

Практика интегральной йоги

Обращение к Пуруше и Пракрити

Борис Романюк

Версия от 18.04.2024

Оглавление

1. О практике	- 5 -
2. Как пользоваться методикой	- 7 -
3. Основное движение	- 9 -
4. Позиция свидетеля	- 11 -
5. Возможность действия	- 13 -
6. Последовательность	- 15 -
7. Подготовка к открытию и действию	- 17 -
8. Действие в плане – часть 1	- 18 -
9. Действие в плане – часть 2	- 22 -
10. Постепенность	- 24 -
11. Действие и его ограничение	- 25 -
12. Соотношение движений	- 27 -
13. Духовный и оккультный опыты	- 29 -
14. Различение опыта	- 31 -
15. Переходы опытов и проблема удержания направления	- 37 -
16. Где это происходит	- 42 -
17. Ключевые обращения	- 47 -
18. Обращение как формация	- 48 -
19. Ключевые принятия	- 50 -
Обращение к уму	- 50 -
Обращение к витальному	- 56 -
Обращение к физическому	- 61 -
Принятие единства проявления	- 63 -

20. Особая форма малого эго	- 65 -
21. Особенности проявления, различения и действия в опыте	- 67 -
22. Особые случаи	- 72 -
23. Прямое действие	- 75 -
24. Карма как формация	- 77 -
25. Действие психического существа	- 80 -
26. Мантры и другое	- 82 -
27. Почему приходится ходить – методическое объяснение практики	- 88 -
28. Вопросы видения	- 90 -
29. Качества, полезные в практике	- 95 -
Искренность	- 95 -
Здравый смысл	- 97 -
Терпение	- 99 -
30. Методические трудности	- 101 -
31. Первые шаги	- 103 -
Где ходить	- 103 -
Сколько ходить	- 105 -
Регулярность	- 106 -
Развитие видения	- 107 -
Развитие опыта в планах	- 108 -
Использование мантр	- 109 -
Подношение работы	- 112 -
Прогресс и его скорость	- 114 -
Формулирование вопросов	- 120 -
Удержание сознания	- 123 -
Физическая подготовка	- 126 -
Полезные упражнения	- 129 -
Специальное чтение книг	- 129 -
Мантры и чакры	- 132 -
Мантра обращение к миру	- 135 -
Мантра единства с Единым	- 136 -

Для тех, кто любит Мать и Шри Ауробиндо

*Йога требует многих лет подготовки, но уже
начиная практику, устремись к заветной цели
со всей полнотой своего существа*

Для тебя, товарищ

1. О практике

Идея практики состоит в том, что если мы проявляем устремление к Божественному, то это означает, что Божественное проявляется в нашем существе.

Но напрямую и полно осуществить это очень сложно. Поэтому используется особый прием для последовательного открытия планов существа и их постепенного обращения к Божественному проявлению.

Данная практика является одним из практических приложений в интегральной йоге Матери и Шри Ауробиндо.

Эта практика является трудной и сложной, но может привести к ожидаемым плодам йоги. Она в основном предназначена для тех, кто уже знаком с основными целями и концепциями интегральной йоги, принял

устремление к реализации в этой йоге или принуждён следовать этому пути и ищет практический метод для развития.

Практика предназначена для самостоятельного использования и не имеет каких-либо ограничений, кроме физической неспособности ходить. Эту практику едва ли можно рекомендовать для знакомства с йогой. Тем не менее она может быть полезна с методической точки зрения всем, кто интересуется йогой и саморазвитием.

Практика написана немного со стороны «западного человека» с его слабой верой в Божественное и склонностью к оккультному опыту, но со стремлением действовать.

2. Как пользоваться методикой

Основной прием практики описан в главе «Основное движение». Следуя ему, можно постепенно развить все необходимые элементы практики, движения и результаты. Но, поскольку начальные состояния практикующих чрезвычайно различны, а некоторые этапы могут быть очень продолжительными по времени, то были добавлены все дальнейшие главы.

Они в основном относятся к периоду развития практикующего, который Шри Ауробиндо называл «промежуточной зоной», и даже больше к его началу, когда требуется большое персональное усилие.

Эти комментарии носят сугубо практический характер. Они предназначены, чтобы дать впечатление практикующему о том, с чем рано или поздно, в той или иной степени ему придётся столкнуться.

Другое назначение – когда у практикующего будет развиваться определённый опыт – служить для него подсказкой при определении направления развития и преодолении затруднений.

Комментарии не описывают возможные опыты и их последовательность – у каждого практикующего будет своё проявление в русле общего подхода. Хотя комментарии структурированы определённым образом, они просто описывают одно и то же явление с разных сторон.

Через большие трудности, отступления, наблюдения и открытия, огромное терпение, настойчивость и доверие практика и йога постепенно будут открывать для вас все более простую и ясную скрытую действующую истину и несравненно более сложные формы и загадки проявления, чем то, что мы видим вокруг. Они будут приближать нас к тому, что Шри Ауробиндо называл «The living truth of you».

Хорошего путешествия!

3. Основное движение

Начните ходить.

Успокойте насколько возможно свои мысли и эмоции.

Максимально расслабьте своё тело.

Внутренне примите, что движение тела, ходьба будет его устремлением к проявлению Божественного.

В течение ходьбы изнутри посмотрите наверх или внутренне отступите немного назад из тела и посмотрите наверх.

При этом возникает нисхождение, которое наблюдается (ощущается) как давление на тело или его части.

Давление означает, что нисхождение встречает сопротивление.

Наблюдайте это место и в определённый момент вы можете войти в него как в отдельный мир (план).

Проявите устремление для обращения этого места к Божественному.

Во всех случаях, когда смотрите или действуете, попробуйте удерживать своё сознание как наблюдателя (свидетеля).

Основное движение включает два момента. Первый связан с восприятием ходьбы как устремления к Божественному проявлению. Финально переживание такого устремления приходит как поток сознания без изъяна, без сопротивления, без границ, охватывающий сферы в вашем теле или связанный с вашим телом. Но развитие такого состояния в теле напрямую является чрезвычайно медленным процессом. Поэтому для его ускорения используется дополнительное движение, при котором происходит последовательное открытие и обращение отдельных планов. Эти два процесса неразрывно связаны.

4. Позиция свидетеля

Возможность изменения сознания связана с его разделением. Человеческое существо включает и связано с сознанием разных уровней и различных проявлений.

Когда мы изнутри или сзади смотрим вверх, обращаясь к более высокому сознанию, то мы делаем это из областей, соотносящихся с нашим наиболее глубоким сознанием, такими как проявление психического или планов Пурушы. Удерживая взгляд, мы переводим их из скрытого состояния в активное, в позицию наблюдателя или свидетеля. Свидетель наблюдает за нисхождением, наблюдает в плане, даёт санкцию на действие в плане и удерживает действие до его завершения. Проявление и углубление позиции свидетеля происходит очень медленно, через огромное количество попыток и постепенное преобразование планов.

В этой практике тело в движении проявляет устремление, что приводит к постоянному нисхождению из более высоких планов, и позволяет удерживать позицию наблюдателя, пока совершается действие в плане и достигается необходимый результат. Это один из ключевых моментов практики.

5. Возможность действия

Свидетель в первую очередь наблюдает планы тела. Планы тела (или полнее – человеческого существа) в подавляющем виде представлены в нижнем проявлении физического, витального и ментального качеств. Эти планы представляют собой миры, места с мощью, разные формы проявления и действия с организованным и интенсивным сознанием, но в собственном представлении самодостаточные, настаивающие на текущем проявлении, фактически отрицающие или забывшие источник своего происхождения.

Свидетель в плане выступает как прямое проявление высшего состояния этого плана или как посланник от высшего состояния Единого, как тот, кто имеет видение правильного состояния и полномочия на изменения. План в нижнем состоянии содержит сознание в накопленном, фиксированном и искажённом состоянии.

Свидетель напоминает и указывает плану, что вся эта накопленная как проявление определённого качества масса сознания может существовать в более широком, свободном и наполненном глубокой радостью состоянии. Свидетель открывает плану, что тот является частью Единого, может существовать как его часть в общем великолепии, свободе и Ананде. Возможность и устремление к восстановлению единства являются самым глубоким и доминирующим движением.

При достаточно глубоком касании планы не могут сопротивляться этому движению и формируют собственный импульс для преобразования.

Другими словами, возможность перевода плана в более высокое состояние связана не с его как бы очищением или попыткой силой разрушить существующую формацию, а с пробуждением в плане устремления к его сознательному воссоединению с высшим проявлением.

6. Последовательность

Есть разные способы входа в план в различных ситуациях, но в этой практике в качестве основного используется наблюдение за сопротивлением или давлением. Есть более общая и более частная причины для этого.

Более общая заключается в том, что практикующий буквально неспособен обнаружить и видеть (осознавать) все планы своего существа, связи между ними и последовательность изменений. Огромное количество планов и их состояний, формаций разного рода, двойственность проявления, как личного и безличного, относящегося к этому телу и к иерархии миров, скрыты за этим телом, мыслями и чувствами.

Следует принять, что когда мы проявляем устремление к Божественному, то получаем от него прямое руководство последовательности действий. В данном случае давление (сопротивление) обозначает место, где должно произойти изменение.

Хотя существует общая тенденция, что при нисхождении планы открываются сверху вниз – т. е. сначала ментальные, затем витальные и физические, затем по циклу на более глубоком уровне, а периодически направление меняется от изменений внутри тела на изменения вне его, но для конкретного практикующего картина ещё усложнена отпечатками всей его истории развития. Нисхождение захватывает все планы, подготавливая

их к изменению, но восприятие явно или неявно сконцентрировано в одном.

В определённый момент план открывается (становится доступным). Можно войти в него и сделать его преобразование, полное или частичное. Последовательное преобразование планов похоже на развязывание узлов одного за другим, без разрывов и нарушений и постепенное перебалансирование проявления.

7. Подготовка к открытию и действию

Открытие плана обычно подготавливается в ходе медитации после её начала, когда нисхождение стабилизируется и достигает определённой величины (глубины). Обычно это выглядит как переключение зрения из того, что видим вокруг на рассмотрение некоторого места, мира, предмета или образования, субстанции и света, движущихся или неподвижных и т.д.

Для практикующего открытие происходит спонтанно или в ответ на устремление, импульс, проявление воли увидеть, найти решение и т.д. После открытия плана в нем возможно сознательное действие.

Моменты открытия и действия это то, что, как правило, происходит после множества попыток или терпеливого устремления к ним. Успешные и неуспешные попытки постепенно накапливают опыт и развивают специфическое восприятие момента возможности действия.

8. Действие в плане – часть 1

После открытия плана свидетель может дать санкцию на действие. Это действие проявляется как движение воли, её импульс или продолжительное усилие к проявлению Божественного в этом месте, в разных формах. Каждый находит свои формы устремления.

В качестве примера ниже описано несколько форм устремления в плане.

1. Попробовать посмотреть в разных направлениях – налево, направо и, особенно важно, вверх. Если удаётся посмотреть вверх, то видны «небеса» плана как небеса некоторого мира. При этом при удерживании взгляда (с устремлением) начинается нисхождение в плане в разных формах, финально как растворение этих небес планом, который находится выше и нисхождение этого плана в текущий и его преобразование.
2. Можно произносить мантру в плане, которая приводит к преобразованию плана. Сложность метода заключается в подборе мантры – мантра должна преобразовывать конкретный план в его текущем состоянии. Она может прийти спонтанно в некоторых случаях, но для огромного количества состояний её поиск чрезвычайно затруднён.

Не очень эффективно использовать общие мантры так как они приводят к проявлению специфических планов и фактически задавливают проявление текущего плана, не преобразовывая его и не решая вопрос по существу. Это как пришедшая морская волна мягко обтекает гальку на пляже, почти не изменяя её.

3. Повторение мантр для проявления и усиления устремления и самоотдачи в плане.

Обычно это слова прямого обращения к заветной цели, например «Божественное», «Тебе» и другие, которые можно выбрать заранее, или они приходят в момент обращения. Произношение этих мантр создаёт или поддерживает наше глубочайшее, наиболее полное и искреннее движение. Можно также запомнить и использовать это движение материализованного устремления и самоотдачи в других планах напрямую.

4. Возможно прямо определить (увидеть) искажением какого более высокого качества является текущее проявление плана. То есть каким бы даже инертным или ужасающим не выглядело проявление плана, за ним всегда скрыта его более высокая форма и качество, которые все больше исказились в ходе его в проявления во всё более материальных ступенях и в силу других причин. Если найдено достаточно точное соответствие качеств, то происходит изменение плана.

Трудность этого подхода связана с тем, что наше обычное или даже углубленное сознание может определить очень ограниченный набор из общего проявления более высоких качеств, а то, что определено как наши общие цели (например проявление

Божественной любви, покоя, радости), затрагивает основы проявления и может быть достигнуто через длительные последовательные преобразования.

5. Идентификация себя (как свидетеля) с планом (частичная или полная), после этого свидетель даёт санкцию на проявление устремления к Божественному в этом объединённом сознании. Импульс приходит от свидетеля и рождает устремление или движение плана.
6. Можно вставить клетку (т. е. как живую клетку организма, способную развиваться) из субстанции света в план. Но существуют требования к качеству света или субстанции света. Цвет белый или близкий к белому, полупрозрачный, светящийся изнутри. Он должен соответствовать вашему глубочайшему ощущению того, что есть проявление Божественного, мягкое, всемогущее и содержащее истину.

Такой способ применяется особенно для планов, которые имеют большое сопротивление и инерцию, для длительного и постепенного изменения.

7. В некоторых случаях само открытие плана приводит к изменению плана, а для формации – к её рассеиванию.

9. Действие в плане – часть 2

Существует огромное разнообразие планов и эффективное действие в них может отличаться от плана к плану, а также от момента, когда мы снова возвращаемся в план для продолжения преобразования. Поэтому формы действия подбираются так, чтобы открыть самое глубокое и искреннее устремление на данный момент или просто возможное действие. Намерение к устремлению не всегда может сформировать устремление в плане, но оно может сформировать движение в плане как первоначальную форму устремления.

Хотя всегда есть вероятность спонтанного прямого действия, как правило способность действовать в плане развивается из нескольких шагов.

Первое – вспомнить, что можно и нужно действовать. Попадая в план, мы обычно только наблюдаем и забываем о позиции свидетеля. Это характерно для начала практики, когда все наши движения слабо сконцентрированы и смешаны. Если это происходит, то перед началом медитации нужно сконцентрироваться глубоко внутри и сказать себе, например: «Когда я попаду в план, я буду помнить, что я могу действовать» и т. д.

