



# Уроки медитации

Эта книга – введение в йога-практики, в основе которых лежит классическая система аштанга-йоги (восьмиступенчатой йоги). Древнее учение адаптировано к современной жизни, поэтому оно практично и легко применимо. Книга рассматривает не только физический аспект йоги, но и здоровое питание, философию, моральные принципы, практики медитации. Она объясняет механизм йоги, а также её пользу в жизни каждого человека и в развитии общества.





## СОДЕРЖАНИЕ

ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ СЧАСТЬЯ	5
ПОЛЬЗА ДУХОВНЫХ ПРАКТИК	9
ТАНТРА ЙОГА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	12
СОЦИАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ И ДУХОВНЫЙ РОСТ ЛИЧНОСТИ	18
ЙОГИЧЕСКИЕ ПОЗЫ – АСАНЫ	27
ДИЕТА И ЗДОРОВЬЕ	34
МЕДИТАЦИЯ И МАНТРА	48
ГУРУ	62
УРОКИ МЕДИТАЦИИ	67
КУНДАЛИНИ, ЧАКРЫ И РАЗУМ	77
СУЩЕСТВОВАНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ	91
ЖИЗНЬ, СМЕРТЬ И ОСВОБОЖДЕНИЕ	99
ЯНТРА	107
ЛИЧНОСТЬ И ОБЩЕСТВО	111
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	117





## ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ СЧАСТЬЯ



Чего мы хотим? Каково наше главное стремление? Что связывает воедино мысли, действия и мотивации каждого человека? Этот вопрос – отправная точка философии и практики йоги, и ответ на него сформулирован в блестящей аксиоме: «стремление к счастью – это основная характеристика всего живого». Все существа инстинктивно, осознанно и неосознанно стремятся к счастью. Счастье – это состояние покоя, когда все потребности удовлетворены.

Для животных счастье – это возможность реализовывать свои инстинкты, например, вить гнездо, свободно жить на определенной территории в лесу, во льдах Арктики или в пустыне. У развитых животных кроме физических потребностей присутствуют и эмоциональные проявления. Они испытывают привязанность, страх, стыд, ревность и другие. Человек находится на вершине эволюции, и его потребности выходят за пределы физической и эмоциональной сфер. По-настоящему люди будут счастливы только тогда, когда реализуют все свои потребности.

Древние философы, а, правильнее сказать, практические психологи, описали четыре фундаментальные категории потребностей человека: физические, психо-физические, психо-духовные и духовные.



Физические потребности включают всё необходимое для здоровья и долголетия тела: хорошую пищу, кров, лечение, нагрузки и так далее. Можно сказать, что физическая безопасность, здоровье, сила и бодрость – это первый уровень человеческого счастья.

Психо-физические потребности – это, в основном, эмоции, потребности ума в материальной сфере, индивидуальные предпочтения и пристрастия, интеллектуальные поиски, связанные с объективным миром. Если на уровне чисто физических потребностей, мы говорим «я хочу есть», то на уровне психо-физических – «мне, пожалуйста, пиццу „Маргарита“ и колу». Ум стремится не просто насытить желудок или дать отдых телу, но хочет пережить именно тот звук, тактильное ощущение, образ, вкус и запах, который оставит внутри ощущение и насыщения, и удовлетворенности. Сюда же относятся эмоциональные и интеллектуальные радости. Интересная работа, получение новых знаний, гармония в семье, соответствующие индивидуальному вкусу музыка, одежда, жильё, окружение, пища и прочее – это второй уровень счастья.

Психо-духовные потребности. Реализовав два первых уровня потребностей, человек неизбежно начинает чувствовать пустоту, его преследуют вопросы о смысле всего. Для чего я живу? Зачем был создан этот мир? Как мне жить в этом мире? Кто я и что я? Простые концепции, вроде «нужно построить дом, родить сына и посадить дерево» его больше не удовлетворяют. Его душа стремится к бесконечности, он осознает бесконечную жажду внутри себя. Чего бы я ни достиг, этого всё равно будет недостаточно – вместе с этим осознанием поиск человека сдвигается с физического



уровня на духовный. На этом этапе, не имея должного понимания и руководства, люди часто подвергают себя саморазрушению. Они ищут счастье в алкоголе, наркотических веществах, экстремальном спорте, бесконечных романтических отношениях и так далее. «Ты будешь доволен собой и женой, // Своей конституцией куцей, // А вот у поэта всемирный запой, // И мало ему конституций» – А. Блок. Если на этом этапе, человек не получит помощь и не научится направлять эту жажду в нужное русло, деградация неизбежна. Но если эта энергия будет направлена должным образом, он станет великой личностью. Чувствовать глубокий смысл жизни, испытывать вдохновение, познавать всё более глубокие и тонкие пласты реальности, заниматься истинным творчеством, понимать и наслаждаться поэзией и другими формами искусства – это третий уровень счастья.

Духовные потребности. Каждый из нас подсознательно верит, что однажды, когда борьба будет окончена, наступит безупречное состояние счастья, покоя и стопроцентной удовлетворенности, то самое «полное счастье», которое мы имеем в виду в вопросе «чего тебе нужно для полного счастья?» Такое безупречное умиротворение и счастье невозможно, пока существует источник беспокойства – взбудораженный ум. Пребывание в идеальном умиротворении и совершенном счастье, которое йоги называют словом «блаженство» – это четвертый уровень счастья.

Стремясь найти работающий метод достижения счастья, люди создали практику йоги. За многие тысячелетия ее существования возникли тысячи течений и школ, но по уровням счастья, которые они могут дать практикующему, их можно разделить на три вида (независимо от того под ка-

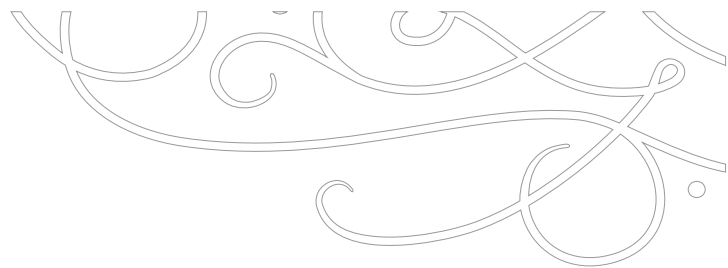


кими названиями они продвигаются). И даже это деление условно, потому что любой вид йоги является частью целостной классической системы.

*Хатха-йога* (йога тела) включает в себя *асаны* (позы йоги), *пранаяму* (дыхательные упражнения) и *шаткармы* (очистительные практики). Эта разновидность йоги способствует достижению двух первых уровней счастья: удовлетворению физических (здоровье) и психо-физических желаний (эмоциональное равновесие).

*Раджа-йога* (йога разума) включает в себя восемь классических компонентов, позволяющих развивать как тело, так и разум. *Хатха-йога* – неотъемлемая часть *раджа-* и *раджадхираджа-йоги*. *Раджа-йога* удовлетворяет физические, психо-физические и психо-духовные потребности.

*Раджадхираджа-йога* (йога духа), как практика, почти на сто процентов состоит из *раджа-йоги*, и отличается только тем, что делает большой акцент на любви к Высшему и служении человечеству. Эта система является самой полной и обеспечивает человеку гармоничное развитие на всех уровнях. В данной книге мы будем знакомиться с *раджадхираджа-йогой*.





## ПОЛЬЗА ДУХОВНЫХ ПРАКТИК

### ОСЛАБЛЕНИЕ СТРЕССА И НАПРЯЖЕНИЯ

Современный мир полон умственного перенапряжения и стресса. Людям постоянно не хватает времени, чтобы воплотить в жизнь свои планы. Чрезмерный динамизм и активность может негативно влиять на наш чувствительный разум и нервную систему.

Для эффективной борьбы со стрессами и трудностями люди должны понимать и контролировать собственный разум. Разум – этоместилище всех наших мыслей и чувств, возникающих под влиянием внешних условий. Научившись создавать гармонию с окружающим миром, мы сведем к минимуму негативное влияние обстоятельств.

