

**Сергей Вайенруд**

**ЙОГА ПОКОЯ  
(Shanty Yoga)  
или  
СЦЕНАРИЙ КОТОРОГО НЕТ**

*В действительности нет ни Гуру, ни учеников,  
ни теории, ни практики, ни неведения, ни реализации.  
Всё это зависит от того, чем вы себя считаете.  
Познайте себя.*

*Нисаргадатта Махарадж.*

## **Пролог.**

Этот небольшое повествование является результатом духовных поисков, анализа сотен священных писаний и трактатов различных религий мира, спонтанного опыта и посвящено искателям истины.

Я не отниму у вас много времени, я лишь вкратце расскажу вам о том учении которого нет, о том что возможно вам поможет вынырнуть, остановиться, осознать что ничего такого не было потеряно, что бы это нужно было бы искать.

Какая разница как вы это назовете. Пусть вы скажете, что это гимн спящего и пусть будет так, пусть вы скажете что это гимн пробужденного и пусть будет так, я же назвал это Йогой Покоя.

На самом деле всё будет происходить по неведомому никому сценарию, по сценарию которого нет.

### **1. Всё есть бог.**

Тысячелетиями и из века в век ищущие духовность люди привлекаясь на формы вещей обуславливающих то, что в мире называют духовным, они ищут непознанного, ищут чудес и высочайших приключений. Они страдают погружаясь с головой в этот поиск, они ищут то что никогда и ни кем не было найдено.

Существует огромное количество религиозных конфессий, по всему миру мы видим как совершаются обряды, мы видим как люди верят и предаются всему этому в надежде на спасение, в надежде на чудодейственную сверхъестественную силу которую принято называть богом. Множество писаний и тысячи книг посвящены божественному слову, но мы так же видим как они противоречивы. От одного народа к другому, от одной религии к другой писания существенно различаются содержанием, но есть нечто такое, что заставляет нас верить и думать о возвышенном, о некой единой духовной благодати.

Годы духовных поисков привели меня к единственному заключению, к той позиции, которая позволила ответить мне на все интересующие вопросы. Мы можем мечтать, мы можем изобретать духовную и божественную атрибутику, но всё что нам остается это то, что мы видим вокруг себя. Мы видим мир в котором существуем мы и различные явления которые мы приемлем или нет.

*Что же происходит?*

*На этот вопрос у нас есть, был и будет один единственный ответ, который заключается в том, что всё что мы видим, все наши движения, все наши мысли и пронсящиеся мимо годы, всё это и есть то что мы ищем, всё это есть бог.*

## **2. Божественное сознание.**

Множественность размышлений порождают такое же количество учений и концепций. Они в той или иной степени пытаются объяснить что есть нечто высшее, нечто то что находится за пределами нашего ума. Проходят столетия но мы не встречаем это вымышленное высшее, мы читаем, мы ходим в храмы, мы молимся, но мир остается всё тем же. Почему так происходит спрашиваем мы. Ответ очевиден. Вымысел всегда остается вымыслом, концепция осмысливается но остается той же самой концепцией в умах людей или в строках священных писаний.

Что же нам остается? Весь секрет таинства заключен в том, что находится к нам ближе всего, в нашем собственном сознании, именно в том сознании в котором вы сейчас находитесь читая эти строки. И это то что позволяет нам быть такими какие мы есть, позволяет нам искать, позволяет нам радоваться или печалиться, страдать или испытывать счастье. Да, именно это сознание величайшее непознанное, то чудесное что позволяет нам видеть и ощущать, осознавать нас самих.

Каждый день, с наступлением утра это величайшее сознание проявляется и мир вновь рождается, мы просыпаемся и вспоминаем о том что мы есть. И это всё что у нас на самом деле есть.

*Познакомьтесь с собой, это и есть то, что вы ищите, это высочайшее божественное сознание и это вы сами.*

## **3. Оставьте всё как есть.**

Есть множество примеров когда духовный поиск приводил людей к величайшим страданиям. И это только потому что вместо того, что бы обрести самих себя, раскрывать свое собственное божественное сознание мы ринулись на поиски несуществующего, нечто того что как нам показалась приведет нас к высшему состоянию духовности, всеобъемлющему ощущению покоя, к спасению.