В другом варианте после медитации, когда был опыт в плане, но вы не отделяли себя в этом опыте, можно также сконцентрироваться внутри,

вспомнить опыт (вернуться в план), насколько это возможно, и попробовать действовать в плане или зафиксировать импульс действия. Все это повторяется, пока способность самосознания в плане не разовьётся.

Второе – решимость к действию. Переживания в плане несравненно более глубоки, истинны, наполненные светом, чем наше обычное восприятие или наоборот, как встреча с безусловными отрицанием света, ограничением, угнетением или неподвижностью, или разное сочетание таких условий.

Может показаться, что этот свет достаточно высокая и практичная цель, а все ограничения это то, чего нужно избегать, и они как-то сами исчезнут. Но за любыми небесами всегда есть более высокие небеса, самая монументальная инерция содержит скрытый импульс бесконечной радости и расширения, а самые тяжелые проявления ожидают освобождения от усталости своей бесконечной фиксированности и восстановления как части Единого. Находясь в плане, этот выбор труден, но, вне зависимости от того, что мы наблюдаем, нужно быть готовым к действию.

10. Постепенность

Возможность действия в плане развивается от более простых к более глубоким проявлениям через последовательные попытки с зафиксированным устремлением. Например, такая последовательность как – просто вспомнить в плане о действии, посмотреть налево, направо, вверх и удерживать взгляд вверх для нисхождения небес — это три шага в развитии действия.

Для правильного перехода от одного шага к другому мы должны сконцентрировать (зафиксировать) наше возможно полное устремление к Божественному на текущем шаге и затем ожидать возможность действия на следующем. Шаги отражают постепенное преобразование планов и нашу возрастающую осознанность в плане.

11. Действие и его ограничение

Существуют моменты, когда действие в плане возможно, и периоды, когда такая возможность ограничена. В зависимости от состояния плана действие может приводить к его глубокому изменению или частичному влиянию. Само действие, как правило, достаточно короткое, иногда мгновенное и без заметного усилия.

Если действие требует чрезмерного усилия и занимает длительное время, то это точное указание на то, что действие в этом плане сейчас ограничено и не нужно на нём настаивать. С точки зрения индивидуального усилия действие ограничивается многими факторами:

Опыт, который произошёл, должен ассимилироваться плане. Т.е. план меняет своё проявление в большей или меньшей степени.

Хотя действие мы проводим в одном плане, но этот план всегда является частью иерархии планов, соответствующей определённому качеству проявления. Устремление к изменению явно или неявно передаётся в другие планы по иерархии. Более глубокое изменение доступного плана может произойти, когда в других планах будет накоплено достаточно устремления для изменения и постепенно преодолено их сопротивление.

В этой практике всегда поддерживается определённый баланс между развитием различных частей или качеств проявления человеческого

существа. Поэтому после изменений каких-то планов действие в них будет сдерживаться, пока не будет преодолено узкое место (проведено изменение) в других планах или качествах.

12. Соотношение движений

В целом в начале практики возможность действия в плане приходит редко или очень редко – после месяцев и месяцев подготовки. То есть медитация проходит как общее предложение тела и всего существа Божественному при ходьбе, как возможное сильное устремление к Нему.

При этом развиваются промежуточные состояния ещё не прямого действия, но как концентрация или возможность устремления из тела. Всё это вместе готовит открытие планов. Открытие планов для действия происходит, как правило, последовательно между планами ума и витальными, прямой доступ к физическим планам ограничен длительное время, изменения в нём происходят опосредованно.

По мере открытия планов разных качеств увеличивается количество доступных планов по качествам (т.е. ментальные, витальные и т.д.), частота действия и глубина промежуточных (подготовительных) состояний. При этом происходит как бы расслоение по качествам – действие подготавливается и происходит как в незатронутых пока аспектах качеств, так и в более глубоких или высоких проявлениях аспектов, где действие (частичное преобразование) уже было совершено.

Формы действия все больше концентрируются на самоотдаче и доверии Божественному, преобразованные планы становятся частями активного и устойчивого сознания практикующего, а активное сознание

всё больше выходит за пределы индивидуального в более широкое проявление, сохраняя при этом импульс устремления к более полному проявлению Божественного.

13. Духовный и оккультный опыты

Открытие плана, проявление устремления в нем являются огромной возможностью для его трансформации к Божественному. Вместе с тем этот момент возможности требует от практикующего исключительной ясности и последовательности в том, как, что и с какой целью он делает, и что происходит.

План по своей природе является местом как духовного, так и оккультного проявлений и действий. Смещение или неразличение этих двух аспектов создаёт для практикующего все виды трудностей в развитии, вплоть до его прекращения и деградации.

Существуют разные формы духовного опыта и раньше или позже они участвуют в проявлении и стоят за ним, но для развития в этой практике ключевой является одна из них. Эта форма связана с реализацией устремления к Божественному.

Поэтому применительно к этой практике можно дать следующие определения:

Духовный опыт – попадая в план, практикующий проявляет устремление к Божественному (в разных формах) для преобразования этого плана (или планов, всего существа) в более высокое или глубокое состояние, постепенно приближая его к состоянию прямого Божественного проявления.

Оккультный опыт – попадая в план, практикующий использует силы и сознание этого плана для каких-либо действий и нужд или следует этим силам.

Таким образом, и духовный и оккультный опыты начинаются одинаково – это вход, попадание в план, но затем их цели и способ действия расходятся. В более высоком проявлении отношение устремления и действия в плане могут меняться, но про это будет сказано позднее.

14. Различение опыта

Как правило, смешение в восприятии оккультного и духовного опыта происходит на очень ранних стадиях «вхождения» в разные практики или йогу. Есть две крайности: при одной первоначально происходит духовный опыт (например, в виде прямого переживания более глубоких истины, любви, переживания грусти психического существа и т.д.).

При другой – оккультный опыт как попадание в место (мир с существами или наполненными силами, энергиями самого разного рода), как проявления или просто как расширение сознания. При всем разнообразии историй опыта в его последующем развитии есть несколько общих специфических черт:

И оккультный, и духовный опыты далее начинают развиваться параллельно. Даже если первым был психический опыт, далее практически неминуемо приходит и оккультный в том или ином виде, поскольку они принадлежат разным частям или проявлениям качеств человеческого существа. Все, что в этом существе ожидает преобразования в физическом, витальном и ментальном проявлении, а это его абсолютно преобладающая часть, является местом и источником оккультного опыта.

Если первым был оккультный опыт, то психический приходит позднее, например, как жажда или напоминание о месте или состоянии, где есть

истинное существование. Если оккультный опыт манит великолепием, возможностью силы и её использования, то психический приходит как неудовлетворение от постоянного скрытого усилия и неполноты переживания в оккультном опыте, как поиск места самосуществующей радости и любви.

Если оккультный опыт приходит в его нижнем угнетающем и захватывающем проявлении, то психический проявляется как устремление к месту спасения и освобождение и т.д.

Глубокий психический опыт приходит достаточно редко, в основном он появляется как фон или напоминание. Оккультный опыт при этом, как правило, развивается быстро в том или ином виде. С одной стороны, такая картина соответствует преобладанию в наших существах «нижнего» проявления всех качеств, их стремлению к самосохранению и самоусилению, и нашим задачам по их преобразованию.

С другой стороны, глубина и чистота психического переживания настолько велики, что если бы доступ к нему был лёгким и постоянным, то вероятно очень немногие продолжали бы заниматься своим преобразованием.

Впечатления от первых опытов как правило очень глубоки вне зависимости от источника их происхождения. Человек вольно или невольно возвращается к ним, используя их как «точки входа» в более глубокие состояния для их повторения, развития и других целей.

Виды опытов, которые приходят, не являются в целом абсолютно спонтанными и неизведанными. Они, как правило, соответствуют «линиям развития» или существенным частям человеческого существа, сформированным при накоплении опыта и развитии в предыдущих рождениях.

Сам по себе оккультный опыт и отсутствие ясного различения на начальных этапах не являются существенным затруднением или препятствием. Все возможные ситуации возникают, когда человек начинает действовать после получения опыта.

Сам факт опыта указывает, что внутренние, более глубокие части человека призывают к его развитию в определённом направлении, осознанному или не очень принятию решений для этого. Игнорирование или полное отрицание опыта также является действием с существенными последствиями.

В целом различение, какой вид опыта происходит, в исключительной степени влияет на то, какое действие в момент опыта будет правильным и к какому результату оно приведёт. Способность к различению, как правило, не проявляется как фиксированная и стабильная величина в каждый момент, но приходит и может развиваться сложным образом.

Первоначально практикующий вообще должен получить эти два вида опыта, для себя различить их и увидеть, что они обладают разными качествами. Иногда это крайне трудный и длительный процесс.

Способность к различению в момент действия может быть крайне затруднена или подавлена из-за неравномерности развития и обособленности разных частей нашего существа. То, что различает и даёт нам прямой духовный опыт, относится к наиболее глубоким (высоким) частям нашего существа (как правило, оно скрыто и пассивно), но в основном опыты происходят в других наших планах.

Во время опыта в этих планах то, через что мы осознаём опыт (сознательны в опыте), можно определить как двойственность проявления свидетеля и качества плана (например, некоторый тип витальности, если

опыт происходит в витальном плане и т.д.). Соотношение этих частей может быть очень разным.

Например, если практикующий может вспомнить в опыте о том, что можно сделать устремление к Божественному, то это означает, что проявление свидетеля достаточно сформировано и устойчиво в данном плане. И наоборот, например, в снах, которые повторяются и следуют определённому сюжету без возможности его радикально изменить, опыт переживает индивидуализированная в человеке незначительная часть сознания этого плана, но практически без участия свидетеля.

Попытка действия в плане приводит к отклику сознания плана. Этот отклик распространяется, в первую очередь на индивидуализированную часть сознания этого плана, поскольку они имеют одинаковую природу, а общее сознание плана доминирует над нашим участием в нём.

При этом, в зависимости от плана и состояния нашего индивидуализированного сознания, в нём оно или расширяется, устремляясь к большему сознанию этого плана, или наоборот, подавляется его силами и проявлениями.

Проявление свидетеля в плане в большей или меньшей степени противоречит внешней природе плана и обычно легко скрывается усилением этой индивидуализированной части. За этим эффектом скрыта огромная трудность в изменении нашей природы в целом и с точки зрения методов, которые мы можем применять.

Существует другая трудность в развитии, когда практикующий практически любое своё более глубокое переживание воспринимает как безусловную линию развития, абсолютизирует её и считает её духовным опытом. В целом это неизбежный этап.

В зависимости от сочетания различных сознательных частей практикующего, их силы, стадии развития, практикующий может, например, достаточно быстро обнаружить, что существуют разные виды опытов и надо выбирать, какие нужно развивать. Тогда основными вопросами станут метод развития «правильного опыта» и сохранение баланса в целом. Но, как правило, различение опытов формируется трудно и медленно.

Другая крайность проявляется в том, что человек будет очень глубоко и долго, вплоть до прекращения развития, захвачен переживанием в плане и не понимать, что развитие в плане и преодоление сопротивления не связано с проявлением силы.

15. Переходы опытов и проблема удержания направления

Существуют два типа опытов как крайности – духовный и оккультный, но они могут переходить один в другой. Можно в определённой степени сказать, что практика йоги направлена на трансформацию оккультного опыта или проявления в духовный.

При попытке саморазвития также распространён обратный процесс – переход духовного опыта в оккультный или духовного устремления к оккультному проявлению.

Здесь есть определённая последовательность.

Духовный опыт проявляется в человеке с большой силой, свободой, истиной, как его цель, как то состояние, в котором он хочет пребывать. Практикующему кажется естественным удерживать и усиливать его.

Однако, когда такой опыт приходит, и практикующему кажется, что он захватывает всё его существо, опыт тем не менее происходит в определённом плане и направлен на изменение этого плана. При правильном восприятии опыта (в покое, без попытки его понять и зафиксировать) происходит трансформация плана до его более высокого состояния.

При этом влияние опосредованно передаётся в другие планы с последующими их изменениями. Происходит перебалансировка состояния всего существа, какая бы незаметная она даже не казалась в целом, с наибольшим изменением в плане, где проходил опыт.

Другими словами, то сознание, которое нисходило, оно же действовало и соответствовало состоянию плана в тот момент. После опыта в плане, его изменения и общей перебалансировки, оно будет приходить снова в план немного в другом качестве для нового преобразования и, как правило, только после того, как были подготовлены и достигнуты достаточные изменения в других планах.

Поэтому не только нет смысла пытаться в точности повторять прошедший опыт, даже каким бы истинным, освобождающим, вдохновляющим и т. д. в тот момент он не был, но такие действия приносят обратный эффект. Можно выделить несколько таких действий:

Желание понять опыт

Приводит к прекращению опыта и созданию формаций. С точки зрения восприятия человек в огромной степени является ментальным существом, т.е. существует определённая внутренняя организация и привычка, когда нисхождение (проявление) более высоких планов сознания перехватывается различными планами ума, как правило, достаточно низкими. Это как более широкое захватывается более узким, но более жёстким, интерпретирует его в силу своего понимания и фиксирует для собственного усиления.

Ум не только прекращает опыт, но на основе опыта может создать собственные формации, которые затем придётся преодолевать. Таким образом, нужно очень спокойно наблюдать опыт и давать ему развиваться в естественном направлении, насколько это возможно. Любые желания понять опыт или изменить в «нужную» сторону необходимо отбрасывать.

Переход восприятия из опыта в его ментальную фиксацию происходит чрезвычайно легко и незаметно. Обнаружение этого перехода, отбрасывание собственного интереса и удержание опыта – это то, что буквально тренируется в течение многих и многих попыток.

Полезно при окончании опыта или позже сказать себе, как бы наблюдая опыт извне: «О, это было вот так», без фиксации на значении и деталях.

Желание повторить, усилить опыт

В определённых обстоятельствах проявление воли в плане имеет глубокий эффект. Сознательно или несознательно практикующий может использовать волю для всякого рода фиксирования опыта или переживания, связанного с ним.

В таком случае проявление более высокого плана трансформируется в проявление силы, мощи, окрашенного в переживание желаемого опыта, образует формацию, временную или даже чрезвычайно устойчивую, в зависимости от вложенных усилий, и передающуюся от рождения к рождению. Определённые кармические проявления имеют корни в таких формациях.

Желание продлить ход опыта

Воля может применяться также без стремления фиксировать опыт, но для продления течения опыта всё дальше и дальше с тем, чтобы, пользуясь моментом, увидеть больше или достигнуть следующих открытий.