### ЖАЖДА БЕСКОНЕЧНОСТИ

Все религии мира направлены на познание истины, Бога, или высшего Сознания, создавшего этот мир, а также достижение вечной жизни и бесконечного счастья. Все они говорят о более высоком уровне существования, хотя и называют его по-разному: небо, рай, спасение, блаженство, сатори, нирвана, освобождение и т. п. Все религии созданы, исходя из желания человека выйти за пределы физичес-



кого и психического существования и развивать свою духовную сферу. Это стремление к духовности является основным качеством человека, как самого высокоразвитого существа. Жажда бесконечности присутствует в каждом живом существе. Истинную духовность распознать сложно, поэтому люди разочаровываются и теряют интерес к этой теме.

В век развития науки и техники современные люди не желают принимать мировоззрение на веру, если оно далеко от уже сделанных научных открытий и не базируется на рациональности. Йога – это 99% практики и только 1% теории. Ей не свойственны внешний блеск, ритуалы или фанатизм. Все практики можно проверить на собственном опыте. Регулярное выполнение медитации расширяет восприятие действительности и через непосредственный личный опыт ведёт человека к осознанию своей сути, цели жизни.

## РЕВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ

Обычно мы отождествляем себя с телом и чувствами. Мы ощущаем себя индивидуальностью, воздвигаем социальные барьеры веры, касты, пола, расы или национальности. Мы замыкаемся в узком кругу тех, с кем у нас общие личные интересы, мировоззрение, религия, философские взгляды, и часто проявляем враждебность по отношению к тем, кто живет и мыслит по-другому. Такая узость мышления породила и продолжает порождать множество конфликтов в истории цивилизации. На уровне тела и чувств все люди разные и отделены друг от друга, но в духовной сфере они едины.





Когда человек задействует свой духовный потенциал, он преодолевает все психические и социальные барьеры и обретает универсальное видение. В основе благожелательности, сострадания и всеобщей любви лежит понимание единства мира, который является проявлением одного Сознания. Человек воспринимает Вселенную как часть самого себя, радуясь вместе с каждым существом и сопереживая ему.

На сегодняшний день главная задача человечества – это создание здорового общества, которое обеспечит людям достойное физическое существование и создаст благоприятные условия для всеобщего психического и духовного развития. Ключевую роль в создании такой системы будут играть люди с универсальными духовными взглядами и космическим пониманием, все устремления которых нацелены на достижение всеобщего благополучия. Мир ждёт, что они решат насущные проблемы человечества.

Людям необходима духовная практика, способная возвышать, облагораживать и вести каждого человека к глубокому пониманию всеобщего единства. Только изменив себя внутренне, возможно преодолеть эгоизм и все барьеры, отделяющие людей друг от друга. Это изменение – психодуховный процесс, он является краеугольным камнем в построении гармоничного общества. Бесполезно реформировать политическую, экономическую и социальную систему, не осуществив реформу сознания. Постоянное усилие, направленное на возвышение разума посредством духовной практики медитации, является обязательным условием для достижения истинного благосостояния общества. Единственное, в чём действительно нуждается человечество, – это революция в сознании каждого.



## ТАНТРА И ЙОГА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сделаем небольшой экскурс в историю.

Медитация – это техника, развивавшаяся в течение многих тысячелетий, её истоки находятся в практиках *тантры*. *Тантра* возникла в Индии около семи тысяч лет назад, основателем её был великий йогин *Садашива*. Слово «*тантра*» значит «то, что освобождает от грубости (невежества)». Искусство, музыка, литература, медицина, танец, правила поведения в обществе составляли *тантру*. Это наука, в которой есть всё необходимое для развития личности и прогресса общества. Практики *тантры* избавляют человека от невежества и дают возможность достичь духовного просветления. Эта наука – всесторонний подход к жизни.

С течением времени у *тантры* возникло много ветвей и направлений. Разделение *тантры* привело к тому, что она утратила свою эффективность и гармоничность как цельная всесторонняя философия жизни. Каждое из направлений трактовало *тантру* по-своему. В связи с этим вспомним историю о пяти слепцах, которых царь попросил описать слона. Первый слепец, пощупав хвост, сказал, что слон – это длинное, тонкое животное. Второй, потрогав уши, назвал слона плоским, мягким животным. Каждый слепец ощупывал животное и представлял его по-своему.



Все они были правы, описывая определенную часть тела слона, но у них не могло сложиться общего образа, полной картины. Различные школы *тантры* принимали во внимание только определенный ее аспект, и целостность мировоззрения была утрачена.

Идеи *тантры* не зависят от времени и не теряют своей актуальности в современном мире. Ученые, работающие в области естественных наук, медицины и психологии, только начинают понимать и подтверждать эти идеи. Анализ человеческого разума, описанный в *тантре*, открыл совершенно новую страницу в психологии. Многие врачи осознают, что методы йоги могут быть гораздо эффективнее методов аллопатии, и всесторонний подход к здоровью, включающий асаны, правильное питание и позитивное мышление, во многих случаях работают лучше таблеток и иногда даже лучше хирургического вмешательства. Наука *тантра* содержит в себе ответы для решения проблем, стоящих перед человечеством. Более того, она учит людей объективно смотреть на все события жизни, применять позитивный подход и делать всегда то, что способствует собственной эволюции и развитию общества. В *тантре* объясняется, как отличить путь, ведущий к развитию человечества, от пути деградации и невежества. *Тантра* универсальна, и её практики, применяемые в повседневной жизни, хороши для всех людей.

Около 100 лет до н. э. *Патанджали*, опираясь на *тантру*, предложил метод духовной практики, состоящий из восьми частей, который получил название *аштанга-йога*. «*Аштанга*» означает «состоящая из 8 частей», а «*йога*» значит «единение», слияние единичного сознания с космическим Сознанием.



Эта система йоги лежит в основе *раджадхираджа-йоги* (*урокимедитации.рф*).

Далее представлены восемь аспектов *аштанга-йоги*.

1. ДЖАМА И НИЯМА – СИСТЕМА ПРАВИЛ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ С ОБЩЕСТВОМ И С САМИМ СОБОЙ

Внутреннее и внешнее равновесие – это основа духовных усилий. Равновесие является иллюзией, если нет стремления к выполнению морально-нравственных принципов. Пренебрегая правилами *джамы* и *ниямы*, духовный искатель может причинить вред и себе, и другим.

2. АСАНЫ – ПОЗЫ ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ И ОЧИЩЕНИЯ ТЕЛА

Духовный рост – это не только внутренняя, психическая трансформация. Наряду с трансформацией необходимо очистить и настроить тело для восприятия высоких вибраций. Хорошее здоровье, эмоциональное равновесие и психическая сила, являющиеся результатом регулярного выполнения йогических поз (*асан*), помогают практике медитации.

3. ПРАНАЯМА – КОНТРОЛЬ НАД ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Жизнь в теле поддерживается энергией, *праной*, которая заставляет функционировать органы, вибрировать клетки, нервы и т. п. Эта вибрация создается пульсацией *праны*, жизненной энергии. *Прана* возбуждает все клетки, включая самые тонкие клетки мозга. Йогин, стремясь проникнуть в более высокие сферы своего разума, должен добиться



совершенного покоя в теле, взяв под контроль пульсацию *праны*. Сконцентрироваться – означает уменьшать уровень пульсации *праны*. Например, во время тяжелых физических упражнений пульсация *праны* ускоряется, так как дыхание становится более интенсивным; возбуждение *праны* влечёт за собой такое же возбуждение в разуме, что значительно затрудняет концентрацию. Если вы зададите сложный вопрос человеку, который только что вернулся с пробежки, он ответит: «Подождите, дайте мне отдышаться».

Дыхание сравнивают с маховиком *прановой* «машины», успокоение дыхания означает замедление пульсации *праны* и, следовательно, улучшение концентрации. Чтобы постичь бесконечную и не имеющую формы высшую Сущность, требуется абсолютная концентрация; а для этого необходима полная остановка пульсации *праны*. Таким образом, йоги практикуют техники *пранаямы* («яма» означает «контроль»), для того, чтобы контролировать поток *праны*. Эта техника связана с процессом дыхания по определенной системе, и слово *пранаяма* иногда переводится как «контроль над дыханием». В действительности, *пранаяма* – это в основном внутренний психический процесс, физическая её часть вторична, поэтому перевод «контроль над дыханием» является неправильным и вводящим в заблуждение. Экспериментировать со своим дыханием, пытаясь достичь измененного состояния сознания, или практиковать любую технику *пранаямы* без компетентного руководства и достаточной подготовки разума, опасно и безрассудно. Квалифицированный учитель обучает духовного ученика *пранаяме*, когда он достаточно к этому подготовлен.



