больше. Настройка на бхаву есть прямое созерцание качеств Всевышнего Источника и переживание их в уме и теле, как мироощущение. Такое поклонение именуется дева-бхавана — гордость божества.

Гордость божества должна вытеснить другие нечистые бхаваны и рассеять саму идею «я есть тело, я — ограниченный человек».

Поклонение в двойственности есть настройка на Ясный Свет с помощью интеграции со статуей божества, его изображением или святым существом без понимания присутствия Ясного Света в себе.

Самопоклонение есть настройка на Ясный Свет в недвойственности с помощью интеграции со своим Исконным «Я», подобным светоносному бесконечному пространству вселенной.



## *Гуру-йога*

Гуру-йога есть постоянная настройка на бхаву Великого «Я» благодаря слиянию с умом Гуру. Бхава Гуру есть бхава Всевышнего Источника, транслируемая через тело человека.

Когда ученик, обладая открытым умом, долго настраивается на бхаву, исходящую от Гуру, она в нем зарождается самопроизвольно даже в отсутствие Гуру. Затем ученик узнает себя как обладателя бхавы, идентичной бхаве Гуру. Так всякая двойственность уходит.

Такова Гуру-йога.



## *Как развивать бхаву*

Позволь вере вырасти в убежденность.

Убеждайся в этой бхаве непрерывно, вновь и вновь. Всегда чувствуй себя таким.

Позволь убежденности перерасти в непрерывное самопоклонение.

Позволь самопоклонению стать вечным беспредельным экста-  
тичным блаженством, величием и восторгом.

Позволь Беспредельному Величию поглотить относительное  
«я», связанное кармой.



## *Стадии закрепления и пестования бхавы*

Способы закрепления бхавы:

### *I. Самоосвобождение*

Сначала выполняется непрерывная настройка ума на бхаву с не-  
большим усилием.

### *II. Самотрансценденция*

Затем происходит безуильная самоотдача бхаве.

### *III. Самоузнавание*

Затем полное отождествление себя с бхавой и узнавание себя как  
источника всех бхав.



При пестовании ум йогина непрерывно погружен в бхаву, неза-  
висимо от того стоит он, ходит, ест, спит или сидит, разговаривает,  
работает или бежит, он всегда безупречно созерцает бхаву Всевыш-  
него Источника.



## *Самоосвобождение*

Самоосвобождение означает, что в момент возникновения мыслей, эмоций, клеш, переживаний, йогин держится бхавы, оставляя переживания без внимания и оценок. Вместо того чтобы уделять внимание переживаниям, йогин продолжает удерживать фокус внимания на бхаве.



## *Самотрансценденция*

Самотрансценденция означает, что достигнув постоянного переживания бхавы, йогин обретает уверенность в ней, всегда опирается на нее и обретает в ней прибежище, предаваясь ей, как своему Высшему «Я», позволяя бхаве вытеснить эгоистичные цепляния и отсечь надежды и страхи.



## *Самоузнавание*

Самоузнавание означает, что йогин открыл свое «истинное лицо до рождения», как Всевышний Источник и причину всех остальных переживаний, узнал себя как истонное переживание (Свабхава) и постоянно пребывает в ней.

Будучи ею самой, он больше не имеет никаких нечистых двойственных переживаний, обусловленных кармой. Такой йогин является самым Абсолютным Разумом и больше ничем.



Плодом полной реализации является вхождение в измерение чистого видения, а затем в абсолютное видение и достижение Радужного тела.



## *Виды переживаний*

Бхава как величие, возвышенность и божественная гордость.

Бхава как восхищение, преданность и преклонение перед Великим Умом и святыми.

Бхава как чистота и совершенство.

Бхава как восторг, радость и экстаз.

Бхава как сила, могущество и властность.

Бхава как творец и хранитель.

Бхава как бесконечность.

Бхава как непостижимость и изумление.

Бхава как игра спонтанного совершенства.

Бхава как равностность и непоколебимость.

Бхава как всеохватывание.

Бхава как сострадание и любовь.



## *Стадии реализации бхавы*

### *I. Стадия очищения (раса)*

~ увеличение сострадания, любви, творческого сознания

~ рост чистого видения Гуру, святых, братьев и сестер по Дхарме и мира в общем

~ увеличение преданности, самоотдачи

~ уменьшение цепляний, надежд, страха, приятия и отвержения, деления на чистое и нечистое, углубление равностности («одного вкуса») всех явлений

~ развитие гибкости ума

### *II. Стадия усмирения*

~ Усмирение собственного ума, эго, гордости и обычных клеш

~ усмирение тонких состояний своего ума и сильных клеш

~ усмирение омраченных мирских умов других и обращение их на путь Дхармы, пресечение вредоносного сознания с их стороны

~ усмирение омраченных умов нечеловеческих существ, таких как демоны, духи, сансарные боги, мирские дакини и обращение их на путь Дхармы через связывание обетами, передачу наставлений и т.д.

### *III. Стадия подношений (Махабхава)*

~ Становление подобным божеству и превращение окружающего пространства вселенной в чистое измерение (мандалу)

~ привлечение внимания мирских божественных существ и получение от них посвящений, благословений, пророчеств и похвалы

~ привлечение внимания великих возвышенных божественных существ верхнего мира форм, получение от них одобрения, благословения, пророчеств, похвалы во снах, медитации или наяву

~ получение обильных подношений от божественных мирских существ и включение их в мандалу ума как своих спутников и свиты, божеств периферии

~ получение подношений в качестве центрального божества от великих божеств вселенной и включение их в мандалу ума как своих спутников и свиты

~ получение подношений в качестве центрального божества от великих божеств первоосновы Бытия — божеств элементов, главных божеств вселенной, божеств энергий времени и пространства и включение их в мандалу ума как своих спутников и свиты

### *IV. Стадия творения и манифестации (Свабхава)*

~ Творение отдельных чистых проявлений и миров силой санкальпы означает, что, не покидая самадхи, йогин испускает из себя мириады волшебных эманаций

~ сотворение чистых вселенных силой санкальпы

~ сотворение, поддержание и разрушение бесчисленных миров и вселенных силой санкальпы



## *Как поддерживать бхаву с усилием (самоосвобождение)*

Получив передачу от Учителя, следует вспоминать бхаву и одинаправленно удерживать ощущение бхавы в уме с небольшим усилием. Если появляются мысли, эмоции и т.д., позволить бхаве рассеять их, продолжая удерживать фокус сознания на бхаве.



## *Способы открытия бхавы, если она утратилась*

~ Настраивайся на величие бхавы Гуру и чувствуй себя ее носителем

~ медитируй над бесконечным пространством вселенной, бесконечностью и непостижимостью мира

~ медитируй над вечностью и бесконечностью времени

~ медитируй на чистое видение, т.е. на то, что все люди — божества, все звуки — мантры, весь мир — священное пространство (мандала), все события, которые происходят, — игра божеств и Абсолюта

~ медитируй на божественную гордость, представляя себя воплощением божества в теле

~ медитируй на великое изречение «Я есть Всевышний Абсолютный Разум» («Ахам Брахмасми»)

~ выполняй непрерывно, чем бы ни был занят, самопоклонение себе как пространству света

~ размышляй над текстами, описывающими качества Всевышнего «Я»

~ настраивайся на просветляющий импульс вселенной



## ***Как настраиваться на бхаву (самотрансценденция)***

Сперва бхаву нужно ощутить как будто внешней, исходящей от Учителя, от бесконечной вселенной, а затем соединить ее с созерцанием «Я».

Нужно настраиваться на бхаву, устранив усилие, стоя, сидя, лежа, при ходьбе, еде, разговоре или сне, считая себя нераздельным с бхавой. Для этого следует ощутить себя полым бамбуком, улавливающим колебания ветра или птиц, улавливающей восходящие потоки воздуха при парении.



## ***Как слиться с бхавой***

Следует полностью отпустить себя, устранить усилие, понятие о себе как о медитирующем, стать пустым и позволить Великой бхаве «подхватить» себя и отдать ей свое «я», не теряя, однако, своей личности.



## ***Как окончательно превзойти вечную двойственность***

Нужно считать свои мысли, речь и поступки спонтанным, естественным выражением бхавы, весь мир, все звуки и образы считать проявлением и игрой бхавы. В любой ситуации следует ощущать себя проводником и носителем бхавы и проявлять ее тайно или открыто.



## ***Как тренироваться в гибкости проявления бхавы***

Иногда следует скрывать бхаву, уводя ее внутрь и, как бы играя, изображать обычного мирского человека, глупца или ученого.

Иногда ее следует проявлять открыто и прямо.

Иногда ее следует проявлять частично, в зависимости от условий, а остальную часть скрывать.



### *Как смешивать бхаву и углублять гибкость*

Иногда следует, поддерживая бхаву, совершать:

- ~ позитивные,
- ~ нейтральные,
- ~ не считающиеся благоприятными (чистыми) действия тела, речи, ума и упражняться в поддержании и гибкости бхавы, в бесконечных ситуациях придерживаясь чистого видения всего.



### *Как проявлять бхаву*

- ~ С посторонними, не разделяющими самую, бхаву проявляй частично, если можно обратить их умы к Дхарме
- ~ с неопытными учениками бхаву проявляй гибко
- ~ при передаче наставлений, посвящений — полностью
- ~ в обычном общении с учениками проявляй частично, чтобы не подавлять их и не сковывать их, но и не скрывай совсем, изображая простака, чтобы не ввести в заблуждение и не породить сомнения, ведущие к нарушению самой
- ~ в уединении, ритрите безраздельно предавайся бхаве без ограничений и позволь ей играть, как угодно
- ~ при усмирении препятствующих омраченных нефизических существ соедини бхаву с гневными качествами и проявись во всей устрашающей мощи
- ~ с равными проявляй бхаву и дружеские отношения



~ с теми, кто выше, частично скрывай бхаву, т. е. будь скромн и рассматривай бхаву, исходящую из их умов, — так получишь их благословение.



### *Как распознать отклонения и ошибки*

Главные отклонения и ошибки таковы:

~ отвлечение и потеря бхавы — значит терять настройку на бхаву из-за суеты, мыслей и дел

~ неусердие — значит не концентрироваться на настройке на бхаву

~ слабая вера — значит иметь сомнения в освобождающей силе бхавы Великого Источника

~ притупленность — означает, что бхава неясная, неяркая и не дает вдохновения

~ возбужденность и беспокойство — означают, что на фоне бхавы возникает множество мыслей, которые не самоосвобождаются

~ избыточное усилие — означает вместо настройки искусственно выдумывать бхаву своим умом

~ слабое усилие (его недостаток) — означает не применять легкое усилие для поддержания настройки на бхаву

~ применение усилия на той стадии, когда его нужно оставить, неспособность отпустить себя — означает, что ученику мешает усилие на стадии самоотдачи, если он не оставляет понятие медитации и понятие «я»

~ увлеченность блаженством, ясностью или Пустотой означает, что ученик увлекается временными переживаниями вместо распознавания истинной просветленной природы бхавы Высшего Источника.



### *Как избавиться от отклонений и ошибок*

При отвлечении и потере следует применять «тайного друга» — бдительность, которая контролирует внимательность к бхаве.

При ошибке неусердия следует применять веру и решимость, вызвав санкальпу, и практиковать короткими промежутками, обращая внимание на качество.

При притупленности созерцания в ритрите следует совершить омовение, или медитировать обнаженным, или применить метод «мать кормит сына» и насытить мандалу ума подношением чувств, так пробудив энтузиазм, т.е. ходить, разглядывая мир, и насыщать восприятие энергией пейзажей гор, рек, лесов и т.д.

При возбужденности отпусти себя и расслабься, размышляй над вечностью и о том, что все есть иллюзия, подобная сну.

Если усилие слабое, замри на время и породи однонаправленную настройку на бхаву.

Если усилие избыточное, отпусти ситуацию, вообразив себя пучком соломы на дороге или листом, несомым ветром, и зароди безмятежность.



### *Начальные знамения и признаки*

~ Увидеть себя во сне голым — признак очищения омрачений и кармы

~ видеть, что поднимаешься на верхний этаж дома, на гору, по лестнице в небо — признак того, что бхава начинает пестоваться



### *Знамения и признаки зарождения бхавы во снах*

~ Видеть во сне, как святые и божества передают Учения

~ видеть во сне себя равным среди святых или божеств

~ видеть во сне себя в облике святого или божества

~ во снах получать почести, обильные подношения от множества живых существ, таких как боги, дакини, люди, восседая на украшенном троне

~ во снах получать восхваления от божественных существ, их заверения в преданности, приглашения учить, проповедовать Дхарму в их мире, просьбы о благословении

~ во снах видеть себя кормящих всех существ во вселенной



### *Признаки в видениях энергии*

Переживать в видениях:

~ дым

~ искрение

~ искры или видение светлячков

~ свет, подобный луне

~ свет, подобный солнцу

~ свет, подобный безоблачному небу



### *Грубые знаки в медитации*

~ Видеть в медитации различные чистые и утонченные предметы

~ видеть чистые видения: божеств, янтры, мандалы, слоги, буквы

~ видеть знаки элементов в виде воды, огня и т.д.



### *Тонкие знаки в медитации*

~ В медитации или созерцании дыхание уменьшается так, что не ощущаются вдохи-выдохи

~ тело ощущается легким, как пух или хлопок

~ жизнь продлевается, здоровье укрепляется, тело восстанавливает облик молодого.



## *Признаки Достижения*

Видеть во сне, что сидишь верхом на львах, тиграх, слонах, указывает на Достижение.



## *Главный знак*

Появляется недвойственная мудрость светоносного пространства Пустоты.



## *Майные внешние признаки*

- ~ Видение света, исходящего извне или от тела
- ~ видение во сне или в медитации улыбающихся божеств
- ~ переживание нисходящего столба света
- ~ блаженство и комфорт в теле (полная податливость тела)
- ~ ритуальные предметы (четки и т.д.) повисают в воздухе
- ~ огонь в свечах или светильниках загорается сам собой
- ~ мироточат священные лики и статуи
- ~ материализуется священный пепел (вибхути)
- ~ раздаются чудесные божественные мелодии
- ~ ощущаются божественные запахи
- ~ иногда в небе видны круглые и прямые радуги или столбы света



## *Внутренние знаки*

- ~ Всегда, при любых обстоятельствах у тебя будут чистые самайи
- ~ увеличение преданности, любви и сострадания, чистого видения Учителя, спутников по Дхарме
- ~ исчезновение цепляний и страха, увеличение радости, блаженства, восторга и восхищения



## *О том, чего не нужно делать*

- ~ Путать бхаву с обычной мирской гордыней и вести себя надменно
- ~ не проявляй полностью бхаву перед тем, кто не является должным сосудом
- ~ не соперничай с теми, кто равен, пытаясь восхитить их
- ~ не прячь бхаву перед учениками, которым она нужна
- ~ не усмирай тех, кто сильнее, пытаясь покорить их
- ~ не похваляйся перед теми, кто выше, пытаясь привлечь их внимание



## *Восемь стадий превращения йогина на пути божественной гордости*

1. Обычный человек (пашу)
2. Мастер созерцания (садху), носитель бхавы
3. Святой — погруженный в Махабхаву
4. Махасиддха — обладатель Иллюзорного божественного тела
5. Божество — обладатель чистого Радужного тела
6. Божество-творец — обладатель тысяч тел
7. Великое божество, творец миров и вселенных, — обладатель божественных тел в виде вселенных
8. Абсолют — полностью проявляющийся во всем Бытии



## *Способы углубить бхаву для йогин, достигших высоких ступеней*

- ~ Созерцай бхаву, используя «пять ядов» как путь
- ~ породдай «большой ветер» и созерцай бхаву

- ~ практикуй «поведение собаки-свиньи», удерживая Махабхаву
- ~ интегрируйся с внешним миром по принципу «мать кормит сына»
- ~ «насыщай мандалу ума подношениями» (т.е. позволь чувствам и восприятию быть «живыми», дающими блаженство)
- ~ интегрируйся с проявлениями внешней энергии в яростных и мирных аспектах (т.е. созерцай внешнее пространство вселенной, различные необычные явления, поражающие воображение)
- ~ если обрел силу, посещай «места силы» и умирязь других омраченных существ силой бхавы, но если такая сила не обретена, эта практика не должна выполняться
- ~ проявляйся, излагая Учение и собирая преданных учеников
- ~ испытывай сострадание, отдавая себя другим, и отсеки последние цепляния за «я»
- ~ медитируй на внутренний свет и звук согласно наставлениям Гуру, объединяя видения и звуки с бхавой
- ~ объединяй бхаву с созерцанием пяти элементов вовне и внутри, обретая власть над стихиями
- ~ объединяй блаженство, возникающее в теле, с бхавой, и так, в результате управления праной, обретай контроль энергий и элементов
- ~ объединяй бхаву с любыми переживаниями и оставайся в созерцании
- ~ поддерживая созерцание, играй свободно во вселенной, углубляя бхаву в играх, отпустив свои остаточные кармы
- ~ если бхава не теряется ночью, во сне, несомненно, такой йогин освобожден.



### *Уровни самоосвобождения*

- ~ До уровня двойственной бхавы (свойственное тем, кто практикует двойственное поклонение)
- ~ до уровня мыслей о Пустоте и Всевышнем Источнике (мысленное самоосвобождение, свойственное пандиту-адвайтисту)

~ до уровня Пустоты без бхавы (свойственное созерцателю-джняни на начальной стадии Просветления)

~ до уровня Пустоты и бхавы (свойственное святому йогу-тантристу, достигшему Иллюзорного тела)

~ до уровня Пустоты, бхавы и материальных элементов (свойственное йогину Ануттара-тантры — махасиддху, достигшему Радужного тела)

~ до уровня Пустоты, бхавы, материальных элементов и творения Иллюзорных тел (свойственное божеству, обладающему силой эманации)

~ до уровня Пустоты, бхавы, материальных элементов и творения вселенных (свойственное божеству, подобному Брахме)

~ до уровня Пустоты, бхавы, материальных элементов, творения вселенных и творения Бытия как такового (свойственное Абсолюту).



### *Какие аспекты открываются в результате практики разных йог*

Практика созерцания с обнаженным осознанием, самоисследование и медитация очищают восприятие «Я», открывают его как пустотность, бескачественность, пространственность.

Настройка и поддержание бхавы, божественной гордости открывают проявленные качества «Я»:

~ непостижимость,

~ бесконечность,

~ чистоту,

~ совершенство,

~ блаженство и т.д.

Практика созерцания пространства открывает «Я» как пространственность и всепроникновение.

Тайные методы Нада-йоги и Джьоти-йоги открывают «Я» как светоносность.



## *Как избежать нарушения самой и падений на пути пестования*

~ Порождать глубокое чувство нечистоты, греховности, вины, сомнения в отношении своего тела, себя, своего «я» — является падением на пути пестования бхавы, которого следует избегать.

~ В двойственности порождать чувство нечистоты, отвращения в отношении каких-либо явлений во Вселенной вместо распознавания игры чистых энергий Исконного «Я» (Свабхавы) — является падением на пути пестования.

~ Порождать нечистое видение в отношении Учителя, практики, братьев-сестер по Дхарме — является падением, которого следует остерегаться.

~ Пестование бхавы в двойственности, без правильного созерцания, — является отклонением, когда йогин скатывается на путь двойственной преданности.

~ Питание сомнения в отношении освобождающей силы бхавы сводит на нет путь ее пестования.

~ Преждевременно реально тренироваться с применением клеш, ядов и препятствий — является ошибкой, т.к. это создает лишние трудности и кармы на пути пестования бхавы, привлекает нечистых существ, которые могут чинить помехи.

САМАЯ

*Свами Вишну Дэв  
Дивья Лока, 2004 г.*



# *ПУТЬ божественной гордости*

*С комментариями  
по материалам лекций,  
прочитанных Сатгуру  
Свами Вишну Дэвом  
в 2004-2007 гг.*

Естественное состояние есть бхава, бхава есть сущность естественного состояния.

Естественное состояние, которое проявляется в виде ощущения, — это и есть бхава, божественная гордость. Абсолют обладает непостижимым величием, дающим запредельное переживание. Когда мы созерцаем, бхава является сущностью созерцания, т.е. наше созерцание должно порождать в нас некое ощущение, которое со временем обретает глубину.

Бхава — особый аспект естественного состояния, который выражает мироощущение йогина в созерцании, когда оно переживается в тонком теле как энергия, как возвышенное ощущение самого себя, подобное беспредельному могуществу, величию и славе богов. Поэтому обычно бхаву обозначают таким более понятным термином — божественная гордость.

При этом если мы будем пытаться приписывать божественную гордость эго, из этого ничего толкового не выйдет, поскольку как ни раздувай эго, оно останется эго. Это все равно, что пытаться выдать шута за короля, усаживая его на царский трон, но его шутовские замашки сразу же опозорят его.

Когда же мы правильно практикуем, наше эго постоянно созерцает великую бездну Ясного Света и складывает руки перед ним в намастэ. Постепенно оно насыщается качествами Ясного Света, и он полностью берет под контроль качества эго. Когда эго полностью сдается Ясному Свету, внезапно становится видно, что оно ничего не проиграло — оно только выиграло, ведь как только оно сдалось и приняло покровительство Ясного Света, Ясный Свет передал ему все полномочия. Эго оказывается наделенным такой же силой и славой, как Ясный Свет, потому что теперь оно больше неотделимо от него.

При прямом введении в естественное состояние Учитель передает мироощущение (бхаву).

Благодаря зарождению самайи Гуру-йоги и прямой передаче это ощущение передается ученику. Такая начальная передача называется «вкус» (раса).

Зародив в своем уме преданность, следует породить сознание: «Я есть Бог», не думать, но чувствовать это реально, т.е. чувствовать себя бесконечно величественным, могущественным, возвышенным.

При этом это величие не касается эго, оно относится к самой сущностной части сознания. Такое величие — это гордость божества. Божественная гордость не имеет ничего общего с мирской гордыней. Мирскую гордыню нужно всячески пресекать, но гордость божества нужно пестовать. Это запредельное, непостижимое состояние величия, которое нельзя ни описать, ни постигнуть логикой.