В момент опыта или в течение некоторого времени по его завершению активное сознание практикующего получает большую силу и способно дрейфовать в другие планы. Но эти планы обладают своими качествами, существами и силами. Как правило, они не подготовлены к изменению, а форма активного сознания не соответствует требуемому изменению.

Попытка действия или наблюдения в такой момент будет приводить к попытке захвата активного сознания силами и проявлением плана.

16. Где это происходит

Удобно понимать, что есть определённая логика в виде опыта, который проходит в плане, а сами планы в существе или применительно к существу объединены в виде определённой системы или набора систем в зависимости от того, как рассматриваются направления действия сознания.

Система чакр

Они обычно рассматриваются как скрытые энергетические центры или центры сознания, приуроченные к телу в определённой последовательности и каждая из них обладает особыми свойствами или качествами. Сами чакры имеют достаточно сложное проявление. Описание их распространено и достаточно широко интерпретируется в зависимости от эзотерического направления, в целом опираясь на глубокую традицию их понимания, открытия и использования.

Для этой практики полезны несколько сторон наблюдения чакр.

Ранее уже говорилось, что опыт происходит в плане, но при этом формируется переживание (впечатление) такого рода, что он происходит в

некотором всеохватывающем мире и в опыте участвует всё существо. При развитии же наблюдения можно обнаружить, что этот опыт (мир) локализован в определённой части нашего существа, а характер мира и ощущения нашего существа определяются качеством (ментальное, витальное или физическое) чакры, которая соотносится с этим местом.

Наблюдение и понимание, в какой чакре происходит опыт, позволяет подготовиться к виду опыта и переживания в соответствии с качеством чакры.

Другими словами, тело представляет собой не простой сосуд, в который нужно залить новое содержимое, а сложную фиксированную структуру с крайне различающимися по проявлению частями.

Как правило, на начальном периоде практики опыты, которые происходят в планах, относящихся к разным чакрам, соответствуют «нижнему» проявлению этих планов и качеств чакр. При этом можно наблюдать, что при переходе из чакры в чакру переживания миров и собственного «я» могут кардинально отличаться, как будто принадлежат разным существам, а сами эти миры кажутся полностью отделёнными один от другого.

Далее, при постепенной реализации устремления к Божественному в этих планах, при большем или меньшем преобразовании этих планов и качеств чакр к их более высокому проявлению и при развитии позиции свидетеля, можно видеть, что каждая чакра начинает проявляться как некоторое специфическое проявление единого целого, как волна в единой последовательности волн, но окрашенная своим цветом.

Наблюдение состояния чакр как отдельных затемнённых и напряженных миров или осветлённых свободных частей единого, является достаточно объективным индикатором прогресса.

Лево-правосторонняя асимметрия

Обычно при устремлении существа формируется отклик как нисхождение более высокого сознания – сверху вниз. Но на определённых стадиях нисхождение может принимать форму движения сознания справа или слева, соответственно рассматривая правую или левую стороны существа как отдельную, особым образом сформированную, цель преобразования.

Можно в целом определить, что они содержат (отражают) формы и уровни эволюционного опыта существа в левой половине – динамического проявления, в правой – историй психического существа, глубокого проявления любви, опыта смерти и т.д. Всё это также является полем проявления устремления.

Психическое существо и чакры

Обычно психическое существо ассоциируют с четвёртой чакрой, но здесь есть особенности. Можно полагать, что оно располагается вне существа сзади его, а то, что обычно относится к четвёртой чакре, является его передней проекцией и связанным с ним эмоциональным существом. Обычно психическое скрыто, пассивно или наблюдает всё существо, но в определённые моменты может выходить вперёд для действия или напоминания.

С точки зрения развития, психическое выступает как свидетель и деятель. Сознательный контакт с ним имеет исключительную роль. Некоторые уточнения будут приведены далее.

- *Обращения к царствам* (качествам – метальному, витальному и физическому) в целом. Более подробно рассмотрено далее.

Существуют также другие особенности проявления, отражающие человеческое существо в разных формах:

- *каналы, потоки, капли и волны;*
- *область бессознательного в задней полусфере; скрытые чакры и планы материального сопротивления ниже существа и другие.*

17. Ключевые обращения

В ходе практики можно постепенно обнаружить, что за большим разнообразием проявлений сопротивления в опытах скрыты некоторые общие затруднения как узлы. С другой стороны, также случается, что обнаружение, правильная формулировка и обращение некоторого специфического затруднения приводит к освобождению и рассеиванию целого ряда других затруднений и сопротивлений. Поэтому в этой практике широко применяется метод, основанный на прямом обращении к ключевым затруднениям.

18. Обращение как формация

Возможно сформулировать фразу или утверждение, которые будут описывать некоторое ключевое затруднение как цель преобразования. Обычно нахождение и формулировка этого затруднения является длительным и трудным делом через неудачные или полуудачные попытки достигнуть более высокого состояния. Жажда более высокой истины, усталость от наблюдения собственной ограниченности и это принуждает к искренности при рассмотрении собственной природы и к решительности в самоотдаче.

Но даже сформулировав затруднение и в целом согласившись с необходимостью его преодоления, необходим специальный «запуск» для разрешения этого сопротивления:

Сконцентрируйтесь глубоко внутри (в груди на уровне сердечной чакры) и сформулируйте (произнесите) снова это утверждение как мантру. То есть примите его как важную часть вашего существования перед вашим самым глубоким и истинным проявлением – свидетелем и психическим существом, как его неотъемлемой частью.

Такое принятие может произойти спонтанно, но, как правило, оно происходит в течение многих попыток, когда нарастает неприятие и невозможность старого существования и фиксируется обычно в особый

момент, когда психическое существо становится доступным и открывается.

Нужна, как правило, большая решительность и искренность в такие моменты, так как принятия противоречат обычному представлению о себе, глубинной формации эго и обычному ходу вещей.

Принятия образуют формации, которые действуют кардинально и длительное время и изменяют своё проявление до более глубокой активной истины по мере разрешения затруднения.

19. Ключевые принятия

Принятий не должно быть много, чтобы не возникало конфликтов между ними, и они должны касаться существенных вопросов. Каждый может сформулировать свой набор и свои утверждения. В ходе развития этой практики с учётом полученных знаний были сформулированы следующие. (Далее приводятся эти принятия и более детальные объяснения, как преобразуются эти затруднения)

Обращение к уму

Ум может быть заменён на более высокие формы сознания.

Целью этого принятия является отделение от ума и преобразование тех (нижних) планов ума, которые в огромной степени определяют наше восприятие мира и фиксируют его определённым образом.

В начале практики (при ходьбе) можно наблюдать двоякую картину. Ум или успокаивается, давая переживание более глубокого покоя и восприятия или наоборот, активизируется вплоть до полного захвата

активного сознания и почти навязчивого состояния. В обоих случаях это действие нисходящего сознания – в одном случае оно делает активными в нашем восприятии более высокие (глубокие) планы. В другом – нижние планы ума захватывают это нисхождение и используют его для своего усиления.

Когда ум захватывается, необходимо начать наблюдать (т.е. наблюдать свой ум), какого рода мысли представляют ум. Достаточно быстро можно выделить три основных состояния ума. В одном одна и та же мысль или идея повторяется по кругу, с небольшими вариациями, не давая возможности выйти из этого круга и состояния. Это то, что называется механическим умом.

Во втором – размышление рисует разворачивающуюся картину действий и представлений для достижения каких-то целей. Это – динамический ум. В третьем – ум подробно объясняет или разъясняет себе или воображаемому собеседнику смысл какой-то идеи, концепции, события и т.д. Это – интерпретирующий ум.

В зависимости от природы практикующего эти три проявления ума имеют похожую силу проявления или некоторые доминируют. Тем не менее, обнаруживая их, наблюдая их насколько возможно в медитации (ходьбе), практикующий фактически становится свидетелем по отношению к своему активному уму и постепенно развивает позицию свидетеля.

С точки зрения обнаружения метода саморазвития и практического значения этот момент является исключительно важным, так как он показывает, как можно начать выделять (разделять) различные части своего сознания (существа) для их преобразования в дальнейшем. И, как

ранее много раз говорилось, постепенное отделение свидетеля поддерживается нисхождением при ходьбе.

Далее, выделяя и наблюдая различные виды ума, можно заметить, что каждый из них привязан (находится) в определённой части существа. Механический ум действует в центре головы, в области, связанной с шестой чакрой (т.е. «третий глаз», который часто отождествляют с этой чакрой, является её передней проекцией). Интерпретирующий ум локализован в основании шеи в месте пятой чакры. Динамический ум не связан напрямую с чакрами и располагается на линии, опускающейся на лоб сверху и немного спереди на некотором расстоянии от лба.

Наблюдение действия вида ума в его месте надо рассматривать как обнаружение сопротивления. Наблюдая его как сопротивление, можно обнаружить, что оно имеет определённую форму, размер, цвет, мягкость или жёсткость и другие качества. Наблюдая с любопытством этот объект все более пристально, можно однажды войти внутрь него и обнаружить себя в месте, в мире, во вселенной. Далее в этом плане нужно пробовать один из методов проявления устремления или подбирать подходящий метод. В крайнем случае, для начала просто вспомнить, что это нужно делать.

Очень распространённым вначале является попадание в планы механического ума, так как их проявление и сопротивление обычно наиболее ярко выражено, очень навязчиво и утомительно для практикующего и обостряет желание освобождения от него.

Существуют важные особенности проявления, с которыми практикующий сталкивается в этих планах. Выделяя эти особенности, можно начально развивать и буквально тренировать определённые навыки и применять их далее во всей практике.

Поскольку эти особенности в целом относятся не только к качествам (планам) ума, но и к витальным планам и планам физического, то они будут описаны далее отдельно.

Вход в планы ума, проявление там устремления и постепенное преобразование этих планов подготавливают момент и опыт, когда происходит устойчивое отделение свидетеля от планов нижнего ума.

При этом возможны различные переходные фазы, но в целом происходит успокоение (безмолвие) ума, свидетель в том числе может наблюдать мысли как внешние формации и отбрасывать их для поддержания безмолвия ума. При поддержании и углублении этого состояния начинается нисхождение и установление более высоких планов ума (Пуруши). Их проявление приходит как прямое переживание истины и прямого знания, которые являются прямым действием в освещённом, нерушимом и глубоком покое в открытом проявлении небес.

Этот опыт имеет исключительное значение для практикующего, как с точки зрения прямого переживания и преобразования собственной природы, так и с методической точки зрения. Он показывает путь достижения высокого состояния через последовательные преобразования и подготовку планов при выделении свидетеля и действия его воли и устремления.

В зависимости от состояния практикующего подготовка и прохождение этого опыта может занимать очень разное, в том числе продолжительное, время.

Есть существенные ограничения при подготовке и реализации этого опыта.

Первое состоит в том, что практически невозможно (и не нужно) поддерживать последовательное и непрерывное обращение планов

нижнего ума. Как уже говорилось ранее, в этой йоге и практике естественным образом поддерживается баланс преобразования ментальных, витальных и физических планов. После проявления устремления в планах ума и их частичного преобразования открываются витальные планы для преобразования и т. д.

Более того, существуют формы нижнего ума, связанные с проявлением витального. Открытие ментальной части таких форм неизбежно приводит к усилению витального проявления.

Поэтому скорость преобразования ума чрезвычайно сильно ограничена состоянием и накопленным опытом в витальных и физических планах существа и тем, как тесно они связаны. Преобразование планов ума будет прерываться периодами, когда сознательно будут происходить преобразования в витальных и физических планах. Попытка игнорирования этого закона и форсирование преобразования ума приводит к тяжёлым последствиям.

Второе ограничение состоит в том, что при получении опыта безмолвного ума и при попытке установления проявления Пуруши, как правило, возникает чрезмерное давление на тело (существо), буквально физически тяжело переносимое. Это связано с недостаточной подготовкой витальных и физических планов для глубокого преобразования.

В таком случае нет нужды настаивать на продолжении опыта. После первоначального опыта переживания Пуруши возможно ещё длительное время допускать деятельность ума в определённых пределах. При этом она не будет иметь доминирующего значения, а по мере преобразования других планов будет постепенно уменьшаться, терять свою значимость и смысл вплоть до полной остановки. Кроме исключительных случаев, такой ход событий является естественным в практике.

По многим причинам практикующему лучше изначально принять, что он не является исключительным случаем.

Обращение к витальному

Все затемнения в планах существа служат для преобразования. (Вариант – все внутренние тёмные переживания и планы являются неотъемлемой частью существа).

Основной целью этого утверждения является поддержка преобразования в витальных планах.

В целом преобразования витального являются более трудными и сложными для практикующего, чем преобразования ума. Усложнения связаны со многими факторами. Первым, самым общим, является то, что эволюционно человека можно определить сейчас как ментальное существо. То есть ум и его различные формы являются его наиболее поздним и продвинутым достижением, именно тем, где, в чем и через что он в основном осознаёт себя познающим, действующим, существующим.

Но эти формы ума и осознания напрямую не могут действовать в витальных планах, которые принадлежат к другому качеству проявления, эволюционно более древнему, на нижнем уровне проявления независимого от ментального устремления, накопившего свои формы, устойчивость и историю.

Поэтому должна быть развита форма доступа через свидетеля к витальному для его преобразования. К сожалению, просто успокоение и

выравнивание витального в текущей жизни не решает вопрос по существу, так как многие проявления и затруднения витального имеют эволюционную (кармическую) предысторию. Более подробно смотри в «Карма как формация».

Другим требованием, без которого практически невозможно начать преобразование витального, является принятие идеи или факта единства проявления. В целом можно сказать, что это принятие является одним из первых и основополагающих в йоге, относится ко всем формам проявления и его глубина обуславливает результаты йоги, включая возможность действия. Обычно это принятие происходит в форме утверждения (мантры) «Я есть Брахман». Более подробно см. далее.

Также существует скрытая сторона, которая чрезвычайно поддерживает и усиливает витальное в его нижнем проявлении в текущей жизни человека. Её можно определить как проявление и действие малого эго в человеческом существе. Её появление связано с начальными стадиями формирования индивидуализированного существа (эволюционно) и его устремлением (концентрацией) к усилению, самозащите и отделению от окружающего мира. До настоящего времени продолжает действовать определённый механизм захвата и преобразования более широких устремлений человека в эти формы. Более подробно см. в «Особая форма малого эго».

В целом существует особенность проявления (существования) витальных планов, которая создаёт огромную трудность для развития. Трудно утверждать, что это является обязательной частью проявления сегодняшнего человека, но среди практиков йоги распространено, когда в процессе развития они попадают в свои определённые витальные планы и их состояния. Проявление этих планов может выглядеть с разной

степенью утрашения, вплоть до полного отрицания Божественного, переживания отсутствия света, абсолютная темнота и невозможность действия, прямое попадание в места с прямым проявлением разного рода низших качеств, таких как страх, ненависть и т. д.

