



Сатгуру  
Свами Вишну Дэв  
Упадеша

Сокровище Зеркала  
Безмятежного Океана

СУЩНОСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ  
ПО ПРАКТИКЕ ЛАЙЯ-ЙОГИ



*Вселенская Община Лайя-Йоги*

*Дивья Лока, 2002г.*

### Три сущностных принципа

В ведических и индуистских тантрических текстах, посвященных Адвайте, мы часто обнаруживаем драгоценные указания святых о медитации на Истинное Я, о самоисследовании (Атми-Вичара), об отсечении эгоизма (Анганиведана, Прапатти), о преослаждении желаний путем поиска их источника, об обнаружении чистого осознания — «Праджняна» через понимание «Джняна» для достижения «самадхи» — состояния недвойственности вне субъекта и объекта.

С пониманием недвойственности душа, связанная иллюзиями, пробуждается и вырывается из замкнутого цикла перевоплощений, осознавая иллюзорность самобытия «Я».

Учение Лайя-йоги является зрелым плодом на древе практической Адвайты и квинтэссенцией этих драгоценных наставлений.

Обучение начинается с того, что учитель прямо вводит ученика в состояние «саха» (вместе), «джа» (рожденный) мудрости.

«Сахаджа» — естественное состояние саморожденной мудрости изначально присущей нашему Я — ключевое понятие в практике Лайя-йоги.

Затем учитель объясняет как работать с ним, вплоть до окончательной реализации.

Следуя наставлениям Гуру, адепт Лайя-йоги выполняет садхану, опираясь на три главных принципа:

1. «Шравана» — получение вдохновляющего импульса «прямого введения» (Пратьябхиджня-дариан) от Гуру, который дает переживание «раса» (вкуса недвойственности).

2. «Манана» — укрепление в этом переживании через медитацию, облуживание и устранение непонимания.

3. «Нидидхьясана» — неуклонное продолжение пребывания в созерцании без отвлечений вплоть до полной реализации божественного тела (Дивья-дехам).

Данный текст подробно описывает практику этих принципов и относится к категории Упадеша — записи устных наставлений, начинающихся от сиддха Анамь и передающихся от учителя к ученику по цепи преемственности.

## Предисловие от издателя

Согласно собственным историческим источникам, 250 тыс. учений Лайя-йоги были переданы Шри Адвинатхом в мир людей, как наиболее пригодные учения в эпоху Кали-юги около 4-5 тыс. лет назад, одновременно с возникновением Вед через мистическое откровение. Затем, придя в упадок, они снова возродились на рубеже 1-2 тысячелетия.

Непосредственно представленная линия учения Лайя-йоги берет начало от бессмертного мудреца-сиддха Анамы, который, в свою очередь, получал их от Богов, как мистическое откровение в измерении чистого видения.

Этот текст является одним из проявлений сострадания великих святых Лайя-йоги.

Авадхута Дататрея, Матсенданатх, Горакшанатх, Шанкарачарья, 18 тамильских сиддхов, 84 индо-буддийских маха-сиддхов, великий святой нашего времени Рамалинга Свамигал, бессмертный Бабаджи, учителя нашей линии Мауни Баба, Ачитья Баба, реализовавшие высшие ступени Просветления вплоть до интеграции физического тела в свет, все они, в том или ином виде, практиковали объединение с трансцендентной реальностью и растворение в ней элементов физического тела.

Да послужит издание этого текста на благо всех живых существ через устранение неведения, страданий, вплоть до полного пробуждения.

ОМ ШАНТИ

*Монах Сахо Максим,  
Дитя Лока, 2002 г.*

## Предисловие редактора

Учение Лайя-йоги является мистическим откровением, ниспосланным от Богов сферы Брахма-локи из рода Сарасвати. Боги, в свою очередь, их получали от Пяти Великих Риши, олицетворяющих пять саморожденных мудростей Изначального Бытия.

Согласно легенде эти знания были переданы сиддху Анаме через Бога Шуддхадхарму и дошли до наших дней практически без искажений, благодаря непрерывности особой традиции устных наставлений категории «упадеша», передаваемых от учителя к ученику.

*Денис Балащенко,  
26 сентября 2002 г.,  
Дитя Лока*

## Предисловие

Термин «сахаджа авастха», «сахаджа», или естественное состояние пробужденного ума является ключевым понятием в практике Лайя-йоги. Поэтому, говоря о Лайя-йоге, нельзя обойти факт существования мощного пласта тантрических учений индуизма, известного как «Сахаджия».