Но от чего же мы спасаемся? Мы спасаемся только от самих себя пытаясь в тоже самое время обрести себя. Мы спасаемся от собственных страхов порожденных иллюзией неведения, которые навязаны нашим же умом. Мы размышляем о красоте и счастье, создаем фантастические образы, а реальность и мир, тот что мы видим, остается тем же. Эти фантазии приводят нас к тому, что мы отрекаемся, становимся

нетерпимыми к тому, что есть на самом деле, нетерпимы к нашей же божественной реальности.

Мы ищем освобождение при этом, будучи абсолютно свободными существами и в действительности есть способ убедиться что это так. Что же для этого нужно? Может быть медитации или молитвы? Нет. Существует самый простой способ проверки вашей абсолютной свободы и он прост – оставить всё как есть и по мере того как в вашей памяти будут смягчаться те самые концепции несуществующего, вы будете просыпаться в том, что есть на самом деле. Это и есть величайшее пробуждение в реальности ото сна иллюзий.

*Спасать некого и не от кого, мир существует таким какой он есть, таковы же и вы в этой реальности. Когда концепции уходят в небытие вместе с ними исчезают и страдания.*

#### **4. Привкус реальности**

Существует бесконечное количество гуру, мы читаем их книги, мы ждем от них благословений, посвящений или благодати, мы совершаем поездки и трепещем в их присутствии. Мы спорим о том когда мы достойны иметь гуру и часто говорим что он обязательно приходит когда мы готовы, но никто из нас в том числе и сами гуру не знают к чему именно должен быть готов ученик. И то к чему мы готовимся никогда не происходит. То, что может прийти это только полная уверенность в том, что приходит нечему. Мы такие какие есть. Какие мы были до прихода гуру, такими же мы и остаемся вместе с ним и после него.

Но среди всех гуру есть такие, которые знают об этом и никогда этих обстоятельств не скрывают, а своей задачей считают убедить всем своим существом ученика в том, что достигать на самом деле нечего. Просто так произошло, просто с человеком случился духовный поиск и не более того.

Поэтому, каким бы гуру ни был, нет никакой разницы между ним и учеником, за исключением прямого опыта познания отсутствия между ними различий. Выберите в качестве гуру свое собственное безмолвное сознание - это высшее из того что можно где либо найти, доверьтесь ему и ни о чем больше не беспокойтесь.

*Именно тех гуру и те писания которые принимают мир и нас такими какие мы есть, без ступеней низкого или возвышенного можно считать реализованными, так как они говорят об иллюзорности каких либо ступеней и их реализации.*

## 5. Мир родившийся в вас

Рождение и смерть, что же мы видим. На самом деле мы только видим как разрушаются тела и становятся недвижимыми, мы так же видим факты рождения других тел. Но задумывались ли вы о том что это только виденье со стороны, созданное вашим собственным воображением и воображением таких как вы.

Действительно ли то что вы видите, является ли это рождением и смертью сознания или это просто создание и разрушение физического тела. Мы можем по разному интерпретировать эти события, но главное о чем мы забыли, это то, что мы имеем полное право поставить под сомнение сам факт нашего рождения.

Вспомните свое собственное виденье мира до того как появилось ваше тело или есть ли кто ни будь кто может сказать каков мир после разрушения его тела. Нет, во всем мире вы не найдете ни одного человека кто бы мог это рассказать и доказать. Поэтому я утверждаю, что мы никогда не рождались в этом мире, мы единственные, уникальные существа в сознании которых родился весь этот мир и проявился в уме.

Вы засыпаете и мир исчезает в сознании, вы просыпаетесь и мир в этом же сознании проявляется. Вам не суждено умереть, потому что вы никогда не рождались.

*Мы совершенно одиноки в мире и кроме нас больше никого нет, всё существует только в нашем воображении, проще говоря, мы и есть этот проявленный мир.*

## 6. Тихий ум

Однажды наступает в жизни момент, когда наше восприятие коренным образом меняется или случается нечто что в последствии мы называем духовным опытом. Этот момент или случай толкает нас искать объяснения и делать попытки осмыслить полученный опыт. Наше эго забавляется, мы чувствуем себя значимыми. Вместе с тем мы обнаруживаем, что то, что мы ищем на самом деле оказывается - покой, удовлетворенность и счастье.

Но как можно найти покой там, где наш ум практически неустанно беспокоится обо всем этом, как можно найти удовлетворение в том, что иллюзорно и приносит страдания.

Основным препятствием осознать то, что духовный поиск или поиск истины это всего лишь разновидность деятельности вашего ума, является то, что ваше сознание крайне вовлечено в деятельность этого ума. Поэтому знаком пробуждения будет то, что вы наконец заметите что всё это устроил ваш же деятельный ум и станете за ним наблюдать.