#### 4. ПРАТЬЯХАРА – ОТВЛЕЧЕНИЕ РАЗУМА

Взаимодействие с внешним миром переполняет разум человека множеством идей и образов. Чтобы сосредоточиться на своей внутренней сути, необходимо освободиться от всех внешних раздражителей с помощью процесса отвлечения разума от внешнего мира. Этот процесс – *пратьяхара* – включает в себя отвлечение разума от чувственных раздражителей, от ощущений тела и от непрерывного потока мыслей. Разум погружается внутрь, отвлекается от множества объектов и сосредоточивается на одном. Квалифицированный учитель (*ачарья*) обучает духовного ученика процессу *пратьяхары*.

#### 5. ДХАРАНА – ВНУТРЕННЯЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ РАЗУМА.

После того, как разум перестал отвлекаться на внешние раздражители, он способен переключиться на познание высшего Сознания, своей духовной первопричины. Для этого необходима внутренняя сосредоточенность, которая в йоге называется «*дхарана*». Медитирующий стремится сфокусировать свой разум в одной точке и поддерживать такую концентрацию, которая исключает отвлечение внимания или беспокойство. Пуская стрелу своего разума из лука медитации, вы прицеливаетесь в мишень «внутренней сути» с помощью *дхараны*. Вы можете найти и осознать свою духовную природу в самом центре вашего «я-чувства», а инструментом такого познания выступает психический центр, особая точка (*чакра*), в которой вам нужно концентрироваться. У различных людей точка концентрации находится в разных *чакрах*. Подготовленный учитель, *ачарья*,



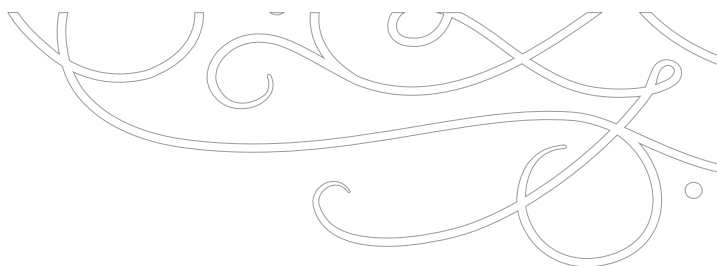
обучает человека его личному методу концентрации, учитывая индивидуальные особенности. *Дхарана* – это продвинутый урок медитации (см. главу «Уроки медитации»).

6. ДХЬЯНА – МЕДИТАТИВНЫЙ ПОТОК РАЗУМА.

Медитация – это процесс, когда духовный искатель непрерывно фокусируется на внутреннем высшем «я», и концентрация не нарушается. *Дхьяна* (созерцание или истинная медитация) является глубоким внутренним достижением и результатом огромных усилий. В *дхьяне* разум свободно и естественно преобразовывается, становясь шире и тоньше. Это последний этап усилий духовного искателя, поскольку за ним следует окончательный результат (*самадхи*).

7. САМАДХИ – ПРИОСТАНОВКА УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕДИНЕНИЕ С ВЫСШИМ СОЗНАНИЕМ.

*Самадхи* – последняя ступень восьмиступенчатой йоги, и является не практикой, а, скорее, результатом. Когда человек достигает совершенства в *дхьяне*, разум больше не может сохранять ограниченность и обособленность, он сливается с космическим Сознанием. Чувство отдельности теряется в йоге (единении). Маленькая капля сливается с бесконечным океаном духовности, с божественным блаженством.







## СОЦИАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ И ДУХОВНЫЙ РОСТ ЛИЧНОСТИ

*Садхана (духовная практика) с самого начала требует душевного равновесия, которое также можно назвать нравственностью. Нравственность обеспечивает людям не только вдохновение двигаться по пути садханы, но и сам прогресс. Практическое применение принципов нравственности зависит от конкретных факторов времени, места и личности, от условий, в которых делается усилие по поддержанию душевного равновесия. В связи с этим некоторые правила поведения могут изменяться, но нельзя сказать, что нравственность относительна, так как целью любой нравственности является достижение высшего Блаженства. Нельзя сказать, что не красть – это конечная цель; желательно, чтобы было уничтожено само желание воровать. Мы не можем сказать, что цель жизни в том, чтобы не лгать, важно, чтобы в разуме человека была стёрта сама тенденция к эгоистической лжи.*

*Шри Шри Анандамурти*





## ДЖАМА – СОВЕРШЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВНЕШНЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Пять принципов *джамы* необходимы для достижения гармонии взаимодействия с обществом, предотвращения угрызений совести из-за неправильных поступков.

### 1. НЕПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА (АХИМСА)

Это отсутствие намерения навредить кому-либо или чему-либо мыслью, словом или действием. До тех пор, пока у человека есть желание причинять кому-то вред или эксплуатировать, достичь прогресса в установлении мира и взаимопонимания между людьми очень трудно. Чтобы понять, противоречит ли действие принципу *ахимсы*, нужно посмотреть на намерение, с которым выполняется действие. С каждым вдохом мы уничтожаем тысячи микроорганизмов. В этом случае у нас нет намерения убить, мы просто дышим. Но иногда приходится сталкиваться с обстоятельствами, когда необходимо применить силу для сохранения жизни и свободы. И если такое действие не мотивируется ненавистью или гневом, оно не противоречит *ахимсе*.

В прошлом многие ошибочно отождествляли *ахимсу* с принципом ненасилия, который не позволял защищать себя или других. Если на вас или на кого-то другого нападают, преследуют или ущемляют в правах, вашим нравственным долгом является сделать всё возможное, чтобы предотвратить эксплуатацию или насилие. В этом случае допустимо применение силы.



## 2. БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ПРАВДИВОСТЬ (САТЬЯ)

Описание факта или события, когда за каждой мыслью, словом или действием стоит желание благополучия для всех.

Следовать *сатье* означает говорить благожелательную правду. Многие бульварные газеты пишут правду, но в ней нет чувства благожелательности.

Люди – рациональные существа, и поэтому нашими мыслями и поступками должно руководить желание благополучия для всех. Иногда необходимо исказить факты, чтобы избежать трагедии.

Представьте, что вы сидите за обедом со своей престарелой матерью, у которой слабое сердце. Вдруг звонит телефон, и вам сообщают о смерти одного из членов семьи. Скажете ли вы об этом матери сразу, рискуя вызвать шок или сердечный приступ, или вы сообщите об этом осторожно, предварительно подготовив её? Это одна из ситуаций, когда необходимо использовать *сатью*.

## 3. НЕ КРАСТЬ (АСТЕЯ)

Ни физически, ни мысленно не брать того, что по праву принадлежит другому. В стремлении к истинному равновесию во взаимоотношениях с другими людьми мысль о воровстве так же порочна, как и физическая кража. Различают четыре типа воровства:

- » украсть физически;
- » украсть мысленно;
- » оставить себе то, что причитается другому;
- » мысленно оставить себе то, что причитается другому.



Когда человек крадет, в нем развивается инстинкт, пагубный для его духовного роста; даже мысль о том, чтобы украсть, усиливает в человеке жадность. Скрытые желания, которые возникают из зависти, также могут быть отнесены к разновидностям воровства. Нужно развивать способность радоваться тому, что имеешь.

Нужно быть достойным абсолютного доверия. Мы не можем построить здоровое человеческое общество, если поток любви блокируют стены недоверия. Материальные объекты никогда не станут тем, что приносит истинное счастье. Настоящее счастье даёт лишь радость единства с высшим Сознанием. Счастье растёт вместе с бескорыстной любовью, а жадность и мирские желания делают его недостижимым. Помогайте другим быть нравственными, работая над тем, чтобы каждому обеспечить необходимый минимум для нормальной жизни.

#### 4. НЕ НАКАПЛИВАТЬ ЛИШНЕГО (АПАРИГРАХА)

Стараться обходиться минимумом вещей, необходимых для нормальной жизни. Принцип сводить к минимуму потребление ресурсов – не только экологический, но и психологический. Когда мы цепляемся за что-то, что нам на самом деле не нужно, мы развиваем склонность разума, которая препятствует прогрессу, создаваемому нашими духовными практиками. Чрезмерное наслаждение физическим комфортом также ведет к отупению, чем тормозит духовное развитие.