Божества — это непростые существа, глубина их неизмерима, и нужно почувствовать эту глубину в себе. Это глубина, перед которой все мелкие состояния невозможны, это открытие Бога в себе, и ум, эго должны предаться ему безапелляционно.

Когда такое запредельное чувство зарождено, оно является некоторым «вкусом» (расой), исходной основой для дальнейшей практики. Настраиваясь так, через некоторое время возникает ощущение возвышенности, глобальности, могущества, беспредельности, внутреннего величия, глубокого самоуважения. Следует стараться настраиваться на это ощущение, не теряя его, и укрепляться в нем.

Ключом к такой настройке является Гуру-йога и самайи: объединение своего ума с умом Мастера и поддержание особых наставлений по взаимоотношениям и видению. Поэтому всякий раз, когда мы сталкиваемся с какими-либо колебаниями на духовном пути, мы

должны проверить свою настройку на бхаву. Если такая настройка есть, то, благодаря ей, мы подключаемся к сверхличностному разуму, к Абсолюту, Всевышнему Источнику, получая ответный мощный нисходящий импульс Ануграхи, который устраняет различные препятствия, трудности или колебания. Подлинная бхава приходит как результат самоотдачи, раскрытия себя Всевышнему Источнику, настоящая же самоотдача наступает только тогда, когда мы становимся Мастерами присутствия.

Если у нас такой настройки нет, мы вынуждены опираться на самого себя, на свою маленькую личность, на эго, ум и ответного импульса Ануграхи не будет, поскольку, опираясь на самого себя, невозможно освободить себя, такая практика всегда обречена на неудачу. Поэтому поддержание божественной гордости, есть постоянная настройка на качества Абсолюта и узнавание их в самом себе.

Бхава — особый аспект естественного состояния, выражающий мироощущение, возвышенное переживание самого себя как великого божества, наделенного беспредельным величием, могуществом и славой.

Обычно о бхаве мало говорят в начале духовной практики, сначала — практика внимательности, созерцание, обнаженное осознание, и затем только, когда мы укоренились и однонаправленно пребываем в этом состоянии, возникает переживание чистого видения — это бхава, т.е. новое мироощущение, чистое видение, вытесняющее нечистое. Освобождение — это переход в такое полностью новое мироощущение.

Зарождение божественной гордости можно сравнить с принципом царя, когда мы должны поставить свое внутреннее «Я» на трон, на пьедестал. При этом не следует как-то напрягаться, а следует расслабиться, позволить присутствию выйти на первый план, а затем повлиять на внешнее — очистить. Вся истинная сила, истинная божественная гордость кроется за пределами эго — в естественном состоянии.

Вера есть постоянная настройка на бхаву.

В Учении Ануттара-тантры, Лайя-йоги — вера есть постоянная внутренняя настройка на бхаву Всевышнего Источника, настройка, которая осуществляет созерцательное присутствие.

Поэтому, если мы настроились на бхаву, у нас есть воссоединение со Всевышним Источником, т.е. есть вера. Если мы теряем эту настройку, у нас, соответственно, и вера тоже теряется, разрывается связь с Абсолютом.

Вначале вера во внутреннее величие кажется чем-то воображаемым, однако практика истинного созерцания медленно, но верно вытесняет память о себе, как о теле или как о человеке, ограниченном телом. Вытеснить эту память нелегко, и даже если у нас есть некоторые вспышки — это ничего не значит. Вспышки — это временное, они появляются и исчезают. Истинное Пробуждение — это когда память «я есть тело» вытесняется полностью и бесповоротно, когда, даже попав в провоцирующие или отвлекающие ситуации, присутствие и внутреннее величие не утрачивается.

Вера в двойственных религиях часто предполагает опору на концептуальные догматы. Наша же вера предполагает опору на собственное естественное состояние внутри нас самих, а не на какие-то ментальные постулаты.

Существует такое понятие — «думать о Боге». В Лайя-йоге «думать о Боге» и «пребывать в Источнике» — это немного разные понятия. Думают о Боге многие, но достигают реализации — единицы. Нужно «думать о Боге» правильно — только тогда возможна реализация. Простое думание о Боге означает процесс интеллектуального, аналитического размышления на тему «Каков Бог, каковы Его качества, где Он живет, каковы мои взаимоотно-

шения с Ним, почему Он не милостив ко мне» и т.д. Это обычное размышление о Боге с точки зрения двойственных представлений. Однако сиддхи говорят, что размышляя таким образом, достичь реализации невозможно, поскольку размышляя так, мы сталкиваемся с собственными мысленными конструкциями, а не с Богом, Бог не переживается на этом уровне.

Антропоморфный процесс означает, что мы накладываем на Бога человеческие представления, что мы мыслим Бога в соответствии со своими узкими взглядами, оцениваем Его на основании двойственных представлений. Такие размышления, разумеется, никогда не приведут к Освобождению.

Когда же мы говорим «пребывать в присутствии», «интегрироваться со Всевышним Источником», мы вкладываем в это гораздо более тонкий смысл — в этом драгоценность школы сиддхов, «быть в присутствии» — это «думать о Боге» так, как думают святые и божества, но не так, как это делают начинающие.

Вначале, как минимум, следует получить неконцептуальный «вкус» естественного состояния и, минуя операционную систему логического ума, пребывать в присутствии за пределами концепций, быть в точке «безумной мудрости», где не работают никакие принципы двойственности, которые мы накладываем на Абсолют, и воспринимать его именно оттуда.

Когда мы «думаем о Боге» таким образом, то это можно назвать истинной верой, другими словами, истинная вера за пределами лжи и истины, истинная вера за пределами веры, безверия и самого верующего. Истинная вера — это неконцептуальное осознание, за-предельное всяким логическим, обусловленным понятиям. Чтобы проникнуть в эту нелогическую, необусловленную, нечеловеческую область, мы должны по-настоящему войти в сахаджа-стхити — только тогда мы сможем «думать о Боге».

Можно сказать, что, занимаясь созерцанием, мы «думаем о Боге», однако мы думаем, как не думаем, поскольку поверхностный интеллект, ум не используется, хотя может двигаться как ему угодно, мы его не ограничиваем, рассматривая движение мыслей как естественную игру пространства созерцания.

Когда мы «думаем о Боге», мы не называем его Богом, Аллахом, Христом или Даттатрейей, потому что мы используем тонкую неконцептуальную ясность, в которой нет знаков, имен, форм. Более того, когда мы «думаем о Боге», у нас нет представления, что это мы думаем, и нет думанья: есть процесс осознания, в котором «не-я» — это просто текущий поток сознания, который льется вместе с рекой. Есть процесс тончайшего осознания, который длится без делающего.

Именно пребывание в таком состоянии и есть самый лучший способ «думать о Боге», присущий подлинным святым традиции сиддхов, да и любой другой глубокой религиозной традиции, в котором нет противоречий ни с чем: ни с какими теориями, доктринами, религиями или богами, ни с какими действиями, словами, канонами, ни с чем-либо вообще.

Когда мы таким образом утверждаемся и верим в такое пребывание, это и есть истинная вера. Если же наша вера основана на чем-то другом, это еще вера, которая требует глубокого прояснения. Именно в этом ценность вхождения в передачу сиддхов: как духовный Учитель пытается прояснить нашу истинную веру.

Когда такая истинная вера обретена, уже ничто не сможет поколебать ее, поскольку она не зависит от концепций или догматов, и не опирается ни на что, кроме собственного осознания.



Цель всех духовных практик и видов йоги — сахаджа-самадхи — есть однонаправленная погруженность в глубокую бхаву.

Сахаджа-самадхи — это такое состояние, когда наше возвышенное переживание (бхава) увеличивается настолько, что все нечистые состояния двойственного видения вытесняются, мы однонаправленно погружены в Абсолютный Источник, связь с которым никогда больше не теряется.

Святой — это тот, кто постоянно находится в связи с Абсолютным Источником. Наша задача восстановить эту связь с Всевышним Источником, укрепить ее так, чтобы она никогда не терялась.

С точки зрения недвойственности мы не устанавливаем связь с чем-то внешним. В Адвайте нет некоего Бога на небесах отдельно от нас. Мы устанавливаем связь с нашим Высшим «Я», самым тонким светоносным слоем нашего чистого Сознания, с природой Ума как таковой, с фундаментальным Умом.

Кто устанавливает эту связь? Эту связь устанавливает наша ограниченная личность, наше эго (ахамкара), наш обычный понятийный ум. Такая связь крайне нужна нашему уму и эго, потому что без него духовные практики, учения будут ментальными, внешними, концептуальными. Когда такая связь обнаруживается, эго обнаруживает свою основу, и постепенно происходит переподчинение: понятийный ум (манас) подчиняется интуитивному сознанию (буддхи), а интуитивное сознание переподчиняется Атману, Всевышнему Источнику.

У обычного человека Атман не виден, буддхи затуманен, а манас действует подобно деспоту или диктатору, который не дает другим слоям сознания пробиться и адекватно воспринимать реальность. У

святого и манас, и буддхи растворены во Всевышнем Источнике. Растворившись, они проявляются заново, но теперь они не являются чем-то отдельным, они проявляются в игровом варианте как излучение творческих энергий Атмана.

Пестуя бхаву, мы открываем наше интуитивное сознание (буддхи) и затем проникаем в Атман, во Всевышний Источник, растворяя ложное эго и все ограничения, которые оно на нас накладывает.

Духовная практика созерцания без зарождения бхавы подобна попытке греться у кучи веток, когда нет огня, или попыткам плавать в пересохшей реке, где нет воды.

Духовная практика должна давать нам живое переживание. Даже когда мы развиваем некоторую осознанность или пустотность, это еще ничего не значит, потому что осознанность без энергии — это нечто очень неустойчивое и слабое. Осознанность, развитая на более высоком уровне, всегда дает переживание — бхаву.

Благодаря практике бхавы, мы легко можем постичь путь недеяния и путь понимания тотальности. Внезапно все то, что было разорванным на мелкие части и множество методов, видится слитным, соединенным. Все теперь интегрируется в одно состояние, и нам нет нужды больше разрываться между тем и этим. Созерцание, которое казалось скучным и чисто умственным, внезапно обретает энергию и теперь переживается не только интеллектом, но также чувствами, энергией, праной.

Обычно, при обсуждении вопросов созерцания, особенно — созерцания в движении, выясняется, что происходит постоянное отвлечение. И если в медитации отвлечение еще замечается и пресекается, то при разговоре, ходьбе или работе ум постоянно отвлекается. Это происходит потому, что поток концепций сбивает ясность. Но бхава — это живая энергия, то есть это переживание, на которое нельзя не реагировать, и мы склонны притягиваться к этой живой энергии. По этой причине путь бхавы является благоприятным для практики естественного созерцания, и считается подлинным сокровищем, дающим настоящую реализацию махасиддхов.

Бхава передается от Мастера к ученику так же, как пламя одной свечи передается к другой. Ум ученика, резонансно настраиваясь на частоту сознания Учителя, постепенно утверждается на новых вибрациях. Поэтому раскрытие бхавы есть Гуру-йога, а Гуру-йога есть настройка на бхаву.

Опыт раскрытия бхавы является сущностью Гуру-йоги. Если наши самайи чисты, благодаря Гуру-йоге мы всегда находимся в контакте с бхавой, поэтому говорят: «Береги самайи как зеницу ока».

Бхава развивается благодаря личной практике и Гуру-йоге. Ученик должен со временем сам узнать бхаву, как присущую ему самому, другими словами, ученик должен раскрыть внутреннего Учителя в себе самом. Он должен почувствовать, что эта бхава присуща ему самому, а не является внешней, даже если сначала нужен такой внешний источник, включающий эту передачу.

Когда ученик научился умело созерцать, он обнаруживает, что его ум насытился и пропитался бхавой и неотделим от бхавы, исходящей от Гуру, божеств и святых.

## *Путь возвращения бхавы*

Путь возвращения бхавы начинается с передачи от Учителя и испытания кратковременного «вкуса».

Когда мы медитируем «Я есть Абсолют», развиваем и пестуем божественную гордость — это означает, что мы открываем в себе это возвышенное состояние духа и тренируемся в нем пребывать до тех пор, пока это возвышенное состояние не станет нашей сущностью. Мы перестаем ощущать себя обычным человеком, обычной маленькой кармической личностью и начинаем ощущать себя божеством, которому присущи тонкая интуиция, гениальность, талант, бесконечная ясность, способность творчески проявляться. Такое божественное сознание на много порядков превосходит обыденное.

В линии пестования божественной гордости мы сознательно учимся вызывать такие ощущения и работать с ними, пестовать их до тех пор, пока они полностью не заполняют наше сознание. Надо вновь и вновь настраиваться на эту бхаву, пока она не станет доминантой в нашем сознании, пока бхава не вытеснит все другие более мелкие или нечистые бхавы. Мы должны полностью в ней утвердиться, чтобы новое ощущение вытеснило наш привычный старый образ. Таким образом, имея форму человека, внутри мы обретаем бхаву божества, энергию просветленного божества.

Святые и боги постоянно пребывают в бхавах возвышенности и величия. Люди, в отличие от богов, постоянно пребывают в концепциях, то есть в мыслительной активности, и их бхавы довольно низкие. Концептуальное мышление пробужденных божественных существ вытеснено погруженностью в бхаву, они пребывают в медитативных состояниях (дхьянах), которые окрашены различными бхавами.

«Вкус» переживается как ощущение:

~ божественной гордости (ощущение себя просветленным божеством)

~ возвышенности и величия

~ ощущения «Я есть Всевышняя Сущность»

~ изумление перед великой тайной бесконечности

~ всеохватывающий восторг, радость, экстаз

~ ощущение великой силы, могущества, непоколебимости

Когда возникает однонаправленность ума и поглощенность бхавой, йогин переживает возвышенные ощущения, к примеру, ощущения величия, бесконечности, всеохватывающего могущества, бесконечной радости, любви, сострадания, блаженства и восторга. Все это — разные виды «вкуса».

Пережив кратковременный «вкус», нужно стараться добиться его постоянного присутствия так, чтобы мы могли изменять самоощущение и мирскую, человеческую самооценку на такое божественное ощущение. Обрести божественную гордость — это все равно, что получить менталитет царя. Однако чтобы получить этот менталитет, нужно вытеснить старый, это означает начать чувствовать себя по-другому, изменив видение себя в собственных глазах.

## *Путь пестования бхавы*

- ~ Кратковременный «вкус» (раса)
- ~ постоянное ощущение (бхава)
- ~ Великое переживание (Махабхава)
- ~ открытие естественной Природы (Свабхава)

В соответствии с практикой Учения, бхава пестуется годами. В начале у нас есть небольшой росток переживания — его называют «вкус» (раса). Когда мы получаем короткий проблеск: «Я — Брахман», — это как некая вспышка, которая появилась благодаря передаче, взаимоотношениям с Гуру, лекциям или собственной медитации, но наше восприятие себя как себя еще слишком сильно, и наши кармы сильны. Тем не менее, когда мы получили такой проблеск, это «вкус», с которым мы можем работать, вспоминая этот проблеск, пытаясь его выращивать, пестовать, настраиваться на него.

Как росток вырастает в деревце, так «вкус» начинает развиваться и вырастать в безграничную божественную мудрость и святость, утонченность, величие, красоту, гармонию, возвышенность, священность, запредельность, игру и парадоксальность, расширенность, бесконечность и огромную глобальность, которая проявляется как цветение, как безграничные способы проявления. Когда это возвышенное величественное состояние продолжается, это называют устойчивым переживанием — бхавой. Созерцая, постепенно мы можем этот проблеск увеличить в промежутках: он может у нас длиться не какие-то секунды, а целые минуты или часы.

Когда мы созерцаем глубоко, не отвлекаясь, созерцание начинает пронизывать обычное восприятие, и возникает очень сильное ощущение, которое буквально сметает нашу обусловленность, пе-

реворачивая мирское кармическое видение — это стадия Великого переживания (Махабхавы). Когда мы находимся в Махабхаве, то нигде нет сансары, нигде нет иллюзии, есть только Абсолют.

Наконец, когда Великое ощущение (Махабхава) становится узнанной нами как собственное состояние, ее называют естественно присущим переживанием, естественным состоянием (Свабхава). Свабхава и сахаджа-стхити — это синонимы, описывающие разные оттенки естественного состояния.



## *Способы открытия первоначального вкуса*

### ~ Настройка на сознание Учителя (Гуру-йога)

Можно сказать, что бхава — это настройка на сознание Гуру и постоянное пребывание в восхищении. Когда это восхищение отпечатывается в нас и становится нашим собственным состоянием, тогда мы становимся самодостаточными, связывая принцип Гуру уже не с личностью или внешностью, а с собственным глубинным сознанием.

### ~ прямое введение Учителем

Практика божественной гордости связана с Гуру-йогой. Даже если мы слышим наставления о принципах божественной гордости, пока не получена передача, прямое введение или не установлена самайная связь, полноценная практика невозможна. Когда же самайная связь установлена и передача получена, то йогин может обрести полноту практики божественной гордости.

Сначала ученик получает передачу в бхаву, словно сажается росток. Затем этот росток должен пестоваться, выращиваться, словно мы его поливаем и удобряем, тогда этот росток перерастает в нечто очень величественное — в дерево Освобождения.

~ медитация над великими изречениями, такими как «Я есть Всевышний Источник Бытия» («Ахам Брахмасми»)

~ созерцание с обнаженным осознанием при интенсивном переживании чувств

~ интеграция со святыми, божествами в созерцании

~ медитация на бесконечное пространство

~ созерцание бесконечности времени

~ интеграция с возвышенной музыкой

~ интеграция с первоэлементами вселенной.

## *Главные наставления*

Не расставаться с божественной гордостью в трех положениях и четырех действиях, т.е.

- ~ стоя,
- ~ сидя,
- ~ лежа,
- ~ во время еды,
- ~ разговора,
- ~ ходьбы,
- ~ работы.

Йогин, который тренируется в практике созерцания, ставит своей задачей добиться непрерывного удержания сознания на Всевышнем Источнике. Однако это представляет большую трудность из-за отвлечений. Но когда мы пестуем бхаву, божественную гордость, это становится достаточно легким за счет того, что бхава дает энергию. Тогда непрерывное удержание созерцательного присутствия на Всевышнем Источнике становится возможным.

Всегда поддерживай такую настройку:

1. Я есть Всевышний Исток Бытия. Я есть Всевышний. Я не отличен от Всевышнего.
2. Я — Верховный Абсолют, один без другого.

Следует породить ощущение того, что все видимое есть проявление нас самих. В сущностном смысле кроме нас ничего не существует. Вся внешняя вселенная есть наши собственные эманации, а мы являемся ее центром.

3. Я — Бытие, Сознание, Блаженство.
4. Беспокойство, страдание никогда не могут даже приблизиться ко мне.

Должно возникать ощущение внутреннего величия, которое надо пестовать, настраиваясь на него, при этом ум и тело расслаблены. Это ощущение не надо создавать слишком искусственно, скорее следует мягко, расслабленно настраиваться на него. В этой настройке участвует не только верхняя часть тела, но и нижняя, само же ощущение не фиксируется никакой частью тела.

5. Я есть Высшее Совершенство, и Я всегда пребываю в счастье и блаженстве.

6. Я исконно совершенен в своей Основе.

Это означает, что независимо от того, реализовали мы очищение или нет, наша глубинная сущность исконно совершенна. Мы признаем этот факт как уже свершившийся, у нас уже есть повод для бесконечной радости. Если бы мы не имели этого совершенства, нам нужно было бы много лет трудиться, однако мы его признаем прямо сейчас.

7. Я всегда чист, и никакие грехи не могут запятнать меня.

Чувство нечистоты, греховности, ответственности — это разновидности нечистого видения. Когда мы порождаем божественную гордость, она вытесняет любые отпечатки, связанные с этими ощущениями. Разумеется, это не повод грешить под этим предлогом. Когда у нас есть ощущение бхавы, все наши поступки будут чистыми естественно.

8. Я — Бесконечность, у меня нет пределов, границ.

9. Я — непостижим умом, меня нельзя описать логически и постигнуть в двойственных понятиях.

Постепенно попытаемся вызвать ощущение расширения в своем теле, устранив иллюзию «я есть это тело». Представим, что мы абс-

трагируемся от своего тела и расширяем свое сознание, глядя на город с высоты птичьего полета, при этом визуализация не важна, а важно ощущение расширения, глобальности собственного сознания.

Затем, мы пытаемся абстрагироваться дальше и посмотреть с еще большей высоты на страну, в которой мы живем, порождая еще более величественное сознание. Когда такое абстрагирование произошло, мы пытаемся посмотреть на ту среду, в которой обитаем так, словно мы смотрим на Землю из космоса, еще более расширив пределы своего сознания.

Когда сознание стало глобальным, величественным мы убеждаемся, что даже Земля — это часть Солнечной системы и пытаемся абстрагироваться от Солнечной системы, посмотреть на Солнечную систему глазами галактики.

Тогда наша бхава, наше мироощущение еще больше усиливается. Это непостижимое расстояние, умопомрачительное расстояние, когда даже Солнечная система видится пылинкой, маленькой микроскопической частицей галактики, и наша бхава становится такой же величественной.

Мы пытаемся зародить бхаву, которая превосходит все человеческое, все обыденное, глядя таким расширенным сознанием на нашу галактику, как на нечто очень маленькое, потому что бесконечное пространство вселенной включает мириады таких галактик. Затем мы абстрагируемся даже от понятия вселенной, пытаюсь вызвать ощущение, что вселенная в бесконечности есть нечто ничтожно малое и пытаемся зародить еще более величественное состояние.

Когда мы чувствуем, что дошли до какого-либо предела зарождения этого величественного состояния, мы расслабляемся, и просто находимся в настройке на него.

## *Самопоклонение*

Очищение ума есть процесс вытеснения нечистых бхав, обусловленных прошлой кармой, единой бхавой Всевышнего Ума — Источника.