По мере наблюдения ума он станет тихим и вы поймете, что всё то о чем вы так высокопафосно мечтали, размышляли и говорили в своей сути всего лишь горстка бесполезных теорий, предположений или концепций.

*Всё что вам необходимо для того что бы достигнуть так называемого высшего, это отбросить все размышления по этому поводу, попытки и практики. Просто успокойтесь и по мере смягчения памяти о бурных поисках не останется ничего, что следовало бы искать.*

*То что обнаруживает себя как высшее всегда было с вами.*

## **7. Гимн эго**

Абсолютное большинство ищущих истину или духовных искателей сталкиваются с проблемой продиктованной учителями и гуру различного ранга и именуемой в общем - «убить эго». Множество писаний твердят об этом, множество практик направлены на это. Но во всем этом тумане убийственных страстей есть одно «но», которое ставит всё на свои места.

То с помощью чего искатель пытается уничтожить свое эго - эгом и является. Я вам скажу даже так: нет, никогда не было и не будет ни одного человека который бы не обладал эго. Эго неразрывно связано с индивидуальностью которую никто никогда не терял, это естественная данность. Борьба с эго просто бессмысленно и бесполезно.

Все люди имеют эго начиная от ребенка, заканчивая величайшими святыми, пусть даже некоторые из них и не признавали этого, но то что заставляло их отрицать - было их эго.

Что же делать спросите вы? Как со всем этим быть?

Ответ как всегда прост. Эго свойственно любить борьбу и чем сильнее вы с ним боретесь тем больше оно становится. Но если вы всё таки хотите хоть что нибудь сделать со своим эго, вы можете воспользоваться советом одного из индийских святых Шри Рамакришны который однажды сказал: «Утвердитесь в том, что ваше эго слуга бога и тогда оно никогда и никому не повредит».

*Однако вы можете сделать ещё проще, просто забудьте о нем. Уверяю вас ничего не произойдет, за исключением того, что исчезнет лишнее беспокойство по этому поводу.*

## **8. Просветление**

Существует множество школ и учений которые учат ищущих тому как достичь результат, как достичь например, так называемого просветления. Но при этом если внимательно изучить множество

историй повествующих об этом вы придете к выводу что это случайный процесс и мало того, под просветлением понимают всё что угодно начиная от мистического видения света, глубоких переживаний, неудержного смеха, заканчивая спонтанным переводом с языка одного народа на язык другого народа.

На самом деле просветление это просто уловка, придуманная некогда каким то гуру и заставляющая ученика двигаться вперед в поисках этого неуловимого призрака «результат» и глубоко определяющая его духовное стремление. И этому процессу может и не быть конца. Вы можете всю жизнь стремиться достичь того чего по сути не существует.

В этом и заключается весь фокус гуру. Просветления как процесса или явления просто не существует. Зачем же гуру или мастера заставляют нас выполнять практики? Ответ достаточно прост – так учили их гуру и их учителя и это переросло в привычку.

В авторитетном трактате - йога сутрах Патанджали просветление определено как совершенно спокойный ум и не более того.

*Вы можете довольствоваться этим утверждением Патанджали и сохранять покой ума или примите факт отсутствия просветления как такового раз и навсегда, как избавление от вредной привычки и будьте счастливы.*

## **9. Освобождение**

Осуществляя духовный поиск мы стремимся к освобождению. Есть множество источников которые повествуют нам о том что существуют связанные души, души освобожденные и даже вечно свободные. Существует множество практик и предписаний сулящие нам освобождение при жизни или в момент наступления смерти, либо вовсе в следующей жизни.

Если вас как духовно ищущего волнует это, то в первую очередь вам необходимо задать самому себе вопрос от чего же вы ищите на самом деле освобождения и кто же этот кто ищет освобождение.

При внимательном рассмотрении этих вопросов вы поймете что на самом деле всё заключается в вашем собственном уме. Вы были всегда свободны и вам не от чего освобождаться. Несвободным стал ваш собственный взгляд, ваше мировоззрение именно в тот момент когда ваш ум задался этим вопросом и вы тем самым встали на иллюзорный путь освобождения.

Если вы сомневаетесь в собственной полной духовной или душевной свободе станьте освобожденным прямо сейчас. Поверьте это не трудно. Что для этого нужно? Очень мало, всего лишь понять что несвободу вы придумали сами, поддавшись на уловку тех, кто также о ней говорил в различных писаниях и трактатах. Проблема заключена в

вашем уме и только, который неизвестно зачем принял эту концепцию. Вам всего лишь необходимо отказаться от нее.