5. ВОСПРИНИМАТЬ ВСЁ ОКРУЖАЮЩЕЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ КОСМИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ (БРАХМАЧАРЬЯ)

Это состояние разума, в котором мы воспринимаем окружающий нас мир как проявление высшего Сознания. Для того чтобы практиковать *брахмачарью*, необходимо открыть свой разум постижению скрытых глубин мироздания и увидеть, что все формы творения пронизывает единая энергия и единое Сознание. У человека, для которого *брахмачарья* стала естественной, никогда не возникнет желание причинить вред, солгать, украсть или эксплуатировать других ради удовлетворения собственных потребностей. Этому принципу следовать трудно, но если регулярно медитировать и стремиться следовать *джаме* и *ниаме*, постепенно его идея станет ближе. *Брахмачарья* означает «быть постоянно связанным с *Брахмой*» (космическим Сознанием). Если человек смотрит на каждый объект как на грубую ограниченную форму, материальные предметы настолько завладевают его разумом, что его сознание становится грубым. Истинный дух практики *брахмачарьи* – чувствовать все объекты как многообразие проявления высшего Сознания, а не как грубые формы, и не терять связи с Высшим.





## НИЯМА — СОВЕРШЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВНУТРЕННЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Принципы *ниямы* связаны с духовным развитием личности и также важны для прогресса. *Джама* и *нияма* дополняют друг друга.

### 1. ЧИСТОТА (ШАУЧА)

Это соблюдение чистоты тела и разума. Чистое тело и окружающее пространство позитивно влияют на разум. Это внешняя чистота. Но необходимо поддерживать и чистоту внутреннюю – освободиться от негативных мыслей. Физические упражнения (*асаны*) наряду со здоровой, сбалансированной диетой являются очень важными практиками для физического и психического развития личности. Вегетарианская диета помогает поддерживать ясность и спокойствие в разуме. Для соблюдения *шаучи* необходимо постоянно уделять внимание тому, чтобы чистота разума не нарушалась ненавистью, сомнением, страхом, стыдом, ревностью, страстью, гордыней и т. п.

Чувство самоотверженности, чувство универсализма являются основными средствами от загрязнения разума. Избавиться от умственного загрязнения, возникающего из корыстных мотивов и постоянно занимающего ваш разум, можно с помощью противоположного подхода к ситуации. Например, жадность побеждается привычкой отдавать, не требуя ничего взамен.



## 2. УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ (САНТОША)

Это состояние душевного комфорта и спокойствия. Способствовать *сантоше* может напоминание, что ситуация, возникшая в жизни, – это именно то, что вам нужно сейчас, чтобы двигаться вперёд по пути прогресса.

В течение дня разум не всегда полностью задействован в том, что мы делаем: например, стоим в очереди, едем в автобусе или прогуливаемся. В такие моменты очень полезно повторять про себя *ишта-мантру* (см. главу «Медитация и мантра»). Это состояние полумедитации очень способствует развитию *сантоши*.

Невозможно достичь удовлетворённости, если постоянно стремиться к материальным объектам, потому что все эти блага преходящи. Удовлетворённость вовсе не означает, что мы должны позволять другим использовать себя в корыстных целях. Если возникает ситуация, в которой вас или кого-то другого используют, вы обязаны воспрепятствовать этому. Закрывать глаза или проходить мимо ради собственного «покоя» противоречит *сантоше*.

## 3. АСКЕТИЗМ (ТАПАХ)

Отказ от личного комфорта, удобства или личного интереса ради служения другим. Этот принцип очень важен для внутреннего очищения. Нас окружает множество существ и объектов. Как сказал один святой: «Тот, кто идет в рай один, никогда не достигнет рая». В каждом живом существе живет желание бесконечного счастья, и по мере того, как мы расширяем свой разум медитацией, усили-



вается острота этого желания, и возникает естественное стремление поделиться с другими людьми способом достижения счастья. Лучше всего показывать путь своим личным примером. Истинным показателем духовного прогресса является не то, сколько ты знаешь, а то, насколько сильно ты любишь всё творение. Поскольку главная идея духовной практики заключается в достижении единства со всем сущим, неразумно заботиться только о личном благополучии и пренебрегать нуждами других, потому что это неизбежно приведёт к росту чувства обособленности. Для достижения цели нашей жизни нам нужно стремиться бескорыстно помогать всему творению – людям, животным, растениям, бережно относиться к неодушевленным объектам.

#### 4. ИЗУЧЕНИЕ ДУХОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (СВАДХЬЯ)

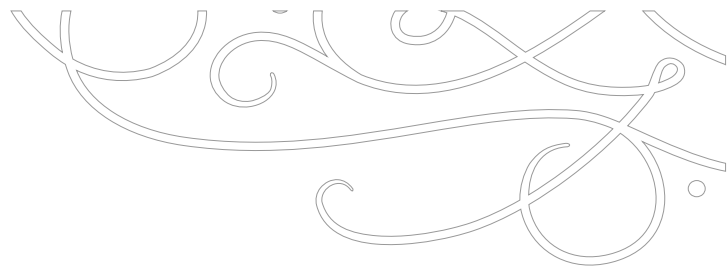
Чтение духовной литературы. Очень важно не только читать тексты, вдохновляющие к самосовершенствованию, но и понимать их значение. *Свадхья* поднимает над догмой и ритуализмом и дает прикоснуться к истине, стоящей за словами великих святых и провидцев. Отсутствие *свадхьяи* привело к упадку многие религии, и это стало причиной заблуждений их последователей. Неразумно слепо верить словам без глубокого постижения их смысла.

#### 5. ОБРЕТЕНИЕ ОПОРЫ В ВЫСШЕМ СОЗНАНИИ (ИШВАРА ПРАНИДХАНА)

Это последний принцип *ниямы*, и он является ключом ко всем остальным. *Ишвара пранидхана* означает осозна-



ние того, что единство с космическим Сознанием является целью жизни. «*Ишвара*» значит «управитель Вселенной», «*пранидхана*» – «осознание чего-либо», или «обретение приюта». *Ишвара пранидхана* предполагает погружение в космическую идею, принятие *Ишвары* как единственного прибежища. Это психическое усилие, и оно состоит в том, чтобы с помощью медитации с возрастающей скоростью двигаться к высшей цели жизни. Базовая техника *Ишвара пранидханы* – это медитация с использованием универсальной, либо индивидуальной *мантры*. Во время медитации разум концентрируется на *мантре*, на её вибрации и значении. Чем глубже мы погружаемся в *Ишвара пранидхану*, тем больше наше движение к высшему Сознанию согласуется с принципами *ниамы*.







## ЙОГИЧЕСКИЕ ПОЗЫ – АСАНЫ

*Асаны* («асана» означает «удобная поза») – это система упражнений, разработанная йогами несколько тысячелетий назад. *Асаны* не только поддерживают здоровье тела, стимулируя кровообращение, поддерживая подвижность суставов, тонизируя мускулы и массируя внутренние органы, но и помогают успокаивать и контролировать разум.

*Асаны* йоги коренным образом отличаются от атлетических упражнений, фитнеса и аэробики. Физические упражнения делаются в ритме биения сердца (60–80 движений в минуту). Но *асаны* выполняются в ритме дыхания (14–16 движений в минуту), чередуются с задержкой дыхания и фиксацией в определенной позе, что приводит к глубокому расслаблению мышц и нервов. Во время *асан* тело скорее аккумулирует жизненную энергию, чем растрчивает её; поэтому посредством регулярной практики *асан* йогин накапливает большое количество внутренней энергии, которая необходима разуму для достижения более высоких состояний. Научившись расслабляться и долго сидеть неподвижно, человек приобретает контроль над своей нервной системой и физическим состоянием, достигая физического равновесия, необходимого для длительной медитации.



Однако, самым важным является воздействие *асан* на эндокринную систему. Эндокринные железы влияют на эмоции и состояние сознания. Мягкое давление на различные эндокринные железы во время *асан* регулирует выработку гормонов в этих железах, создает эмоциональное равновесие и спокойствие в разуме. К эндокринным железам относятся поджелудочная железа, щитовидная, паращитовидная, надпочечники, яичники, вилочковая железа и гипофиз.

Было замечено, что такие эмоции, как страх, печаль, гнев, ревность, ненависть, любовь и радость, в разной степени влияют на наше тело и особенно на эндокринную систему. Сильное горе или страх могут послужить причиной смерти. Эти эмоции похожи на шок, поражающий нервную систему и ведущий к разрушению тела. Лечебное воздействие на эндокринную систему является одним из самых важных эффектов *асан*.

