

# Автоматизм

Дорогие друзья!

В своих Посланиях Бабуджи Махарадж побуждает нас установить **автоматизм** в нашей практике. В самом элементарном смысле этого слова Бабуджи просит нас внести регулярность в нашу *садхану*, практикуя каждый день в одно и то же время. Регулярный распорядок дня, включая установленное время сна и приема пищи, также положительно влияет на здоровье. Когда мы что-то делаем каждый день в одно и то же время, это становится естественным процессом, и таким образом в нашем организме устанавливаются **биологические часы**. Это простой закон природы.

## Первый шаг

Когда вы регулярно выполняете какое-то действие, ваш организм становится готовым для этого действия. Ваш ум готов выполнять его. Если вы регулярно медитируете, вам будет нетрудно входить в медитацию. Если вы разовьете привычку медитировать каждое утро, вы будете погружаться в медитацию автоматически, вам не придется прилагать больших усилий. А если вы закончите медитацию до рассвета, согласно первому Правилу Бабуджи, этот процесс станет еще более естественным.

На самом деле установка определенного времени — это лишь первый шаг, и до того, что Бабуджи Махарадж действительно подразумевает под автоматизмом, еще очень далеко. Тем не менее даже для того, чтобы предпринять этот первый шаг, многим из нас необходимо некоторое разъяснение, поскольку слово «автоматизм» часто понимается неправильно. Автоматическое действие не означает стать автоматом, это не

роботизированное, механическое действие, лишённое жизни. Оно не только не ограничивает свободу, но подготавливает нас ко всё большей и большей свободе. Например, наблюдая, как работает природа, вы вскоре увидите, что движения природы автоматические. Облако не выбирает, выпустить влагу в виде дождя или удержать ее. В природе нет выбора. Всё происходит само собой наиболее естественным образом.

То же самое относится к нашим действиям. Крайним примером являются космонавты, которым необходим совершенный автоматизм в их привычках, чтобы наслаждаться свободой полета в космос. Многим из нас знакома необходимость автоматизма при вождении машины. Без практики нам очень трудно одновременно выполнять несколько действий: управлять рулем, нажимать на педали газа и тормоза, работать сцеплением и переключать передачу, смотреть вперед и в зеркала заднего вида, включать указатели поворота, следить за дорожными знаками и часто при этом разговаривать или слушать музыку или подкаст. Для того чтобы у нас была свобода ехать, куда нам захочется, мы полагаемся на автоматизм.

## Для достижения стадии, где не требуется усилий, необходимы большие усилия

Мы также можем привести это состояние «невовлеченности ума» к намного более высокому уровню совершенства, который так красиво и просто описал Патанджали в определении йоги в начале «Йога-сутр»:

### 1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

*Йогаш чितта вритти ниродхах*

*Йога — это такое состояние бытия, в котором мыслительное, делающее выбор движение ума замедляется и останавливается.*

Это идеальное состояние совершенства не требует сознательного корректирующего усилия. Чем больше требуется умственных усилий, тем менее совершенной будет работа. Великий флейтист сможет мастерски играть на флейте, даже если его разбудить посреди ночи. Он, возможно, будет в полусне, его ум не будет работать, но, если ему дать в руки флейту, его дыхание потечет и пальцы забегают. Он, возможно, не будет осознавать, какое произведение он играет, но слушатели будут наслаждаться истинным искусством. Музыкальное мастерство флейтиста стало автоматическим, его уму больше не надо активно делать выбор.

В определенном состоянии нет места мышлению, мыслитель исчезает. В психологии это называется «быть в состоянии потока», или «быть в ударе» — состояние, в котором эксперт так глубоко погружается в то, что он делает, что растворяется даже его самосознание. Куда он ушел? Он растворился в своей работе.

У баскетболиста часто нет времени задумываться, куда и как бросить мяч. К тому времени, как он сделает выбор, возможность уже будет упущена. Его действия должны быть инстинктивными и автоматическими. Как он достиг такого уровня автоматизма? Мы должны принять во внимание те усилия, которые он вложил в свою подготовку, чтобы достичь такого состояния. Для достижения стадии, где не требуется усилий, необходимы большие усилия. Флейтист практикует год за годом, иногда испытывая трудности, стараясь освоить каждую грань своего искусства. Баскетболист практикует броски тысячи раз, с любого угла, чтобы это действие стало автоматическим, когда оно ему понадобится.