*Оставьте все размышления о путях достижения освобождения души, это просто глупость.*

*Вы всегда были, есть и будете свободны.*

## 10. Личное делание

Возможно вам приходилось страдать и переживать по поводу того что вы что то не сделали вовремя или например в назначенный час не прочитали сотню мантр, либо по каким то причинам не смогли медитировать или же даже по воле обстоятельств выпили с вашим другом кружку пива.

Духовному ищущему сложно даются такие испытания и его часто преследует собственное осуждение. Ищущие часто задают вопросы – а не совершил ли я ошибку присев посмотреть передачу по телевизору и как это повлияет на мой духовный уровень и т.д.

В данном случае вся проблема заключается в том, что ищущий за каждое свое действие берет ответственность. А как же иначе, спросите вы.

Дело в том, что мы видим себя как обособленных и совершенно автономных существ, хотя на самом деле наша обособленность просто иллюзия. На наш механизм тела и ума действуют сотни а может быть тысячи причин – вся вселенная, которые обуславливают его реакции и действия.

Мы находимся в неохватном поле единого сознания и это сознание в свою очередь находится постоянно в движении. Это наше божественное сознание, это и есть бог. Из этого следует что всякое и каждое наше действие это результат тотального движения этого сознания.

Тогда зачем мы собственно терзаем свой собственный ум и душу беря на себя личную ответственность? В этом совершенно нет никакой необходимости. Личность это иллюзия.

Всё есть движение единого сознания, а наши личные деяния лишь кажутся личными. Есть деяния, но нет деятеля. Смотрите на всё происходящее с вами и вокруг вас, с пониманием того, что это неизменно функционирующая тотальность и что ваше тело и ум подчинены этой тотальности, что в конечном итоге избавит вас от суеты и раздражения.

*Всё происходит так, как должно происходить и поэтому оставьте все беспокойства по какому либо поводу, не судите не себя ни других и будьте свободны.*



## 11. Комедия-фарс

Есть люди, особенно их много среди духовно ищущих, которые задаются вопросом смысла жизни и бытия и того что вокруг их происходит. Они говорят, что не может быть, что бы всё это вокруг не имело никакого смысла или цели.

Да, таков наш ум, он ищет смысл жизни и это вызывает у нас как негативное беспокойство так и позитивное и неудержное стремление к постижению, но стремление постигнуть и понять то, что находится за пределами возможностей ума. И в этом весь парадокс – попытка постичь заведомо непостижимое.

На востоке, в Индии этим вопросом задавались тысячу лет и в конечном итоге пришли к тому что мы не можем ничего об этом сказать определенного кроме того что всё происходящее вокруг просто игра бога – лила.

Это тотальное движение сознания, порождающее наши желания и стремления, порождающее многообразие действий, помимо нашей так называемой свободной воли, которая сама является неотъемлемым атрибутом и выражением этой игры.

В этой концепции игры – лилы есть всё что нам нужно знать, а главное то, что делает нас и наше отношения успешными и гармоничными, нам всего лишь надо ко всему относиться – как к игре, к величественной божественной игре, а к своим телам и умам как к актерам играющим отведенную им роль.

*Весь мир это комедия-фарс, божественная игра и пока вы относитесь к нему так, всё будет хорошо, но как только вы вовлеклись и забыли это – вы пропали.*

## 12. Реинкарнация и карма

Реинкарнация, как много об этом сказано, как много выдвинуто умопомрачительных предположений. Но если вы пройдете по этой грешной земле вы не встретите ни одного реинкарнированного.

Для начала вы должны ответить на один вопрос. Что именно реинкарнируется? Многие говорят что это душа, но при этом они же твердят о том что душа вечна. Если это так, то душа никогда не умирает, а следовательно никогда не рождается, тогда как реинкарнация предполагает перерождение ее. Парадокс и противоречие, а проще говоря столкновение умственных концепций.

Забудьте обо всем этом, вы никогда не встречали ни одного реинкарнированного существа и никогда не встретите, реинкарнации просто не существует.

Карма, понятие той же «возвышенной» категории которое у всех на слуху. О карме говорят и спорят, но что такое карма? О ней говорят как о причинно следственном законе когда определенные причины ведут к неминуемым следствиям. Однако никто ещё не назвал ни одной причины, которая бы привела к строго определенному следствию. Здесь мы хотим это или нет неизбежно сталкиваемся с так называемыми случайностями и другими туманными обстоятельствами.