Аналог подобных учений известен также в северном буддизме Ваджраяны, как «сахаджаяна» — колесница естественного пути, и принадлежит к разряду высших учений ануттара-тантры.

Согласно мнениям исследователей индийской культуры и учений индийской йоги и Тантры, ведическая концепция вселенной, как Единого Бытия, выраженная в таких изречениях Упанишад, как «Сарвам Эва Брахман» (все сущее есть трансцендентная реальность), была воспринята адептами тантрических учений «сахаджия», ассимилировавшими как индуистские, так и буддийские взгляды, а затем окончательно сформировалась как самостоятельное учение в конце первого тысячелетия.

Дословно «сахаджа» переводится с санскрита как «саха» (одновременно) и «джа» (рожденный), что указывает на саморожденную естественную мудрость Я, изначально спонтанно присущую каждому существу.

«Акула-Вира-Тантра» описывает состояние «сахаджа», как Высшее Бытие, включающее абсолютное всеведение, абсолютную полноту, абсолютное присутствие энергии осознания, которая персонализируется богиней. В этой полноте растворяются все знания, исчезает всякая двойственность, искореняются все страдания.

Сопоставляя учения Лайя-йоги авадхутов с учениями и текстами других традиций, например, с вайшнавской традицией «сахаджия», описанной в «Ратна-саре», или с тибетскими учениями буддизма Ваджраяны (в частности, циклом песен «Доха», «Карья-гита», идущих от знаменитого буддийского махасиддхи Сарахи), или Бонского Дзогчена, или с учениями сикхов «Ниргуна бхакти» о внутреннем свете и звуке, или с тантрической традицией индуизма «Каула», описанной в «Акула-Вира-Тантре», обнаруживается множество сходных моментов, если не сказать больше, иногда их полное совпадение, вплоть до терминов, фразеологических оборотов и ключевых подходов в практике.

Это наталкивает на мысль об общих корнях этих учений, либо на сходство опытов в реализации святых разных традиций. Хотя, чаще, многие школы, стремясь сохранить автономность и чистоту своих традиций, склонны подчеркивать больше отличие, нежели сходство.

ОМ ШАНТИ !

Свами Вишну Дев

*Ом!*  
*Почтение Даттагрейе,*  
*Адиштху, Шри Шанкарачарье,*  
*Гуру Парамшаре, Йогу Ачитье*  
*и всем святым и сиддхам.*



1. Пока Высшая Реальность Изначального Я не познана, всегда есть неведение, страдание, рождение и смерть из-за ошибочного принятия себя за тело и ум.
2. Изначальное «Я» — это ум непостижимый, нерожденный, чистый и бесконечный. Это сознание само по себе в его исконной простоте.
3. Этот Изначальный Ум (Праджняна) есть единый источник и корень Бытия, единственный Бхагаван и Высшая Истина. Все исходит от него и нет ничего вне его.

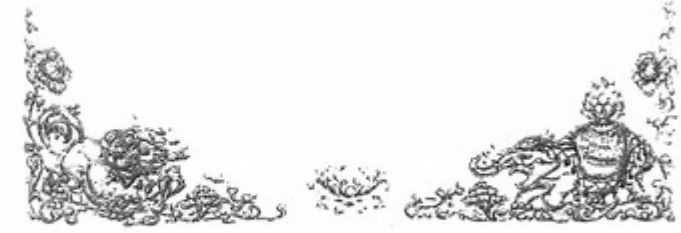


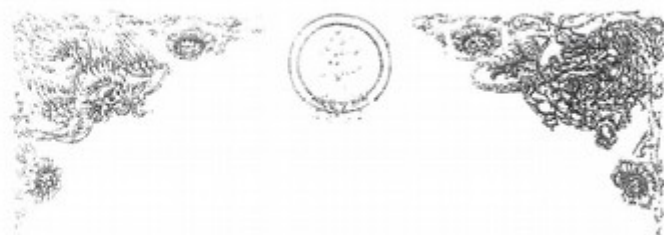


4. Он существует в глубине Я всегда, но не узнается из-за привычек поверхностного ума (махаса) и цеплянию, приятию или отвержению.
5. Этот неизменный ум вне мыслей, невариант, бескачественен, не имеет формы, цвета, тона или точки фиксации. Он вне времени, границ и пространства, он подобен небу, без края или середины.
6. Объединение с умом Мастера - таков корень всех каставасий.