## Овладение сознанием

В духовности мы стремимся овладеть самим сознанием. Сравним спектр сознания с радугой, где каждый отдельный цвет представляет собой индивидуальную частоту сознания. Интеграция духовных практик в нашу материальную жизнь предназначена для того, чтобы помочь нам достичь такой стадии, где мы можем получить доступ к любой частоте сознания, автоматически, в соответствии с тем, что необходимо в данный момент. Бабуджи был замечательным примером этого. В один момент он был в полном забвении, отождествленный с Центром. Через некоторое время можно было увидеть, как он очень оживленно развлекает *абхьяси*. Частота его сознания постоянно менялась в соответствии с требованиями работы. Можно

*Автоматическое действие не означает стать автоматом, это не роботизированное, механическое действие, лишённое жизни. Оно не только не ограничивает свободу, но подготавливает нас ко всё большей и большей свободе. Например, наблюдая, как работает природа, вы вскоре увидите, что движения природы автоматические. Облако не выбирает, выпустить влагу в виде дождя или удержать ее. В природе нет выбора. Всё происходит само собой наиболее естественным образом.*

лишь представить, как он общался со своими более старшими и более младшими сотрудниками в офисе. Всё это происходило автоматически. Такова была его естественность.

Для того чтобы автоматически переходить на определенную частоту сознания, мы должны были ранее овладеть этой частотой. Пока мы не достигли определенной частоты и не превысили ее, мы не можем вернуться к ней по своему желанию. Подобно баскетболисту, который должен практиковать всевозможные броски, чтобы использовать правильный бросок в нужный момент, мы должны овладеть каждым уровнем сознания, чтобы иметь способность настраиваться на нужную частоту.

Переход на определенную частоту не произойдет лишь потому, что мы этого хотим или молимся ради этого. Снова и снова мы возвращаемся к чрезвычайно важному аспекту — практике. Без практики мы не можем создать инстинктивное действие. Для этого практика имеет решающее значение так же, как для езды на велосипеде, игры в футбол и владения музыкальным инструментом. Что такое практика? Практика означает прилагать усилия для достижения стадии, где усилия не нужны.

### Усилия, отсутствие усилий и авторство действий

Наши усилия, направленные на овладение сознанием, могут привести к чувству, что «я действую». Это чувство, возникающее как побочный продукт усилий, является точным определением эго. Это можно проследить в этимологии санскритского слова «ахамкара», означающего «эго». «Ахам» значит «я», а «кара» происходит от корня «кр» — «делать». В этом смысле «ахамкара» буквально значит «я — тот, кто делает». Медитация с прикладыванием усилий и связанное с этим чувство того, что «я действую», лишь усиливают эго. Это сводит на нет саму цель медитации.

На практике автоматизм на самом деле означает отдать свое чувство, что «я действую», или эго. Как это возможно? Это произойдет, если в той мере, в которой вы осознаете определенное действие, вы почувствуете, что оно происходит посредством какого-то другого исполнителя, а не вас. (Пожалуйста, обратите внимание, что «я действую» — это только чувство, или отношение. Отказаться от него не значит, что вы перестанете выполнять действия.)

Мудрецы, как правило, восхваляют *сакши-бхава*, состояние свидетеля, в котором мы считаем себя не автором своих действий, а лишь их свидетелем. Господь Кришна, Мудрец Аштавакра и Упанишады восхваляли

состояние свидетеля, которое достаточно подробно разъясняется во многих местах. Но для большинства людей войти в состояние свидетеля непросто. Свидетель остается отстраненным и незатронутым, не отождествляя себя с происходящим и окружающей обстановкой. Разве вы можете быть не привязанными к своей семье и не отождествлять себя с ней? Поэтому Бабуджи упростил это для нас, дав нам легкий метод для того, чтобы преодолеть недостатки авторства своих действий. Согласно этому методу, мы продолжаем считать, что мы выполняем действия, но посвящаем свои действия Ему. Таким образом Бабуджи привносит неэгоистичную мотивацию во все наши действия. С этим новым отношением мы можем спокойно прилагать усилия в своей духовной жизни, не производя взрывов эго. В этом заключается действенность подхода *бхакти*. Это также нам знакомо как практика Постоянного Воспоминания.

## Работа с частотами сознания

Когда мы учимся осваивать и интегрировать определенную частоту сознания, какие нам надо прилагать усилия? Обычно мы применяем процесс, который описывается аббревиатурой ПОВСЕ (**п**риобрести состояние, **о**живить состояние, **в**питать состояние, **с**оединиться с ним и в конце концов достичь полного **е**динства с состоянием). ПОВСЕ является важнейшим шагом для впитывания каждого нового состояния, чтобы оно усвоилось подсознанием, позволяя развиваться автоматизму. Еще одним важным усилием является регулярное ежедневное Очищение, поскольку без чистоты сознания все остальные усилия лишь усложняют жизнь. Без чистоты сознания мы даже не сможем осознать нюансы разных частот.