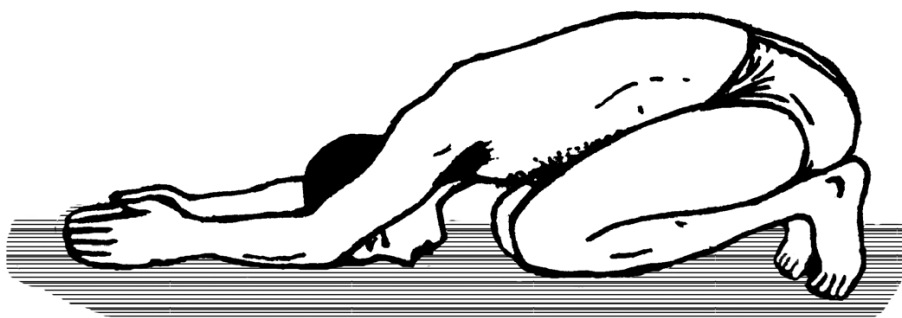
С помощью *асан* йогин постепенно приобретает умение поддерживать свое психологическое равновесие, сохранять внутреннее спокойствие при любых обстоятельствах.

Нет необходимости проделывать долгие и сложные комплексы *асан*. В зависимости от нужд нашего тела вполне достаточно выполнять всего несколько упражнений ежедневно. Каждому необходим собственный комплекс *асан*, согласно проблемам и потребностям.

*Асаны*, как и другие упражнения *йоги*, являются частью целостной гармоничной психофизической тренировки, шагом на длинном пути, по которому нужно идти под руководством компетентного духовного учителя. Рекомендуется получить индивидуальный комплекс *асан* от *ачарьи* (квалифицированного учителя *йоги* и медитации).

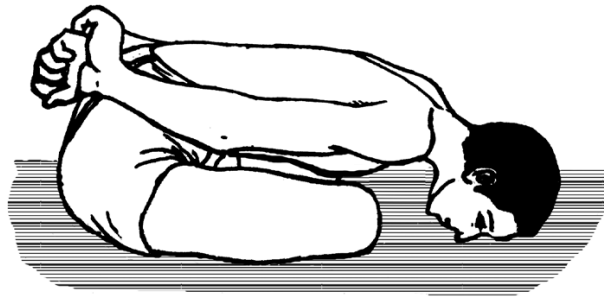


Однако, существует несколько простых *асан*, которые подходят всем без исключения. Их можно использовать как начальный комплекс упражнений.



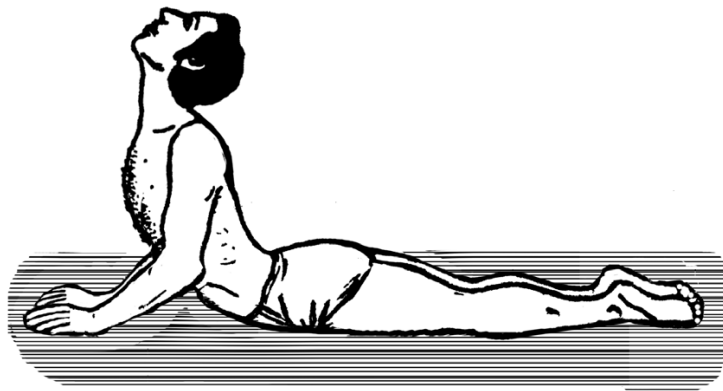
#### ДИРГХА ПРАНАМА (ДОЛГОЕ ПРИВЕТСТВИЕ)

Встаньте на колени. Поднимите руки над головой, прижмите их к ушам и соедините ладони. Затем на выдохе наклонитесь вперёд и коснитесь пола руками, кончиком носа и лбом. Ягодицы не отрывайте от пяток. Сделав полный выдох, задержите дыхание на 8 секунд. Затем поднимитесь на вдохе. Выполните 8 раз.



ЙОГАСАНА или ЙОГАМУДРА (ПОЗА ЙОГА)

Сядьте, скрестив ноги. Заведите обе руки за спину и обхватите левое запястье правой рукой. На выдохе наклонитесь вперёд и коснитесь пола лбом и носом. Задержитесь в таком положении на 8 секунд, затем, вдыхая, вернитесь в исходное положение. Выполните 8 раз.



БХУДЖАНГАСАНА (ПОЗА ЗМЕИ)

Лягте на пол животом вниз, грудь прижата к полу. Поддерживая вес тела на ладонях, поднимите грудную клетку и запрокиньте голову назад. Смотрите в потолок. Поднимаясь, делайте вдох, поднявшись, задержите дыхание на 8 секунд. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Выполните 8 раз.



## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ АСАН

*Асаны*, как и другие практики, требуют следования определённым рекомендациям. Чтобы получить максимальную пользу от этих практик и избежать нежелательных побочных эффектов, необходимо соблюдать основные правила.

1. Перед выполнением *асан* помыться, завершив процедуру холодным душем. Но если у вас нет времени, можно охладить водой самые горячие части тела (ноги вниз от коленей, руки до локтей, лицо, шею, область пупка, половых органов, макушку головы), сделать специальную процедуру, которая называется *полуванна*.

2. Лучше практиковать *асаны* в помещении, а не на открытом воздухе. Это связано с тем, что тело во время выполнения *асан* очень чувствительно, и любой сквозняк приводит к переохлаждению тела. Однако, практикуя *асаны* в помещении, необходимо заботиться о том, чтобы воздух был свежим. В комнате не должно быть дыма и резких запахов.

3. Нужно надевать плотно облегающее нижнее бельё. Мужчинам рекомендуется специальное бельё под названием *лангота*.

4. Практикуйте *асаны* на коврике. Не делайте *асаны* на голом полу. Вы можете простудиться и вызвать нарушения в организме.

5. Воздух должен свободно поступать через левую ноздрю или через обе ноздри. Если левая ноздря не работает, то *асаны* делать не следует. Когда мы дышим, одна из ноздрей обычно более активна, то есть поток воздуха через неё более интенсивный. Периодически происходит «смена» ноздрей. Для того, чтобы активизировать левую ноздрю, существует



2 способа. Первый: нужно лечь на правый бок на вытянутую правую руку и спокойно дышать. Второй: в положении сидя необходимо упереть правое колено в правую подмышку и регулировать давление колена в подмышку.

6. Употребляйте *саттвичную* пищу (см. главу «Диета и здоровье»). *Саттвичная* пища – это пища, которая благотворно влияет на тело и на разум.

7. Строго запрещается делать *асаны* на полный желудок. Лучше всего приступать к упражнениям через 2,5–3 часа после принятия пищи.

8. После окончания *асан* следует сделать массаж всего тела.

9. После массажа как минимум две минуты оставайтесь в «позе мёртвого» (*шавасана*). Лягте на спину, полностью расслабьтесь, положите руки ладонями вверх. Старайтесь сохранять неподвижность.

10. После выполнения *шавасаны* десять минут не пейте и полчаса ничего не ешьте.

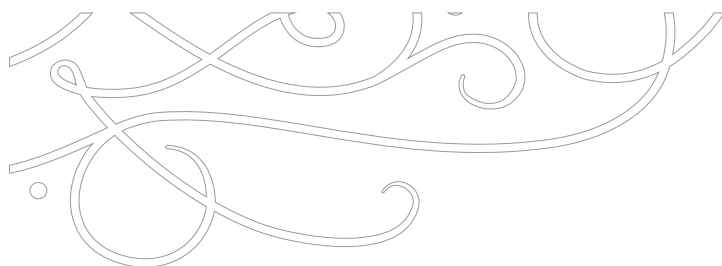
11. Если сразу после *асан* вам необходимо выйти на улицу; если на улице холоднее, чем в помещении, оденьтесь соответственно. Сделайте вдох в помещении и выдохните на улице – в таком случае вы не простудитесь.

12. Сразу после *асан* не рекомендуется выполнять какие-либо физические упражнения, бегать, играть в спортивные игры.

13. *Асаны*, которые могут выполняться при любой диете и вне зависимости от того, какая из ноздрей активна: *падмасана* (поза лотоса), *ардха падмасана* (поза полулотоса), *сиддхасана* (совершенная поза), *вирасана* (поза героя), *диргха пранама* (поза долгого приветствия), *йога мудра* (поза йога) и *бхуджангасана* (поза змеи).