7. Рассматривая ум Учителя как «сахаджа» — саморожденную мудрость, исконный источник передачи, пусть ученик смешивает свой ум с умом Учителя, храня чистоту самай. Так он открывает сущность нерожденного ума, как Гуру.
8. С помощью прямого показа Учителя этот ум обнаруживается учеником внутри как всегда присущее ему состояние Я-есмыности, «сахаджья». Такова шравана.
9. Обретя уверенность в нем через понимание, нужно признать эту тонкую осознанность и поверить в нее, как в абсолютно совершенную, всепронизывающую, неизменную реальность. Такова манана.



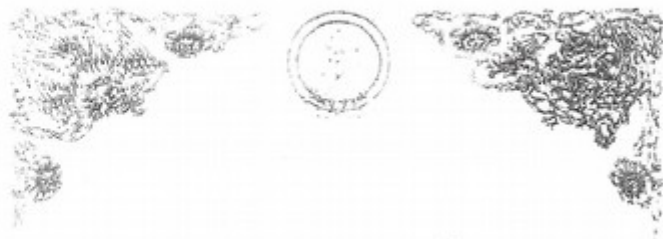


10. Практика состоит в поддержании естественного состояния созерцания абсолютного ума без отвлечений и непрерывно, вплоть до окончательной реализации. Таково видьядхьяна.
11. Йог позволяет уму и телу расслабиться и сохранил покой, равновесие, безмятежность и тишину.
12. Созерцая объективным осознанием без мыслей о прошлом или будущем, не выбирая, не вынося оценок и суждений и не порождая комментариев, йогин неуклонно пребывает в Истинной Реальности Изначального Я, свободной от концептуальных ялыков.



13. Поддержания простой внимательности к этому осознанию и бдительного памятования каждого мгновения достаточно, чтобы практика углублялась.
14. Для углубления погруженности в созерцание естественного состояния йогин использует любые методы йоги, согласно наставлениям Гуру, не отделяя их от созерцания естественного состояния Истинного «Я».
15. Какие бы методы не использовались, они не должны отделяться или выходить из подчинения созерцающей мудрости естественного состояния и служить ему, как слуги, солдаты и министры служат своему царю, признавая его высшее положение.





16. Стоя, сидя, лежа во время ходьбы, еды, разговора, работы и нужд тела следует поддерживать осознанность, пребывая во всеприсутствии Нерожденного Я, которое подобно безграничному пространству неба.

17. Мысли, возникая, не подавляются, однако, уж также не следует за ними и не привязываться к ним.

18. Оставив мысли как они есть, йогин пребывает расквещенным в состоянии беспристрастного свидетеля (сакши), позволяя мыслям поглотиться в бесконечную непостижимость распахнутого осознания источника «Я». Такой метод практики.



19. Пусть йогин, следуя наставлениям Гуру, избегает ловушек уязвимости и замороженности ума, подвешенности в пустоте, потери ориентации в относительном измерении, а также пренебрежения законом кармы.

20. Возникающие переживания восторга, видений или пустоты пусть не захватывают сердце ученика, а будут введены в мандалу присутствия осознанности.

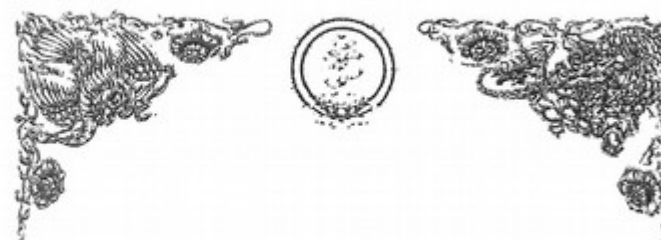
21. Когда воспринимаются объекты или возникают чувства, страсти или мысли, они не оцениваются, не принимаются, не отвергаются, не исправляются и не трансформируются. Медитативное осознание без усилий объединяется с ними, и они, растворяясь, уходят, как круги на воде. Такой метод созерцания.







22. Когда возникают помехи, отвращения, препятствия и волнения, йогин не теряет созерцание и поддерживает осознанность, внимательно пребывая в присутствии.
23. Вкус, радость, боль, страдание или удовольствие — все переживания объединяются в пространство осознанности несотворенного и нерожденного «Я» и тают в нем, как сахар в воде.
24. Так непрерывно находясь в созерцании Всемиграного Бытия, йогин рассматривает все явления несуществующими, позволяя восприятию самоосвободиться в изначальном уме, однако он не умаляет закон кармы и уважает относительное.