Когда мы постоянно пребываем в настройке на бхаву, практикуя божественную гордость, ум очищается. В тот момент, когда мы начинаем ощущать себя наделенными беспредельным величием, могуществом и славой, в тот самый момент наша карма и кармическое пространство вокруг нас начинают изменяться. Начинают проявляться признаки чистого видения, которые возникают в результате нашего созерцания, растет наше сострадание, чистое видение других существ и происходящих событий. Внезапно мы начинаем видеть тонкую чистую священную подоплеку всего. Мы начинаем видеть, что мир в своей основе священен, что им управляют тонкие творческие божественные силы, энергии.

Где бы ты ни был, чем бы ни был занят, всегда практикуй созерцание и самопоклонение без разделения на поклоняющегося и того, кому поклоняются.

Поклонение в двойственных традициях бхакти всегда связано с ритуалами, пуджами, двойственными взаимоотношениями бхакты и божества, сложными теориями и прочим. Но с точки зрения Лайя-йоги — это процесс полностью недвойственный, связанный с созерцанием своего «Я».

Можно так сказать, что бхава — это созерцание ахам-вритти, обнаружение ее безграничности и постоянное восхищение ею. Мы обнаруживаем такую глубину в ахам-вритти, что постоянно ею восхищаемся, и это восхищение никогда нас не покидает.

Поклонение есть настройка на бхаву и ничего больше. Настройка на бхаву есть прямое созерцание качеств Все-  
вышнего Источника и переживание их в уме и теле, как мироощущение.

В непроявленном состоянии истонное пространство Сознания не обладает качествами и находится за пределами элементов (ниргуна, таттватита), но в относительном измерении оно, конечно же, обладает всей полнотой качеств.

Качества Сознания — это его вселенское тело, более того, все качества, которые проявляются в относительном мире, являются ничем иным, как выражением его качеств.

Поэтому когда мы созерцаем природу Ума, настраиваясь на качества Абсолюта, обязательно проявляется энергия. Именно созерцание качеств Абсолюта дает переживание бхавы как изумления, восторга, ощущения величественности. Когда мы относим их к своему глубинному сознанию — это божественная гордость, когда мы интегрируемся с ними — это практика самопоклонения, поэтому надо поддерживать божественную гордость и постоянно медитировать на свои абсолютные божественные качества вне двойственности.

Такое поклонение именуется дева-бхавана — гордость божества.

Гордость божества должна вытеснить другие нечистые бхаваны и рассеять саму идею «я есть тело, я — ограниченный человек».

Качества Абсолюта полностью недвойственные, и для эго здесь нет возможности как-то играть с этим. Такое поклонение называют божественной гордостью (дева-бхавана). Гордость божества должна вытеснить нечистые бхаваны, рассеяв идеи «я есть тело», «я — огра-

ниченный кармой человек», «я — мужчина», «я — женщина» и прочее. В душе мы должны свыкнуться с мыслью, что мы — полностью просветленные божества, имеющие абсолютную природу.

Поклонение в двойственности есть настройка на Ясный Свет с помощью интеграции со статуей божества, его изображением или святым существом без понимания присутствия Ясного Света в себе.

Самопоклонение есть настройка на Ясный Свет в не-двойственности с помощью интеграции со своим Исконным «Я», подобным светоносному бесконечному пространству вселенной.

Если обнаженное осознание — это созерцание, то с точки зрения мироощущения термин «самопоклонение» лучше всего выражает принцип божественной гордости. Самопоклонение — это не поклонение своему эго, это процесс, когда наш понятийный ум постоянно выполняет поклонение сущностному чистому Сознанию. Это чистое Сознание едино на всех и не является только нашей собственностью, тем не менее, поскольку мы делаем это внутренним способом, а не внешним, это называют самопоклонением.

Для нас, практикующих Адвайту, нет Бога, обладающего бхавой, вне нашего собственного сознания. Когда речь идет о самопоклонении, всегда имеется в виду созерцание, когда наша относительная часть находится в священной медитации на нашу абсолютную часть.

Самопоклонение означает, что мы благоговейно относимся к своему абсолютному «Я», зная, что оно не где-то вовне, а внутри и нераздельно с нами. При этом оно включает в себя также Гуру, всех святых и божеств. Святые и божества постоянно пребывают в бхавах возвышенности и величия. Люди, в отличие от них, постоянно пребывают в концепциях, т.е. в мыслительной активности, и их бхавы довольно низкие. Концептуальное мышление пробужденных

божественных существ вытеснено бхавой и погруженностью в бхаву, они пребывают в медитативных состояниях (дхьянах), которые окрашены различными бхавами.

Быть в состоянии бхавы — это видеть мир благоговейными глазами, всегда делая ему намастэ. Именно так видят мир святые и божества. Люди же не смотрят на мир благоговейными глазами, они не делают миру намастэ, потому что они не могут прозреть его священную сущность. Разумеется, они и себя также не считают чем-то выдающимся. Но святые и божества всегда осознают свою священную связь с Источником, поэтому они не отделяют себя от Источника.



## *Гуру-йога*

Гуру-йога есть постоянная настройка на бхаву Великого «Я» благодаря слиянию с умом Гуру. Бхава Гуру есть бхава Всевышнего Источника, транслируемая через тело человека.

Под умом Мастера мы подразумеваем не относительный ум, связанный концепциями, а сам Абсолют, Всевышний Источник, Брахман. Принцип Гуру-йоги состоит в настройке на бхаву, которую передает Гуру и святые. Это не их собственная бхава — это бхава Великого Источника, однако настройка на нее возможна только через личность, поскольку глобальная бхава ученику пока не доступна.

Когда ученик, обладая открытым умом, долго настраивается на бхаву, исходящую от Гуру, она в нем зарождается самопроизвольно даже в отсутствие Гуру. Затем ученик узнает себя как обладателя бхавы, идентичной бхаве Гуру. Так всякая двойственность уходит.

Такова Гуру-йога.

Гуру-йога зависит от чистых самай, от преданности. Настройка ученика на бхаву Учителя позволяет Учителю сделать ученика самостоятельным — постепенно ученик открывает эту бхаву внутри себя, она проникает в него и больше никогда не покидает. Это подобно тому, как от одной свечи зажигается другая и также начинает гореть. Когда нечистые праны вытесняются и начинает доминировать бхава, ум очищается, ученик узнает себя как обладателя бхавы, идентичной бхаве Гуру, т.е. он обнаруживает Гуру как свое собственное сознание, не как внешнего человека, тогда всякая двойственность уходит.

## *Как развивать бхаву*

Позволь вере вырасти в убежденность.

В начале у нас появляется некоторая вера в бхаву — мы прочитали тексты, получили передачу от Гуру, кое-что испытали, и нам кажется, что это то, что заслуживает доверия. Однако такой веры мало, она остается чем-то таким, что живет на периферии сознания и актуализируется раз в неделю. Такая вера — умственная, это пока всего лишь видение, философское воззрение, не более того. Даже если мы читали много текстов, это еще ничего не значит, потому что воззрение остается философией, в лучшем случае, каким-то внутренним убеждением. А сохранится ли вера, столкнувшись с кармами? Сохранится ли вера, когда придут искушения властью, богатством, желаниями, видениями, громом с небес? Сможем ли мы тогда повторить: «Я — Брахман»?

Тем не менее, хотя бы на уровне концепций мы постепенно приходим к пониманию принципа «Я есмь Абсолют» («Ахам Брахмасми»). На этом этапе важно воззрение сделать практикой, т.е. мы должны позволить вере перерасти в убеждение.

Убеждайся в этой бхаве непрерывно, вновь и вновь. Всегда да чувствуй себя таким.

Как только мы получили переживание возвышенного ощущения (бхавы), даже если оно незначительное, нам следует зацепиться за него, убеждаться в этом ощущении вновь и вновь, непрерывно, стараясь отождествиться с ним насколько возможно. Мы должны начать чувствовать себя так всегда, чем бы ни занимались, в бодрственном состоянии и во снах. Это процесс однонаправленный, непрерывный, также как и созерцание. Созерцание — это одна

сторона естественного состояния, бхава — другая сторона, но они нераздельны и идут рука об руку.

Позволь убежденности перерасти в непрерывное самопоклонение.

Самопоклонение — это медитация относительного «я» на буддхи и Атман, это постоянная настроенность на качества Высшего «Я» и пребывание в восхищении от Абсолютного Сознания. Созерцание и самопоклонение — это одно и то же. Самопоклонение означает, что мы непрерывно настраиваемся на высшие качества Источника. Оно отличается от бхакти, поскольку поклонение в бхакти всегда двойственно, т.к. предполагает поклонение образу, отличному от поклоняющегося. Но в Адвайте различия нет, поэтому самопоклонение производится в недвойственности и именуется созерцанием.

Позволь самопоклонению стать вечным беспредельным экстатичным блаженством, величием и восторгом.

Такое самопоклонение вырастает в непрерывное великое пространство величия, восторга, когда мы день и ночь созерцаем собственные абсолютные качества.

Если практик неопытен, его сознание можно сбить, он может получить препятствия от демонов, духов, собственных карм, чужих мыслей, но когда практик утвердился в безграничном созерцании, он может покорять любые препятствия, усмирять их. Он может передавать собственную бхаву кому угодно, и другие существа попадают под эту бхаву, выражают ему приверженность, дают обеты не причинять вреда. Он может усмирять нечистых, омраченных существ, связывать их клятвами, обетами, обязательствам, самайями, к примеру, помощи практикующим, непричинении вреда, соблюдении заповедей. Это означает, что сила его бхавы такова, что он может спиритуально воздействовать на других.

Позволь Беспредельному Величию поглотить относительное «я», связанное кармой.

Бхава пестуется и развивается до тех пор, пока не достигнет очень глубокого уровня. При достижении глубокого уровня, относительное «я» начинает постепенно поглощаться бхавой, так уходят привязанности, цепляния, надежды и страхи. Плодом полной реализации является вхождение в измерение чистого видения, а затем — в абсолютное видение.

## *Стадии закрепления и пестования бхавы*

Способы закрепления бхавы:

### I. Самоосвобождение

Сначала выполняется непрерывная настройка ума на бхаву с небольшим усилием.

На стадии самоосвобождения у нас есть бхава, с которой мы работаем, но кроме бхавы есть кармы, и эти кармы имеют другие бхавы. Благодаря своей умелости и бдительности мы постоянно держим настройку на бхаву, и тогда, когда кармы возникают, главная бхава вытесняет все нечистые бхавы. Например, возникает гнев, ревность, зависть, но в тот момент, когда они возникают, мы наблюдаем их возникновение, а наше главное состояние — божественная гордость. Тогда мы перемещаем фокус своего сознания на божественную гордость и смотрим на гнев, зависть, привязанность и прочее глазами божественной гордости. Наше внутреннее величие излучает свет на нечистые бхавы, и они ему покоряются, умиротворяются и растворяются.

В момент возникновения мыслей, эмоций, видений мы держимся бхавы, вызванной созерцательным присутствием, оставляя мысли и эмоции без внимания, а события без оценок. Можно сказать, если бхава — это частота дельта, то мысли — это частота альфа, а переживание эмоций, органов чувств — это частота бета. Самоосвобождать — это значит всегда удерживать частоту дельта, даже если на эту частоту идут сильные помехи уровня альфа и бета, и несмотря ни на что, продолжать иметь настройку на частоту дельта. Йогина можно сравнить с меломаном или радистом, который нашел нужную частоту в эфире и постоянно крутит ручку настройки

вправо или влево, когда помехи в эфире ослабляют переживание, он постоянно подкручивает эту ручку настройки с тем, чтобы всегда быть настроенным на нужную частоту.

Когда такой процесс происходит в течение долей секунды — это самоосвобождение, т.е. начальная стадия пестования бхавы, при которой непрерывная настройка ума на бхаву выполняется с небольшим усилием. Мы вынуждены прилагать усилие, т.к. бхава еще не стала нашей подлинной природой, т.е. мы пока ликвидируем следствие, но не причину.

## II. Самотрансценденция

Затем происходит безуильная самоотдача бхаве.

На второй стадии мы начинаем ликвидировать причины. Самотрансценденция означает достижение постоянного переживания бхавы, когда мы устрояем усилие и отпускаем себя, позволяя бхаве вытеснить эгоистичные цепляния, отсечь надежду и страх. Это подобно прыжку в бездну, радикальной смене самооценки, мы настолько пропитались и привыкли к новому ощущению, что решаемся наконец-то поверить в него.

Раньше мы практиковали путь бхавы как нечто искусственное, это было для нас некоторого рода игрой или тренировкой, но в глубине сознания наша основная часть отличала себя от бхавы. На стадии самотрансценденции мы внезапно обнаруживаем, что бхава настолько в нас проникла, что стала нашей главной частью, мы в самом деле начинаем это ощущать. Тогда наша эгоистичная двойственная часть обретает прибежище в этой главной великой части, происходит самоотдача, эго предается Абсолюту, предается бхаве как своему Высшему «Я».

Это можно сравнить с тем, как опытный радиолюбитель уже никогда не теряет нужную частоту, он изобрел такое устройство, которое постоянно самонастраивается. Он включает радиостанцию на

полную мощность, и в его доме постоянно слышится очень чистая и громкая музыка.

### III. Самоузнавание

Затем полное отождествление себя с бхавой и узнавание себя как источника всех бхав.

На стадии самоузнавания мы больше не различаем себя и бхаву, мы больше не практикуем и даже не предаемся бхаве, мы просто уже есть Абсолют. Эта стадия доступна только очень возвышенным святым, махасиддхам.

Открытие бхавы подобно тому, как человек сначала учился рисовать, заставляя себя снова и снова. Потом он научился, и у него стали получаться неплохие картины. Затем внезапно он обрел чутье Мастера и понял, что ему нет нужды больше заставлять себя рисовать, ему вообще больше не нужно рисовать, само его видение стало полностью преображенным. Чего бы он ни коснулся, из него исходит шедевр, его видение само творит шедевры. Таким же образом, когда мы обретаем глубокую бхаву, все вокруг нас тоже начинает изменяться.

Самоузнавание означает, что мы открыли свое истинное лицо, узнали себя как источник всех бхав, открыли свою естественную природу (Свабхава), постоянно пребываем в ней и больше не имеем никаких сансарных бхав. Все переживания: страдание, замешательство, страх смерти, вина, желания, вожеление, гнев, зависть — вытеснены одной великой бхавой, бхавой естественного состояния. Мы узнали, что всегда полностью состояли из этой великой бхавы и больше не из чего, только заблуждались, считая более мелкие бхавы своей истинной природой.

На стадии полной реализации бхавы мы видим весь мир в чистом видении как проявление божественных энергий, как проявление Абсолюта. Больше нет отдельных существ — разрозненных частей материи, а есть лишь чистые абсолютные энергии.

При пестовании ума йогин непрерывно погружен в бхаву, независимо от того стоит он, ходит, ест, спит или сидит, разговаривает, работает или бежит, он всегда безупречно созерцает бхаву Всевышнего Источника.

Медитируя, мы должны постоянно уверять себя, настраиваться и укрепляться в этом состоянии. Мы должны привыкнуть воспринимать себя: «Я — Абсолют, я — Брахман». Мы должны пытаться смотреть на мир глазами Абсолюта, а это нелегко. Мы должны зародить божественную гордость, постоянно пестовать ее и наращивать.

В начале у нас нет даже такого представления, как это, смотреть на мир глазами божества. Просто один раз глянуть на мир глазами божества — это полностью изменяет видение жизни. Это не то, что мы утверждаем просто как словесные выражения — через мысленные настройки мы сажаем семя бхавы, тогда она вырастает как внутреннее ощущение. Это дело не одного месяца, мы должны эту бхаву укоренить на самых глубинных уровнях, на это уходит вся жизнь. Мы должны удерживать бхаву день и ночь, из секунды в секунду, из минуты в минуту, из часа в час, из дня в день, из недели в неделю, из месяца в месяц, из года в год, миллиметр за миллиметром пропитываясь ею и постепенно отвоевывая каждый миллиметр бхавы у нашей кармы.

Всегда нужно чувствовать себя таким, всегда: каждую секунду. Старые кармы, сансарные впечатления, другие люди будут говорить: «Ты — такой-то, ты — тот-то», но мы должны уверовать в эту бхаву и постоянно ее развивать. Относительный ум будет постоянно нас сбивать и будоражить, но мы должны однонаправленно держаться бхавы. В бардо духи, демоны, приведения, ракшасы, явления Дхарматы — все пытаются смутить ум человека, но если



он однонаправленно держится бхавы, его ум самоосвобождается, а если он — Мастер созерцания, то его ум не только самоосвобождается, он может покорять и умирять любые явления, он может продемонстрировать свою абсолютную бхаву.

Когда возвышенное переживание бхавы закрепилося, тогда нечистое видение постепенно начинает ликвидироваться, мы начинаем чувствовать святость, священность, чистоту самих себя и других даже в повседневной жизни, наше двойственное восприятие постепенно исчезает, мы словно обнаруживаем неведомую грань вселенной, о которой раньше даже не подозревали.

Проникновение в чистое видение, возвышенную божественную гордость похоже на то, как человек из простолюдинов пробивается в элиту общества. Вначале его туда не пускают, потому что он не обладает должными качествами. Вначале он не понимает, какими качествами нужно обладать, а затем, поняв, вновь и вновь вырабатывает в себе качества людей, входящих в элиту, гениев-интеллектуалов, творческих личностей. Через некоторое время все качества, которые нужны для того, чтобы быть в элите общества, у него появляются. Тогда общество вокруг него изменяется, видение его тоже изменяется, он становится желанным гостем, а затем, когда он усиливает в себе эти качества, он становится законодателем, авторитетом в элитном обществе.

Таким же образом, когда наше чистое видение возрастает, кармическая обстановка тоже начинает изменяться. С точки зрения мирского успеха, если мы усердно практикуем пестование бхавы божественной гордости, за короткое время с нами начинают происходить очень большие изменения: повышается наш статус и этого не могут не заметить другие.

Однако не следует обращать на это внимания — это соблазн, камень преткновения. У нас появляется соответствующая аура, нас постоянно пытаются повысить в должности, дать нам что-либо,

признавая наш авторитет. Здесь для эго большой соблазн приписать это себе, насладиться этим. Эго может считать, что мы чего-то достигли и практика действительно дает плоды. Но истинный йогин говорит так: «Все, что проявляется, принадлежит Абсолюту. Не я, но Ты». На свой счет эго ничего не приписывает, оно все плоды отдает Абсолюту, оно себя полностью устраняет. Всегда нужно знать, что только милостью Абсолюта мы можем продвигаться и практиковать, но это не связано с нашими личностными качествами. Когда мы так думаем, мы застрахованы от ложной гордости и не путаем божественную гордость с гордыней.

## *Самоосвобождение*

Самоосвобождение означает, что в момент возникновения мыслей, эмоций, клеш, переживаний, йогин держится бхавы, оставляя переживания без внимания и оценок. Вместо того чтобы уделять внимание переживаниям, йогин продолжает удерживать фокус внимания на бхаве.

Обычные существа быстро теряют свою бхаву, даже человеческую. Если мы попадаем в стрессовую ситуацию или приходим в замешательство, то наше мироощущение быстро сбивается, мысли, эмоции вследствие оценки ситуации завладевают нами и сносят поток нашего сознания.

Таким образом происходит перерождение в бардо: человек видит какие-то потрясающие вещи, его сознание сбивается, он входит в замешательство, и ветры кармы носят его из одного мира в другой, пока он не войдет в утробу. Самоосвободиться — это значит не давать сбивать себя ветрам кармы. Что бы ни происходило, бхава должна становиться глубже и мощнее, это — принцип самоосвобождения.

Как практически самоосвободиться на пути божественной гордости?

Попытаемся породить состояние божественной гордости, умственно повторяя аффирмации, порождая величественные возвышенные мироощущения самого себя до тех пор, пока у нас не возникнет запредельное, непостижимое ощущение бесконечности, возвышенное настолько, что наш разум отказывается как-то его интерпретировать, ощущая свою ущербность. Вот это возвышенное состояние, которое невозможно как-то интерпретировать, является искомым.

Когда мы достаточно натренированы, ключевые фразы уже не нужны, мы просто вспоминаем это состояние и мгновенно входим в него. Бхава дает ощущение величия, совершенства, бесконечности и непостижимости. Мы удерживаем ее, не слишком напрягаясь, мы не столько создаем ее, сколько расслабленно улавливаем в пространстве вселенной, настраиваясь на нее. Эта бхава всегда существует, но из-за того, что мы были слишком заняты мирскими делами, мы ее не улавливали. И когда эта бхава немного возникла — это означает, у нас есть «вкус» (раса), первоначальное понимание. Затем мы учимся с ней работать, утверждаться в ней и такая работа с ней называется самоосвобождением.

Пребывая в состоянии такой настройки, позволим появиться мирным (саттвичным) мыслям: о Дхарме, святых, божествах, Освобождении и Просветлении, сострадании. Мысли должны быть чистыми, святыми, связанными с духовной практикой. Мы не контролируем и не блокируем мысли, а позволяем им двигаться.

Когда мысли появляются, мы должны разделить появление мыслей и бхаву. Появление мыслей — это сансара, бхава — это путь в Нирвану. Наша задача четко разделить эти два полюса и, не теряя бхавы, позволить мыслям двигаться, не следуя за ними, обнаружить источник наших мыслей, а затем растворить их. Когда такое растворение произойдет, это будет означать, что мы самоосвободили мирные (саттвичные) мысли.

В момент возникновения мыслей, эмоций, мы просто держимся бхавы, а сами мысли и эмоции оставляем без оценок. Вместо того чтобы следовать за ними и уделять им внимание, мы продолжаем удерживать фокус внимания на бхаве «Я есть Абсолют», тогда мысли перестают оказывать на нас влияние и растворяются. Таков принцип самоосвобождения саттвичных мыслей.

Бхава покоя тоже относится к этому разделу, но это должен быть покой, обладающий энергией. В нем должна быть эмоциональная со-

ставляющая, это должен быть величественный и глобальный покой. Если этот покой выражает энергию аффирмации, то это тот покой, на который мы настраивались, тогда он может без труда гасить мысли.