14. Женщины не должны делать *асаны* во время менструации, беременности и в течение месяца после родов. Исключение составляют позы для медитации.





## ДИЕТА И ЗДОРОВЬЕ

Физическое тело не является чем-то отдельным или отличным от разума, скорее, оно представляет собой внешнюю его оболочку. По мере того, как с помощью медитации разум становится утонченнее, тело тоже должно утончаться, в противном случае не будет баланса между физической и психической сферами, и прогресс приостановится. Поэтому йоги всегда подчеркивали, что следовать *саттвичной* диете для построения утонченных клеток тела так же важно, как и практиковать медитацию.

Согласно йогическим принципам питания каждый пищевой продукт в зависимости от его воздействия на тело и разум попадает в одну из трех категорий.

### САТТВИЧНАЯ (ДАЮЩАЯ ЯСНОСТЬ РАЗУМА) ПИЩА

Она полезна для тела и для разума, а поэтому способствует духовному развитию. Мы всегда должны отдавать предпочтение *саттвичной* еде. В эту категорию входят: все фрукты, овощи (кроме лука, чеснока), злаки, бобовые, молоко и молочные продукты (кроме сыров с плесенью), орехи, сахар, мед, растительные масла, травы.





### РАДЖАСИЧНАЯ (СОЗДАЮЩАЯ БЕСПОКОЙСТВО) ПИЩА

Это пища, которая не вредна для тела и нейтральна для разума. От употребления такой пищи в умеренных количествах, особенно в холодном климате, духовный прогресс сильно не страдает. В эту категорию входят: кофе, чай, шоколад, какао, газированные напитки, острые специи в небольшом количестве.

### ТАМАСИЧНАЯ (ПРИВОДЯЩАЯ К СТАТИЧНОСТИ РАЗУМА) ПИЩА

Это пища, которая вредна для разума или для тела и разума одновременно. Такая пища способствует развитию лени, отупению, сонливости и застою разума, что создает препятствия в движении по духовному пути. Поэтому следует избегать её употребления (за исключением тех случаев, когда она предписана врачом). В категорию тамасичной пищи входят: мясо (включая птицу), рыба, яйца, чеснок, лук, грибы. Статичным эффектом обладают алкоголь, табак и наркотики.

Наше физическое тело и мозг являются важной частью структуры, данной нам для достижения совершенства. Чтобы поддерживать чистоту и здоровье тела, ясность разума, следует всегда отдавать предпочтение *саттвичной* и питательной пище. То, что мы едим, оказывает воздействие на разум и тело и, особенно, влияет на духовную практику. Имеет место и обратная связь: духовные практики влияют на то, как пища усваивается и насколько она эффективна. Мощное позитивное воздействие на работу пищеварительной систе-



мы и на состояние всех органов тела оказывает практика *асан*. Здоровые внутренние органы позволяют нам усваивать пищу наилучшим образом. КАК И КОГДА мы едим – не менее важно, чем то, что мы едим. Вот некоторые советы:

1. ЕШЬТЕ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ГОЛОДНЫ.

Переедание – причина многих психических проблем и заболеваний тела.

2. ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ.

Принятие пищи в спешке и сопутствующее этому нервное напряжение являются предпосылками к несварению.

3. ЕШЬТЕ ДОСТАТОЧНО СЫРЫХ ПРОДУКТОВ.

Здоровье и энергию дают телу минеральные вещества и витамины, которые разрушаются в процессе приготовления пищи.

4. ЕШЬТЕ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЫ СПОКОЙНЫ И РАССЛАБЛЕНЫ.

Физическое тело подвержено воздействию эмоций, и такие состояния как стресс, раздражённость и т. п. оказывают крайне негативное воздействие на пищеварение. Один из способов избавиться от стресса и успокоить разум перед едой – сделать полуванну и провести несколько минут в медитативном размышлении.

5. МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТАТОЧНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ.

Переваривание пищи – сложный процесс, и необходимо, чтобы пища полностью переварилась до следующей еды. Не рекомендуется делать «перекусы». Также нужно иметь в виду, что каждый вид пищи легче усваивается



в определённой химической среде, и поступление новой пищи, относящейся к другой категории, может расстроить или остановить пищеварительный процесс.

6. ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ.

Достаточное количество воды способствует своевременному выводу из организма вредных веществ, улучшает пищеварение. Однако не рекомендуется пить воду позднее, чем за полчаса до еды, и ранее, чем через полтора часа после еды.

7. СТАРАЙТЕСЬ ВИДЕТЬ ВО ВСЁМ ПРОЯВЛЕНИЕ  
ВЫСШЕГО СОЗНАНИЯ.

Пища – это энергия, проявление космического Сознания. Концентрация перед едой на такой идее улучшает атмосферу за столом, и пища усваивается лучше. Вопрос питания очень важен, поскольку пища поддерживает здоровье тела. А для выполнения духовных практик тело должно быть здоровым.

## ВОПРОС ДИЕТЫ

### МИНУСЫ, ОТСУТСТВУЮЩИЕ В ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

Вегетарианская диета является очень важным аспектом прогресса в духовном развитии. Ниже приводятся некоторые из многочисленных аргументов в пользу вегетарианства.

#### Для какой пищи создано наше тело?

Пищеварительная система человека, зубы и строение челюсти, природные инстинкты и функции тела несвойствен-



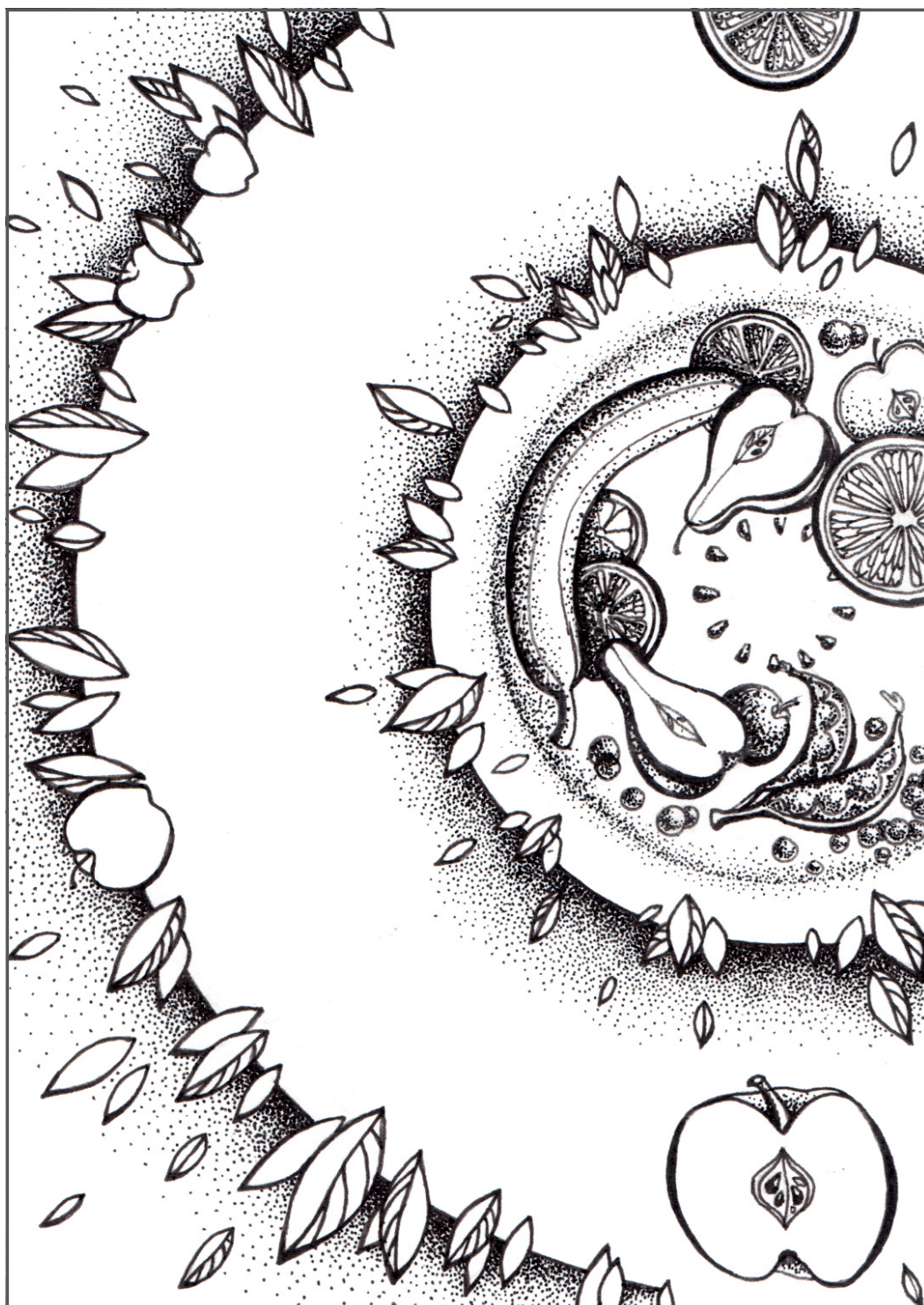
ны хищным животным. Хищники отличаются следующими особенностями: очень короткий кишечник (всего в три раза длиннее тела), необходимый для быстрого удаления гнилостных бактерий разлагающегося мяса; наличие в желудке в десять раз большего количества соляной кислоты (по сравнению с травоядными животными) для переваривания волокон и костей.