При этом эти качества проявляются не только как персональное проявление, но больше как соединение с бесперсональным, всеобщим ужасающим океаном проявления этих качеств. Как правило, также в такие моменты практикующий ощущает, что он потерял способность концентрации, воли, проявления действия и т.д. Для многих такой опыт является настолько ужасающим переживанием, что они пытаются любым способом выйти из него и избегать его повторения, сознательно или подсознательно закрывая витальные планы.

Такой уход, при попытке продолжения практики йоги, рано или поздно создаёт искажения в развитии, и чем большим устремлением к развитию обладает практикующий в своих других частях, тем более глубокое искажение пути, цели и состояния будет устанавливаться в целом.

Парадокс развития состоит в том, что трудности не являются очагами сопротивления, которые можно обойти с целью более быстрого продвижения вперёд. Они являются местом или обстоятельствами, которые требуют проявления более глубокой внутренней искренности и самоотдачи, иногда запредельной с точки зрения обычного действия, отбрасывающей любые колебания, сомнения и двойственности в момент кульминации трудности. Проявление такой искренности и самоотдачи приводит к преобразованию плана.

В случае попадания в указанные выше витальные планы, даже в момент полной потери воли и способности действовать, нужно вспомнить, например, о Матери, обратиться к Её имени и Её помощи в тех формах,

которые будут приходить, концентрироваться на своей полной самоотдаче как на последнем дыхании. Трудные опыты всегда даются такими, которые можно преодолеть при предельной концентрации и её удерживании определённое время.

Если она проявлена, то всегда происходит прохождение трудности, сопровождающееся огромным чувством освобождения, переживания в глубоком, иногда буквально в божественном проявлении тех качеств, которые были скрыты и искажены в трудности. Например, преобразование самосуществующей ненависти – в глубину Божественной любви. Происходит полное или частичное преобразование планов.

Развитие всё более глубокой искренности и самоотдачи через преобразование трудностей является ключом к сбалансированному и разностороннему прогрессу. Преобразование трудности – это момент быстрее и устойчивого развития. Если практикующий знает о возможности таких ситуаций, то он должен быть по крайней мере «морально подготовлен» и знать, как должен действовать. Более подробно о парадоксах развития далее.

Обращение к физическому

Боль является возможным, но искаженным переживанием тела

Цель этого утверждения – открыть проявление устремления в физическом теле (планах физического). В определённый момент практики нисхождение напрямую направлено в планы физического тела и, как

правило, вызывает его сопротивление. Сопротивление проявляется в виде боли, иногда чрезвычайно интенсивной. Сам термин «боль» здесь используется в более общем смысле, скорее не как физическая боль, а её более тонкие формы и их смешения. То есть боль в теле проявляется в момент ходьбы, и чем больше нисхождение, тем более интенсивная боль.

При просто прекращении нисхождения (ходьбы) боль уходит. Как правило, интенсивность боли в теле нарастает в опытах до момента, когда практикующий может её выдерживать, только концентрируясь к Божественному из тела.

Существует, как правило, также момент кульминации боли и кульминации устремления, при котором боль переходит в прямое переживание Ананды в физическом теле. После такого опыта открывается сознательное устремление в виде зова, устремления к Божественному прямо из физических планов, но оно развивается очень медленно. Установление Ананды в теле является очень постепенным и трудным, поскольку изменение физического является фундаментальным затруднением, а также требует баланса с другими частями.

Выше были рассмотрены три разных принятия, помогающих преобразовывать три царства проявления в нашем теле – ум, витальное и физическое. Практикующий может использовать их по мере проявления различного рода затруднений в своём существе с тем, чтобы преодолеть своё начальное представление о правильном или неправильном, хорошем и нехорошем и т.д. и принять все проявления своего существа как поле для объединения и преобразования. Ему следует рассматривать их как проявление исходных качеств Божественного, скрытых в искаженных нижних формах.

Во всех случаях при практике происходит встреча с теми или иными видами трудностей, принадлежащими разным царствам в определенной последовательности, постепенное преобразование их и установление все более высокого проявления. Но с практической точки зрения существует огромное различие в нашей способности действовать вначале в разных планах. Можно также сказать, что действие в витальных планах по сравнению с ментальными для их преобразования вначале практики или йоги являются крайне затрудненными и требуют подготовленного сознания и привычки действовать определенным образом.

Хотя сами по себе преобразования ума трудно назвать тривиальной задачей, но здесь хотя бы есть достаточно понятная возможность его разделения на разные составляющие, наблюдения и санкции со стороны свидетеля, развитие этой позиции через постепенное преобразование планов и буквально тренировки своей реакции и действий в планах. Затем приходит опыт в том или ином виде установления Пуруши в планах ума и далее – его воздействия на витальные планы, облегчая их преобразование.

Поэтому в качестве среднесрочной цели развития практикующему крайне рекомендуется выбрать получение опыта успокоения ума и касания Пуруши при соблюдении естественного хода развития.

Примеры других важных принятий.

Принятие единства проявления

Вначале практики или на более ранних этапах практикующий может заметить, что при опыте самоотдачи Божественному этот опыт происходит

в отдельных частях, например в психическом или эмоциональном существе или в уме. Попытка его расширить на тело в его физическом и витальном проявлении сталкивается с огромным сопротивлением, обычно с невозможностью войти внутрь и реализовать движение этих частей к Божественному. Такая реакция вызывает нарастающее чувство дисбаланса.

Решение приходит или в углублении (расширении) самоотдачи в тех частях, где она естественно проявляется, что может привести к формированию отношения бхакти и что само по себе является позитивным движением, но ограничивает реализацию в целом.

Другое направление – попытка открытия всего тела хотя бы к начальному восприятию импульса самоотдачи. Одним из методов является использование мантр, в частности мантры (Я есть Брахман). При этом мантра должна произноситься в теле (захватывать тело), а не в горле (уме), что обычно вначале составляет большую трудность. Для перевода мантры в тело используют разные методы.

Чаще всего это или концентрация на теле при произнесении мантры с ожиданием момента, когда тело откроется, или выполнение специальных упражнений со звуками и мантрами (см. «Первые шаги»). Открытие тела для мантры и развитие прямого переживания, что Божественное стоит за всеми проявлениями через мантру, позволяет практикующему внутренне принять идею о единстве всех проявлений и скрытом сознании за ними.

Если Божественное скрыто за проявлениями, то должен быть практический метод стать на сторону Божественного и преобразовывать проявления.

20. Особая форма малого эго

Существует витальная (эмоциональная) особенность в человеке, которая чрезвычайно сильно ограничивает переживание единства мира. Если сконцентрироваться внутри и спросить себя, в чём источник того или иного своего движения, то можно обнаружить, что очень многие проявления – депрессия, негодование, ненависть, неудовлетворенность, пафос, чувство собственной справедливости и правоты, чувство несправедливости, обида и т.д. имеют одно внутреннее происхождение. Формой этого исходного движения является захват силы или желание захвата силы.

Если ещё более внимательно рассматривать это движение, то можно обнаружить, что оно локализовано во второстепенной чакре, представляющей желудок. Можно также получить опыт, что желудок в определённом смысле является первичной формой образования независимого организма. То есть эволюционно первичные организмы напоминали по сути желудки, и их основными движениями было получение пищи и сохранение тела (формы).

За этими движениями стояли формации сознания по получению энергии и отделению от окружения. Эти формации чрезвычайно устойчивые, скрытые и в современном человеке они приняли в том числе

формы получения силы (питания) от различных проявлений витального и эмоционального существ.

Для практикующего открытие, что его обычный пафос имеет такое происхождение, является достаточно смешным делом. Обнаружение такого источника своих циклических состояний постепенно освобождает практика от напряжения с окружающим миром, поскольку он видит, что источником этого напряжения является он сам. То есть обнаружив, что исходным мотивом того или иного движения является просто захват силы и самоотделение себя от окружающего мира с позиции силы, можно достаточно легко отказаться от такого движения.

Эта часть преобразования эго эмоционально является достаточно трудной, но хорошо определяемой по качествам и движениям в жизненных ситуациях. Успокоения этих форм проявления эго открывает (показывает) сопротивление планов тела, как более общую форму проявления эго.

21. Особенности проявления, различения и действия в опыте

Практикующий может принимать или постепенно формировать наиболее безопасную форму прохождения опыта. Само проявление в опыте может быть чрезвычайно разнообразным и относится к разным качествам проявления, а внутри качества – к разным уровням его проявления, как высоким, так и низким. При этом различие, что означает и где проходит данный опыт, особенно вначале практики, может быть чрезвычайно затруднено. Практикующий может быть очарован и захвачен самим фактом переживания более яркого, глубокого и мощного проявления, а сами проявления в планах могут принимать такую форму, чтобы оказывать наибольшее влияние на практикующего.

Возможно принять через проявления воли (устремления), что та или иная форма опыта будет предпочтительной. То есть её нужно внутренне представить и принять. Это возможно сделать из-за двойственности (множественности) и единства проявления.

С существами или без них

Настоятельная рекомендация – без существ. Во многих нижних планах, особенно витальных, силы и сознание этих планов легко принимают формы существ, богов и т.д. и призывают практикующего к тем или иным действиям, как правило – следовать их указаниям. Бывает очень сложно понять, насколько истинны эти указания и что скрыто за видимыми фигурами. Если принять форму опыта без существ, то можно наблюдать эти же проявления, но в виде субстанции или формаций определённого цвета, жёсткости или мягкости и т.д., и оценить какая сила к вам обращается.

При наличии любого вида жёсткости и затемнения в субстанции плана необходимо проявлять устремление в плане. Если не удаётся изменить своё видение и есть малейшие сомнения или неуверенность в том, что вы наблюдаете, то проявляйте обращение к Матери или Шри Ауробиндо вне зависимости от обещаний или предложений, которые вам сейчас даются.

Способность принимать ту или иную форму опыта тренируется (постепенно развивается).

Голоса, звуки или без них

При развитии опытов и особенно при оккультной предрасположенности, которая самому практикующему ещё неочевидна, достаточно легко происходит открытие планам, которые влияют через голос. Т.е. практикующий слышит голос или голоса, которые, как правило, дают ему те или иные указания. В определённом смысле истинность голоса сложнее определить, чем истинность того, что мы видим, а многие

существа из нижних планов, в том числе могущественные, хотят и любят влиять. Настоятельная рекомендация – опыты без голоса.

Определённые планы наполнены звуками высокой интенсивности. Удерживать ли эти звуки – выбор практикующего, в определённых случаях это очень утомительно и вызывает дисбаланс. Существуют также планы, где звучат мантры. Как говорилось ранее, в целом лучше не следовать им, поскольку непонятна их направленность (см. далее).

Покой, глубина и самоотдача или немедленное внутреннее движение

Все указанные состояния являются различными аспектами одного и того же устремления к Божественному. Установление и переживание этих состояний приходит к практикующему в соответствии с задачами и этапами его развития. На более поздних этапах они устанавливаются как единое непротиворечивое переживание.

В виде места или субстанции

При попадании в планы, оформленные как миры (места), при проявлении достаточного устремления в них и их пробуждении, их восприятие (переживание) трансформируется в вид субстанции определённого качества и структуры. Эта субстанция обладает той или иной степенью подвижности и пробуждением самосознания к Божественному как возможности существования в его качествах. Через

проявление воли свидетеля в практикующем это движение поддерживается.

Таким образом, опыты в мирах (местах) и изменение переживания этих миров до их форм устремления можно рассматривать как различные этапы трансформации планов. Переживание миров в их статичном и бесформенном виде надо рассматривать также как исходную стадию для трансформации планов.

В плане или выходя из данного плана

Опыт происходит в плане, но если сознание достаточно развито и позиция свидетеля устойчива, то можно выходить из конкретного плана и рассматривать его извне как объект, на который можно воздействовать. На начальном этапе это очень полезно в тех случаях, когда сознание попадает в проявление планов как внутренних формаций, «накачаных» тем или иным проявлением сил.

Эти места могут действовать чрезвычайно угнетающе на практикующего, проявление его устремления может быть сильно ограничено, но выход из этих формаций и удержание их извне приводит к их «схлопыванию» и преобразованию в той или иной степени. Сам выход требует первоначального осознания, что окружающее угнетение является формацией, а затем проявления значительного устремления для рассмотрения формации извне.

Не существует однозначного правила, позволяющего определить, какие проявления можно считать формациями такого рода. Это развивается опытным путём и меняется с развитием практикующего.

22. Особые случаи

Существуют ситуации, когда практикующий в опыте напрямую встречается с сознательным проявлением враждебных сил. Формы этого проявления и влияния могут быть очень широкими – от предложения силы, свершений, результатов до прямого угнетения, ограничения, требования и т.д.

Особенно это характерно и остро для начальных стадий знакомства с йогой или практикой, когда у практикующего не развит устойчивый опыт различения и удержания сознания в позиции свидетеля, а любой опыт и попадание в планы воспринимается как безусловное развитие. Такие ситуации типичны для людей с оккультной предысторией и составляющей и, как правило, носят кармический характер, т. е. отражают определённые попытки развития в предыдущих жизнях. Более подробно далее.

Можно также обнаружить, что те или иные черты и степени оккультного проявления имеют все человеческие существа. Люди, которые встают на путь йоги, на начальных этапах развития значительно подвержены оккультным влияниям из-за открытия собственных планов в разных состояниях к нисхождению сознания в разных формах и попыток или необходимости действия при этом.

При всей сложности встречи с враждебными силами можно заметить, что они всегда действуют по определённой схеме. В целом человеческое

существо защищено его психическим или истинным существами и без получения внутреннего согласия человека на сотрудничество враждебные силы не могут на него влиять, использовать и далее разрушить. Поэтому они используют два характерных шага по получению такого согласия:

На первом практикующему предлагается согласиться с небольшим или второстепенным предложением, утверждением, условием или действием, которое практикующему кажется как-то не очень правильным. Это ему нужно сделать во имя предложения или обещания такого будущего, где практикующий реализует все свои более высокие ожидания.

Второй момент – соглашаться на такие уступки нужно немедленно, незамедлительно, а обещанный результат придёт позже, после такого согласия.