Теперь, продолжая пребывать в состоянии божественной гордости, следует породить нейтральные мысли, то есть обычные мысли о погоде, деньгах, еде, одежде, обо всем том, что занимает людей этого мира, при этом одновременно нам нужно удерживать бхаву. Затем надо четко разделить нейтральные мысли и бхаву, увидеть, что нейтральные мысли — это путь сансары, а бхава — это путь Нирваны. При этом следует переподчинить мысли бхаве, понять, что нейтральные мысли исходят из бхавы. Когда такое происходит — означает, что мы самоосвобождаем с помощью бхавы нейтральные мысли. Даже когда у нас появится мирское мышление, наше фундаментальное сознание не будет сбито.

Йогин, который умеет самоосвобождать нейтральные мысли, может найти святость в среде обыденного. Чем бы он ни занимался: готовил на кухне, ходил в магазин, он остается в очень возвышенном и величественном состоянии, поскольку его мысли полностью подчинены Всевышнему Источнику. Сознание такого йогина не поколеблется даже в мирской обстановке, потому что он видит: источник всех мирских мыслей — верховная бхава, величественное мироощущение, единство с Всевышним Источником.

Разумеется, поощрять мирские мысли не следует. Тем не менее, слишком часто они появляются без нашего ведома. Тогда у нас есть единственный выход — научиться эти мысли объединять с Всевышним Источником, чтобы они исчезали.

Теперь мы порождаем гневные мысли: раздражение, гнев, зависть, вожделение и т.д., но при этом продолжаем оставаться в состоянии Всевышнего Источника. Наша задача оставаться в состоянии бхавы, не дать этим мыслям сбить нас. Мы должны четко разделить: состояние бхавы — это путь в Нирвану, состояние

мыслей и увлеченностей — путь в сансару, и тонко, не следуя за гневными мыслями, переместить фокус внимания на бхаву. Если даже при наличии гневных мыслей где-то на периферии мы все равно одинаково удерживаем бхаву, божественную гордость, тогда наши гневные мысли будут проявлением игры гневного божества, они начнут терять свою силу, и будут самоосвобождены. Внезапно мы увидим, что гневные мысли, раздражение, страх, вожеление и прочее не имеют над нами силы, что они самоосвобождаются и исчезают.

Правильный признак самоосвобождения — наша бхава не теряется, а гневные мысли рассеиваются, они перестают быть чем-то самосущим и узнаются как игра гневных божеств, которой не следует придавать значения. Наша божественная гордость впитывает любую грубую эмоцию и делает ее частью себя — так происходит восстановление целостности.

Самоосвобождение мыслей, если оно правильно выполнено, позволяет йогину находиться в созерцательном присутствии даже при возникновении мыслей. Узел Шивы (Рудра-грантхи) в аджна-чакре развязывается, поверхностное сознание освобождается от скованности мыслями — таков результат этой практики.

Не теряя настройку на бхаву, следует упражняться в самоосвобождении речи. Речь — это выражение нашей энергии и наша бхава должна самоосвобождать не только мысли, но также и энергию. Самоосвобождение речи практикуется вслух и касается саттвичных, нейтральных и гневных слов.

Пребывая в одинаправленном созерцании божественной гордости, мы начинаем произносить слова или звуки, связанные с Дхармой, параллельно у нас остается божественная гордость. Мы должны четко различить произносимые звуки и бхаву, и понять, что произносимые звуки — это сансара, а бхава — это Нирвана.

Мы отделяем себя от саттвичной речи, то есть наша божественная гордость самоосвобождает саттвичную речь. Бхаджаны, песнопения, мантры, чтение священных текстов — все это относится к саттвичной речи, т.е. речи, которая очищает, но бхава находится за пределами трех гун, в том числе и саттвы. Это похоже на практику начитывания мантры, ведь если у нас нет бхавы, и мы начитываем мантру, практика становится формальностью. Другими словами, когда мы выполняем какую-либо практику песнопения или начитываем мантру, все-таки доминант в сознании — самоосвобождение, бхава, а мантры и песнопения являются подчиненными.

Считается, что польза мантр, песнопений (бхаджанов), чтение сутр, выполняемых в таком состоянии, в тысячу раз больше, чем обычное чтение мантр и выполнение песнопений. Если мы поем мантры, начитываем тексты или поем песни созерцания в этом состоянии, только за счет таких практик мы можем входить в очень глубокое созерцательное присутствие. Это будет настоящей практикой Ануттара-тантры, т.е. здесь важен момент наличия божественной гордости, когда мы четко распознаем ее и укрепляемся в ней. Святые часто пели песни созерцания потому, что это полноценная глубокая практика вхождения в медитативное состояние.

Во время практики и в повседневной жизни должно присутствовать чувство божественной гордости, чувство, что наша речь — это игра божества, которая исходит и проявляется в соответствии с обстоятельствами. Тогда мы находим святость в обыденных словах, мы перестаем обращать внимание на любые слова, зная, что они не имеют никакого смысла, что это просто игра, а за словами стоит священное Сознание, гордость божества, Абсолюта.

Наша задача — удерживать эту бхаву. Это подобно очень тонкой игре, которую мы ведем, словно шпион. Внутри нас — глобальное Сознание, божественная гордость, а мы ведем разговор на обыденные темы и при этом четко отслеживаем, как из нас выходят

обыденные слова и мгновенно высвобождается бесконечная бхава. Это не означает, что следует слишком упражняться в мирских разговорах, лучше, конечно, разговаривать на темы Дхармы. Однако когда мы попадаем в ситуацию, где нам не удастся говорить на темы Дхармы, мы знаем, что делать с обыденными словами.

Есть также метод самоосвобождения гневной речи, где мы практикуем гневную речь: критику и все, что связано с гневной речью, поддерживая божественную гордость, но эти методы не рекомендуются начинающим, поскольку они предполагают глубокую погруженность в созерцательное присутствие.

В обычной жизни лучше держаться саттвичной речи, разговаривать на темы Дхармы, произносить гармоничные слова. Однако когда мы попадаем в ситуацию, связанную с гневной речью, которая выходит из-под нашего контроля, нам нужно самоосвободить любые слова и интегрировать их, не теряя бхавы божественной гордости.

Когда мы можем распознавать чистую бхаву, стоящую за саттвичными, нейтральными и гневными словами — мы полностью самоосвобождаем свою речь, наша вишуддха-чакра раскрывается, и мы можем осознавать себя во сне со сновидениями.

Существует также самоосвобождение трех видов действий: мирных, нейтральных и гневных.

Поддерживая бхаву, мы выполняем благоприятные саттвичные действия: делаем простираания, асаны или пранаямы, не теряя созерцательного присутствия.

Продолжая удерживать состояние божественной гордости и настройку, мы переходим к нейтральным действиям, к которым относятся ходьба, еда, туалет, работа. Все нейтральные действия мы должны объединить с принципом присутствия, божественной гордости. Когда мы можем самоосвободить нейтральные действия, все наши обыденные действия становятся священными, они становятся ритуалом,



подношением, танцем или игрой божества. Нет ни одного действия, которое бы не было бы объединено с Всевышним Источником.

Самоосвобождение гневных действий выполняется на стадии высокой подготовки, когда йогин может медитировать в «местах силы», усмиряя нечеловеческих существ.

Самоосвобождением действий развязывается узел Брахма-гран-ти в манипура-чакре. Когда действия полностью самоосвобождены, йогин может осознавать себя во сне без сновидений.

Таким образом, мирные, нейтральные и гневные действия тела, речи и ума полностью сливаются с нашей божественной гордостью, становятся чистыми и самоосвобождаются.

## *Самотрансценденция*

Самотрансценденция означает, что достигнув постоянного переживания бхавы, йогин обретает уверенность в ней, всегда опирается на нее и обретает в ней прибежище, предаваясь ей, как своему Высшему «Я», позволяя бхаве вытеснить эгоистичные цепляния и отсечь надежды и страхи.

Самотрансценденция — это великий прыжок, полный отказ, самоотдача, отпускание, глубинное решение полностью изменить видение, это полная отдача себя Абсолюту. На второй стадии мы решаем: «Пусть на все будет воля Бога, не я, но Ты». Когда мы дошли до этого уровня, ни привязанности, ни эмоции больше не беспокоят нас, значение имеет только сияние бхавы, созерцание, связь с Тремя Сокровищами и беспредельная преданность Абсолюту, предание бхаве, как своему Высшему «Я».

Предаваться бхаве — означает позволить вытеснить все то, что является человеческим, ограниченным, эгоистичным, мелким, связанным с оценками, суждениями, надеждами и страхами. Практика заключается в том, чтобы позволить бхаве божественной гордости вытеснить низшее животное «я», сублимировать его и рассеять, тогда высшее состояние будет привнесено в самые обыденные вещи.

Если у нас есть переживание божественной гордости, и мы пытаемся проявлять бхаву во внешнем мире, излучать ее наружу — это означает, что в нас естественным образом зарождается бодхичитта, т.е. любовь, сострадание и желание абсолютного блага внешнему миру. До тех пор, пока во внешнем мире остается хоть одна капля нечистого кармического видения, непросветленного состояния, мы как божества будем не в полноте реализации, не в полноте мандалы

чистого видения. Когда мы это понимаем, у нас осознанно возникает сострадание, искреннее желание Просветления другим и принятие ответственности за это.

Это очень зрелый уровень, когда возникает принятие ответственности, мы, в самом деле, начинаем чувствовать важность служения, важность своей практики, которую делаем. Мы не столько уже обеспокоены собой, сколько принципом служения глобальным вселенским силам Просветления, которые действуют через данную мандалу или через данного Учителя. Разумеется, это не уровень начинающего практика, тем не менее, мы стремимся именно к такому возвышенному видению. Когда мы пестуем божественную гордость, обучаясь у Мастера, мы развиваем свое сознание именно для того, чтобы когда-либо, приняв статус божества, взять на себя такую ответственность.

## *Самоузнавание*

Самоузнавание означает, что йогин открыл свое «истинное лицо до рождения», как Всевышний Источник и причину всех остальных переживаний, узнал себя как истинное переживание (Свабхава) и постоянно пребывает в ней. Будучи ею самой, он больше не имеет никаких нечистых двойственных переживаний, обусловленных кармой. Такой йогин является самым Абсолютным Разумом и больше ничем.

Самоузнавание — это кульминация самоотдачи, растворение эго, исчезновение личности. Мы видим, что все, что есть — это Абсолют, великая бхава. Мы смотрим на себя прежнего и видим, что нас с самого начала не было, что тот, кого мы считали собой, был полной иллюзией, игрой бхавы. Мы поняли, кто мы есть на самом деле, что мы являемся Абсолютом, а ощущение себя тем или этим — просто игра, проявление. В процессе такого проявления и игры наша относительная часть заблудилась и забыла себя, однако когда мы узнаем себя, мы видим, что мы никогда не забывали свою природу, забвение было условным, лишь на уровне поверхностного ума. Плодом полной реализации является вхождение в измерение чистого видения, а затем в абсолютное видение и достижение Радужного тела.

Существует четыре стадии созерцания — они одинаковы для практик созерцания обнаженным осознанием, пестования божественной гордости и практик работы с пространством. Первая стадия — однонаправленность, стадия, когда мы уловили настройку на бхаву, и держим ее постоянно, не отвлекаясь. Чем бы мы ни занимались, у нас есть эта настройка, и она не сбивается.

Вторая стадия — за пределами мыслей и концепций, когда настройка углубляется настолько, что все, говоримое словами, кажет-

ся абсурдным, нереальным — это уровень за пределами концепций. Тот, кто реализовал созерцание на этой стадии, может сказать, какого ребенка рождает бесплодная женщина и как помочь рогатому зайцу. Он решит любую из парадоксальных задач, которая ему дается. Человек, который не подобрался к невыразимому знанию за пределами мыслей, по-прежнему судит с точки зрения понятийного ума, но понятийным умом Дхарма не постигается.

*«Пытаться умом постичь абсолютную Истину все равно, что сердить ядовитую змею».*

*Махасиддха Сараха*

На третьей стадии возникает реализация «одного вкуса», углубление погруженности в бхаву. Слияние с бхавой настолько глубоко, что длится непрерывно с утра до вечера. Мы видим, что кроме этого нас уже больше ничего не беспокоит, не волнует, не привлекает. Мы обнаружили суть каждой вещи и поняли, что эта суть — за пределами понятий и мыслей, за пределами логики, она абсурдна, нелогична, парадоксальна, иррациональна, непостижима умом, она за пределами человеческого смыслу.

«Единый вкус» означает, что все то, что мы разделяли, теперь становится одинаковым: добро и зло, чистое и нечистое, правильное и неправильное. Мы видим, что все относительно — неправильная вещь, переданная с бхавой, может стать правильной, а правильная вещь без истинного состояния становится неправильной. На этой стадии йогин входит в измерение чистого видения, мандалу.

На четвертой стадии, когда мы еще более углубляем созерцание, возникает йога недеяния, немедитации, когда мы продвигаемся дальше простым пребыванием присутствии. Нам больше нет нужды концентрироваться, поддерживать созерцание, мы естественно, спонтанно пребываем. Йогин, достигший этой стадии, «течет вместе с рекой» или «парит в пространстве», входит в абсолютное видение, достигая Радужного тела.

## *Виды переживаний*

Бхава как величие, возвышенность и божественная гордость.

Бхава как восхищение, преданность и преклонение перед Великим Умом и святыми.

Бхава как чистота и совершенство.

Бхава как восторг, радость и экстаз.

Бхава как сила, могущество и властность.

Бхава как творец и хранитель.

Бхава как бесконечность.

Бхава как непостижимость и изумление.

Бхава как игра спонтанного совершенства.

Бхава как равностность и непоколебимость.

Бхава как всеохватывание.

Бхава как сострадание и любовь.

Это разные виды («вкусы») бхавы, которые проявляются в зависимости от того, какие элементы активизируются у человека, где прана соединяется с умом, это оттенки одной и той же бхавы. В зависимости от кармических условий эти оттенки у каждого проявляются индивидуально.

## *Стадии реализации бхавы*

### I. Стадия очищения (раса)

- ~ увеличение сострадания, любви, творческого сознания
- ~ рост чистого видения Гуру, святых, братьев и сестер по Дхарме и мира в общем
- ~ увеличение преданности, самоотдачи
- ~ уменьшение цепляний, надежд, страха, притяжения и отвержения, деления на чистое и нечистое, углубление равенственности («одного вкуса») всех явлений
- ~ развитие гибкости ума

Это первые признаки того, что наша бхава пестуется. Когда мы становимся утвержденными в божественной гордости, возрастает наше интуитивное сознание, возрастают наша гениальность, творчество, талант. Соответственно, повышаются требования к практике — если ты человек, то ты всего лишь человек, но если ты божество, то ты можешь практиковать очень многое.

Путь божественной гордости быстро проявляется даже в мирских достижениях. Когда йогин интенсивно и качественно практикует, через некоторое время пространство, обстановка вокруг него начинают изменяться, гармонизируются взаимоотношения, увеличивается благосостояние. Йогин получает более высокий статус в обществе, поскольку обладание статусом в обществе всегда основано на внутренней бхаве. Однако, поскольку все это йогина не интересует, то является скорее отвлечениями на пути, чем тем, на что нужно обращать внимание.

Когда наша бхава растет, мы видим различные знамения в сновидениях — это верные признаки того, что мы правильно двигаемся на духовном пути.

В нас рождаются настоящие, подлинные, искренние чувства, увеличиваются любовь и сострадание, появляются гармония, верность своим принципам, стойкость, духовная сила (шакти), которая может покорять не только свои клеши, но и умирять чужие, а также умирять духов и демонов.

Духовная сила, возникающая в результате подвижничества и тапаса, чувство священного, которое возрастает каждую секунду, — это верные признаки того, что самайи безупречны, что наше внутреннее величие начинает раскрываться и цвести, что наш ум не зажат, что он распахивается и это распахивание дает нам реальную энергию.

Когда мы правильно практикуем, постепенно в нас начинает проявляться другое существо. Мы не создаем его визуализацией, оно проявляется естественно, спонтанно, без каких-то искусственных построений, просто благодаря пребыванию в присутствии.

Если мы правильно созерцаем и правильно практикуем настройку на божественную гордость, у нас растет чистое видение Трех Драгоценностей, братьев и сестер по Дхарме, мира в общем и себя. Мы замечаем чистоту в себе и зарождаем ее даже на то, на что раньше и не подумали бы, что это может быть чистым.

Мы начинаем прозревать, что осознанность — это не только Пустота, но что осознание также связано с принципом энергии, с манифестацией, т.е. это другая сторона Абсолюта. Эти энергии, в зависимости от осознанности, могут рассматриваться в чистом видении или в нечистом. В чистом видении энергии рассматриваются как тонкие, творческие, исходящие из божеств. К примеру, когда мы видим человека, мы знаем, что человеком он является только в одном ракурсе, а в другом ракурсе — это божество или, по крайней мере, через него проявляются определенные божественные энергии. Мы начинаем воспринимать эти божественные энергии как часть нашей реальности, они нам открываются так же естественно, как открываются человеческие взаимоотношения.



Другими словами, когда мы практикуем принцип чистого видения, божественную гордость, у нас раскрывается совершенно новое восприятие реальности, и в зависимости от того, какими глазами мы видим, так реальность и проявляется. Если мы видим в человеке божество, он будет божеством для нас, если мы видим в нем человека, он, в самом деле, будет человеком. Восприятие зависит от установки в сознании, поскольку мир есть не что иное, как отражение нашей собственной установки в сознании.

Зная этот секрет, мы сознательно пестуем в себе привычку воспринимать мир именно с установки чистого видения. Как-то ученики сказали Миларепа: «Миларепа, ты, возможно, являешься перерождением какого-то великого святого, коль ты можешь так практиковать». Миларепа сказал: «Являюсь ли я перерождением великого святого или, может быть, вовсе я какой-то голодный дух, но если вы будете рассматривать меня в абсолютном смысле, вы получите большую пользу для своей практики».

Если растет наше понимание принципа божественной гордости и чистого видения, наша преданность и самоотдача увеличиваются, потому что ложное «я» (ахамкара) находит бхаву, находит великий объект, с которым можно интегрироваться. Наши цепляния, надежды и страхи уменьшаются, потому что обнаруживается великий Центр Всего. Наша гибкость, интуитивное сознание и творческое видение мира углубляются, потому что это — свойство мира богов.

Когда у человека появляются такие качества, это означает, что предварительный успех в практике божественной гордости достигнут.

## II. Стадия усмирения

~ Усмирение собственного ума, эго, гордости и обычных клеш

Когда бхава выпестовалась, мы обретаем полный контроль над умом и можем превосходить любые свои желания, клеши, нечистые

состояния сознания, просто передавая их бхаве. Наша бхава подобна могущественному отцу, который дает нам покровительство, а мы подобны ребенку, который держится за отца. Различные нечистые состояния подобны разбойникам, которые пытаются украсть у нас нашу жизненную силу. Однако, как только они подходят к нам, мы сразу же обращаемся к отцу, тогда у разбойников отпадает всякое намерение нам вредить.

Таким образом при поддержании бхавы происходит самоосвобождение нечистых мыслей, карм и любых обусловленностей. Мысли и эмоции, которые возникают, сталкиваются с очень глубоким состоянием бхавы и мгновенно растворяются. Это подобно человеку, который очень любит другого человека, и его любовь гасит все негативные эмоции, которые проявляются между ними, это и называется умирением собственного ума.

~ умирение тонких состояний своего ума и сильных клеш

Сначала мы умиряем обычные клеши и грубые состояния ума. Затем, когда бхава углубляется и входит в подсознание, мы умиряем тонкие состояния ума и можем противостоять даже сильно воздействующим омрачениям.

Умирять тонкие состояния ума означает, что мы можем поддерживать бхаву не только в обычной жизни, но также и в сновидении, где можем очистить большое количество подсознательной кармы. Когда же божественная гордость проникнет в сон без сновидений, мы сможем очистить тонкую каузальную карму, в которой содержится информация о перерождениях.

~ умирение омраченных мирских умов других и обращение их на путь Дхармы, пресечение вредоносного сознания с их стороны

Когда бхава выпестовалась, она может передаваться другим, изменяя их сознание. Усмирение — это такая передача бхавы и очищение силой бхавы. Сначала мы можем усмирять только самих себя, свои мысли и клеши. Потом мы можем усмирять мелких существ в сновидениях или в медитации, затем — усмирять умы других людей. Усмирение — это не негативный термин, это обращение на путь истинной Дхармы, спасение, Просветление, изливаемое на других.

К примеру, когда в сновидении какое-либо существо вступает с нами в неблагоприятный контакт, мы можем породить глубокую бхаву, а затем распространить ее и на это существо. Тогда это существо из сновидения меняет свое сознание, обретает прибежище, становится на путь практики, отбрасывает дурные помыслы, дает обеты.

Когда бхава усиливается, мы можем усмирять не только собственный ум, но и распространять бхаву наружу, усмиряя внешнюю ситуацию. Усмирить внешнюю ситуацию — означает гармонизировать ее. Раньше мы боялись потерять внутреннюю гармонию, но на этом этапе она настолько усиливается, что мы можем передавать ее другим.

Если у нас действительно возвышенная бхава, если наша бхава сильна, на некоторое время мы можем передать такое возвышенное состояние и изменить нечистое видение человека в более чистое. Однако если существо сильно омраченное, это сделать трудно.

Когда ангелы пытаются поднять нечистых духов на небеса, у духов начинаются сильные страдания от того, что их нечистота сразу становится видной, если же духи проходят это испытание, они очищаются и могут остаться на небесах. Поэтому часто светлые или чистые духи так помогают нечистым духам в продвижении.

Святые иногда сознательно отказывают некоторым ученикам в наставлениях, дожидаясь, пока их умы не станут чистыми и не будет зарождена самайя. Ученик может приходить и просить Учение, но святой видит, что ум ученика нечист. Если он даст ему Учение

сейчас, у ученика будет много внутренних противоречий, и он может совершить апаратхи, поэтому святой отказывает ученику. Он делает это из сострадания, давая ученику возможность зародить большую устремленность, большую силу воли. Ученик приходит во второй и в третий раз, и ему снова отказывают, тогда он задумывается над тем, что, очевидно, ему что-то внутри себя нужно изменить. Такая духовная работа порождает в нем чистое видение. Это один из примеров того, как умирляют нечистые умы.