25. Если отвлечение произошло, необходимо в миг, когда оно замечено, просто вернуться к присутствию нерожденного.
26. Обнаружив свое «Я», как ум, не имеющий корня, без опоры на мысли, имена и образы, йогин расслабляется и не имеет привязанности к концепциям. Он понимает, что в изначальном Бытии нет такой точки зрения, которую необходимо занять.
27. Возникающие беспокойные мысли, которые обнажает практика, не смущают опытного йогина и не соблазняют его пойти по пути наивной веры в концепции, чтобы занять некую однозначную точку зрения: «Это то-то», «А это такое-то».





28. Практикуя, проты ученик избегает связанности пачтиями и крайних взглядов этернализма и кигилизма, и даже избегает самого избегания, как разновидности крайнего взгляда.
29. Непривязанность ни к чему-либо вообще, даже к самой непривязанности — таков корень практики созерцания.
30. Поддерживая естественную медитацию Дайя йоги не следует сосредотачивать ум ни где-либо снаружи, ни внутри, создавать что-либо в уме, вызывать особые ощущения.



31. Когда медитация на нерожденное созрела, пусть йогин поймет сущность практики немедитации.
32. Это означает, что тонкое усилие по поддержанию осознанности пустоты уступает место безусильному пребыванию в неизменной реальности Я.
33. Если в созерцании есть прогресс — внимательность за пределами медитации становится без усилий непрерывной.





34. В это время пусть будет оставлено даже понятие о себе, как о медитирующем, и уму позволено пребывать в чистой и неизменной реальности как она есть.
35. Когда йогин отбросил даже понятия о медитации и о себе, как о медитирующем, он отдается без остатка безграничному простору распахнутого ума, пребывая в сахаджа-самидхи.
36. Такая отдача достигается невынесением суждений и неисправлением созерцающего ума.  
Так эгоизм отсекается.



37. Когда, благодаря такой отдаче, отсекаются и исчезают без остатка надежды и страхи йогина, цепляния за эго, он узнает свое истинное лицо до рождения и его осознанность не прерывается ночью.
38. Когда относительное я (ахамкара) растворяется в океане осознания бесформенной реальности, ум йогина становится единым с этим океаном и для него нет ни радости, ни горя, ни чистого, ни нечистого, ни доброго, ни злого, ни святого, ни мирского.
39. Увидев богов или демонов, пусть такой йогин не отделяет их от природы своего изначального Ума, не покидает созерцания, позволяя им интегрироваться в естественном состоянии присутствия.

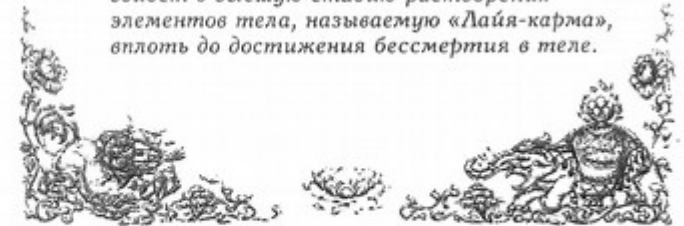




40. Пусть он поймет, что мир, боги и демоны существуют лишь благодаря оценочно-интерпретационной деятельности понятийного ума (манаса), обусловленного прошлым опытом, происходящим от прежних впечатлений.
41. Поняв это, йогин отсекает веру в самосущее бытие богов и демонов, видя их как продолжение внешней реальности своего «Я». А потому, увидев их, он не покинет созерцания.
42. Пребывая в естественном покое созерцания нетворческого «Я», где нет никакого объекта медитации, йогин отбрасывает жажду достижения в будущем, оставаясь в непоколебимом созерцательном присутствии в настоящем.



43. Он не страшится сансары и не стремится к нирване, находясь уже в измерении нирваны.
44. Будучи великим, чистым, непостижимым, он пребывает в неопишемом блаженстве и преодолел рождение и смерть. Однако, пусть йогин прячет свою реализацию от других до полного созревания и, играя, пусть уважает относительный мир причин и следствий.
45. Когда нет ни бытия, ни небытия, присутствие изначального «Я» открыто и познано, и познавать больше нечего, пусть йогин продолжает углублять созерцание, пробуждая тонкие энергии в своем теле, медитируя на внутренние свет и звук.
46. Объединяя созерцательное присутствие с пятью элементами в теле и во вне, пусть он войдет в высшую стадию растворения элементов тела, называемую «Лайя-карма», вплоть до достижения бессмертия в теле.