Ясно, что по природе своей человек не плотояден, его анатомия и пищеварительная система показывают, что в течение многих миллионов лет он развивался, питаясь фруктами, орехами, злаками и овощами. Человеческий кишечник, как и кишечник человекообразных обезьян, в двенадцать раз длиннее тела и приспособлен для медленного переваривания овощей и фруктов, которые разлагаются гораздо дольше, чем невегетарианские продукты.

Система зубов человека с очень слабыми резцами неудобна для разрывания мяса, и, в отличие от хищников, сочленение нижней челюсти даёт человеку возможность делать боковые жевательные движения, характерные для травоядных.

Обильно выделяющаяся человеческая слюна служит, в основном, для расщепления крахмала, в то время как слюна хищников выделяется в небольшом количестве и служит большей частью для смачивания, обеспечивающего лёгкое проглатывание пищи.

В процессе питания мясом организм не получает растительной клетчатки, расщепление которой происходит в толстом кишечнике и требует много времени. Поэтому хищники не нуждаются в развитой и длинной толстой кишке.







В пользу того, что наши далёкие предки были вегетарианцами, а не мясоедами, свидетельствуют и данные ископаемых человекообразных обезьян, зубы которых исследовали под электронным микроскопом. Особенности их микроструктуры оказались типичными именно для животных, питающихся фруктами и орехами.

Есть ли опасность от употребления в пищу мяса?

Во время забоя тщетно борющееся за свою жизнь животное испытывает невероятный страх, и в биохимии его агонизирующего организма происходят колоссальные изменения. В его кровь в огромных количествах выбрасываются токсины и адреналин, отравляя тем самым всё тело. Согласно энциклопедии «Британника» в крови и тканях убитых животных содержится множество различных ядовитых продуктов жизнедеятельности, включая мочевины и другие токсичные выделения: «...можно сказать, что протеин, содержащийся в орехах, бобовых (чечевице, горохе и т. п.), злаках и молочных продуктах, относительно чист по сравнению с говядиной, в которой 56 % содержащейся в ней жидкости загрязнено».

Животные жиры, такие как холестерин, оседают на стенках кровеносных сосудов, и по мере того, как человек стареет, кровеносные сосуды становятся все уже и уже. Увеличивается нагрузка на сердце, которому приходится прикладывать все больше усилий для нормального кровотока. Ослабление сердечной мышцы приводит к сердечной недостаточности, высокому кровяному давлению и пр. Например, в США, где по статистике самый высокий уровень потребления мяса в мире, каждый четвертый умирает



от болезни сердца или проблем с кровеносными сосудами, в то время как в обществе с низким уровнем потребления мяса такие болезни практически не встречается.

В числе прочих продуктов жизнедеятельности убитого животного, поступающих в организм любителя мяса, – мочевая кислота (азотные соединения).

Основоположник русской биохимии А. Я. Данилевский пришел к выводу, что одной из причин человеческой раздражительности и плохого настроения может являться систематическое употребление в пищу мяса. Свою точку зрения он обосновывал результатами сравнительного обследования охотничьих племен, питающихся по большей части мясом, и племен вегетарианских. И в этом нет ничего удивительного потому, что основным токсичным продуктом, которым насыщается организм при избыточном потреблении мясной пищи, является мочевая кислота. В моче мясоедов ее содержится в 5 раз больше, чем в моче вегетарианцев. Её отрицательное действие на центральную нервную систему доказал в своих опытах И. П. Павлов, сшивая собакам воротную вену с нижней полой веной. В результате этой операции мочевая кислота перестала обезвреживаться печенью, и собаки под влиянием её избытка в крови сделались злыми и раздражительными, но инстинктивно нашли выход из положения, перестав есть мясо.

А вот интересные сведения, почерпнутые из книги К. Моэсь-Оскагелло «Природная пища человека». В конце позапрошлого столетия каннибалы, людоеды с острова Суматра, считали мясо своих соседей-вегетарианцев приятным на вкус и запах, тогда как мясо английских матросов, которых они тоже при случае съедали, было горькое



и невкусное, да к тому же быстро портилось. Оскрагелло объясняет это тем, что далёкие от идей вегетарианства матросы-европейцы питались почти как хищники, с той лишь разницей, что запивали мясо ромом.

Когда почки перестают справляться с чрезмерной нагрузкой, создаваемой мясной диетой, в теле начинает накапливаться мочевая кислота. Мышцы словно губка впитывают кислоту, и впоследствии она затвердевает и образует кристаллы. Когда это происходит в суставах, появляются болезненные симптомы подагры, артрита и ревматизма.

Почкам потребителей мяса приходится выполнять в три раза бóльшую работу по выведению из организма отравляющих азотных соединений, нежели почкам вегетарианцев.

Пока люди молоды, они в состоянии справиться с лишней нагрузкой, и первые признаки нарушений или болезней почти незаметны, но по мере того, как почки стареют и изнашиваются, они становятся неспособными эффективно выполнять свою работу, что ведёт к различным заболеваниям.

В настоящее время многие врачи советуют больным, страдающим различными заболеваниями, либо полностью отказаться от мяса, либо значительно сократить его потребление.

Гуманно ли убивать животных?

Коль скоро люди могут обходиться без мяса, оставаясь при этом здоровыми, уместен вопрос: может ли употребление мяса считаться нравственным или гуманным? Животные, конечно же, не отказываются от своей жизни добровольно, чтобы доставить нам радость их съесть. Многие религиозные и духовные течения отстаивают вегетарианскую диету, признавая священность всякой жизни.





*По возможности следует питаться теми продуктами, сознание которых относительно менее развито. То есть, если употреблять в пищу овощи, убивать животных не нужно. При любых обстоятельствах, прежде чем убить животное, вне зависимости от степени развития его разума, следует хорошо подумать, действительно ли эта жертва является необходимой для сохранения вашей жизни и здоровья.*

*Шри Шри Анандамурти*

#### СТРАТЕГИЯ ГОЛОДА

Мясо – это самая неэкономичная и неэффективная пища. Чтобы производить мясо, необходимы огромные площади земли для выращивания кормов. Скот поглощает в десять раз больше протеина и калорий, чем возвращает в форме мяса. Другими словами 90 % ресурсов «уходит в трубу». Сложив расходы по кормлению скота с расходами по его содержанию, мы обнаружим, что стоимость мясного протеина оказывается приблизительно в двадцать раз выше стоимости растительного протеина. Вместо того, чтобы использовать землю для производства мяса, её можно гораздо продуктивнее использовать для выращивания зерна, бобов и других культур для непосредственного употребления их в пищу. Например, один гектар земли, используемый для выращивания бычка, даст 1,2 кг животного протеина, но та же земля, засеянная соей, даст 19 кг соевого протеина. Кроме того, соя более питательна, содер-



жит меньше жира и не имеет никаких ядовитых веществ, содержащихся в мясе.

80–90 % зерна, выращиваемого в мире, идет на корм скоту, который выращивается на мясо. Отдав это зерно голодающим, можно накормить всех нуждающихся в мире.

Конечно, каждый сам для себя решает, есть или не есть мясо, но вряд ли можно найти хоть один серьёзный аргумент в пользу употребления мяса, тогда как доводов против этого очень много.