Когда мы принимаем на себя какую-либо миссию — Мастера, Наставника, Учителя, мы можем умирять умы других живых существ, помогая прояснять их. Однако, это возможно только тогда, когда наш собственный ум ясен, т.е. когда мы уже обладаем некоторой реализацией и получили такие полномочия.

~ умирение омраченных умов нечеловеческих существ, таких как демоны, духи, сансарные боги, мирские дакини и обращение их на путь Дхармы через связывание обетами, передачу наставлений и т.д.

Термин «умирение» используется в качестве иллюстрации ситуации, когда махасиддхи отправляются практиковать «гневные» садханы в различные «места силы», где сильно влияние вредоносных духов: в горы, на кладбища, в аномальные зоны, сталкивая свое созерцательное присутствие с этим влиянием. Конечно, эта садхана не для новичков, там примерно так: или ты умирляешь или у тебя могут начаться большие проблемы.

Если обычный человек попытается проводить такую практику, духи могут нанести ему большой вред, он может получить препятствия, серьезно заболеть и даже умереть. Но практик высокого уровня, когда вредоносные духи, владыки гор, владыки местности или призраки пытаются как-то воздействовать на его сознание, силой своей бхавы гармонизирует ситуацию, умирляет этих существ, обращает их

на путь Дхармы, связывает обетами о непричинении вреда другим, проповедует им Дхарму, воодушевляет и приносит им пользу. Эти практики возможны только на том уровне, когда мы уже по-настоящему отождествились с бхавой, и она стала очень сильной.

Святые махасиддхи сознательно отправляются в такие места, где провоцируют духов с тем, чтобы их усмирить. Падмасамбхава таким образом усмирил множество вредоносных духов Тибета, которые противились Дхарме, связал их клятвами служить Дхарме, благодаря тому, что сила его бхавы была так велика, что никто из вредоносных существ не мог ему противостоять.

По мере роста бхавы к нам начинают прислушиваться гандхарвы, слуги Куберы — якши и даже самые могущественные из демонов. Они признают нашу бхаву как абсолютную, начинают ее уважать и обретают в ней прибежище.

При глубоком погружении в созерцательное присутствие бхава начинает искривлять пространство. Каждый человек творит вокруг себя собственное кармическое мини-пространство, но только йогин, достигший определенной концентрации, может это пространство вокруг себя искривлять, создавая внутреннюю вселенную, отличающуюся от вселенных общего кармического видения. Если у йогина большая концентрация, он может передать свои внутренние данные многим другим живым существам, создав такое новое пространство, — таков принцип распространения Дхармы.

### III. Стадия подношений (Махабхава)

~ Становление подобным божеству и превращение окружающего пространства вселенной в чистое измерение (мандалу)

~ привлечение внимания мирских божественных существ и получение от них посвящений, благословений, пророчеств и похвалы

Когда наша дева-бхава углубляется, у нас возникают чистые пророческие видения, в снах происходят встречи со святыми, сиддхами, божествами, которые передают учения. Это означает, что состояние нашего ума становится родственным состоянию ума божеств, мы «выходим с ними на одну частоту».

Это не означает, что нужно придавать значение этим опытам или гнаться за ними. Истинный йогин всегда интегрирует свои переживания с естественным состоянием созерцания, что бы ни происходило, он не покинет недвойственную Основу.

Тем не менее, такие опыты — это показатель того, что наше внутреннее состояние изменяется, что мы постепенно становимся божествами. Пока мы имеем человеческую бхаву, мы не особо интересны возвышенным существам. Однако когда наша внутренняя бхава меняется на божественную гордость, она начинает вытеснять нечистые бхавы. Постепенно на нас начинают обращать внимание более могущественные силы вселенной, мы же сами начинаем открывать мир с другой точки зрения.

В мире людей есть много факторов более могущественных сил, нежели человеческие, но мы их не видим потому, что просто ими не интересовались. Божественный фактор проявляется в гениальных людях, наделенных творческими способностями, во властных структурах, обладающих огромной энергией. Пока мы — люди, нам открыт только человеческий мир, когда же в душе мы становимся богами, то нам открывается и мир богов.

Мы начинаем постепенно прозревать механизмы и рычаги, которые управляют этим миром. То, что на поверхности — это следствие, причины же — в другом измерении. Мы начинаем видеть мир иначе, за каждым проявлением прозревать цепочку и можем найти соответствующих божеств, видим, кто стоит за самыми обыденными вещами. В мире людей за проявлением стоят люди с творческим сознанием, с очень развитым интеллектом, интуицией, а за этими

людьми стоят божества, могущественные силы. У нас возникает совершенно другой ракурс восприятия, мы понимаем, что в этой вселенной ничего просто так не происходит, что существуют более глобальные или могущественные причины, чем те, что мы могли себе представить.

~ привлечение внимания великих возвышенных божественных существ верхнего мира форм, получение от них одобрения, благословения, пророчеств, похвалы во снах, медитации или наяву

Наяву, в медитации (в самадхи) или в сновидениях к нам являются божества, и мы можем задавать им вопросы, на которые они отвечают, давая наставления. Это могут быть божества, имеющие собственную сущность, или божества, являющиеся нашими хранителями.

У каждого человека есть внутренние божества или божества-хранители. В народной терминологии их называют ангелами-хранителями. Это более тонкие, более возвышенные части нас самих, более чистые творческие части нашего «я», с которыми мы еще не воссоединились. Это могущественные тонкие творческие энергии, которые могут принимать любой облик: Христа, Девы Марии, Падмасамбхавы, Будды, Рамалинги, Кришны. То, какой облик они примут, зависит от культурной или религиозной обусловленности, но сами по себе они являются очень тонкими чистыми энергиями в наших каналах, которые обычно нам не доступны, однако, когда наше сознание утончается, мы можем вступать с ними в контакт.

Именно эти божественные части управляют нашей судьбой: сколько лет нам жить, когда умереть и т.д. Эти возвышенные силы могущественнее, чем мы сами, и иногда они имеют свое мнение по поводу наших действий, другое, нежели имеем мы сами, тем не менее, это все же глубинные части нашего собственного «я». Соеди-

ниться с ними или повлиять на них можно лишь в том случае, если наше сознание обретет еще большую глубину, чем у этих сил, тогда они эту глубину увидят и начнут уважать. Это подобно родителям и ребенку: родители говорят ребенку, что ему следует делать, но вдруг ребенок становится вундеркиндом с интеллектом на порядок выше родительского, концентрацией, ясностью, знаниями, гибкостью и прочим. Тогда родители уже не смогут ему советовать, наоборот, он сам может свободно давать наставления родителям в любой области.

~ получение обильных подношений от божественных мирских существ и включение их в мандалу ума как своих спутников и свиты, божеств периферии

Принцип получения подношений — это принцип интеграции чистой энергии (шакти), подношения — это чистая прана, которую мы воспринимаем визуально в образе подношений в сновидениях.

Когда на нашу бхаву обращают внимание божества высоких сфер, они являются во снах и выражают нам почтение. Мы видим сновидения, где они надевают нам гирлянды, или мы сидим на троне, и нам делают подношения, или мы проявляемся в облике махасиддха, божества. Мы видим сны, где к нам относятся как к махасиддхам или божествам, или мы встречаем святых, которые просят у нас благословения или наставлений, или мы сидим на огромном троне, даем наставления, и множество живых существ простираются перед нами, приносят дары, выражают преданность и приверженность, дают обеты, а мы даем посвящения.

Восседание на троне выражает главную бхаву, а свита божеств выражает периферийные энергии из каналов, которые очистились, покорились нам. Мир, образованный таким чистым состоянием, называется мистическим пространством — мандалой.



~ получение подношений в качестве центрального божества от великих божеств вселенной и включение их в мандалу ума как своих спутников и свиты

На физическом уровне изменение нашего мироощущения и развитие дева-бхавы выражается в том, что различные энергии начинают материализовываться и взаимодействовать с нами, включаться в наше сознание, если мы того желаем.

~ получение подношений в качестве центрального божества от великих божеств первоосновы Бытия — божеств элементов, главных божеств вселенной, божеств энергий времени и пространства и включение их в мандалу ума как своих спутников и свиты

В жизнеописании махасиддха Тантипы рассказывается, что он был ткачом, и однажды туда, где он жил, забрел гуру Джаландхари. Люди спросили его: «Ты кто?» Он ответил: «Я — человек Дхармы». Они пригласили его в дом, но махасиддха сказал: «Я не захожу в дома мирян. Я переночую в саду». Он устроился в саду и обнаружил, что там кто-то живет в шалаше. На его вопрос человек из шалаша сказал: «Я ткач, хозяин этого дома и участка». Тогда махасиддха спросил, почему же он живет в шалаше, а не в доме, как мирянин.

Ткач ответил: «Вот видишь, я докатился до такой жизни, что на старости лет невестки и сыновья попросили меня убраться из дома, потому что я стар. Они не уважают меня, а мои привычки вызывают у них смех и издевательства. Раньше все это было моим — и дом, и все, что внутри, вот видишь, как все непостоянно».

Махасиддха сказал: «Да, действительно, похоже, ты уже обрел отрешенность. Хочешь практиковать Дхарму?»

Ткач сказал, что ему больше ничего и не остается, все равно он, как и махасиддха, живет в отречении, хоть и у себя дома. Джалан-

дхари сжалился над ним и дал ему передачу в Учение. Поскольку ткач имел отрешенность от всего, он очень усердно приступил к практике Дхармы: начитывал мантры, визуализировал себя божеством и практиковал день и ночь.

Прошло несколько лет, и как-то одна невестка случайно вышла ночью в сад. Заглянув к тестю, она увидела, что он сидит преображенный, в золотом теле, подобном юношескому, а вокруг женщины-дакини делают ему подношения, все сверкает и устлано парчой и коврами.

Она была в полном недоумении и, позвав мужа, сказала: «Смотри, там что-то с отцом происходит». Сын подумал, что отец оставил тело и очень огорчился, поскольку он, все-таки, любил его, хотя и считал безумным стариком. Когда он пошел к отцу, он увидел то же самое, что и жена, испугался и сказал: «Это не дело рук человека, наверное, это какое-то влияние демонов».

На следующий день об этом уже знала вся деревня, и все увидели, что старик обрел облик шестнадцатилетнего юноши. Он стал давать деревенским жителям различные наставления по Дхарме, показывая большую осведомленность в Учении.

Тантипа получал подношения от дакинь, т.к. благодаря своей практике он сумел развить большую гордость божества. Он создал мандалу чистого видения, в которой его энергии проявились как образы дакинь, видения и окружение.

#### IV. Стадия творения и манифестации (Свабхава)

~ Творение отдельных чистых проявлений и миров силой санкальпы означает, что, не покидая самадхи, йогин испускает из себя мириады волшебных эманаций

~ сотворение чистых вселенных силой санкальпы

~ сотворение, поддержание и разрушение бесчисленных миров и вселенных силой санкальпы

Эта стадия начинается после достижения йогиним естественного самадхи (сахаджа-самадхи), когда он силой своей санкальпы может свободно проявлять различные чистые энергии. Стадия творца наступает после того, как реализовано состояние просветленного божества.

В «Трипура Рахасье» рассказывается о том, как один йогин внутри холма создал целую чистую землю: там были солнце, луна, цивилизации, где он сам пребывал в виде царя, также одновременно эмануруя свои иллюзорные тела в виде Брахмы, Вишну и Шивы. Обычному человеку это кажется сказкой или фантастикой, однако это возможно, если йогин достигает определенного уровня, ведь чистые миры творятся чистым сознанием.

Когда наша бхава растет, она все больше становится равной Абсолютному Источнику, мир вокруг становится мандалой, а мы становимся подобными Мандалешвару, божеству этой мандалы, которого сопровождает свита.

Свита — это сопутствующая творческая энергия (шакти). К примеру, богу Вишну служат тысячи богинь процветания. Они являются его собственными энергиями, которые обрели прибежище в его великой бхаве и свободно манифестируются.

Мандала — это мистическое пространство, а не пространство, созданное из карм грубых пяти элементов, которые не зависят от нас, диктуют нам физические законы и законы кармы. Мандала — это тонкое пространство, созданное только из чистого ума, в нем нет грубых элементов и физических законов, которые бы нас связывали, нет ничего нечистого, это совершенный мир, созданный нашим идеальным видением. Поскольку мы его породили, мы являемся божеством в этом чистом мире, то есть центром этой вселенной, а все энергии в этом мире являются божествами периферии, спутниками.

Наша внутренняя вселенная все время растет, охватывая все большие промежутки пространства, в ней появляется все больше различных творческих энергий. Этот процесс безграничен. На высших уровнях йогин способен творить вселенные, подобно нашей материальной вселенной, становясь Брахмой, божеством очень высокого разряда, обладающим огромным потенциалом.

## *Как поддерживать бхаву с усилием (самоосвобождение)*

Получив передачу от Учителя, следует вспоминать бхаву и однонаправленно удерживать ощущение бхавы в умеснебольшимусилием. Если появляются мысли, эмоции и т.д., позволить бхаве рассеять их, продолжая удерживать фокус сознания на бхаве.

В медитации божественной гордости у нас возникает ощущение возвышенности или торжественности — бхава. Следует опираться на это ощущение и работать с ним, чтобы постепенно оно проникло вглубь и наполнило нас. Сама по себе бхава не возникает, нам надо прилагать небольшое усилие, вспоминая это ощущение и пытаться на него настраиваться, подобно стрелке компаса, всегда настраивающейся на магнитный полюс.

Когда мы пытаемся ориентироваться на эти тонкие, возвышенные ощущения, возникают сбивающие факторы. В начале мы их даже не замечаем, но по мере нашего прогресса мы видим, словно все, что ни действует, является сбивающим фактором. Концептуальное мышление, поведение других, материальные условия, погода, собственные кармы, идущие изнутри, — все это сбивающие факторы.

Мы видим, что ощущения сакрального переживания бхавы божественной гордости очень тонкие, а сбивающих факторов бесконечно много и нелегко рассеивать их, удерживая бхаву. Для того чтобы мироощущение божественной гордости стало непрерывным потоком, нужно постоянно делать микровыбор — либо идти на поводу мыслей, эмоций, внешних сбивающих факторов и отождествляться с ними, либо продолжать медитацию и укрепляться в верной бхаве. Для того чтобы бхава стала сильнодействующим

средством, нет другого выхода, как постоянно пестовать ее и развивать мастерство до состояния полной поглощенности бхавой, тогда при появлении мыслей или эмоций, бхава сама рассеет их.

Усилие должно быть, но оно не должно делать нас жесткими. Если мы прилагаем слишком большое усилие, у нас нет пространства, наш ум заикливается на усилии и сжимается — вместо того, чтобы породить правильное состояние, мы собственными усилиями создаем новую клетку. Бхава всегда должна способствовать расширению сознания — мы делаем небольшое релаксированное усилие, приистекающее из состояния безусильности.

Мы удерживаем базовое переживание, но у нас, все-таки, продолжают появляться различные мысленные и эмоциональные состояния, однако вместо того, чтобы следовать за ними или бороться, мы просто доверяем их бхаве. Когда мы доверяем их бхаве, она сама справляется с ними. По-настоящему это становится возможным тогда, когда мы уже достигли определенной глубины в практике созерцательного присутствия, когда бхава пропитала нас.

Настройка на бхаву и вера — это одно и то же, поэтому можно сказать, что мы пестуем веру, и эта вера должна стать безупречной и очень глубокой, ничто не должно поколебать ее, ничто не должно разрушить нашу настройку. Если настройка разрушается, связь с Всевышним Источником прерывается, и мы снова чувствуем себя ограниченным человеческим существом.

Если настройка потеряна — нам просто нужно заново вернуться в нее. Удержание бхавы похоже на удержание нужной волны в радиоприемнике: если случайно настройка сбилась, следует просто снова настроиться, иначе начинают действовать различные нечистые кармические бхавы.

## *Способы открытия бхавы, если она утратилась*

~ Настраивайся на величие бхавы Гуру и чувствуй себя ее носителем

За счет практики Гуру-йоги, если у нас чистые самайи, очень легко восстанавливать бхаву. При этом не следует обращать внимание на какие-то личностные качества Гуру, а следует рассматривать его в абсолютном аспекте — это основной принцип Гуру-йоги в любой традиции. Взаимоотношения Учителя и ученика не имеют какого-то личностного характера, в первую очередь — это настройка души на Абсолют.

~ медитируй над бесконечным пространством вселенной, бесконечностью и непостижимостью мира

Созерцание небесного пространства — это один из способов развить чистое видение, он также схож с практиками Джьоти-йоги. Если мы правильным образом созерцаем пространство неба, у нас возникают четыре стадии видений: сначала видения появляются, затем они нарастают, затем наступает полнота признаков и, наконец, они исчерпываются.

Для начала мы осваиваем шамбхави-мудру: созерцательное присутствие в расслабленном состоянии, когда наш взор направлен в пространство, а глаза ни на чем не фиксируются.

Один ученик спросил Учителя: «Ты можешь мне дать какие-то простые наставления, чтобы я понял, на что направлять свой ум в созерцании?» Человек был неграмотным, он не мог понять ни философию, ни наставления об освобождающем внимании, для него это было очень трудно.

Этот человек любил стрелять из лука. Учитель, подумав, сказал: «Хорошо, возьми лук и стрелы. Натяни и прицелься, чтобы попасть в дерево». Человек очень тщательно натянул тетиву и прицелился. Учитель сказал: «Ты запомнил свое состояние ума сейчас? Как бы ты его охарактеризовал?» Человек ответил: «Это предельная собранность. Я смотрю в точку, и мой ум не шевелится, все остальное — игнорируется».

Учитель сказал: «Хорошо, теперь, сохраняя предельную собранность, отпусти тетиву. Затем, сохраняя предельную собранность, убери лук, стрелу и перестань смотреть на дерево». Человек все выполнил, а затем спросил, на что ему смотреть и куда целиться. Учитель ответил: «Вот так, как ты стреляешь из лука с предельной собранностью, смотри на весь мир, словно это твоя мишень, не фиксируясь ни на чем, даже на вещи с мельчайшую пылинку». Благодаря этим наставлениям человек понял, как правильно созерцать. Впоследствии он стал Пробужденным, обретая высший уровень реализации.

Правильное созерцание — это созерцание безграничного пространства вселенной с предельно бдительным сознанием и распахнутым умом, не делающим объектом концентрации даже пылинку. Иногда, когда даются базовые практики, возникает недопонимание — ведь эти практики предполагают концентрацию. Это не значит, что их не следует делать — они нужны в свое время, на начальном этапе, однако даже когда мы на чем-либо концентрируемся, все-таки главная часть нашего сознания пребывает в полностью расфиксированном, распахнутой состоянии.

~ медитируй над вечностью и бесконечностью времени

Медитация над вечностью и бесконечностью времени — один из авторитетных методов Ануттара-тантры, Анава-йоги, который позволяет быстро вернуть утраченную бхаву.



Мы размышляем так: «Где все будет примерно через триста лет? Как будет выглядеть мир? Как будет выглядеть мир через пятьсот лет? Через тысячу лет? Через миллиард лет? Через пять миллиардов лет?» Так мы приходим к выводу, что для Вселенной пять миллиардов лет — это очень маленький промежуток времени, для вечности — это просто вспышка.

Когда мы размышляем о том, какой огромный промежуток времени позади нас, сколько жизней мы шли к промежутку времени нашей жизни, какой огромный промежуток времени впереди нас, то мы чувствуем, что наша жизнь это мелькание, вспышка. Тогда глобальностью вечности времени нечистые бхавы сметаются, и мы восстанавливаем бхаву божественной гордости.

Медитация над временем дает чувство отрешения от связанности сансарными вещами. Мы прозреваем бесконечность времени, эта глобальная тема медитации радикально меняет наше сансарное сознание. Когда мы размышляем над бесконечностью времени, вся мирская суeta и обусловленность представляются нам полностью иллюзорными.

Мы начинаем ощущать себя подвешенными в величественном глобальном пространстве, и видим, что никакие мелкие человеческие потуги по сравнению с этим величественным глобальным пространством не могут даже сравниться. Возникает очень сильное чувство отсечения надежды и страха, благодаря которому ум распахивается.

~ медитируй на чистое видение, т.е. на то, что все люди — божества, все звуки — мантры, весь мир — священное пространство (мандала), все события, которые происходят, — игра божеств и Абсолюта

~ медитируй на божественную гордость, представляя себя воплощением божества в теле

~ медитируй на великое изречение «Я есть Всевышний Абсолютный Разум» («Ахам Брахмасми»)

~ выполняй непрерывно, чем бы ни был занят, самопоклонение себе как пространству света

Самопоклонение — это не возвеличивание собственного эго, а медитация на абсолютные части своего Высшего «Я». Когда мы медитируем таким образом, обязательно появляются знаки нашего успешного продвижения, встречи со святыми, сиддхами, аватарами и божествами становятся частью нашего духовного опыта.

~ размышляй над текстами, описывающими качества Всевышнего «Я»

~ настраивайся на просветляющий импульс вселенной.

## *Как настраиваться на бхаву (самотрансценденция)*

Сперва бхаву нужно ощутить как будто внешней, исходящей от Учителя, от бесконечной вселенной, а затем соединить ее с созерцанием «Я».

Нужно настраиваться на бхаву, устранив усилие, стоя, сидя, лежа, при ходьбе, еде, разговоре или сне, считая себя нераздельным с бхавой. Для этого следует ощутить себя полым бамбуком, улавливающим колебания ветра или птиц, улавливающей восходящие потоки воздуха при парении.

Сначала мы настраиваемся на ощущение божественной гордости, идущей как бы извне, поскольку генерировать ее как свою собственную практически невозможно. Постепенно мы проникаемся бхавой, тогда она начинает становиться частью нашего «я». Настройка означает, что мы почти не прилагаем усилия, мы просто распаиваемся, раскрываемся и чутко, бдительно пытаемся уловить в пространстве вселенной некую вибрацию. Это напоминает ощущение потока энергии, который нисходит сверху, а мы просто слушаем этот поток и позволяем ему двигаться в нашем теле.

В начале практики, безусловно, без небольшого усилия не обойтись, но когда мы поняли принцип, и божественная гордость зарождена, усилие становится помехой. Мы чувствуем, что моделирование бхавы — это грубое состояние, что если убрать усилие, бхава станет более яркой и естественной.