47. Объединив недвойственное присутствие со всеми энергиями света и звука и с переживанием блаженства, пусть йогин позволит своим энергиям войти в сущимну и освободиться в естественном Уме, а созерцанию — расцвести и набрать силу сиддхи великого перехода.
48. Став самым Высшим Бытием, Бхагаваном, Творцом Вселенных, обретя безграничные способности к проявлениям, пусть йогин, пребывая в различных телах, играет в бесконечных проявлениях на благо всех живых существ.

ОМ ШАНТИ !

*Записано в непрерывной цепи  
устных наставлений «Упадхия»,  
Свами Вишну Дэв,  
Дивья Лока, сентябрь 2002 г.*



*Школа Учения,  
Линия преемственности (парампара)  
Монастыря Йоги “Гухья Самаджа”*

Монастырь является продолжателем древнейших традиций йоги и Адвайта-Веданты, идущих от Авадхуты Даттатрейи, Шри Шанкарачарьи, а так же от великих учителей — сиддхов индуистской йоги и тантры, принадлежащих к древним “Гухьясамаджам”.

Некоторые источники упоминают около миллиона сиддхов, однако почитание сиддхов наиболее распространено в каноне 84 индо-буддийских махасиддхов, 9 натхов и 18 тамильских сиддхов. Многие из них принадлежали к древним тантрическим общинам “Гухьясамаджа”. “Гухья Самаджи” — это многочисленные группы бродячих йогингов — аскетов, авадхутов — отшельников, возникшие в Индии в конце 1 тыс., в то время когда индуистская и буддийская тантры были в пике своего расцвета и не отделялись друг от друга.

Наиболее известные из них принадлежат к традиции “Шайвиге-натха” — такие как Матсиендра, Горакша, Джалендра, Гахния, Чарпати, Ревана, Чауранги, Джаландхара, Вирупа, Канери, Канхапа, Кандхата. Многие из них принадлежали к школе капалика: Анадикала, Ватука, Ма-

хисала, Виранатха, Шрикантха, Джаландхара, Канхапа.

К сугата-сидхам (буддийской) школе принадлежали Нагарджуна, Арья Дэва (Карнарпа), Шантидэва, Шантипа (Ратнакаршанти) и др., Сараха (Сароруха), Сабара (Сабарапа, Шаварпа), Луипа, Нардэва (Наропа) принадлежали к нескольким традициям одновременно. Будучи равнодушными к институциональной религии многие из них не принадлежали к какой-либо школе, секте, находясь выше религиозных различий, поскольку принадлежность к сидхам не зависит от принадлежности к какой-либо школе или секте.

Монастырь является хранителем и продолжателем одной ближней и 5-ти дальних линий преемственности учений сидхов и Богов. У истоков этих линий преемственности стоят:

- 5 Великих Риши
- Бог Брахма
- Авадхута Даттатрейя
- Шри Шанкарачарья
- Шри Гуру Матсендранатх
- Шри Горакханатх.

Священные тексты данных учений и наставлений святых хранятся в Монастыре и составляют основу учения и практики.

### *О конечной цели учения Лайя-йоги*

*«Десять миллионов ритуалов поклонения равны одному гимну, десять миллионов гимнов равны одному чтению (мантры), десять миллионов чтений равны одной медитации, десять миллионов медитаций равны единственному моменту растворения (лайя).»*

Кула-арнава Тантра 9.36

Конечная цель адептов Лайя-йоги — достижение бессмертного лучезарного божественного тела света (Дивья-дехам или Пранава-дехам) в течение одной жизни.

Термин «лайя крама» - означает процесс последовательного растворения или абсорбции элементов физического тела вплоть до его превращения в бессмертное. Факты реальности такой абсорбции демонстрировали многие святые, почитаемые в каноне Лайя-йоги.

Процесс растворения достигается благодаря Лайя-йоге — йогическому методу растворения сущностных субстанций и энергий тела в конечной реальности бытия, проявляющейся как внутренний звук (Нада) и свет (Джьоти).