Если практикующий внутренне соглашается с такими прямыми или второстепенными предложениями, то он, как правило, попадает в очень тяжелую ситуацию. Это будет ситуация зависимости от прямого воздействия враждебных сил, из которой очень сложно выйти. Сила такого влияния будет несоразмерно больше значения принятого предложения. В худших случаях это может привести к захвату (одержимости) определенных частей человека враждебными силами. При осознании сделанной ошибки выход возможен, как правило, при очень большом усилии через использование мантр обращения к Божественному или Матери и Шри Ауробиндо. Такие ситуации оставляют кармические отпечатки в планах человека от которых крайне сложно и долго избавляться. В любом случае лучше не создавать такие ситуации.

Необходимо обнаруживать, даже в самой тяжёлой или непонятной ситуации, такие движения, просто не соглашаться с ними и отбрасывать

их. Этот подход очень универсальный и позволяет уходить от действия враждебных сил.

В отличие от враждебных сил, действие Божественного проявления всегда прямое, не требует предварительных условий и происходит прямо сейчас.

Ситуации с действием враждебных сил нужно рассматривать как элементы практики и развития.

23. Прямое действие

В общей череде опытов и выборе их предпочтительной формы протекания существует другая сторона, связанная с прямым Божественным влиянием и проявлением.

Выше уже было сказано, что оно всегда происходит прямо, без каких-либо предварительных условий и действует или даёт предельно высокое или глубокое переживание в момент его появления, в общем не спрашивая согласия. Формы такого проявления могут быть самые разные: прямое знание – действие, голос, слово, существо, звуки или музыка, предложение, действие существа, переживание тех или иных качеств Божественного и т.д.

Другое, что отличает такие проявления, это ощущение их чрезвычайной мягкости как субстанции и самой атмосферы проявления, отсутствие какого-либо внутреннего или внешнего напряжения, а также ощущение фундаментального покоя, на незыблемости которого эта скрытая бесшовная истина действует. Как правило, высшие формы таких проявлений приходят редко, в ключевые моменты на пути как поддержка, указание, направление. Практикующий имеет свободную волю принять их.

По мере практики переживание более высоких состояний расширяется из-за преобразования планов.

24. Карма как формация

Следуя естественному ходу практики, мы сталкиваемся с сопротивлением и входим в планы, наблюдая уже это сопротивление как состояние плана, или, другими словами, как определённую формацию качеств плана в соответствии с его текущим проявлением.

Как уже говорилось ранее, сопротивление означает, что план находится в его «нижнем» проявлении, а сам факт его обнаружения говорит о его существенном значении в человеческом существе. Можно постепенно обнаружить, что существуют целые иерархии планов, когда за видимым и прямым сопротивлением скрыты более обширные и глубокие формы сопротивления, принадлежащие определённому качеству (линии) проявления практикующего.

Рассматривая сами формы сопротивления, можно также увидеть, что, как говорилось ранее, они отражают попытки развития в предыдущих жизнях, но, как правило, в формах накопления силы, мощи, продвижения и защиты собственного «я» любыми способами. Это приводило к усилению определённых аспектов сознания и их фиксированию во внутреннем существе в виде формаций. Иногда с точки зрения современной морали эти методы накопления силы и сознания выглядят совершенно ужасающими.

Трудно сказать в силу каких причин накопление сознания как можно быстрее и любыми способами в определённых исторических или эволюционных отрезках было более важным, чем гармоничное развитие сознания. Объяснение этого даётся таким образом, что если есть накопленное сознание вне зависимости от его состояния, то его легче и быстрее обратить в индивидуализированные развитые формы высокого сознания и существования.

С точки зрения идеала этой йоги даже многие высшие достижения в предыдущих жизнях и практиках, например, возможность ухода в Пурушу из тела, также образуют кармическую формацию для практики этой йоги.

Ещё глубже можно видеть, что по крайней мере для тех человеческих существ, которые сейчас стремятся на путь йоги, их кармическое, т. е. сформированное ранее сопротивление преобразованию в Божественное, существо сейчас связано с их первоначальной задачей и возможностью проявления того или иного качества Божественного в материальном мире и неудачей это реализовать. За этим стоит как огромное сопротивление всех форм, которое испытывают эти существа, так и огромная возможность, и скрытое благословение при развитии устремления, трансформации накопленного сознания и реализации изначального движения.

Таким образом, собственное накопленное состояние как сопротивление к Божественному преобразованию полезно рассматривать как:

- *Оно существует как формация, её можно обнаружить и наблюдать.*

- *Если её можно видеть, то можно преобразовывать, даже не понимая вначале её прямого значения.*
- *Оно является скрытым резервом и задачей собственного проявления.*

25. Действие психического существа

Психическое существо является тем, кто ассимилирует существенный опыт текущей жизни в его высшую форму, переносит и расширяет это накопление из жизни в жизнь как высшее индивидуализированное проявление. С другой стороны, психическое существо освещается истинным существом, как абсолютной формой Божественного проявления.

С точки зрения данной практики психическое существо выступает как одна из форм свидетеля или того, кто формирует свидетеля, наблюдая планы и давая санкцию на действие. Обычно также в опыте психическое существо отвечает за различение действий, событий и форм, связанных истиной Божественного проявления или Его искажения или отрицания. Так что успешность или не успешность в практике и в целом в йоге связана в том числе с развитостью самого психического существа.

Обычно психическое существо скрыто, пассивно и выступает вперёд только в некоторые исключительные с его точки зрения моменты, напоминая человеческому существу о его скрытой цели через психическую печаль или наоборот через психическое переживание гармонии проявления или другие переживания. Часто психическое существо действует через эмоциональное существо, расположенное перед ним в проекции четвёртой чакры. Существует очень небольшое

количество людей, в которых психическое существо проявляется в той или иной степени устойчиво.

С точки зрения психического существа обычное человеческое тело и его планы представляют собой маловосприимчивую массу, в которой его действие очень ограничено и кратковременно. Также, как правило, вначале планы Пуруши не соединены с психическим существом. Парадокс развития заключается в том, что чем больше планы трансформируются к их более высокому проявлению по ходу практики, тем больше развивается способность психического существа действовать в них прямо.

Психическое существо имеет склонность (привычку) накапливать все виды опытов из жизни в жизнь. Принятие пути йоги, т. е. ускорения развития для достижения Божественной реализации, также требует от психического принятия решения о сокращении накопления опыта в жизнях и сокращении пути. Обычно это подготавливается и реализуется как специфический опыт психического.

26. Мантры и другое

На протяжении очень длительного времени в человечестве было выработано или усвоено огромное количество способов и техник для переноса сознания из одного плана в другой или управления сознанием (силой) в планах для определённых целей.

Один из наиболее эффективных и глубоких таких способов – это мантры. Они представляют собой особые звуки, слова или выражения, принадлежащие различным планам, в том числе и очень высоким, произношение которых особым способом позволяет проявлять это сознание в физическом мире (или других планах) и воздействовать в том числе на человеческое существо и его планы. В общем виде происхождение и действие мантр, как эффектов эфира, пронизывающего и соединяющего все проявления, чрезвычайно разнообразное и глубокое.

С точки зрения данной практики полезно представлять следующее:

Мантры (в широком смысле) существуют вне зависимости от человека. Существуют планы, наполненные мантрами как способом их проявления. В определённых планах существа, принадлежащие этим планам, широко используют мантры в своих действиях. Там, например, можно обнаружить такие звуки как «Ла», «Ма» и многие другие. Вероятно, открытие таких планов и привело к прямому открытию многих мантр для использования.

Специфика интегральной йоги связана с тем, что её реализация связана с совершенно определёнными высокими планами, которые, вероятно, на Земле ранее не были проявлены. Поэтому в целом крайне рекомендуются как собственные мантры использовать цитаты из Матери и Шри Ауробиндо.

Например, можно использовать такой метод – максимально успокоив и расслабив ум и тело, читать какие-либо из их работ или высказываний до момента, когда определённая фраза или слово получают особую глубину, смысл, вибрацию для вас. Нужно попробовать повторять эту фразу или слово так, чтобы удерживать эту вибрацию и расширять её постепенно в тело или, полнее, во всё существо. Это и будет ваша мантра.

Такие конкретные мантры будут использоваться как короткое время (для получения и установления определённого переживания), так очень длительное, когда они служат для преодоления существенного затруднения. Повторение мантр может быть как вслух, так и «внутренним голосом». Эти способы произношения дополняют один другой по действию.

Количество повторений конкретных мантр может быть чрезвычайно различным и зависит от ситуации и подхода. Иногда это даже один или два раза, когда возможно максимально глубоко отождествиться с вибрацией (сознанием) мантры с тем, чтобы она резонировала и проявлялась во всё существе. Как правило, в такие моменты мантра может звучать очень долго, уходя во всё большие глубины.

Время возвращения к мантре (т.е. с какой регулярностью мы к ней возвращаемся) также не является строгой величиной. Условно можно выделить две крайности.

В одном подходе, когда мантра используется для контакта и реализации более высокого сознания в нашем существе, возвращение к конкретной мантре происходит, когда её действие ассимилируется в нашем существе. Этот момент определяется опытным путём, когда при попытке произнесения мантры глубины нашего существа снова открываются для резонанса с ней, и может наступать через различное время, в том числе и продолжительное (месяцы и годы).

При другом подходе, определённые мантры используются регулярно как часть ежедневной практики. Пример такого использования в главе «Первые шаги».

Ещё очень полезным вариантом использования мантр является следующая практика: можно подобрать различные цитаты для каждого дня года и, например, перед началом ходьбы произносить цитату текущего дня как мантру. Это позволяет войти в сознание данного проявления.

Очень хорошим примером такого набора цитат-мантр является ежедневник, подготовленный и переиздаваемый в Ашраме на протяжении многих десятилетий (ссылка на сайте). Многократное и многолетнее проникновение в эти мантры открывает глубину и сложность Божественного проявления на Земле и сближает с многообразием его качеств. Это позволяет расширить и сбалансировать восприятие самого практикующего.

В ходе практики специфические мантры могут приходиться (например, быть прямо услышаны) как подсказка для решения текущих затруднений и продвижения, а затем заменяться на новые. Обычно они приходят в ответ на глубокое устремление.

Общим вопросом при использовании мантр является сохранение баланса. Мантры являются прямым и мощным инструментом переноса

сознания из одних планов в другие, а в данном контексте – в наше существо. Планы, близкие к супраментальным, имеют чрезвычайно доминирующее и не допускающее искажения сознание и через мантры постепенно проявляются в наших затемнённых и ограниченных существах.

Чрезмерное и неразумное их использование, как, впрочем, и любого другого частичного подхода, может привести к дисбалансу и хаосу планов существа и тяжёлым последствиям для здоровья.

Баланс, как правило, достигается методом проб и ошибок. Признаком чрезмерного использования мантры, как правило, является большое затруднение по её правильному произношению. Если же этот барьер преодолен усилием жаждущей воли, то этими признаками будут ощущение большого жара или давления в организме и чувство приближения к некоторому порогу, который при добавочном усилии может быть преодолен. Последнее ощущение очень обманчиво и указывает на приближение к «красной черте».

В качестве примеров ниже приводятся другие способы перевода сознания из одних планов в другие (кроме собственно самой медитации).

Мать использовала определённые мудры с их интерпретацией (ссылка на сайте).

Символы Матери и Шри Ауробиндо по отдельности и совместный можно рассматривать как янтры.

Мать дала описание большого количества цветов и скрытых в них разного уровня качеств Божественного проявления. Контакт с этими цветами и медитация напрямую открывает или даёт хотя бы касание к этим качествам, ожидающим своего действия.

Чем дальше продвигается практикующий, тем проще и эффективней используются эти и другие методы. При достаточном развитии они все больше действуют как разные аспекты одного устремления.

Дополнительно о мантрах и других приемах в главе Первые шаги.

27. Почему приходится ходить – методическое объяснение практики

Как ранее говорилось, методика преобразования ума связана с возможностью разделения его на разные части, одна из которых наблюдает и даёт санкцию на изменения в другой.

Основное движение, то есть ходьба с устремлением к Божественному и представление самого движения тела как формы устремления к Божественному, методически является аналогом того, как можно преобразовывать ум, но в проявлении качеств Природы (Пракрити).

Тело в движении в данном случае как бы отделяется от общей Пракрити, представляя её динамическую суть и частицу, но с содержащимся устремлением к Божественному проявлению.

Такое движение и отделение позволяет создать простой и ясный способ концентрации изменения в конкретной части Пракрити (теле), не вовлекаясь первоначально в её изменение в целом.

С эволюционной точки зрения сознательное преобразование тела как части Пракрити является наиболее трудоёмким и труднодоступным местом. Основное движение открывает это место и подготавливает для встречи с Пурушей. Оно использует отклик Пуруши для установления

нисхождения, развития позиции свидетеля, его действия и преобразования планов.

28. Вопросы видения

Особой формой переживания опыта является возможность его буквально «видеть», т. е. наблюдать место, мир, субстанцию, свет и т. д. в чрезвычайно разнообразных проявлениях. При более развитых проявлениях – одновременно и видеть, и быть этим миром, движением, устремлением и т. д. с огромной глубиной, интенсивностью и чувством глубокой истинности таких переживаний. Для многих возможность «видеть» является подтверждением самой способности заниматься йогой, прогресса в ней, а также источником знания, понимания и действия.

Обычно возможность видения в тонких планах связывают с открытием центра видения, связанного с шестой чакрой и расположенного в проекции лба.

При следовании данной практике можно заметить, что картина гораздо сложнее. Можно обнаружить, например, что при удерживании позиции свидетеля для рассмотрения сопротивления в некотором плане, а затем открытия самого плана и действия в нём, данный центр видения не участвует. «Видение» плана происходит напрямую, когда наше сознание в той или иной форме активно в нём.

Однако нельзя утверждать, что любая вовлечённость нашего сознания в план обеспечивает его видение. Например, во снах наше сознание активно в определённых планах, но мы забываем это. В целом наше

существо образовано набором планов и центров с очень развитым и интенсивным сознанием, но доступ к ним скрыт от нашего же поверхностного восприятия и т. д.

Очевидно, что видение в опыте (плане) фиксируется (переживается) при действии некоторого добавочного активного центра сознания. В одном случае им выступает особый центр видения, в другом – свидетель.

При более детальном изучении и накоплении опыта можно обнаружить, что их действие существенно отличается.

Видение через центр видения имеет эффект рассмотрения конкретного плана изнутри, существования внутри его, как в некотором замкнутом изолированном мире, обладающим своими особыми свойствами, часто с чувством огромной «материальности» рассмотрения. Уровень этого плана может быть очень разным. Можно наблюдать, что видения такого рода сопровождаются концентрацией нашего сознания в этом центре, вплоть до чувства давления в нём, входа в него как в определённое место, открытия его и т.д.