Тогда мы убираем усилие, и остается только яркость божественной гордости за счет нашей настройки. На более продвинутых этапах созерцания следует убрать даже медитирующего, убрать

свое «я», полностью предаться бхаве. Это воспринимается так, как если человек говорит Абсолюту: «Не я, но Ты. Пусть на все будет воля Твоя».

Эго (ахамкара) полностью капитулирует, понятийный ум (манас), хранилище подсознательных впечатлений (читта) — все отдается Всевышнему Источнику, понимая свою полную подчиненность. Когда происходит такая полная отдача — йогин входит в состояние недеяния. Тогда он получает очень мощный ответный импульс Ануграхи, нисходящая сила, Милость Абсолюта начинает вливаться в него. Ануграха — подарок, результат такого отпускания, она и есть настоящая бхава божественной гордости.

Пока мы этот подарок не получили — бхава является сконструированной нами, но когда мы отпускаем себя — сам Абсолют откликается на наше устремление, призыв нашего сердца и начинает посылать нам свою мощную волну.

На этой стадии йогин начинает по-настоящему становиться святым. Для него больше не существует ничего, что бы могло его обусловить, держать на плане ахамкары. Эта мощная нисходящая волна устраняет все цепляния, надежды, страх, иллюзию «я есть это тело» («ахам дэхасми»). У йогина возникает новое видение, он выходит на сверхличностный уровень и четко переживает «Я не есть это тело, я есть Абсолют» («Ахам Брахмасми»).

## *Как елится с бхавой*

Следует полностью отпустить себя, устранить усилие, понятие о себе как о медитирующем, стать пустым и позволить Великой бхаве «подхватить» себя и отдать ей свое «я», не теряя, однако, своей личности.

Самотрансценденция означает, что мы принимаем решение войти в Великое недеяние и полностью переподчиняем нашу относительную личность пространству Абсолютного Сознания. К этому времени наши иллюзии, материальные привязанности рассеиваются, и пространство этого Сознания ощущается над нами.

Если на этом этапе мы теряем свою относительную личность и духовную практику — это отклонение, называемое потерей действия во взгляде. К примеру, когда ученик практикует, он может думать, что отпустил себя, ничего не делая, и находиться в таком полуодурманенном состоянии.

На самом деле это не то, что нужно. Отпускание себя глубже, и на относительном уровне все равно Учитель скажет: «Выполняй базовые практики, медитируй, накапливай заслуги, не пытайся изображать из себя безумного Шри Чайтанью, пока ты еще не находишься в его состоянии, иначе практика не продвинется, а ты просто зависнешь в таком эйфорическом состоянии».

## *Как окончательно преодолеть веякую двойственность*

Нужно считать свои мысли, речь и поступки спонтанным, естественным выражением бхавы, весь мир, все звуки и образы считать проявлением и игрой бхавы. В любой ситуации следует ощущать себя проводником и носителем бхавы и проявлять ее тайно или открыто.

На стадии превосхождения двойственности йогин входит в чистое измерение (мандалу). Это означает, что теперь он видит весь мир как игру Всевышнего Источника.

Например, все, что происходит, человек, преданный Кришне, видит как милость Кришны или игры Кришны. Теряя билет на поезд, он думает: «Это лила Кришны», он не думает: «О, как скверно, я потерял билет», он не приходит в замешательство, он приходит в восторг. Если что-то с ним происходит хорошее, он думает: «Это милость Кришны».

Так воспринимает окружающий мир человек, который очень глубоко погружен в преданность форме, но Абсолют не имеет конкретной персонификации и личности. Он связан, прежде всего, с чувством «я». Поэтому, когда мы медитируем, мы всегда осознаем все проявления как игру бхавы, божественной гордости, как проявление собственного «Я».

Есть тибетская притча о крестьянине, который торговал дровами. Он жил в хижине и едва сводил концы с концами, а когда ложился спать, клал голову на камень вместо подушки. Мимо проходил Учитель Дхармы, очень опытный практик. Крестьянин пригласил его в свою хижину, но поскольку у него не было места, чтобы разместить Мастера, он предложил ему собственную постель. Когда Учитель

лег, благодаря своим божественным способностям он увидел, что камень, на который кладет голову крестьянин, из чистого золота.

Крестьянин не знал, что это кусок золота, потому что камень был покрыт слоем грязи. Учитель отмыл этот камень и показал крестьянину, что на самом деле он спит на куске золота каждую ночь, но, не зная об этом, очень бедно живет. Крестьянин, продав этот камень, разбогател.

Мастер не принес богатства, не дал его крестьянину, крестьянин уже им обладал, Мастер просто указал на факт наличия богатства в его доме. Признав факт наличия богатства, крестьянин разбогател.

Каждый из нас обладает таким камнем, хоть и подобен сейчас крестьянину. Мастер указывает на этот камень и помогает привести его в нужное состояние, чтобы его можно было увидеть. Однако чтобы этот камень очистить, следует непрерывно настраиваться на бхаву до тех пор, пока она полностью не раскроется — в этом смысл созерцания.

Постепенно возвышенное видение вытесняет нечистое кармическое видение, наши качества также изменяются, наше окружение изменяется, наши способности изменяются, внутри нас пробуждается очень глубокое интуитивное творческое сознание, мы становимся другими людьми. Затем мы становимся не просто людьми, но божествами в физическом теле, наша самоидентификация, мироощущение себя полностью изменяются.

Когда мироощущение полностью меняется, мы становимся обладателями большой степени свободы в отношении своей жизни и практики, мы начинаем по-настоящему контролировать ситуацию с нашей кармой.

Когда бхава раскрывается еще глубже, кармическое пространство вокруг нас изменяется полностью и возникает чистое видение. Обычный человек видит деревья, людей, телевизор, какие-то дела, взаи-

моотношения, он искренне верит, что мир таков, каким он его видит, и другого нет. Это — закоренелая бхава обыденного сознания.

Человек, реализовавший глубокое чувство божественной гордости, находится в тонком медитативном состоянии погруженности в Единый Источник, за всем он видит только игру энергий Всевышнего «Я». Он слышит божественные мелодии, вокруг него находятся очень возвышенные существа, к нему притягиваются божественные энергии, он созерцает возвышенную обстановку вокруг, поддерживает утонченные взаимоотношения, основанные на сам-йях, имеет контакты со сверхфизическими божественными существами, он проецирует и создает чистый мир вокруг себя, ничего не делая. Фактически, это жизнь в другом, параллельном измерении даже при жизни физического тела.



## *Как тренироваться в гибкости проявления бхавы*

Иногда следует скрывать бхаву, уводя ее внутрь и, как бы играя, изображать обычного мирского человека, глупца или ученого.

Иногда ее следует проявлять открыто и прямо.

Иногда ее следует проявлять частично, в зависимости от условий, а остальную часть скрывать.

Когда мы обретаем бхаву, наше сознание становится многомерным, полифоничным, неоднозначным, многоструктурным, многослойным. В зависимости от ситуации мы можем демонстрировать или вуалировать ту или иную часть нашего сознания — это совершенно необходимо для адаптации, выживания в обыденном мире, при контакте с нечистым видением.

Мы становимся махасиддхами — непостижимыми существами, которые обладают несколькими уровнями сознания и в соответствии с ними могут проявлять четыре уровня поведения: прямое, скрытое, тайное и трансцендентное. Прямое означает обыденный контакт, скрытое означает более глубокую цель, которая движет этим контактом, тайное означает тонкое сознание, которое присуще человеку в момент такого контакта, трансцендентное означает связь с Всевышним Источником.

Таким образом, мы можем жить одновременно в нескольких плоскостях реальности: в мире людей мы — люди, в другом мире — божества, в абсолютном измерении — сам Абсолют.

Все эти измерения имеют свою психологическую непрерывность, поэтому говорится, что у святых, Мастеров есть несколько уровней биографии: внешняя, внутренняя и тайная, несколько

способов проявления. Часто обычные люди могут обманываться подлинной сущностью святого или сиддха. Это происходит потому, что святой может демонстрировать ту или иную часть своей личности по своему желанию.

Для Арджуны — Кришна был другом, но когда Кришна показал ему свою вселенскую форму, Арджуна был шокирован, он упал на колени и начал извиняться перед Кришной, говоря, что он был не прав, когда хлопал Кришну по плечу, называл его дружком и т.д. Арджуна увидел абсолютную божественную природу Кришны и понял, что та личность, которую демонстрировал Кришна — это всего лишь его иллюзорная форма, сама же его подлинная сущность гораздо глубже.

## *Как сдерживать бхаву и углублять гибкость*

Иногда следует, поддерживая бхаву, совершать:

~ позитивные,

~ нейтральные,

~ не считающиеся благоприятными (чистыми) действия тела, речи, ума и упражняться в поддержании и гибкости бхавы, в бесконечных ситуациях придерживаясь чистого видения всего.

В обычной жизни всегда следует руководствоваться йогическими принципами и никогда не практиковать критику, злую речь, дурные мысли и прочее. Все это только тренировка, которая делается в пределах тренировочного зала, это не то, что следует применять в обычной жизни. Это можно рассматривать как катарсис, который высвобождает наши глубинные засоры. Нам всегда следует руководствоваться чистыми (саттвичными) речью и мыслями.

Если же мы попробуем играть с нечистыми энергиями, не обладая подготовкой, нас могут наказать духи, мы получим препятствия, трудности в практике, можем привлечь каких-либо нечистых существ, которые, войдя в наше энергетическое тело, могут причинить вред. Если мы не можем усмирять духов силой своей бхавы и связывать их обетами, клятвами, подчинять их, как сильный побеждает слабого, то лучше этими практиками не заниматься.

Духи живут согласно своим законам, их восприятие гораздо сильнее, чем в мире людей, они обладают сверхъестественными силами, даже если не являются практиками. Духи имеют тонкие тела, и на кладбище человек без труда может вступить с ними в контакт, если он «разбудит смашан». «Разбудить» или «расшевелить сма-

шан» означает, что йогин читает мантру или выполняет какую-либо практику на месте сожжения или захоронения трупов, к примеру, сидя на черепе и призывая духов, тогда эти духи приходят. Если практикующий выполняет ритуал или как-либо по-другому умиривает духов высокого уровня, они могут даровать благословения, сиддхи, дать наставления, благословить тайными знаниями или сиддхами. Духи низкого уровня могут буквально попытаться разорвать йогина на части.

Если йогин обладает большой бхавой, видит или слышит духов в тонком теле, он может помогать им в бардо, может передавать им Учение, проповедовать, делать перенос сознания в более высокие миры, освобождать от связанности, устраняя тонкие иллюзии. Гневных и злобных он может покорять силой своей бхавы, связывать клятвами и обетами, заставлять служить Дхарме, не вредить практикующим, отказаться от насилия или убийства.

В Лайя-йоге акцента на таких практиках не делается, они являются только побочной ветвью Учения. Существует много тантр, которые объясняют, как призвать духов, покорить их и получить магические силы, однако лайя-йогина прежде всего интересует поддержание созерцания и реализация недвойственности.

## *Как проявлять бхаву*

- ~ С посторонними, не разделяющими самаю, бхаву проявляй частично, если можно обратить их умы к Дхарме
- ~ с неопытными учениками бхаву проявляй гибко
- ~ при передаче наставлений, посвящений — полностью
- ~ в обычном общении с учениками проявляй частично, чтобы не подавлять их и не сковывать их, но и не скрывай совсем, изображая простака, чтобы не ввести в заблуждение и не породить сомнения, ведущие к нарушению самай
- ~ в уединении, ритрите безраздельно предавайся бхаве без ограничений и позволь ей играть, как угодно
- ~ при усмирении препятствующих омраченных нефизических существ соедини бхаву с гневными качествами и проявись во всей устрашающей мощи
- ~ с равными проявляй бхаву и дружеские отношения
- ~ с теми, кто выше, частично скрывай бхаву, т. е. будь скромн и рассматривай бхаву, исходящую из их умов, — так получишь их благословение.

## *Как распознать отклонения и ошибки*

Практика божественной гордости — это поддержание непрерывной настроенности на это исконное состояние, бхаву. Когда йогин пытается поддерживать бхаву, в начале у него есть много отклонений, или ошибок.

Главные отклонения и ошибки таковы:

~ отвлечение и потеря бхавы — значит терять настройку на бхаву из-за суеты, мыслей и дел

Это напоминает настройку радиоприемника на определенную волну: если ручка настройки сбивается, то вместо прекрасной мелодии мы слышим шипение, непонятные звуки, что-то не очень приятное. Когда такое происходит, мы просто снова настраиваем свой радиоприемник на нужную волну.

Начинающий йогин часто отвлекается и теряет настройку на бхаву из-за мыслей и дел. Возвышенное состояние бхавы теряется, потому что он начинает проецировать из себя Атма-шакти. Проецирование Атма-шакти — это разные виды излучения мысленной, речевой или физической энергии (праны). Эта прана — более низкого уровня, поэтому она выбивает йогина из Брахма-бхавы.

Истинный практик подобен пальцу, который увяз в меде, или пальцу, который приклеен к чему-либо. Палец — это наше внимание, мед — это Всевышний Источник, бхава, «приклеенность» означает наше постоянное поддержание настройки на бхаву.

~ неусердие — значит не концентрироваться на настройке на бхаву

Неусердие — это отсутствие должной настойчивости при концентрации на бхаву.

~ слабая вера — значит иметь сомнения в освобождающей силе бхавы Великого Источника

Это отсутствие веры, когда наш ум еще не приобрел такую настроенность на бхаву, как стрелка компаса на магнитный полюс. Слабая вера означает, что мы не доверяем бхаве, т.е. думаем, что может быть бхава — это хорошо, но когда возникают какие-либо сильные мысли или ситуации, жесткие энергии, мы входим в замешательство, подвергаясь этим энергиям. Однако йогин, глубоко практикующий путь бхавы, знает, что бхава и его собственная жизнь — это одно и то же, поэтому он никогда ее не утрачивает. Такой йогин имеет беспредельную веру.

~ притупленность — означает, что бхава неясная, неяркая и не дает вдохновения

Притупленность означает, что по каким-то причинам нет яркости и глубины проникновения в бхаву. Для устранения притупленности следует размышлять о бесконечности времени и пространства, выполнять практики обнаженного осознания — это дает углубление ясности.

~ возбужденность и беспокойство — означают, что на фоне бхавы возникает множество мыслей, которые не самоосвобождаются

Возбужденность и беспокойство означают, что сознание не фокусируется на бхаве и сила бхавы не может еще гасить мысли.

~ избыточное усилие — означает вместо настройки искусственно выдумывать бхаву своим умом

Избыточное усилие означает, что мы конструируем бхаву у себя в голове ментально, моделируя ее грубыми участками своего

ума, вместо того, чтобы на нее настраиваться. Это означает, что мы работаем не с истинной бхавой, а с неким суррогатом, созданным нами самими.

Мы не должны искусственно моделировать бхаву. Хотя тонкое усилие на начальной стадии и существует, мы не создаем бхаву, мы на нее настраиваемся, пассивно воспринимая. Бхава не имеет ничего общего с мирской гордостью, она проявляется как глубинная основательность нашего сознания, как непоколебимость, ощущаемая во всем, при этом бхава не грубая и не подавляющая, а очень мягкая и гармоничная.

К примеру, представьте бхаву высокопоставленного начальника: сила, властность, мощь, могущество. Это — грубый вариант бхавы. Бхава — источник всякой власти, но это уже не бхава мира людей, этот начальник является лишь иллюзорным телом, проводником энергий более высоких миров, к примеру, богов Небес Четырех Правителей. Через тела таких людей действует энергия мира богов страсти, которые управляют властью.

Такая бхава, разумеется, нам не подходит, поскольку она грубая. Бхава Всевышнего Источника, на которую мы настраиваемся, — это нечто неизмеримо более возвышенное, запредельное и утонченное.

~ слабое усилие (его недостаток) — означает не применять легкое усилие для поддержания настройки на бхаву

Слабые усилия означают, что мы, наоборот, не применяем усилие для поддержания настройки.

~ применение усилия на той стадии, когда его нужно останавливать, неспособность отпустить себя — означает, что ученику мешает усилие на стадии самоотдачи, если он не оставляет понятие медитации и понятие «я»



Применение усилия на стадии, когда его нужно оставить, означает, что бхава стала сильной, но мы думаем, что ее все равно надо поддерживать, вместо того, чтобы отпустить себя и предаться ей. Йогин уже получает милость Бога, но еще не доверяет ей, полагается на свои силы дальше. На него уже обрушивается целый водопад, а он этот водопад убирает и упрямо пытается действовать своими силами. Нужно просто отпустить собственное усилие и раскрыться этой нисходящей милости, этой нисходящей силе. Милость — это метафора, описывающая Ануграху, нисходящую просветляющую энергию Абсолюта. У Абсолюта есть разные виды энергий и просветляющая сила (Ануграха) — это энергия, которая устраняет наше неведение, если мы на нее настраиваемся.

~ увлеченность блаженством, ясностью или Пустотой означает, что ученик увлекается временными переживаниями вместо распознавания истинной просветленной природы бхавы Высшего Источника.

Блаженство — это признак определенной реализации, однако увлечение им — признак неопытности, поэтому говорят, что йогин должен пройти ловушки блаженства, ясности и пустотности. Не следует останавливаться на этом, следует продолжать наращивать относительную сторону практики.

Все эти ошибки и отклонения следует знать практикующим, чтобы корректировать свою практику.

## *Как издаться от отклонений и ошибок*

При отвлечении и потере следует применять «тайного друга» — бдительность, которая контролирует внимательность к бхаве.

Самое главное в практике пестования бхавы — это поддержание однонаправленности созерцания. Бич практикующего созерцание в первое время — отвлечение. Созерцание теряется тысячи раз, но нет другого выхода, как тысячи раз возвращаться к нему.

Для этого мы используем внимательность и бдительность, которая контролирует нашу внимательность, до тех пор, пока такая привычка к внимательности и бдительности не станет нашим вторым «я», а потом и первым. Святой отличается от обычного человека тем, что он открыл свой Дух, увидел Беспредельное и всегда концентрируется на нем. Обычный человек имеет то же самое в своей душе, просто он его еще не открыл и на нем не концентрируется.

*«Атман существует как подспудное течение в каждом,  
но обычные люди этого не замечают».*

*Рамана Махариши*

У нас нет другого выхода, как вновь и вновь возвращать свой беспокойный ум к созерцанию и погружать его в Источник. Для этого у йогина есть так называемый «тайный друг» на пути — внимательность. Внимательность — это наше сознание, которое направлено на объект созерцания. Если мы практикуем Атма-вичару, внимательность направлена на чувство «я», если божественную гордость, то большая часть нашей внимательности направлена на божественную гордость даже тогда, когда мы сталкиваемся с различными ситуациями в повседневной жизни.

Кроме внимательности есть также другой, более глубокий участок сознания, который называется бдительностью. Бдительность проверяет, насколько хорошо наша внимательность справляется со своими обязанностями: один раз в пятнадцать-тридцать секунд, а при сильных отвлечениях — один раз в три секунды, бдительность должна проверять внимательность, тогда наше созерцание на начальных стадиях будет эффективно.

Внимательность можно сравнить с часовым, который что-то охраняет. Бдительность можно сравнить с начальником, который проверяет часового: не уснул ли он, хорошо ли он несет свою службу. Если часовой засыпает, т.е. внимательность теряется, начальник-бдительность будит часового, поднимая тревогу, так йогин восстанавливает свою внимательность с помощью бдительности.

На высших стадиях, когда наше внимание стало самопроизвольным, нам больше нет нужды постоянно проверять или контролировать себя, потому что наша божественная гордость становится естественно присущей нам, и уже не теряется из-за отвлечений.

При ошибке неусердия следует применять веру и решимость, вызвав санкальпу, и практиковать короткими промежутками, обращая внимание на качество.

При притупленности созерцания в ритрите следует совершить омовение, или медитировать обнаженным, или применить метод «мать кормит сына» и насытить мандалу ума подношением чувств, так пробудив энтузиазм, т.е. ходить, разглядывая мир, и насыщать восприятие энергией пейзажей гор, рек, лесов и т.д.

При возбужденности отпусти себя и расслабься, размышляй над вечностью и о том, что все есть иллюзия, подобная сну.

Если усилие слабое, замри на время и породи однопавленную настройку на бхаву.

Если усилие избыточное, отпусти ситуацию, вообразив себя пучком соломы на дороге или листом, несомым ветром, и зароди безмятежность.

Если у нас ослабляется качество практики, следует разбивать практику на промежутки и пытаться добиться качества в этом коротком промежутке. К примеру, десять минут стараться очень глубоко практиковать бхаву, а затем расслабиться и проанализировать свою практику. Считается, что лучше практиковать короткими промежутками, но с высоким качеством, чем долго, но с качеством не очень высокого уровня.

Самый большой результат в практике приходит тогда, когда есть противодействующие факторы. Например, практика посещения «мест силы» или в ситуациях, когда на нас воздействует сбивающая прана.

О посещении «мест силы» говорят, что месяц, проведенный там, может заменить три года ритрита, поскольку противодействующие факторы могут быть настолько сильны, что йогин или удержит сознание, или будет сметен, как существо. Бхава является для него не только практикой, но и средством выживания, у него нет возможности отвлекаться, и он однонаправленно практикует с большим усердием. Однако на начальных этапах практики не следует экспериментировать, выполняя практику «с нагрузкой».

Тем не менее, противодействующих факторов достаточно и в обычной мирской жизни, и если мы сможем практиковать при воздействии сбивающей праны — это будет нашей практикой в «месте силы». Если мы сможем удерживать наше осознание при беге за автобусом, среди мирских разговоров на работе — это будет очень ценным опытом удержания осознанности среди сбивающих факторов.

## *Начальные знамения и признаки*

~ Увидеть себя во сне голым — признак очищения омрачений и кармы

Если йогин во сне видит себя обнаженным, моющимся под душем, видит, как из его тела исходят насекомые — это признак того, что у него происходит кармическое очищение, выходят нечистые болезнетворные энергии, загрязненные кармы.