Какой смысл забивать вам свою голову туманными законами? Какая польза от всего этого?

Однажды один из известных святых сказал «карма это просто действие», думаю это наиболее разумный и здравомыслящий ответ. Примите его.

*Не реинкарнации ни кармы не существует, если вы не согласны – попробуйте доказать обратное, уверяю на это может уйти бесконечное количество лет.*

### **13. Желание**

Мы привыкли рассматривать желания как нечто мешающее и чуждое духовному поиску. Многие учителя востока говорят о том, что мы должны избавиться от желаний что бы обрести настоящее возвышенное духовное состояние. Но желание это всего лишь память полученного ранее удовольствия.

Здесь я повторюсь и укажу на то, что было сказано выше, а именно - возвышенное и духовное всегда было, есть и будет неотъемлемой и неделимой частью нашего бытия.

Что же нам делать с желаниями и как к ним относиться. Слабые желания могут быть с легкостью забыты, но скажу вам с твердой уверенностью, что вам никогда не избавиться от сильных желаний, они будут неустанно довлеть над вами. А дело в том, что подобные желания как раз таки предназначены быть исполненными.

Избавление от желаний в их исполнении. Тотальное сознание функционирует и манипулирует нашими телами и умами, а значит возникновение любого желания как такового является частью функционирования этой тотальности.

Мы уже говорили о том, что тотальность это и есть бог, а значит любое и каждое наше желание это желание бога, а значит его исполнение это подчинение и исполнение его воли. Помимо этого сильные и устойчивые желания имеют свойство притягивать и формировать соответствующие их исполнению обстоятельства.

*Каковы бы ваши желания не были они предназначены для того что бы быть исполненными.*

## **14. Я есть то, что я есть**

Случившийся с человеком духовный поиск как правило направлен во вне. Мы изучаем священные писания и трактаты, вслушиваемся в слова святых и древних философов, но на самом деле мы ищем отражения в этом самих себя и когда находим эти крупинки, испытываем радость и чувство удовлетворения.

Всеми этими действиями мы совершаем акт поиска самих себя. И когда нас спрашивают что же мы хотим, мы неизменно отвечаем – найти себя.

Однако найти можно лишь то, что когда то было потеряно и вся наша проблема заключается только в том, что нам необходимо всей душой и всем сердцем принять факт того что мы на самом деле никогда себя не теряли. Как бы мы себя не представляли и не оценивали, высоко или низко, мы есть такие какие есть и нет ничего выше этого.

*Примите себя как есть, любите себя по настоящему, вы совершенство и этот свет любви прольется и на тех кто рядом с вами.*

## **16. Самая стоящая вещь**

Я не знаю во имя чего родился весь этот мир, я не могу сказать во имя чего всё это вокруг происходит. Однако есть одно обстоятельство без наличия которого ничего бы вообще этого не было. И это обстоятельство – любовь.

Мы говорим о любви как о взаимных чувствах между людьми или чувствах людей к каким то вещам. Но есть то, что позволяет любовью называться ею и это единство. Именно внутреннее сокровенное единство нашего существа это выражение красоты любви, единство это сама любовь, а любовь это единственный мост духовности.

Однажды один из великих учителей востока сказал «Во всей вселенной есть только одна стоящая вещь – это любовь».

*Вы можете искать высшую духовность, вы можете искать себя, вам же всего лишь необходимо раскрыть вашу любовь, которая суть вашего внутреннего существа, которая есть - единство.*

## 17. Истина

Казалось бы самый сложный вопрос духовного поиска, однако на проверку оказывается самым простым. Истина находится ближе чем нам даже этого хочется.

Взгляните внутрь себя, кто вы? Вы ощущаете себя индивидуумом и вы один такой какой есть, точно такого же другого как вы не существует. Единственное что в этом мире вы можете сказать с абсолютной точностью и что никакими средствами нельзя будет опровергнуть это то, что вы есть и вы существуете. Кто вам сказал что истина это нечто отдельное от вас? Какой вздор.

На самом деле конечная и абсолютная истина заключена в вас самих, никаких других критериев истины кроме вас, не существовало и не будет существовать.

*Вы и есть та самая высшая реальность и абсолютная истина которую вы искали. Всегда помните об этом!*

*Йога покоя окончена.*

*Да благословит ваше единое сознание, вас же самих на стремительное осознание настоящей реальности.*

*ОМ.*