Способность видения такого рода характерна для людей, практиковавших в течении перерождений накопление сознания как формы силы теми или иными способами. Как правило, при такой предрасположенности открытие видения происходит спонтанно или очень быстро при попытке практики. Это даёт ощущения быстрого прогресса и развития.

Но можно обнаружить существенные ограничения такого способа видения применительно к целям йоги и практики. В целом это чрезвычайно ограниченная возможность действия в смысле преобразования всего плана. Если мы находимся в плане, «видя» его, и попытаемся преобразовать его через устремление к Божественному в той

или иной форме, то активное сознание идентифицируется с планом и не может удерживать устремление.

В крайнем случае, когда свидетель не участвует в движении в плане и проявление сознания плана невысокое (при этом проявления самих сил могут быть огромными), практикующий не может даже вспомнить о возможности и необходимости такого действия.

Этот эффект создаёт на определённых этапах огромную трудность для практикующих с оккультной предрасположенностью и способностями, поскольку этот способ видения является основой их восприятия планов, а их обычная идея действия в планах заключается в использовании большей силы.

Другой подход к развитию и применению видения возможен при использовании свидетеля (то есть того, что используется в данной практике как основное движение). Он позволяет устанавливать «видение» плана через последовательные шаги: удерживание активного сознания, удерживание устремления в плане к Божественному, наблюдение момента и процесса его преобразования, полного или частичного, при поддержке и санкции свидетеля.

Такое видение является как бы двойным – со стороны свидетеля и со стороны индивидуализированной части сознания в плане. Свидетель может наблюдать сам план как «изнутри», так и «снаружи», не будучи ограниченным в особенностях и качествах самого плана.

Такое видение развивается по мере практики и преобразования планов от достаточно простого наблюдения плана в его нижнем проявлении до форм широкого сознания в его единении с Божественным в качествах прямого существования в истине, действии, радости, мощи и других аспектов. Чем больше преобразуются планы, тем больше свидетель в

разных формах проявляет свою скрытую глубину как прямую санкцию на преобразование и Божественное существование.

Представляется, что такой метод развития видения является кардинальным с точки зрения целей йоги.

Его существенным ограничением является достаточно медленное начальное развитие, пока не будет развита позиция свидетеля и преобразованы хотя бы частично планы существа.

Обычно эти два способа видения присутствуют и смешиваются в практикующем в том или ином проявлении, иногда на уровне ощущений. Сам интерес к йоге указывает на определённую развитость сознания в планах и существах. Развитие разных способов видения, их различение и применение является естественной частью практики. Очевидно, что при более высоком проявлении эти способы видения будут проявляться как аспекты.

29. Качества, полезные в практике

Практика является достаточно трудным делом, поскольку не предназначена для рутинного и ритуального накопления и использования сознания, а для скорейшего преобразования существа.

Практика связана с действием, принятием тех или иных решений, разрешением глубоких затруднений и восприятием необыкновенных открытий, очарованием ими и уходу к более глубоким истинам и состояниям, развитию доверия к Божественному и Его действию, следованию неясному далекому зову к скрытой цели.

Для удержания направления к этой цели и устойчивости продвижения практикующему полезно определить и развить ряд собственных личностных качеств.

Искренность

Под искренностью понимается способность сравнивать собственное состояние с некоторым переживанием проявления Божественного и на основе этого сравнения быть готовым на любое своё изменение для реализации такого проявления.

Можно дать следующий пример такого сравнения.

Сосредотачиваясь глубоко внутри себя и обращаясь к Божественному с вопросом, какое будет Его проявление в материальном мире, можно получить ощущение или более прямое переживание такого проявления как не знающего ограничений потока в качествах истины, радости, прямого действия, любви и т.д. и существующего как выделенного и единого со всем многообразием проявления.

Для развития такого переживания можно использовать как мантру выражение «The living truth of you» из стихотворения Шри Ауробиндо «A God's Labour» или другие способы. Обычно развитие такого переживания занимает длительное время.

Когда такое переживание или его ощущение получено, можно сосредоточиться внутри своего тела (существа) и попробовать проявить в теле (существе) это переживание как реальность.

Если вы будете наблюдать неспособность или ограниченность своего существа к такому движению, у вас будет формироваться жажда к его проявлению, а также готовность к отказу от всех своих разного рода идей, предпочтений и желаний, препятствующих изменению и создающих жёсткость в вашем существе.

Пример сформулирован в таком виде из-за того, что сопротивление в материальном проявлении является наиболее глубоким и трудным, а цели интегральной йоги подразумевают Божественное проявление на Земле.

Здравый смысл

Можно определить как способность к наблюдению явлений, формированию на их основе заключений и способность удержания баланса в восприятии многообразия проявлений и действий.

Практика и йога, по сути, чрезвычайно методичны – то есть, если вы действуете определённым образом, то будет получено соответствующее проявление или эффект.

Рассматривая своё действие и полученный эффект, можно сформировать своё то или иное суждение, почему оно произошло в данном виде, что оно означает, как оно связано с другими элементами опыта и целей, куда оно может развиваться и так далее. При этом это должно быть именно суждение как некоторая форма «видения» ситуации в виде «О, это было вот так, а это было вот так и наверное означает то-то и т. д.».

Суждения такого рода конкретизируют и структурируют собственное восприятие процессов и явлений в тонких планах, не переводя их в метальные формации. Формирование таких наблюдений и суждений позволяет практикующему всё больше и больше воспринимать тонкие планы как реальность, существующую и действующую по своим, может быть вначале непривычным, ошеломляющим, странным, сложным, но по своему абсолютно естественным и непреложным законам и своей логикой.

Постепенное углубление в эти законы и логику как в новую реальность, рассмотрение их последовательного проявления в различных частях собственного существа и окружающего мира по ходу практики позволяет удерживать баланс в соотношении развития этих проявлений как составных частей единого.

Приверженность определённым фиксированным идеям и проявлениям на определённых стадиях развития, их гиперболизация и настаивание на них является почти неизбежным спутником развития. Они могут быть как унаследованными, как кармические элементы предыдущих попыток развития, так и, к сожалению, приобретёнными или усиленными на основе существующих затруднений при потере баланса в попытке устремления вперёд.

Способность к проявлению здравого смысла постепенно развивается по ходу практики и накопления опыта как элемент более глубокого восприятия.

Терпение

Под терпением подразумевается способность удерживать направление и устремление к цели в условиях, когда она почти скрыта другими проявлениями.

При развитии практикующий сталкивается с проявлением двух аспектов, преодоление которых возможно только при удержании глубокого интереса к скрытой цели.

Трудно выдерживать как проявление сопротивления собственных планов и окружающего мира, так и нисхождение (проявление) более высокого сознания с его доминирующим огненным движением.

В долгосрочной перспективе отсутствие терпения обесценивает проявление других способностей.

В начале практики вряд ли кто-либо может быть уверенным, что он обладает всеми качествами, необходимыми для продвижения. Но, если сформулировать их для себя, то можно увидеть, что они развиваются так же, как и преобразования планов, буквально по тому же принципу, от низшего и слабого проявления, как «правильного» ощущения или идеи, до прямого переживания как аспекта Божественного.

Использование и развитие любого своего качества, помогающего удерживать направление к цели, само по себе приводит к его преобразованию в прямое проявление как качества Божественного. Понимание этой идеи позволяет процессу развиваться до конца.

Например, попытка понять и развить, что означает прямое переживание доверия к Божественному, финально приводит к переходу через вуаль и переживанию такого доверия, как факта существования в Нём и как само Божественное, и рассмотрению оттуда обстоятельств существования как притчи от Него.

30. Методические трудности

Хотя в целом можно сказать, что путь развития есть путь преобразования трудностей, можно выделить некоторую начальную особенность восприятия своего состояния и пути, чрезвычайно его замедляющую и искажающую. Это можно назвать парадоксом двойственности или множественности проявления.

Объективно практикующий начинает свой путь со сложным «багажом» из предыдущих жизней, что означает преобладание в нём тех или иных конкретных проявлений, а при уходе внутрь от «фронтальной личности» приводит к фокусированию на тех или иных аспектах преодоления сопротивления и собственного развития. Это фокусирование и получение каких-либо результатов может приводить (а в реальности всегда проявляется в той или иной степени) к настаиванию на исключительности своего опыта и рассмотрению проявления с полученной точки зрения.

Парадокс заключается в том, что какой бы аспект проявления мы не рассматривали и считали истинным, всегда можно сформулировать и увидеть его противоположность, которая существует, дополняет и действует одновременно, и за ней также есть истина в проявлении.

Например, двойственной стороной индивидуального усилия является полное подчинение действию Божественного. Противоположностью

необходимости погружаться в планы сопротивления и проявлять там устремление – свобода и радость пребывания в планах Божественного проявления и в единении с Ним, рассмотрению проявления в виде форм и персоналий – рассмотрение их в виде субстанций и энергий и бесперсонального проявления, восприятию с помощью ума – восприятие без его помощи, и так далее.

Возможно сформулировать большое количество таких дуальностей, исходя из того, что вам кажется в данный момент истинным проявлением или, наоборот, непреодолимыми угнетающим сопротивлением. Смысл такого действия не остановиться перед открывшейся сложностью проявления, а рассматривать любую свою текущую ситуацию как определённый этап и аспект в развитии и видеть, что её балансирует.

По мере установления такого отношения и преобразования планов приходит ощущение, наблюдение и переживание Единого, скрытого за всем многообразием проявления, которое также является его стороной.

31. Первые шаги

Где ходить

Место – это должно быть достаточно тихое и уединённое место на время медитации, где вас не будут прерывать и не будет существенных отвлекающих звуков. Это может быть комната или место на природе. Ходьба это способ медитации. При ходьбе активное сознание уходит в планы, а тело двигается в собственном трансе, проявляя устремление. Поэтому не имеет смысла пытаться делать эту практику, просто прогуливаясь. Сознание и тело будут отвлекаться на незнакомое окружение и будут все время в напряжении.

Оптимальное расстояние ходьбы в одну сторону 8-12 метров. При меньшем расстоянии увеличивается нагрузка на ноги из-за более частых поворотов. При большем – требуются большая концентрация и способности для удерживания постоянного нисхождения в место, где вы ходите.

При регулярной практике сознание, которое нисходит, в определённой части и форме устанавливается в месте, где вы ходите, как постоянная особенность этого места. Поэтому в общем имеет смысл, если это

возможно, спать там, где вы ходите. Однако для людей с высокой восприимчивостью длительное пребывание в месте с установившимся сознанием, вызванным их устремлением, приводит к большому давлению на их тело. Это трудно выдерживать без удержания глубокого покоя. Поэтому можно просто следовать сложившимся обстоятельствам.

В целом в течение длительного времени более важна регулярность практики. При поездках можно обнаружить, что в каждом новом месте первые разы практика и нисхождение устанавливаются, преодолевая сопротивление. Затем, когда место «будет намолено», обычный ход медитации восстанавливается.

Можно также заметить, что различные места создают очень разный фон и обстоятельства для медитации и практики в силу разного проявленного сознания и сил разного уровня для данного места. Более или менее благоприятные места для практики имеют как свои преимущества, так и недостатки, поэтому сложившиеся обстоятельства можно рассматривать как урок и работу, которая вам дана. Некоторые детали далее.

СКОЛЬКО ХОДИТЬ

Минимальным временем, при котором будет накапливаться некоторый эффект от практики, вероятно можно считать один час. Целесообразно начать с такого времени для получения первичных переживаний и эффектов и продолжать в течении одного или нескольких месяцев.

Обычно с течением времени развивается ощущение недостатка нисхождения в тело. Тогда длительность медитации можно увеличить на

час и так далее. Можно привести такую аналогию – чем более длительна медитация, тем шире открываются врата и тем более широкая и мощная волна сознания опускается для вашего изменения.

Максимальная длительность медитации устанавливается опытным путём и она различна для практикующих. Признаками превышения своего текущего или общего предела является резкое нарастание чувства дисбаланса, ощущения ограничения, буквально запрета на продолжение медитации и так далее.

Не нужно изначально переживать или размышлять, каким образом можно будет ходить длительное или очень длительное время, как это организовать и как это будет влиять на вашу жизнь. По мере изменений, которые будут происходить в вас, и действий сознания, которые будут касаться вас, все они позволят реорганизовать обстоятельства естественным образом.

Регулярность

Если есть возможность, практику надо начинать приблизительно в одно и то же время или части суток. Чем выше регулярность, тем больше будет подготовлено и проявлено нисхождение в момент начала практики.

Если не случается непредвиденных обстоятельств, то ежедневную практику нужно заканчивать только после принятой продолжительности в данный период – один, два, три часа и т.д. Существует закономерность, что ключевые опыты могут происходить в последний момент медитации как ответ на удержание устремления и выдерживание сопротивления.

В идеальном случае практику нужно делать каждый день. В определённом смысле можно утверждать, что скорость и глубина прогресса пропорциональны времени медитации и пройденному расстоянию. Однако тело может просто не выдерживать нагрузку и не успевать усваивать изменения в планах. Поэтому при очевидных признаках перегрузки (описаны в главе о мантрах, но они общие для практики) можно устанавливать дни отдыха в течение недели.

Вместе с тем, нормальными в практике являются умеренные и более или менее постоянные ощущения внутреннего жара в теле, давления в разных частях, определённых болезненных ощущений в местах давления, движения потоков и т. д. Это признаки работы скрытых форм сознания на физическом уровне и, в определённом смысле, свидетельства развития.

Развитие видения

В традиционной медитации практикующий закрывает глаза, чтобы его ничего не отвлекало, и ожидает проявления эффектов, связанных с проявлением планов или вхождения в определённые планы как ощущений или «видения» в планах.

То есть способность «видения» и переживания опыта зачастую ассоциируется с необходимостью полного отключения от органов чувств.

Но мы не можем ходить с закрытыми глазами.

При продолжении практики и выполнении движений, связанных с проявлением устремления, можно заметить постепенное развитие способности «видеть» в тонких планах и переживать там опыт с

открытыми глазами, которые в этот момент помогают нам ориентироваться в движении (глава «Видение»).

«Видение» есть особая способность или проявление ряда способностей, которые развиваются определённым образом и могут действовать как при «отключении» органов физических чувств, так и параллельно с ними.

Развитие способности «параллельного видения» также чрезвычайно полезно и удобно в практическом смысле. Оно позволяет адресно наблюдать проявления и движение сил, энергий, сознания внешнего мира и при необходимости действовать там, а также удерживать спонтанные переживания вне медитаций.