~ видеть, что поднимаешься на верхний этаж дома, на гору, по лестнице в небо — признак того, что бхава начинает пестоваться

Иногда мы можем видеть лифт, который несет нас в небо, или автобус, который поднимается в такую крутую гору, что нам становится страшно, сможет ли он вообще туда заехать. Мы прибываем в какую-то местность, в которой есть холмы, навстречу нам идут улыбающиеся возвышенные люди, которые приветствуют нас. Это признаки очищения ума, когда сознание во сне переносится в более высокие измерения.

## *Знамения и признаки зарождения бхавы во снах*

~ Видеть во сне, как святые и божества передают Учения

~ видеть во сне себя равным среди святых или божеств

~ видеть во сне себя в облике святого или божества

Когда-то давно у меня было видение в сновидении — воспоминание прошлой жизни. Я видел себя в огромном летающем дворце, который уже миллиарды тысяч лет несется в космическом пространстве с целью достичь определенного звездного скопления. По прилету в это звездное скопление должны были найти священную книгу с пророчеством.

Это был огромный летающий город, в котором каждый выполнял свои функции. В этом дворце были и некоторые из моих учеников, которые занимались различной деятельностью. Я же там ничего не делал, находясь просто как таинственный пассажир, о котором мало кто знал.

Это не нравилось тому, кто управлял этим летающим городом, т.к. я ничем не занимался, не подпадал ни под какие правила, но находился в его государстве, поэтому он пытался плести различные интриги. Васудева был помощником этого руководителя, и пытался всячески его сдерживать, говоря, что хотя мы и не понимаем, зачем здесь этот человек, он нам очень нужен.

Затем возникла такая ситуация, когда я попытался покинуть этот город. Тогда его жители вдруг обнаружили, что если я покину его, то город перестанет существовать, т.к. он был полностью связан с моей энергией. Жители города попросили меня не покидать город. Они поняли, что это непостижимое для их логики существо просто

не проявляло себя, играло какую-то роль, но, на самом деле, на нем все держалось. Я воспринимал себя божеством, скрыто, без афиширования себя руководящим этим городом, однако когда нужно было проявить себя, такая проявленность была показана.

~ во снах получать почести, обильные подношения от множества живых существ, таких как боги, дакини, люди, восседая на украшенном троне

~ во снах получать восхваления от божественных существ, их заверения в преданности, приглашения учить, проповедовать Дхарму в их мире, просьбы о благословении

~ во снах видеть себя кормящих всех существ во вселенной

Сны, где мы переживаем очень возвышенные бхавы, — это естественный результат нашего созерцания, признак того, что бхава начинает доминировать, вытесняя большинство нечистых кармических состояний. Мы начинаем привлекать более могущественные энергии (шакти), которые касаются нашего сознания. Эти сны — не видения, а полноценные даршаны, полноценное общение с получением посвящений, когда мы можем встретить божество, дающее нам наставления, передающее свиток или благословляющее.

Конечно, это не повод для того, чтобы принимать их как нечто полностью реальное и очаровываться ими. Думать так — означает впасть в очередную иллюзию, вступить на путь прелести. Мы воспринимаем такие сновидения как проявление, активизацию тонких частей нашего ума, не принимая этого в двойственности. Божества и махасиддхи — это часть нашего сознания, мы же, видя их, продолжаем находиться в созерцании вне приятия и отвержения, интегрируя в мандалу созерцания все, что воспринимаем, думая, что это не плохо и не хорошо.

## *Признаки в видениях энергии*

Переживать в видениях:

- ~ дым
- ~ искрение
- ~ искры или видение светлячков
- ~ свет, подобный луне
- ~ свет, подобный солнцу
- ~ свет, подобный безоблачному небу



## *Грубые знаки в медитации*

- ~ Видеть в медитации различные чистые и утонченные предметы
- ~ видеть чистые видения: божеств, янтры, мандалы, слоги, буквы
- ~ видеть знаки элементов в виде воды, огня и т.д.

На этой стадии в медитации или во сне можно видеть много чистых атрибутов: очень красивые, сияющие собственным светом статуи, янтры, мандалы, слоги «Ом», божеств, иконы, картины, чистые земли. Часто такое может происходить в темных ритритах или при практике Джьоти-йоги. Йогин переживает возвышенные состояния сознания, слышит божественные мелодии, из него один за другим льются бхаджаны, он становится творческой личностью.

Эти проявления — манифестация нашей чистой энергии, ясности, которая возникает в результате правильной медитации. Все эти тонкие знаки, янтры, мандалы, божества находятся в каналах нашего тела, подобного драгоценному сосуду, они являются тонкими творческими энергиями, которые мы не могли воспринимать раньше.



При подобном проявлении чистого видения йогину не следует прерывать медитацию, слишком отвлекаться, заниматься интерпретацией, считая эти видения чем-то необычайным. Он должен продолжать пребывать в состоянии бхавы до тех пор, пока видения не освободятся, не придавая им никакого значения, думая, что эти проявления лишь часть его ясности, но то, что ему нужно — это недвойственность.



### *Тонкие знаки в медитации*

- ~ В медитации или созерцании дыхание уменьшается так, что не ощущаются вдохи-выдохи
- ~ тело ощущается легким, как пух или хлопок
- ~ жизнь продлевается, здоровье укрепляется, тело восстанавливает облик молодого.



### *Признаки Достижения*

Видеть во сне, что сидишь верхом на львах, тиграх, слонах, указывает на Достижение.



### *Главный знак*

Появляется недвойственная мудрость светоносного пространства Пустоты.

### *Майные внешние признаки*

- ~ Видение света, исходящего извне или от тела
- ~ видение во сне или в медитации улыбающихся божеств
- ~ переживание нисходящего столба света
- ~ блаженство и комфорт в теле (полная податливость тела)
- ~ ритуальные предметы (четки и т.д.) повисают в воздухе
- ~ огонь в свечах или светильниках загорается сам собой
- ~ мироточат священные лики и статуи
- ~ материализуется священный пепел (вибхути)
- ~ раздаются чудесные божественные мелодии
- ~ ощущаются божественные запахи
- ~ иногда в небе видны круглые и прямые радуги или столбы света

Прямые радуги и столбы света часто возникают над Дивья Локкой, особенно перед посвящениями, началом и концом ритритов. Прямые столбы света уходят от самой земли вверх на несколько километров, иногда они белые, иногда красные или радужного спектра. Появление таких столбов и различных радуг сопровождается величественными бхавами, при интеграции с которыми все небо начинает полыхать так, что напоминает бардо Дхарматы.

Когда бхава сильна, пространство между мирами начинает смешиваться, боги начинают посещать миры людей, а людям открываются небесные знамения — это признаки того, что в определенном месте или у конкретных людей очень глубокая бхава, погруженность в Источник.

Бхава может смешиваться с тонкими или грубыми элементами, приобретая оттенок, присущий этому элементу. Смешивание бха-

вы с элементами — это высокая практика, аналогичная принципу единства блаженства и пустоты (Сукха-шунья), который постигается в тантрических садханах. Естественное состояние может проявляться как элемент земли (непоколебимость и равностность), как элемент воды (зерцалоподобная мудрость), как элемент огня (различающая мудрость и динамизм), как элемент воздуха (всесвершающая мудрость), как элемент пространства (полная Пустота), все это — различные аспекты проявления бхавы.

Если бхава смешивается с яростными энергиями, то элементы тоже ведут себя яростно. Когда йогин, долго медитируя, объединяется с элементом земли или элементом воды, в этой местности могут возникать бури, ураганы, вплоть до землетрясений, изливаться огромные потоки воды. Йогин, контролирующий элементы, может нейтрализовывать подобные проявления стихий, владея сиддхами контроля элементов собственного тела и внешней окружающей среды.

## *Внутренние знаки*

~ Всегда, при любых обстоятельствах у тебя будут чистые самайи

~ увеличение преданности, любви и сострадания, чистого видения Учителя, спутников по Дхарме

~ исчезновение цепляний и страха, увеличение радости, блаженства, восторга и восхищения

Это знаки, указывающие на то, что внутри нас происходит трансформация, а значит, наша практика движется в правильном направлении. Эти наставления даны святыми сиддхами, Мастерами в практике, которые знают тончайшие нюансы садханы, поэтому следует очень внимательно к ним прислушиваться.

На стадии овладения божественной гордостью наш ум становится непоколебимым: ни радость, ни горе не могут поразить наше сердце. Мы становимся очень гибкими, интегрированными, адаптированными к любой среде. Когда мы слишком держимся за себя, у нас нет адаптации, интеграции, а есть фиксированная структура восприятия мышления или жизни.

Как только что-то выходит за пределы, рамки этой структуры, мы чувствуем себя в замешательстве, потому что есть сильное цепляние за себя из-за того, что бхава еще не созрела. Когда же бхава созревает, цепляние за себя уходит и появляется настоящая гибкость, дающая способность к адаптации и интеграции с любой ситуацией.

Смерть и шок в бардо — это неспособность удерживать созерцательное присутствие без тела и отсутствие адаптации в состоянии после смерти, интеграция же — это способность отпустить себя и объединить свое сознание с материнским Ясным Светом.

Самайи проистекают из нашей погруженности в Единый Источник. В начале практики они кажутся чем-то внешним, подобным неким правилам, которые мы принимаем. Когда же мы открываем погруженность в Единый Источник, наши самайи становятся кровью нашего сердца. При любых обстоятельствах они будут чисты, потому что мы видим Дух во всем, нечистота уже не может нас коснуться, мы не можем уже ни с чем войти в противоречие. Никакая сансара, никакие омрачения, ничто не заставит нас утратить наше возвышенное состояние, а из него легко поддерживать любые самайи.

В начале духовного пути у йогина много нечистого видения, есть проблемы, связанные с взаимоотношениями и прочим. Однако когда йогин обретает чистое видение, с ним никогда ничего подобного не происходит, он всегда находится в глубокой гармонии, созерцая единую самайю. Когда священное сознание проникает в нас, любовь, сострадание, преданность становятся обычными, естественно присутствующими нам качествами. Когда священная бхава проникает в наше сознание, цепляния и страх уходят, мир воспринимается как великое блаженство.

Мастер, пребывающий в состоянии глубокой бхавы, никогда ни с чем не вступит в противоречие, он видит, что противоречий нет ни с кем и ни с чем. Противоречий нет ни с мирской мудростью, ни с начальной мудростью Дхармы, ни с высшей мудростью Дхармы, ни с мирянством, ни с монашеством, ни с отшельничеством, ни с авахутством, ни с божественными существами, ни с демоническими существами. Нет противоречий снаружи — в поведении, нет их и внутри — в сознании, повсюду есть только чистота, совершенство и гармония.

Такой йогин понимает, что мир совершенен изначально, лишь он сам был несовершенным, когда рассматривал его в нечистом видении. От того, что он не понимал этого, были противоречия, когда же такая священная бхава полностью в него проникла, такой

йогин уже при жизни находится на небесах, где нет даже малейшей тени дисгармонии.

Есть история об одном Мастере, который пришел в чайхану и начал проповедовать о том, что все совершенно, что Бог всех создал совершенными. К нему подошел горбун и сказал: «Ты проповедуешь, что все совершенно, но я с детства калека, горбун. Разве это не противоречит тому, что ты говоришь?» Мастер ответил, что он совершенный горбун, он совершенный калека. Разница в том, что калека не принимает свою горбатость, а Мастер принимает все, он не ставит границ совершенству.

Кто сказал, что у совершенства есть какие-то рамки, что его нужно ограничивать в соответствии с человеческим пониманием? У Бога другие критерии совершенства, он не может производить из себя что-либо несовершенное. Когда мы начинаем видеть так, это знак того, что мы практикуем правильно.

Когда йогин реализовал бхаву, он ничего не отвергает, он все принимает и видит абсолютным и возвышенным: собственные мысли (чистые и нечистые), собственные желания, он нигде не видит нечистоты. Это не означает, что мы потакаем желаниям или генерируем нечистые мысли, скорее все, что ни проявляется, мы видим беспредельным, возвышенным, мы по-настоящему овладеваем принципом самоосвобождения. Мы ничего не отвергаем в себе, мы принимаем себя полностью целостными, зная, что все, что ни проявляется, является продуктом божественного, абсолютного, а значит, оно не может быть несовершенным.

## *О том, чего не нужно делать*

~ Путать бхаву с обычной мирской гордыней и вести себя надменно

Бхаву нужно держать внутри — это наше сердце, а не то, что демонстрируется другим людям с мыслями: «Я — Бог, а вы — вообще никто». Состояние «Я — Бог» относится к недвойственности, к недуальному сознанию, в относительном же измерении йогин должен вести себя гармонично и скромно, критично относясь к своему относительному уровню.

~ не проявляй полностью бхаву перед тем, кто не является должным сосудом

Мы не должны открывать свое состояние перед посторонними людьми, не делящими самайи и не имеющими передачи. Когда мы общаемся с теми, кто не является должным сосудом, бхаву нужно скрывать, поскольку иначе можно подвергнуться недоброжелательству.

~ не соперничай с теми, кто равен, пытаясь восхитить их

Когда мы общаемся с равными, нет смысла проявлять свои возвышенные качества, демонстрируя их другим и пытаясь произвести впечатление, наоборот, следует вести себя очень скромно. Практикуя путь божественной гордости, йогин должен быть бдительным — для эго существует большой соблазн воспользоваться плодами своей практики в меркантильных личных целях. Чтобы этого не произошло, йогин должен практиковать Гуру-йогу, самайю, самоотдачу, преданность и отсекал цепляния за «я».

~ не прячь бхаву перед учениками, которым она нужна  
~ не усмирай тех, кто сильнее, пытаясь покорить их

Эта садхана — для сиддхов, йогингов-героев, начинающим же ученикам не следует этим заниматься, т.к. пока не усмирен собственный ум, нет смысла усмирать каких-то существ.

Однажды ко мне подошел молодой человек лет двадцати и рассказал, что он ездил в Индию, где практиковал под руководством одного Учителя и хотел стать саньясином. Учитель дал ему мантру, посвящение и сказал медитировать на кладбище. Когда он стал медитировать на кладбище, у него сразу начали появляться опыты: видения богинь, божеств и духов, от чего у него в голове началась неразбериха и сумятица, и возник страх перед духовной практикой. Он не смог оставаться там и уехал из Индии с разочарованием в себе и своих способностях.

Так произошло потому, что он неправильно начал практику, такая практика не для начинающих. Путь тантры кажется прямым, дающим быстрое продвижение, но к нему нужно быть готовым. Если практиковать неподготовленным, можно сократить себе срок жизни и обрести множество препятствий.

~ не похваляйся перед теми, кто выше, пытаясь привлечь их внимание

Чем выше состояние нашей бхавы, тем скромнее мы становимся, потому что нам больше нечего защищать внутри и не за что держаться, нам не нужно демонстрировать другим свое величие, мы и так о нем знаем.

В одном польском городе умирал раввин. Когда его попросили назвать своего преемника, который возглавит новый храм в городе, раввин сказал: «Отправляйтесь в город К. к сапожнику и спросите у него, кто станет моим преемником». Когда посланники отправи-



лись в названный город, они увидели сапожника, очень скромного человека, по их мнению — совершенно заурядную личность. Они подумали: «Как какой-то сапожник сможет назвать нам следующего преемником храма?» Все-таки они обратились к нему: «Наш раввин, умирая, сказал, что ты назовешь нового преемника». Сапожник ответил: «Зачем вы меня спрашиваете? Я обычный человек, я ничего не знаю». Но когда они назвали имя раввина, сапожник согласился и назвал нового преемника.

Тогда посланники отправились к новому преемнику, который жил в другом городе. Когда они пришли к нему с просьбой стать новым преемником, он сказал, что не собирается никуда уезжать из своего города. Тогда они сказали, что его назвал преемником сапожник из города К. Услышав это, новый преемник сразу же согласился.

Посланники были в замешательстве — все они были высокими чинами в иерархии, однако не смогли уговорить нового преемника приступить к своим обязанностям, но он согласился сразу же, как только услышал о сапожнике из города К. Они спросили нового преемника: «Кто такой этот сапожник? Какое место он занимает в нашей иерархии?»

Тогда новый преемник с большим почтением сказал: «Я встречал его только один раз в своей жизни. Однажды, когда я был еще юношей, я молился и внезапно появился человек, который зашел в запертый дом сквозь стену. Он сказал, что его направил ангел Гавриил дать мне наставления о том, как молиться, чтобы спасти мой город. Этим человеком и был сапожник из города К.

Я не поверил ему и сказал: «Как я могу узнать, что тебя направил ангел Гавриил? Не мог бы ты мне его показать?»

Он согласился, но сказал: «Я закрою тебе глаза, потому что ты не сможешь смотреть на него, он сияет так сильно, что можно ослепнуть». Он завязал мне глаза платком и показал ангела. Я стал

подсматривать через платок и увидел ангела Гавриила, но его свет был настолько ярок, что я ослеп на три дня. Тогда я полностью уверовал в слова сапожника».

Сапожник из этой истории был скрытым махасиддхой, внешне ведущим ничем не примечательный образ жизни и полностью скрывавший свою реализацию. Тот раввин, который оставлял тело, был его учеником. Это означает, что чем выше наша внутренняя реализация (бхава), тем более скромными вовне мы становимся.

## *Восьмь стадий превращения йогина на пути божественной гордости*

1. Обычный человек (пашу)
2. Мастер созерцания (садху), носитель бхавы
3. Святой — погруженный в Махабхаву
4. Махасиддха — обладатель Иллюзорного божественного тела
5. Божество — обладатель чистого Радужного тела
6. Божество-творец — обладатель тысяч тел
7. Великое божество, творец миров и вселенных, — обладатель божественных тел в виде вселенных
8. Абсолют — полностью проявляющийся во всем Бытии

О пути трансформации, преображения говорится, в основном, в связи с низшими и средними тантрами. Ануттара-тантра, к которой принадлежит Лайя-йога, — это путь самоузнавания, естественного состояния. Однако, в относительном измерении, мы все-таки претерпеваем трансформацию, превращение, меняя себя, поэтому правомерно говорить, что путь пестования божественной гордости — это трансформация.

Первая стадия — обычный человек (пашу), тот, кто подвержен закону причин-следствий (карме).

На второй стадии мы становимся человеком Дхармы, садху, монахом-практиком, который борется с кармой каждую секунду, привязывая свой ум к абсолютной Истине, и становится Мастером созерцания, носителем бхавы. На этой стадии мы перестаем быть обычными людьми, нами побеждены все грубые и почти все тонкие кармы, мы носим глубокое переживание бхавы в своей душе. Бог поселился в нашем сердце и больше не покидает его, что значит,

что бхава укоренена очень глубоко. Многие монахи-практики всю жизнь тренируются и доходят до этого уровня, считая его достаточным уровнем святости. Однако, этот уровень еще не конечный. Хотя достижение второй стадии и позволяет обрести более высокое рождение или освободиться в момент смерти, оно не раскрывает подлинной реализации при жизни.

Третья стадия — это уровень погружения в Великое переживание, уровень святого, погруженного в Махабхаву. Бог непрерывно пылает в его сердце, он сверкает так ослепительно, что сжигает все мысли, желания, ощущения и прочее. Эта Бытие, Великое переживание (Махабхава) настолько тотально, что перемальвает, трансформирует и трансмутирует все как некая вторгающаяся сила, не оставляя ничего прежним, обыденным, мирским, кармическим.

На следующей стадии Махабхава реализуется в естественное состояние (Свабхаву), святой преобразуется в махасиддху — обладателя Иллюзорного божественного тела. Бхава махасиддха сильнее бхавы святого, реализовавшего Махабхаву, она может переплавлять и трансмутировать даже элементы тела так, что его тонкие праны образуют Иллюзорное тело божества. Такой святой другим людям кажется человеком, но внутри он — божество. В момент смерти, когда он оставляет физическую оболочку, его божественное тело выходит из физического и продолжает собственное священное бытие.

Следующая стадия — это стадия божества, обладателя чистого Радужного тела. На этой стадии сияние бхавы настолько сильное, что больше нет никаких материальных элементов, сознание живет в чистом видении, в тонком, нематериальном пространстве. Это играющее, свободное сознание, которое не связано кармой, временем, пространством, законами физики, рождением и смертью. Видясь другим как божество, внутри оно — сам Абсолют, который проявляется как лучезарная творческая энергия.

Следующий уровень — уровень божества, обладающего множеством эманаций. Многие святые махасиддхи являются такими божествами, они не живут в мире людей, а пребывают в чистых землях, на небесах, но могут являться преданным в снах или видениях благодаря тому, что они дали обеты помогать, служить или спасать. Махасиддхи — божества-творцы, эманлирующие из себя множество иллюзорных тел. Махасиддха может пребывать, к примеру, на небесах Акаништха, а его эманации одновременно могут учить в чистых землях или управлять ими в статусе царя, являться в медитации монахам, верующим мирянам, давать передачи, поддерживать, наставлять и освящать.

Седьмая стадия — это великое божество, творец миров, обладатель бесчисленных тел в виде вселенных, это уровень великих богов Брахмы, Вишну и Шивы. Есть махасиддхи, есть божества, а есть великие боги, чей уровень трудно постигаем и развит до беспредельного состояния Ясного Света.

Весь процесс трансмутации заканчивается на восьмой стадии, в Абсолюте, Всевышнем Источнике, который проявляется как абсолютное Бытие.

Таковы стадии трансмутации на пути пестования божественной гордости. Эти восемь стадий преобразования можно рассматривать как «духовную карьеру», продвижение от одного состояния к другому. Только первые две связаны с кармой, сансарой, страданиями, смертью, иллюзией, остальные связаны с Просветлением и Освобождением.

Обычным людям удастся сделать трансмутацию на одну-две ступени за одну жизнь. На высшем пути самоузнавания — Лайя-йоге — можно сделать скачок до Радужного тела, до состояния божества. Великие святые, такие как Рамалинга, могут пройти весь путь за одну жизнь.

В абсолютном измерении, как только недвойственность реализована, нет никакой разницы между святым и великим божеством, но в относительном измерении такая разница существует в силе проявления относительных энергий. Достигая Просветления, мы не зависаем в некоем пустотном состоянии, наши относительные энергии развиваются, проявляются, становясь более чистыми и утонченными, поэтому в относительном измерении есть эти стадии трансмутации.