Подход к работе с новым состоянием должен быть всесторонним. Если мы хотим, чтобы состояние было динамичным, оно должно проявиться на каждом уровне, включая физический. Если мы приведем свою физиологию

*Бабуджи упростил это для нас, дав нам легкий метод для того, чтобы преодолеть недостатки авторства своих действий. Согласно этому методу, мы продолжаем считать, что мы выполняем действия, но посвящаем свои действия Ему. Таким образом Бабуджи привносит неэгоистичную мотивацию во все наши действия. С этим новым отношением мы можем спокойно прилагать усилия в своей духовной жизни, не производя взрывов эго. В этом заключается действенность подхода бхакти. Это также нам знакомо как практика Постоянного Воспоминания.*

в соответствии с внутренним состоянием, это может углубить состояние. Например, если вы позволите дыханию замедлиться и соответствовать вашему внутреннему состоянию, ваше состояние станет более выраженным. И наоборот, напряженное дыхание может создать эмоцию агрессивности, которая негативно повлияет на ваше внутреннее состояние.

Бабуджи был знаком с этим принципом настройки внутреннего состояния с помощью настройки внешнего. Например, он является основой метода Бабуджи для создания любви и страстного стремления. Бабуджи заметил, что мы помним тех, кого любим, и предложил обратить вспять этот процесс, чтобы создать любовь с помощью воспоминания о человеке, которого мы хотим любить. В своем обращении в Сурате в 1982 г. он предложил, что, если у *абхьяси* нет истинного стремления, *абхьяси* может создать его, просто имитируя это состояние стремления. Сначала оно будет искусственным, но со временем станет настоящим.

Принцип настройки внутреннего с помощью настройки внешнего можно применить ко многим аспектам жизни. То, как вы общаетесь, как относитесь к внешним вещам и думаете о них, как вы ведете себя и действуете, как вы принимаете пищу, как вы спите, как вы дышите, как вы выглядите — всё это воздействует на ваше внутреннее состояние и может способствовать его улучшению.

По мере того как каждое новое состояние становится частью вашей сущности, ваши усилия станут более утонченными. Со временем, вместо того чтобы изо всех сил стараться удержать состояние, вы обнаружите, что вам оказывается поддержка и что ваши действия направляются. Такое ощущение, что нечто более высокое выполняет действие, а не вы. Когда это происходит естественным образом, вы можете применить метод Бабуджи, отождествляя этого высшего исполнителя со своим Мастером и думая, что он выполняет действие. С таким отношением вы передаете чувство «я действую», свое эго, Мастеру и становитесь просто свидетелем протекающей работы более высокого порядка. Это состояние свидетеля, описанное

*Если вы позволите дыханию замедлиться и соответствовать вашему внутреннему состоянию, ваше состояние станет более выраженным. И наоборот, напряженное дыхание может создать эмоцию агрессивности, которая негативно повлияет на ваше внутреннее состояние.*

Принцип настройки внутреннего с помощью настройки внешнего можно применить ко многим аспектам жизни. То, как вы общаетесь, как относитесь к внешним вещам и думаете о них, как вы ведете себя и действуете, как вы принимаете пищу, как вы спите, как вы дышите, как вы выглядите — всё это воздействует на ваше внутреннее состояние и может способствовать его улучшению.

Старшими древности. Чувство, что «я действую», теперь кажется очень далеким. Однако автоматизм еще не достиг совершенства.

### Тончайшее проявление автоматизма — *туриятит*

В конечном итоге индивидуальность свидетеля также уходит, и того, кто действует, тоже больше нет — даже Мастера. Несмотря на то, что ничего не осталось, действие происходит автоматически. Это состояние называется *туриятит*, в котором вы остаетесь погруженными, утонувшими, в то время как работа продолжает течь беспрепятственно. Оно проявляется снова и снова, каждый раз на всё более высоких частотах по мере того, как вы продвигаетесь вперед в своем путешествии.

Кто-то тонет в чашке,  
Кто-то тонет в ведре,  
Кто-то тонет в ванне,  
Кто-то тонет в пруду,  
Кто-то тонет в реке,  
Кто-то тонет в море,  
Кто-то тонет в океане.

С любовью и уважением

Камлеш

По случаю празднования 122 лет со Дня рождения  
Пуджьи Шри Бабуджи Махараджа  
30 апреля 2021 г.

heartfulness  
purity | weaves destiny