Развитие опыта в планах

Переживание опыта при практике развивается разными путями в зависимости от индивидуальных особенностей. Это может быть как достаточно быстрое получение ощущения действия сил, сознания, вхождение в планы и наблюдение их, так и очень медленное их появление, когда кажется, что, несмотря на потраченные усилия, ничего не происходит.

В обоих случаях нужно понимать, что при практике мы изначально ставим себя в «контролируемые условия». То есть тело двигается, уходя в собственное устремление. Как отклик на него начинается нисхождение, активное сознание уходит внутрь к свидетелю, который наблюдает, даёт санкции на действие и т.д.

Поэтому как проявления опыта нужно наблюдать и воспринимать любые, даже небольшие изменения сознания, реакции тела, ума, чувств и ощущений, видения, которые приходят с тем или иным вашим действием и их повторениями после начала ходьбы.

В определённом смысле такие разнообразные наблюдения и суждения более важны, чем немедленное получение глубокого переживания. Они постепенно позволяют увидеть скрытую сложность сил, закономерности и законы их действия и последовательно продвигаться вперёд. После первичного, кажущего хаотичным и огромным по разнообразию, наблюдения сил и движений приходит понимание скрытых форм за ними и освещается собственный путь.

При правильной организации практики, даже если иногда кажется, что нет изменений, всегда есть чувство скрытого происходящего развития и осмысленности действий.

Использование мантр

Использование мантр условно можно разделить на несколько случаев – когда они используются при ходьбе или определённой практике мантр (см. далее) или при спонтанном переживании.

При ходьбе, как правило, используются простые мантры для конкретных действий. Они как бы подготавливают условия, в которых может развиваться основной опыт. Например, на ранних этапах практики, когда сознание ещё неустойчиво, а практикующий плохо представляет

собственное состояние, полезно, а иногда просто необходимо начинать и заканчивать медитацию мантрами, направленными на защиту и помощь.

Можно использовать, например, следующие (взято из цитат Матери):

Keep sheltered in my arms they will protect you against everything

Open to my help it will never fail you

Have faith and He will do everything for you

Первая мантра устанавливает защиту. Вторая – призывает к помощи, если что-то произошло. Третья призывает к развитию и установлению доверия к Божественному как основы существования и действия. Каждую мантру можно повторять в начале и в конце медитации в течение 5 минут или в другое время и в любой продолжительности по необходимости.

Если начинает проявляться страх, можно использовать как мантру «No fear».

Для преодоления разного рода внушений, а также в моменты, когда витальный энтузиазм заниматься практикой уходит, для проявления более глубокого устремления в действии можно использовать как мантру выражение «Несокрушимая вера, непоколебимая воля непобедимая сила».

На ранних этапах, когда ум легко захватывает нисхождение и усиливается им, и, особенно когда начинает проявляться скептический ум, для выхода из такого состояния можно использовать как мантру выражение: «Как ребёнок». Смысл такой, что вы можете существовать как божественный ребёнок, и усилие ума для этого не нужно.

Если практикующий не знает, что делать в конкретной ситуации, куда развивать опыт, для преодоления неопределённости по отношению к ходу собственного опыта можно использовать мантру «Да будет воля Твоя, но не моя» или «For the Divine Himself».

Каждый практикующий, в силу своих особенностей и текущего момента, может подбирать необходимую мантру или она будет приходить спонтанно как ответ на сформулированное устремление.

Подношение работы

При ходьбе рекомендуется держать в руке фотографию Матери (см. на сайте). Можно ходить и без неё, но тогда гораздо сложнее удерживать устремление к планам, связанными с целями йоги.

Также при интенсивном нисхождении у практикующих, особенно с повышенной восприимчивостью, может формироваться чрезвычайно сильное восходящее движение из планов его существа. При желании ускорить результаты и получить более глубокие опыты импульс этого устремления позволяет части нашего сознания насильственно и неподготовленно пробиваться в определённые планы. Это приводит к тяжёлому дисбалансу, вплоть до ощущения отрыва части сознания от существа, и другим последствиям.

Фотография же Матери действует как особая янтра, как материальное представление формы и сути высшего сознания, прикреплённая к вашему существу и телу. Она прямо успокаивает и упорядочивает активные, но несовершенные движения нашего существа, изменяет их и объединяет с более глубоким скрытым предназначением.

С руками связана форма циркуляции энергии в нашем существе и обмен с внешним миром, а также возможность проявления устремления из существа. При сильной восприимчивости рекомендуется использовать фотографии в обеих руках.

После медитации крайне рекомендуется делать подношение самой работы, которую вы делали, и её результатов. Можно рассматривать фотографию Матери, с которой вы ходили, повторяя мантру «Вся эта работа и её результаты – для Божественного».

Рассматривая фотографию таким образом день за днём, можно постепенно увидеть, что через фотографию Матери начинают проступать Её различные выражения всё более явно и явно. Можно обнаружить, что эти выражения зависят от того, с какой глубиной вы произносите мантру и какой искренностью вы делаете самоотдачу.

Нужно повторять это движение самоотдачи и изменять его внутреннее проявление до тех пор, пока не увидите ту или иную Её улыбку или выражение одобрения. Если это не происходит, значит сейчас вы что-то не понимаете или делаете неправильно. Ну что же, даже если вы не понимаете, что не так, то вы будете концентрироваться на глубине самоотдачи, и правильное движение придёт раньше или позже.

Этот момент очень критичен в практике, поскольку все более глубокие и мощные переживания и опыты могут очень незаметно усиливать и естественно давать чувство собственной «работы» и важности полученных результатов, фактически усиливая проявление эго в разных формах. Поэтому не надо удивляться, когда после некоторых опытов, которые вам казались особенно мощными и эффективными, вы будете видеть Её неодобрение, и наоборот.

Возможность видеть в тонком плане Мать и Её реакцию на ваши действия означает, что скорее всего в ответ на вашу практику и устремление рядом с вами формируется определённая эманация Матери, которая будет вас оберегать, направлять и поддерживать.

Прогресс и его скорость

Если не считать индикатором прогресса только получение всё более широких и глубоких опытов, то определение прогресса можно условно разделить на развитие навыков и преодоление (трансформацию) кардинальных затруднений. В контексте практики это две стороны одного процесса.

Например, установление позиции свидетеля, развитие видения со стороны свидетеля, установление безмолвия ума и т.д. указывают на то, что движения были совершены правильно и определённые планы были трансформированы в достаточной степени с нижнего проявления до более высокого, и их это более высокое состояние уже проявляется как навык.

Но развитие – это не последовательное и прямое преодоление заранее известных ступенек. В каждом практикующем, помимо его общего материального и близкого к материальному проявлению и связанного с ними сопротивления, скрыты некоторые кардинальные затруднения и особенности. Они связаны с его линией развития.

При всем огромном, иногда шокирующем, разнообразии внутреннего проявления и истории практикующих, можно выделить несколько характерных общих направлений.

Аватары

Про некоторых практикующих можно сказать, что существа, стоящие за ними, выражены настолько оформлено, ясно и доминирующе, что самих практикующих можно считать аватарами этих существ (Речь здесь не идёт о аватарах и сущностях, определяющих эволюцию, а о проявлении существ более низких порядков). Характер этих сущностей различный. Для них воплощение аватара является возможностью действия и эволюции.

Для самого практикующего осознание того, что он в определённом проявлении аватар, достаточно сложное. Признаком этого может служить проявление определённых способностей и сил, которые практикующий ощущает как свою прямую естественную способность.

Как правило, аватары очень быстро получают начальное, иногда достаточно высокое проявление ряда способностей, но затем им нужно проявлять чрезвычайно высокую концентрацию, терпение и устремление к более широкой реализации. Сложность процесса связана с внесением эволюции в скрытое существо, которое само по себе является достаточно фиксированным проявлением аспектов сознания.

Практикующие с устойчивым проявлением психического существа

Для них необходимость практики часто вообще неочевидна, поскольку с их точки зрения, они уже находятся в единении и переживании

Божественного, пусть даже неустойчивом. Соппротивление части своей природы и окружающего мира воспринимается ими часто как досадное недоразумение.

Для них особенностью выхода вперёд психического существа во многих случаях было огромное усилие и отрицание материального проявления как того, что мешает проявлению психического.

С точки зрения развития и практики, для таких людей сложным моментом является принятие отвергаемой ранее идеи материального проявления, соединение с материальным проявлением и постепенная работа с ним как с тем, что обеспечит полноту реализации.

Практикующие с оккультным проявлением

Они чрезвычайно широко представлены в движении с таким же широким проявлением собственных качеств.

Как указывалось ранее, многие существа проходили этапы, когда их развитие проходило через накопление силы и сознания в определённых планах с чрезвычайно разнообразными конкретными целями – от обретения силы и могущества и обеспечения нужных результатов и событий в физическом мире до обеспечения необходимой реинкарнации или бессмертия и т. д.

При этом широко практиковалось взаимодействие с определёнными планами и сущностями или существами этих планов – от светлых до тёмных темнее ночи. На этом пути были как большие достижения, так и ужасающие падения.

Те или иные оккультные проявления присутствуют во всех человеческих существах как часть их эволюционного развития и развития в человеческом обществе. Вероятно, невозможно найти человеческое существо, которое за все свои перерождения ни разу бы не молилось богам и не зывало бы к помощи к скрытым силам.

Для тех, кто имеет значительное оккультное проявление, но стремится на путь йоги, характерным является переживание ограниченности и несвободы при попытке развития. Кармические формации в планах, в которые они обычно попадают, могут быть чрезвычайно мощными, устойчивыми и трудно преобразуемыми.

Особенностью таких оккультных проявлений является повышенная серьезность и отсутствие чувства юмора по отношению к собственному опыту. Для практиков с преобладающим оккультным проявлением сложным или иногда критически сложным является различие оккультного и духовного опыта. Для них применительно к идеям интегральной йоги сложно сформулировать конкретную цель развития, поскольку они ориентированы на получение любого опыта, подразумевая, что он будет давать силу.

В крайних случаях они воспринимают идею этой йоги, сознание и реализацию стоящие за ней, как оболочку и возможность для решения своих вопросов без проявления самоотдачи Божественному и изменения своей природы. Особой трудностью для оккультного проявления является осознание и действие в опыте, что преодоление ограничения существования связано не с увеличением силы или призывом большей силы.

Такое изменение проявления самого плана возможно только через пробуждение в нем устремления в Божественному и осознания себя не

только как части сознания плана, но и как части Единого, который существует в этом плане в других планах и вне их. Истинная свобода возможна только в Божественном.

Преодоление собственного оккультного проявления освобождает этот мир от очень длительного и тяжёлого наследия.

Существа, кто достигал достаточно высокой реализации в предыдущих жизнях

Это может быть полученный в результате той или иной практики опыт и навык, например, покидания тела и ухода в Пурушу, переживания того или иного аспекта Трансцендентного и т. д. Все такие опыты были предельны для существа по глубине и интенсивности переживания и оставили глубокий след (формацию) в его сущности.

Они обуславливают глубокую тенденцию к возврату и повторению опыта при попытке развития в этой жизни и повторения пути, часто несмотря на ощущение необходимости более широкого и полного движения и реализации.

Как правило, эти достижения были получены в рамках тех или иных традиционных направлений йоги, направленных на достижение высоких формы сознания вне привязки к телу и материальному проявлению.

Немного смешной особенностью таких практиков в этой жизни является их нелюбовь и игнорирование физических упражнений вообще, и как способа развития и укрепления сознания в физическом.

Можно выделить и другие направления.

При всей условности выделения типов развития они показывают примеры особых обстоятельств, которые практикующий рано или позже обнаружит при своём развитии. Обнаружение и формулирование этих особенностей значительно помогает в преодолении своих кардинальных затруднений и далее в выходе на более сбалансированное и широкое развитие.

С точки зрения интегральной йоги и её практики, наши начальные преимущества и недостатки это лишь определённые обстоятельства на пути.

Формулирование вопросов

При возникновении потребности в подсказках или объяснениях, что означает то или иное существенное состояние или явление, можно формулировать прямое обращение для получения ответов. Особенно это актуально при возникновении трудностей или критических ситуаций и вопросов, что при этом нужно делать.

Сосредоточьтесь максимально глубоко внутри себя и ясно сформулируйте вопрос словами, например, «Что нужно делать, чтобы решить ...» или «Как можно решить ...» или «Что означает...» и т.д. Можно концентрироваться на одном слове, обозначающем вопрос или проблему, с намерением о его решении.

При этом должно быть переживание определённой искренности, силы, глубины. Возможно также в этот момент записывать вопрос. Эти действия создают формацию, которая побуждает нисхождение ответа.

Иногда место, где можно получить ответ на вопрос, находится так глубоко, что слова там не имеют формы и силы. Поэтому там нужно сконцентрировать намерение с сутью вопроса так, чтобы это намерение резонировало с пробуждаемым ответом.

После формулировки вопроса нужно оставаться спокойным, заинтересованным и непредубежденным.

Ответ может приходиться в самые разные сроки и в чрезвычайно различных формах. Это может быть как прямое переживание сути ответа в том или ином виде, так и побуждение к определённым действиям или изменению обстоятельств, которые подсказывают или приводят к решению.

Примерами форм ответа могут быть следующие:

При чтении текстов были обнаружены конкретные объяснения по решению затруднений или что дальше нужно делать в практике. После успешного выполнения этих указаний позднее не удавалось повторно обнаружить эти объяснения в текстах.

Взять в руки фотографию Матери и ходить с ней было прямым побуждением после форсированного прорыва в более высокие планы и существенных проблем после этого.

Как формировать внутренний импульс устремления и самоотдачи было показано йогиним, который приходил в опыте и демонстрировал это движение.

Одобрение или неодобрение Матери результатов медитации также является регулярным ответом, правильно ли выполняются внутренние движения и т.д.

Каждый практикующий будет развивать и получать свои формы ответов, которые эффективны и понятны для него.

Парадокс также заключается в том, что ответ в проявлении его истинной формы и сути может не восприниматься практикующим из-за его предубеждённости, подспудного или явного ожидания определённого или выгодного для себя подтверждения, приверженности тем или иным идеям.

Также, что очень часто, восприятие не срабатывает просто из-за того, что сознание плана, из которого приходит ответ, намного превышает то, что практикующий может воспринимать на данный момент. Но в таком случае он может воспринимать намерение ответа и использовать его как направление для устремления.

Полезно помнить, что как ответы, так и сами переживания в опытах мы часто видим в символическом представлении из-за неразвитых способностей их прямого переживания. Поскольку процесс вопросов действует через формации, то они должны относиться к существенным моментам и не быть слишком частыми.

Удержание сознания

Для многих практикующих существуют значительные сложности, связанные с преодолением специфических формаций ума и их проявлений.