*Способы углубить бхаву  
для йогов, достигших  
высоких ступеней*

- ~ Созерцай бхаву, используя «пять ядов» как путь
- ~ порождай «большой ветер» и созерцай бхаву

Практика «большой ветер» указывает на принцип генерации мощных энергий в теле йогоина и последующее объединение созерцательного присутствия с этими энергиями.

~ практикуй «поведение собаки-свиньи», удерживая Махабхаву

~ интегрируйся с внешним миром по принципу «мать кормит сына»

«Мать» — это вселенская энергия, «сын» — свет нашего постигающего сознания, возникающий в результате созерцания.

Когда йогоин тренируется в практике созерцания, однонаправленно удерживая бхаву, у него возникает объединение с внешними энергиями, тогда внешнее и внутреннее пространство смешиваются, пять органов чувств насыщаются пятью видами впечатлений, и тонкие праны начинают двигаться по центральному каналу.

~ «насыщай мандалу ума подношениями» (т.е. позволяй чувствам и восприятию быть «живыми», дающими блаженство)

~ интегрируйся с проявлениями внешней энергии в ярких и мирных аспектах (т.е. созерцай внешнее пространство вселенной, различные необычные явления, поражающие воображение)

~ если обрел силу, посещай «места силы» и усмиряй других омраченных существ силой бхавы, но если такая сила не обретена, эта практика не должна выполняться

Существует практика, когда йогин отправляется в определенные места, которые являются своеобразными чакрами на теле Земли, входами в другое пространство и время, информационными порталами. Йогин с большими духовными достижениями может получать пользу, медитируя и выполняя созерцание в этих местах.

Одно из таких мест — гора Кайласа. Еще никто из обычных людей не смог на нее подняться, хотя она ниже Джомолунгмы, а также сфотографировать ее, поскольку там действуют совершенно другие законы.

Многие святые разных традиций называют эту гору центром мира и почитают ее. В тонких формах на Кайласе обитают высоко-развитые существа, которые не допускают к себе тех, кто не обладает должным сознанием.

Однако Кайласа — это только одно из мест, которых на Земле великое множество. Когда йогин готов, то медитируя в этих местах, он может получать очень глубокие знамения.

~ проявляйся, излагая Учение и собирая преданных учеников

~ испытывай сострадание, отдавая себя другим, и отсеки последние цепляния за «я»

~ медитируй на внутренний свет и звук согласно наставлениям Гуру, объединяя видения и звуки с бхавой

~ объединяй бхаву с созерцанием пяти элементов вовне и внутри, обретая власть над стихиями

~ объединяй блаженство, возникающее в теле, с бхавой, и так, в результате управления праной, обретай контроль энергий и элементов



~ объединяй бхаву с любыми переживаниями и оставайся в созерцании

~ поддерживая созерцание, играй свободно во вселенной, углубляя бхаву в играх, отпустив свои остаточные кармы

~ если бхава не теряется ночью, во сне, несомненно, такой йогин освобожден.

Это высшие способы углубления и продолжения созерцания бхавы на высших стадиях тренировки.

## *Уровни самоосвобождения*

~ До уровня двойственной бхавы (свойственное тем, кто практикует двойственное поклонение)

~ до уровня мыслей о Пустоте и Всевышнем Источнике (мысленное самоосвобождение, свойственное пандиту-адвайтисту)

~ до уровня Пустоты без бхавы (свойственное созерцателю-джняни на начальной стадии Просветления)

~ до уровня Пустоты и бхавы (свойственное святому йогу-тантристу, достигшему Иллюзорного тела)

~ до уровня Пустоты, бхавы и материальных элементов (свойственное йогину Ануттара-тантры — махасиддху, достигшему Радужного тела)

~ до уровня Пустоты, бхавы, материальных элементов и творения Иллюзорных тел (свойственное божеству, обладающему силой эманации)

~ до уровня Пустоты, бхавы, материальных элементов и творения вселенных (свойственное божеству, подобному Брахме)

~ до уровня Пустоты, бхавы, материальных элементов, творения вселенных и творения Бытия как такового (свойственное Абсолюту)

*Какие аспекты открываются  
в результате практики разных йог*

Практика созерцания с обнаженным осознанием, самоисследование и медитация очищают восприятие «Я», открывают его как пустотность, бескачественность, пространственность.

Настройка и поддержание бхавы, божественной гордости открывают проявленные качества «Я»: непостижимость, бесконечность, чистоту, совершенство, блаженство и т.д.

Практика созерцания пространства открывает «Я» как пространственность и всепроникновение.

Тайные методы Нада-йоги и Джьоти-йоги открывают «Я» как светоносность.

## *Как избежать нарушения самай и падений на пути пестования*

Когда мы говорим об Учении, мы особо подчеркиваем соблюдение принципа самайи, технологии обучения. От того, насколько хорошо мы усваиваем технологию обучения, зависит, достигнем мы результата или нет. На пути пестования бхавы не следует:

~ Порождать глубокое чувство нечистоты, греховности, вины, сомнения в отношении своего тела, себя, своего «я» — является падением на пути пестования бхавы, которого следует избегать.

Если при практике божественной гордости у нас появляются ощущения нечистоты, греховности или чувство вины, и эти ощущения не самоосвобождаются — мы сами себе противоречим. С одной стороны — мы утверждаем свою абсолютность, а с другой — мы всерьез позволяем своему сознанию падать. Это не означает, что мы не можем критически исследовать свои недостатки и устранять их, но видение своих относительных качеств не должно затмевать абсолютную природу бхавы, на которую мы настраиваемся. В глубине себя мы должны осознавать свое совершенство и, тем не менее, усердно работать над относительными недостатками.

~ В двойственности порождать чувство нечистоты, отращения в отношении каких-либо явлений во Вселенной вместо распознавания игры чистых энергий Исконного «Я» (Свабхавы) — является падением на пути пестования.

Если мы не можем породить чистое видение в отношении превосходящих нас объектов, то породить чистое видение в отношении

себя в принципе невозможно. Когда же мы порождаем чистое видение в отношении других существ, чистое видение себя в результате такой практики возникает спонтанно. Попытка изменить представление о самом себе, развиваясь, ведет ученика к истинному видению, когда он видит: мир священен, он подобен острову из золота, где нет ни крупицы обычного песка или грязи.

~ Порождать нечистое видение в отношении Учителя, практики, братьев-сестер по Дхарме — является падением, которого следует остерегаться.

Ученик видит себя, Мастера и других, сотканными из узоров света как величественное воплощение Духа. Путь и метод он видит как проявление искренности Духа, спутников — как чистых божественных воинов Духа.

~ Пестование бхавы в двойственности, без правильного созерцания, — является отклонением, когда йогин скатывается на путь двойственной преданности.

~ Питание сомнения в отношении освобождающей силы бхавы сводит на нет путь ее пестования.

~ Преждевременно реально тренироваться с применением клеш, ядов и препятствий — является ошибкой, т.к. это создает лишние трудности и кармы на пути пестования бхавы, привлекает нечистых существ, которые могут чинить помехи.

~ Допускать нечистое видение в отношении омрачений, препятствий, клеш и т.д., отвергая их пустотную светосность и не делая их путем, если они возникают, — не позволяет достичь высшей реализации на пути пестования.

Если при практике пестования бхавы божественной гордости у нас возникают какие-либо препятствия, и мы воспринимаем их все-

рбез, считая чем-то скверным, злым, нечистым, — это означает, что мы введены в заблуждение, и нам не удастся распознать чистую природу препятствий.

Однажды, когда Миларепа медитировал в своей пещере, находясь в самадхи, одна демоница в облике призрака укусила его за ногу. Миларепа попытался ее прогнать, начав читать гневные мантры и делать мудры, однако демоница была очень сильной и отказывалась уйти из пещеры. Она ему сказала, что он может читать мантры, молитвы, делать угрожающие мудры, но она сама когда-то была практикующей — ее это не проймет. До тех пор, пока Миларепа не увидит ее истинную сущность, она будет кусать его за ногу.

Внезапно Миларепа понял абсурдность своего неприятия. Он подумал: «Все есть проявление моего Ума, все есть проявление Абсолюта, а Исконный Ум изначально чист. Почему я должен прогонять эту демоницу?» Тогда вместо того, чтобы ее прогонять, Миларепа полностью расслабился и сказал: «Если хочешь, вот тебе мое тело, можешь его есть», а сам вошел в состояние непоколебимой чистоты и равенности, тогда демоница покинула его.

Таким же образом, когда мы видим какие-либо омрачения, клеши, препятствия и воспринимаем их всерьез как нечто нечистое, мы находимся в двойственности, не распознавая их изначально чистой природы.

*Мри Ади*  
*Манкарачарья*

Созерцание  
Брахмана

*Брахману*  
*Чинтанам*



*Шри Ади Манкарачарья*



1. «Воистину, Я — высший Брахман, неуничтожимый, известный как Васудева», — кто с уверенностью так размышляет, тот свободным станет, другой же в цепях незнания пребудет.

2. О разум! Медитируй с убеждением: «Я, воистину, высший Брахман, ибо сущность Моя — чистое сознание, и нет для Меня привязанностей, ибо никакие усилия не могут ограничить Меня или уничтожить».

3. «Воистину, Я — Высший Брахман, и не что иное, как Брахман», — вот так медитируя, брамин в Брахмане должен утвердиться.

4. «Отвсехограничений свободное, Я — сознание вечное, Я — То, Верховный Брахман». Этой Истине внимая, как можно в то же время принадлежать касте какой-либо или времени жизни?

5. «Я Брахман есмь», — кто это знает, тот сам становится всем этим. Даже боги не могут ему вред причинить, ибо он становится и их душою.

6. «Сущность того или иного бога отлична от моей природы», — кто так другим богам поклоняется, тот Брахмана не знает, и под власть богов, как скот подъяремный, попадает.

7. Я — Атман, и ничто иное. Воистину, Я — Брахман, не сопричастный горю. Я выражен как Бытие, Сознание, Блаженство, и сущность Моя есть вечная свобода.

8. «Я Брахман есмь», — кто живет с этой верой непрестанно, не совершит тот действия плохого, и не коснутся его ни трудности, ни зло.

9. «Я Брахман есмь», — и с этим убеждением постоянным верши свой путь счастливо!

10. Кто хотя бы на мгновение в медитации себя осознает: «Я Брахман есмь», тот даже тяжкие грехи свои разрушит, подобно тому, как тьма растворяется в лучах восходящего солнца.

11. Подобно пузырю, эфир из Брахмана поднялся посредством силы майи; из эфира воздух проявился, из воздуха — огонь, а из огня — вода.

12. А воды землю породили, земля — зерно и рис. И в то же время — земля растворяется в воде, вода — в огне и в воздухе — огонь. В эфир погружается воздух и в непроявленное — эфир. Непроявленное растворяется в чистом едином Шиве. Этот Шива Верховный есмь Я.

13. Я — Вишну, Я — Вишну, Вишну — Я. А кто исполняет действия? Разве Я? Кто наслаждается иль грустит? Я ли? Воистину, все представления подобные есть лишь незнания порождение.

14. Я — непоколебим и беспределен, Я — Говинда есмь и Я же Шива. Я исполнен радости наивысшей, бесконечен Я, нерожденный, бессмертный.

15. Вечен Я и неизменен, бестелесен и неуничтожим, Я есмь бытие, сознание, блаженство, и в сущности своей Я пребываю вне пяти телесных оболочек.

16. Не исполнитель Я и не причастен к делу, и также наслажденья не по Мне. Ни с чем не связан Я. Я — высший

из Владык. Все органы тела непрестанно работают по причине Моего присутствия в нем.

17. Не имею начала, середины, конца. Я не связан ничем и никогда. По природе своей Я ясен и чист. Воистину, Я Брахман есмь. И нет в этом сомнений.

18. «Воистину, Я — Брахман, а не сансарин, Я — вечно свободный», — в этой истине ты утвердись. Если же трудно ее осознать, то хотя бы слова эти непрестанно повторяй.

19. О чем думаешь, тем и становишься, как в примере с брамарой и китой. Так отбрось же сомнения свои и с решимостью упражняйся в созерцании Истины.

20. Посредством йоги и медитации в течение одного месяца можно освободиться даже от греха тяжкого. Кто один год непрестанно медитацию практикует, тот во семь сил сверхъестественных приобретает. А кто во все время жизни постоянно медитирует, тот даже в этой жизни Освобождения достигает.

21. Я — не тело, не жизненная сила и не органы чувств. А также не разум и не интеллект, не память и не эго.

22. Я — не земля и не вода, не огонь, не воздух, не эфир. Я — не звук, не осязание, а также и не вкус.

23. Я — не запах и не форма. Майя — не Я. Я — не субъект вертящегося круга перевоплощений. Я — вечный зритель, такова Моя сущность. Воистину Я есмь единый Шива.

24. Воистину, из Меня все сущее исходит. Во Мне все пребывает и растворяется во Мне. Поэтому Я — То, не двойственный Брахман.

25. «Я — Всеведающий, вечный, всемогущий Владыка всего. Я — высшая радость и носитель знания Реальности», — таким должно быть созерцание Брахмана.

26. Воистину, этот видимый мир — заблуждение. Я есть Брахман — неуничтожимая, высшая Реальность. Доказательство этому — Учение Веданты, Духовный Учитель и собственное осознание.

27. Воистину, Я Брахман есть. Я не подчинен вертящемуся кругу рождений и смертей. Нет разницы между Брахманом и Мною. Я — не тело, и тело — не Я. Я — вечный и единый.

28. Воистину, Брахман един — нет второго. Кроме Брахмана, истинно, нет ничего иного.

29. Сущность Вед, словно лампа, сияет в середине лотоса сердца — это запредельный, священный слог Ом. Постигаемый лишь в медитации глубинной, он является целью всех йогов. Он един во всех существах как соединение Вишну, Учителя и Шивы. Воистину, кто хоть раз так медитировать сможет, тот Освобождения достигнет.

Конец трактата  
«Созерцание Брахмана»

*Безопорная  
медитация*

*Жираламбха*

*«Верь всемогущему, всеведующему, наполняющему собой все».*

*«Ви́гьяна Бхайрава Тантра» (84)*

### *I. Самоосвобождение*

1. Мы садимся в семичленную позу (сукхасану или падмасану).
2. Расслабившись, читаем про себя махавакью «Ахам Брахмасми», мы как бы думаем ее, вникая в ее ощущения, при этом акцент делается на втором слове («Брахмасми»).
3. Когда ум направился на идею Великого Источника, перестаем произносить махавакью и настраиваемся только на ощущения.
4. Медитируя, мы настраиваемся на безграничные качества Абсолюта: всеведующий, вечный, всемогущий, владыка всего, непоколебимый, беспредельный, исполненный радости, наивысший, бесконечный, нерожденный, бессмертный — это все качества второго слова из махавакьи («Брахмасми»).
5. Когда возникают величественные ощущения от созерцания этих качеств, удерживаем их непрерывно, не отвлекаясь даже на миг, при этом мы расслаблены.
6. Когда ощущения глубокие и сильные, полностью оставляем концентрацию, усилия, позволяем ощущению абсолютности подхватить нас, и входим в бхава-самадхи.

### *II. Самоотрансценденция*

*(смешивание внутреннего и внешнего пространства)*

Во второй части медитации на махавакью акцент делается на единстве двух слов «Ахам» и «Брахмасми» (индивидуального «я» и Трансцендентной Реальности).

1. Когда мы достигаем однонаправленной поглощенности чувством (бхавой), возникает ответный импульс Просветления (Ануграха), нисхождение беспричинной милости Абсолюта. Мы пребываем в недеянии, отбросив понятия о медитации и о себе, настраиваясь на этот импульс.

Это подобно тому, как радиоприемник настраивается на определенную волну или радиостанция настраивается на определенную частоту. Мы должны быть предельно чуткими, пассивными, воспринимаящими, открытыми, пустыми, чтобы мы могли воспринять этот импульс и не потерять его.

2. Настроившись на нисходящий луч силы Просветления, впускаем его в себя, как медиум или шаман впускает духа в свое тело, и отдаемся ему. Для этого мы должны опустошить, отпустить себя, отбросив предпочтения и цепляния нашего маленького «я».

3. Все внешнее пространство внезапно видится как излучение Ануграхи, и в нас начинает вливаться свет беспричинной милости Абсолютного «Я». Открываемся ему, отпуская себя, позволяем ему вливаться в нас, пока идея «я» не исчерпается.

4. Медитируем на нераздельность «Ахам» (внутреннего пространства, т.е. «я») и «Брахмасми» (внешнего пространства), пока они не смешаются. Признаком того, что они смешиваются, является возникновение устойчивого ощущения единства своего сознания со всеми живыми существам, когда йогин осознает: «Я играю в этом теле так же, как и в других».

### *III. Самоузнавание (пратъябхиджня)*

1. В третьей части акцент делается на третьем слове, т.е. «Я» («Ахам»). Теперь все едино с умом, все есть только Великое «Я» и это есть сам йогин.

Здесь мы узнаем свое собственное «я» как уже обладающее всеми трансцендентными качествами. Мы созерцаем свои собс-

твенные трансцендентные качества, медитируя так: «Я есть Абсолют. Я не отличен от Абсолюта. Я есть Высшее Бытие, я есть сам Абсолют, я не отличен от Абсолюта», — мы постоянно напоминаем себе об этом, бдительно наблюдая, чтобы ни на секунду не упускать это ощущение.

2. «Я есть неделимый верховный Абсолют», — мы непрерывно настраиваемся на эту санкальпу.

3. «Я есть великое Бытие-исконное Сознание-источник Блаженства, Я есть Сат-Чит-Ананда и я подобен безграничному пространству».

4. «Ни надежда, ни страх, ни радость, ни горе, ни беспокойство не могут задеть меня», — мы проникаемся такой убежденностью и непрерывно убеждаем себя постоянным направлением ума на это состояние.

5. «Я абсолютен, я не имею ни надежды, ни страха, я полностью самодостаточен и самоудовлетворен, ничто не может поколебать, смутить меня», — мы тренируемся непрерывно поддерживать такую бхаву, практикуя так, чтобы это убеждение день за днем становилось глубже и глубже.

Непрерывно, путем поддержания, мы убеждаем себя в этом, пока полностью не обретем такую полную поглощенность. «Я абсолютно совершенен, я есть Бытие-Сознание-Блаженство и я безграничен как пространство».

На этом уровне мы воспринимаем весь мир полностью недуральным способом и рассматриваем все проявления как свои собственные эманации. Физический мир мы рассматриваем как свое Воплощенное тело (Шуддха-дэха), проявление энергии, божеств мы рассматриваем как свое Энергетическое тело (Пранава-дэха) и полностью пустое состояние вне двойственности мы рассматриваем как свое тело Мудрости (Джняна-дэха).



Пребывая в нераздельном единстве этих трех тел, мы реализуем высшее и последнее — тело Абсолюта (Дэва-дэха). Это тело не имеет конкретной фиксированной формы и может принимать любое обличие, следуя естественному ходу Бытия. Спонтанно откликаясь тысячей различных вещей на благо живых существ, их кармам и потребностям, мы может принимать любую форму, соответствующую обстоятельствам. Для этого мы эманерирует из своего безграничного присутствия тело Мудрости, Иллюзорное тело или Проявленное тело в относительном мире явлений.

## *Содержание*

Об авторе.....	6
Введение.....	8
Путь божественной гордости.....	13
Комментарий к тексту «Путь божественной гордости».....	33
Шри Ади Шанкарачарья «Созерцание Брахмана».....	143
Безопорная медитация.....	149



Всемирная община Лайя-йоги  
Монастырь-академия йоги  
«Собрание тайн»

*Приглашают на двенадцатилетний срок обучения  
кандидатов в монахи для углубленного изучения  
и практики Лайя-йоги в традиции сиддхов*

В Монастыре преподаются и практикуются методы по основным разделам Учения:

- 1. Праджня-янтра** (Вселенная Мудрости).
- 2. Шакти-янтра** (Вселенная Энергии): Кундалини-йога (искусство владения внутренней энергией Кундалини), Крийя-йога (64 техники мягкого пробуждения энергии Кундалини), Шат-чакра-йога (искусство контроля пяти элементов через работу с чакрами).
- 3. Нада-янтра** (йога осознания внутреннего звука).
- 4. Нидра-янтра** (йога сновидений и сна).
- 5. Джьоти-янтра** (йога созерцания внутреннего и внешнего света).

В качестве дополнительных изучаются древние трактаты, представляющие собой изысканную йогическую традицию сиддхов. Монастырь располагает обширной библиотекой с большим количеством уникальных йогических и буддийских трактатов (упанишады, сутры, тантры, упадешы и т.д.)

Срок обучения: 12 лет. При обучении обязательно принимается полное монашество. Два года изучаются основы, три года сутра, три года йога-тантра и три года Лайя-йога. На всё время обучения и практики ученикам предоставляется литература и все необходимые условия для практики.

Успешно прошедшие полный курс обучения и сдавшие экзамены получают степень «Учитель-мастер Лайя-йоги» с правом обучения и представительства в России и за рубежом.

По окончании двенадцатилетнего обучения для кандидатов, сдавших экзамен, обучение продолжается по программе для Учителей Академии (в Сиддхашраме).

В кандидаты принимаются после прохождения собеседования.

**Пусть все живые существа познают Дхарму!  
Пусть Дхарма распространяется повсюду!**

**Монастырь-академия йоги  
“Собрание тайн”**

**e-mail:** [atman@advayta.org](mailto:atman@advayta.org)

**online:** [www.advayta.org](http://www.advayta.org)

тел. (909) 292-26-02

тел. (909) 292-26-03

**Московский Дхарма-центр**

115408, г.Москва, а/я 65

тел. (926) 525-42-19

**Сатгуру Свами Вишну Дэв  
Путь божественной гордости**

Главный редактор	<i>монах Атма Нади</i>
Ответственный за выпуск	<i>монахиня Сатья Теджаси</i>
Художник	<i>монах Васудева</i>
Дизайн, верстка, редактирование	<i>монахиня Дивья Четана</i>