Можно сказать, что любое наше ментальное усилие оставляет в нас (обычно это области, связанные с костями черепа) отпечаток или след формации. Обычно это как легчайший и почти незаметный мазок лаком.

Но за все наши рождения и жизни эти мазки накапливают чрезвычайно устойчивую и инертную формацию. Особенно это проявляется и в более широких формах у тех, кто следовал оккультным практикам или усилиям, относящимся к области ума или витального, связанного с умом.

Даже при получении опыта безмолвия ума и касания планов Пуруши их дальнейшее действие будет ограничено этими формациями. Также существуют ситуации, что при существенном нарушении внутреннего покоя и устремления на стадиях практики, когда в целом установлено нисхождение и устремление, в связи с этими формациями будут активироваться оккультные влияния.

Они относятся к ментально-витальным планам и будут стремиться как препятствовать развитию, так и фактически разрушать практикующего.

Для преодоления этих ситуаций полезно следующее понимание:

В целом чрезвычайно эффективным способом избавления от оккультного влияния и последующего развития нашего существа является удержание активного сознания в области психического. Это удержание может быть как периодическим, на время преодоления кризисов или для получения специфического опыта проявления со стороны психического существа, так и достаточно постоянным, если практикующему это подходит и возможно для него.

Можно рекомендовать постоянно удерживать часть активного сознания в области психического, особенно вне течения практики.

Проблема заключается в том, что сам факт, что практикующий может различать, в какой области (в витальном, областях ума или психического) находится его активное сознание и он может сознательно перемещать его в необходимое место и удерживать там, указывает на его достаточно

высокое развитие. Как правило, в таком виде это недоступно на начальных стадиях практики.

Можно использовать более простой вариант, когда практикующий просто концентрируется в области психического, пробует получить переживания психического покоя, света, устойчивости, запомнить их и постоянно возвращаться к ним. Такое развитие в целом является частью практики, но может усиливаться дополнительными медитациями и постоянной концентрацией.

Для многих практикующих уход к психическому труден из-за привычки действия и «существования» в уме, где они чувствуют себя действующими, активными. Также периодически они могут получать переживания большей силы и сознания, как правило, при неосознанном контакте с оккультными планами в их попытках влияния, захвата и введения в заблуждение. Уход к психическому от этой вечной игры воспринимается ими как потеря активной жизненной позиции, а первоначальное успокоение и возможное отсутствие ярких эмоций – как потерю себя и тупик.

Для обнаружения указанных выше специфических формаций в области ума можно использовать следующий метод.

Можно перемещать активное сознание в форме свидетеля за голову на её уровне или выше головы и, удерживая его там, рассматривать планы, связанные с головой. При обнаружении формаций можно подбирать метод и движение, каким можно проявить устремления в этих формациях. Иногда такие попытки исключительно трудные из-за устойчивости и силы формаций.

Тогда можно использовать обращение к Агни, мистическому огню, для того чтобы он пришел, и эти формации буквально выгорали. Этот процесс

может занимать длительное время. Обращение и призыв к Агни может выполняться в виде мантры, например, «Агни» (अग्नि, транслитерация Agni) или «О Агни, Агни, Агни» или другими способами. Обращение к Агни имеет очень широкое проявление для преодоления формаций разных уровней.

Использование указанного метода, как правило, требует определённого предварительного развития в рамках практики и подготовки.

Физическая подготовка

Физические нагрузки являются не только рекомендацией, но практически обязательным условием при практике. Они позволяют открывать и поддерживать естественную циркуляцию праны (витальной энергии) в теле и усиливают общую крепость тела за счет активного функционирования всех органов и систем организма. Обычно нарушение циркуляции приводит к ухудшению самочувствия и постепенному развитию симптомов различных заболеваний и самих заболеваний. Это крайне распространено при обычной жизни.

При занятиях медитациями и практикой ситуация может усугубляться, так как нисхождение сознания при достижении планов тела неизбежно трансформируется в разные формы, в том числе витальной энергии. Это вызывает добавочную нагрузку на те места, где циркуляция праны нарушена, и усиливает дисбаланс в теле. Частично это компенсируется нагрузкой за счет ходьбы, но эта нагрузка не захватывает все тело.

Также нисхождение и преобразование отдельных планов приводит к временному дисбалансу между планами, который быстрее всего выравняется при интенсивной циркуляции праны.

Другое проявление эффекта выравнивания происходит при попытках оккультных атак и влияний, так как они «перегружают» через вливания силы отдельные планы и места в существе, дисбалансируют существо с тем, чтобы активное сознание удерживалось в этих местах с целью влияния на него или через него.

При достаточно развитом физическом опыте позднее можно отделять движение витальной энергии в теле и получать прямой опыт в той или иной форме проявления физического сознания.

Любые виды физических упражнений или игровых видов будут полезны. Существуют несколько рекомендаций общего характера.

1. Выполнение упражнений или участие в играх не должно сопровождаться чрезмерной ментальной концентрацией или витальным усилием, как при достижении высоких спортивных результатов или собственных предельных результатов.
2. Если это упражнения разного рода или бег, то целесообразно это делать в режиме кардионагрузок. Упражнения нужно выполнять в достаточно расслабленной манере для того, чтобы почувствовать существование и движение витальной энергии в теле.
3. Хорошо подбирать упражнения с комплексной нагрузкой на тело. Например, если это бег, то дополнять его подтягиваниями, отжиманиями и другими силовыми упражнениями.

Очень полезными могут быть занятия боевыми искусствами или системами относящихся, применительно к классификации китайских

боевых искусств, к внутренним стилям (например Тай Чи и Чи Гонг). Они используют обращение к пране (под разными названиями) и развитие её циркуляции как основу правильного состояния тела и его действий. Способ движения тела увязывается с циркуляцией праны.

Практикующие, помимо улучшения здоровья, могут начать наблюдать пранические движения в теле и получить опыт и понимание прямого действия с праной, как частью своего материального сознания. Надо только помнить, что с точки зрения йоги эти системы развиты и манипулируют в достаточно фиксированных рамках и являются вспомогательными для практикующего.

Полезные упражнения

Ниже приводятся описания полезных упражнений, которые дополнительно можно использовать для развития.

Специальное чтение книг

Речь идет о работах, написанных Шри Ауробиндо.

Работы Шри Ауробиндо, напрямую относящиеся к йоге, написаны на основе его практики, которая привела к нисхождению супраментального сознания на Землю и в его тело, и осмысления им существующего опыта с точки зрения его практики. Они отражают опыт настолько глубокий,

систематизированный и разветвленный, что этот отрыв от обычного сознания трудно себе представить.

Можно сказать, что его книги являются формой, открывающей прямую дорогу к высшему сознанию и существованию, и для практикующего они дают знание, направление и прямой опыт этого сознания.

Но для практикующих здесь есть парадокс и огромная трудность, поскольку восприятие через ум, что обычно вначале, затрагивает только незначительную часть этого сознания, а вход в описанный опыт и его переживание ограничивается собственной неразвитостью.

С точки зрения восприятия и развития своего опыта условно книги Шри Ауробиндо можно разделить на две ветви.

В одних он дает систематизированное, крайне корректное по полноте, логике и построению объяснение пути, цели йоги и её элементов на разных уровнях, связей элементов, иерархии, двойственности (множественности) проявлений и т.д. Они служат для объяснения йоги. Примером может быть «Синтез йоги».

Другие, как, например, поэзия, напрямую описывают и передают тот или иной конкретный опыт или, как в «Савитри», историю проявления и вопрос судьбы мира.

Возможности восприятия и переживания этих опытов и знания у практикующих на начальном этапе знакомства очень ограничены. Существует опасность дисбаланса при чрезмерном усилии восприятия.

Тогда можно рекомендовать следующий подход к чтению. Можно читать вслух, пытаясь произносить слова и предложения в соответствии с ритмом, заложенным в тексте. При этом не нужно стараться понять смысл, но как бы наблюдать текст и свое чтение.

Для каждого существенного фрагмента текста рекомендуется записывать очень краткое, в нескольких словах или одном предложении, обобщение прочитанного. Это обобщение должно быть констатацией того, что вы наблюдали, но не попыткой осмысления через ментальное усилие.

Объём регулярного чтения индивидуален и составляет от одной до нескольких страниц в день.

Такое чтение вначале может быть сложным и не очень понятным, но оно помогает преодолевать привычку ментального восприятия вещей, которые не относятся к проявлению ума на нижних уровнях.

Другой эффект – такое чтение симулирует использование мантр, при котором внутренний смысл сказанного напрямую воспринимается скрытыми глубокими планами практикующего и после ассимиляции, иногда длительной, будет проявляться для него как часть его сознания.

По мере прогресса в практике и повторного чтения тех же книг можно увидеть, что становятся доступными концепции и идеи, скрытые за текстом, как прямое руководство.

Можно рекомендовать начало чтения с «Тайны Веды» и «Иша Упанишад». Крайне рекомендуется читать на языке оригинала (английском). Если это невозможно, то использовать переводные тексты и постепенно изучать английский язык.

Мантры и чакры

На начальных этапах практикующие обычно не могут видеть и видеть планы своего тела, что очень сильно сдерживает и ограничивает их развитие и понимание.

Можно использовать следующее упражнение с мантрами.

На вдохе сконцентрируйтесь на первой чакре (муладхаре – описание расположения чакр легко найти в литературе), и при этом внутренне произнесите ноту «до» в этой чакре. При выдохе произнесите вслух «Ом» как «до». «Ом» должно звучать как мантра (ॐ, транслитерация: AUM), вибрируя в чакре. Повторяйте этот цикл несколько раз. Можно рекомендовать от 5 до 10 раз.

После завершения повторения сконцентрируйтесь на второй чакре (свадхиштхане) и при вдохе внутренне произносите ноту «ре», а при выдохе – «Ом» как «ре» снова, например, от 5 до 10 раз. Далее переходите к третьей чакре и ноте «ми» и так далее в соответствии семь чакр – семь нот -семь разных звучаний «Ом».

При завершении такого полного цикла возвращайтесь к первой чакре и ноте «до» и снова повторяйте такой полный цикл, но ноты и звук «Ом» должны произноситься на тон или полтона выше. Точность звучания здесь не особо важна, важен подход. При завершении второго полного цикла, если это будет физически возможно для практикующего, можно делать третий цикл, но ещё на тон или половину тона выше.

При повторении мантр спина должна быть прямая, вдох делается за счёт расширения грудной клетки, живот должен быть подтянут (втянут). Выдох делается за счет грудной клетки, живот остается втянутым. «Ом» произноситься на выдохе с тем, чтобы мантра вибрировала в теле в месте чакры максимально долго при естественной длительности выдохе. Выдох работает как поршень, двигаясь сверху вниз и обеспечивая звучание мантры.

«Ом» рекомендуется произносить как близкое к «Аум». При этом интенсивность звучания достаточно быстро нарастает от «А» до «У» с

максимум на этом звуке, а затем спадает на «М» с максимальной продолжительностью этого звука.

При произнесении мантры не должно быть ни ментального, ни витального усилия, но нужно наблюдение за местом, где она произносится. Такая техника произнесения мантр придает им необходимую интенсивность и применяется также к другим мантрам (см. далее).

При выполнении этого упражнения у вас постепенно может устанавливаться состояние, что в этот момент существует только оно, в мире ничего не происходит и не может происходить, а звучание «Ом», если тело будет достаточно расслаблено и подготовлено, может длиться бесконечно и непрерывно.

Если не удаётся произносить мантру в какой-то чакре из-за сопротивления места, то это означает, что чакра находится в неправильном состоянии по тем или иным причинам. Если произношение в чакре затруднено при повышении тона, то это означает, что проявление чакры ограничено по тем или иным причинам.

Такое наблюдение за своими чакрами дает практикующему достаточно объективную картину о состоянии его планов, относящихся к физическому и витальному проявлению, психическому и эмоциональному существам, ментальным планам в соответствии с состояниями чакр в данный период.

Сама эта практика позволяет стабилизировать и выравнивать состояние чакр и своё существо и развивать их проявление как части исследования и подготовки своей природы.

Можно рекомендовать повторять такую практику в среднем 2 раза в неделю. Повторение мантры таким способом вызывает изменения в планах, на ассимиляцию которых требуется время.

Мантра обращение к миру

Одним из очень эффективных способов проявления устремления в планах для их превращения является импульс прямого обращения к Божественному. В целом он обнаруживается и развивается медленно из-за начального большого сопротивления планов. Для определения и начального развития формы такого импульса можно использовать мантру «Ом Шанти Шанти Шантихи» (ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः, транслитерация: ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः) с некоторыми добавлениями.

Саму мантру рекомендуется произносить, повышая тон после каждого произношения «Шанти». Произношение мантры соединяется с движением рук. Начально кисти рук находятся ладонями вверх возле пояса. В течение произношения «Шанти» они продвигаются вперёд и немного вверх.

При переходе ко второму «Шанти» ладони (руки) поднимаются на небольшую ступеньку вверх и при произношении «Шанти» также продвигаются вперёд и немного вверх. Третий раз проходит по такой же схеме.

Во всех случаях повышение движения рук совпадает с повышением тона при произнесении мантры. Такое совместное движение с мантрой постепенно формирует (проявляет) устремление из нашего существа к Шанти, миру и глубинному покою, аспекту Божественной Матери.

Помимо прямого действия на практикующего этой мантры, он может постепенно может запомнить это проявление и форму единого и глубокого устремления и использовать её в планах.

Мантра единства с Единым

Мантра «Ахам Брахмаасми» (अहम् ब्रह्मास्मि, транслитерация: aham brahmāsmi, перевод: Я есть Брахман, дословно aham brahma asmi – я Брахман есть). Повторение этой мантры позволяет развивать специфическое переживание, когда сознание выходит за пределы эгоцентричного восприятия мира или отдельных планов и получает опыт существования в той или иной форме в Едином.

Все три указанные выше мантры можно объединять в одном занятии, например следующим образом. Сначала выполнять упражнения с мантрой «Ом», затем в молчании ожидать 5-7 минут, пока активное действие мантры не успокоится. После этого повторять мантру «Ом Шанти...» в течение 5 минут два раза с такими же перерывами и далее «Агам...», также два раза по 5 минут с перерывом.

Как регулярную практику такие занятия можно рекомендовать 2 раза в неделю. Они могут быть как индивидуальными, так и групповыми.

Поскольку указанные мантры записаны изначально на санскрите и существуют трудности с транслитерацией звуков с санскрита на другие языки, то на сайте приводятся примеры произношения мантр.

Январь 2020 – Апрель 2024

Санкт-Петербург, Россия

Gaia's Garden, Auroville, India