### ЭКАДАШИ – ГОЛОДАНИЕ ПО ФАЗАМ ЛУНЫ

«*Экадаши*» в переводе с санскрита означает «одиннадцатый день», отсчитываемый после полнолуния или новолуния. Это день, когда притяжение Луны, усиленное гравитацией Солнца, сильнее, чем обычно.

С древних времен люди, занимавшиеся духовными практиками, постились в дни *экадаши* ради хорошего физического, психического и духовного самочувствия.

Человеческий организм на 70–80 % состоит из жидкости. Одна из версий, говорящая о пользе голодания, основывается на этом биологическом факте.

Известно, что самые мощные приливы в природе происходят в дни новолуния и полнолуния. Земля и Луна всегда притягивают друг друга, но в определённые дни притяжение становится сильнее. Именно это притяжение вызывает приливы в океанах. Есть мнение, что подобные приливы и отливы происходят и в биологических структурах. Грави-



тационная сила Луны влияет на жидкость в человеческом организме так же, как на воду в океанах планеты.

Эту теорию выдвинул Арнольд Либер, психиатр из Майами. Он обнаружил, что биологические приливы оказывают влияние на наше настроение и поведение. Он анализировал информацию из психиатрических больниц, говорящую о том, что в дни полнолуния и новолуния поведение людей, страдающих душевными заболеваниями, становится особенно беспокойным и непредсказуемым.

В статье «Контролирует ли наше настроение Луна» Эдгар Зиглер пишет, что «Феникс», пожарная служба Аризоны, обнаружила, что получает на 25–30 звонков о пожарах больше в дни полнолуния и новолуния.

Эндокринные железы вырабатывают гормоны, которые, в свою очередь, являются причиной проявления чувств, таких, как страх, жадность, ненависть, любовь, удовлетворенность и т. д. Эти чувства также называются *вритти* (наклонности разума). Нарушение в работе желез приводит либо к сниженной, либо повышенной выработке гормонов, что усиливает или снижает проявление этих чувств. В дни *экадаши* многие из *вритти* проявляются ярче, чем в обычные дни.

Голодание на *экадаши* рекомендуется всем людям старше 12 лет. Дополнительное голодание в дни полнолуния и новолуния усиливает положительный результат.

В современных трудах по лечебному голоданию, суточные голодания рассматриваются как профилактические, то есть они дают легкую чистку от токсинов и отдых пищеварительной системе, а высвободившаяся от переваривания



пищи энергия идет на восстановление разбалансированных областей тела. Выздоровление больных происходит быстрее, если провести однодневное сухое голодание. Противопоказано сухое голодание лицам с повышенной вязкостью крови, камнями в желчном пузыре и почках, гипертонией, им больше подойдет голодание с водой.

С помощью голодания можно ослабить чрезмерное сексуальное возбуждение, гнев, раздражение, страх, жадность и прочие наклонности. Если во время голодания выполняются все рекомендации, разум поднимается в высшие *чакры* (центры психической энергии в теле).

Многие люди боятся, что голодание их ослабит. Этот страх необоснован. Однодневное голодание дает отдых желудку и тем самым помогает ему функционировать гораздо эффективнее.

Голодание на *экадаши* имеет особое значение для практикующих медитацию.

*Экадаши* подразумевает не только воздержание от питья и пищи. Его духовное значение – видеть все вокруг проявлением божественного космического Сознания. Регулярное соблюдение предписаний в дни *экадаши* позволяет духовному искателю находиться в хорошей физической и психической форме и помогает в достижении духовной цели жизни.

#### НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

1. Нельзя много есть до и после голодания.
2. Рекомендуются делать сухое голодание не более одного дня.
3. Процедура выхода из голодания: выпить около литра



воды с растворённой в ней столовой ложкой поваренной соли и соком среднего лимона. Слишком большое количество соли может вызвать тошноту, а если соли слишком мало, вода может начать усваиваться, поэтому каждый сам, экспериментируя, устанавливает для себя подходящую дозу соли и воды. Желудок не усваивает солёную воду, и она быстро поступает в кишечник, действуя как солевое слабительное. Эта вода вымывает оставшиеся отходы и полностью очищает пищеварительную систему. После опорожнения кишечника можно съесть фрукт, например, спелый банан. Завтрак после голодания должен быть лёгким (фрукты, йогурт и т. п.), а обед и ужин в привычном режиме.





## МЕДИТАЦИЯ И МАНТРА

### ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

Бытует мнение, что медитировать – это сидеть размышляя, анализируя что-то или просто создавая в уме позитивные образы. Иногда также полагают, что медитировать – значит сидеть с закрытыми глазами, заставляя себя не думать или думать «ни о чём», достигая таким образом покоя в разуме. И это времяпровождение называют бегством от действительности. Однако ни одно из представленных мнений не соответствует истинному йогическому значению медитации.

В йогической терминологии медитация называется «*дхьяна*», что означает «течение разума». Это чистое и глубокое состояние любви, когда разум течет ровно и спокойно, полностью погружённый в мысль о космическом Сознании. С помощью техник медитации, подобранных по индивидуальным особенностям практикующего, новичок способен сконцентрироваться всего лишь на несколько секунд, но постепенно он учится все дольше удерживать в разуме идею и чувство. Когда в медитации достигается полное сосредоточение на высшем Сознании, то есть, разум воз-



вышается настолько, что не остается чувства индивидуальности, достигается состояние космического Единства, известное как самадхи. Это состояние называется *анандам*, или космическое блаженство, потому что единичное сознание полностью растворено в Сознании, пронизывающем всю Вселенную.

Техники медитации основываются на законах *тантры*. Практики, выполняемые регулярно и системно, помогают человеку контролировать мысли и фокусировать в нужном направлении энергию разума. Без должного контроля сила разума бессмысленно растрачивается на внешние и внутренние раздражители. Необходимо выбрать достойный объект концентрации. Самый достойный – это высшее Сознание. С помощью *мантры*, или особой звуковой вибрации, он устремляется к Тому, что приносит наибольшую радость – бесконечному Сознанию. «*Мантра*» означает «то, что освобождает разум». На ней концентрируется разум во время медитации. Все *мантры* звучат на санскрите.

### СВОЙСТВА МАНТРЫ

В практике медитации рекомендуется пользоваться либо универсальной *мантрой*, либо личной. Универсальная *мантра* обладает очень мягкой и благоприятной энергией. Лучше начинать духовную практику именно с неё. Универсальная *мантра* на санскрите звучит: «*Баба нам кевалам*». Ее значение: «Высшее Сознание – это всё, что существует». Всё, что я вижу, слышу, думаю, вдыхаю или к чему прикасаюсь, на самом деле является измененной, более грубой



формой высшего Сознания, или высшей Любви. Эта идея и чувство позволяют ощутить вкус медитации и подготовить тело и разум к более мощной личной *мантре*.

Личная *мантра* передается в процессе посвящения (инициации, см. главу ниже). Она обладает тремя важными характеристиками. Это ритмичность, особый звуковой рисунок и идея, расширяющая сознание.

### РИТМИЧНОСТЬ

Личная *мантра* состоит из двух слогов, чтобы её можно было повторять в ритме с дыханием. Дыхание оказывает глубокое воздействие на состояние разума. Вы, наверное, замечали, что дыхание становится частым и неглубоким, когда вы рассержены или расстроены, но если вы поглощены каким-либо делом, то дышите медленно и глубоко.

Процесс дыхания связан с течением жизненной энергии в теле, называемой *прана*, которая сильно влияет на разум. Если дыхание слишком быстрое и неровное, поток *праны* теряет плавность. Вследствие этого работа разума нарушается, и процесс восприятия и мышления теряет свою чёткость. Поэтому контроль над дыханием (*пранаяма*) является важной частью йогической практики. Чем медленнее и ровнее дыхание, тем более спокойна *прана* и стабильнее концентрация разума.

Контролируя процесс дыхания, достигается контроль над *праной*, а контролируя *прану*, – контроль над разумом. Управляя разумом мы достигаем освобождения от всех оков. Поэтому *мантра* должна быть двусложной, чтобы её ритмичное повторение стабилизировало *прану*, успокаивало и контролировало беспокойный блуждающий разум.







## ЗАКЛИНАНИЕ

*Мантра* должна иметь определённое звучание, вибрационный рисунок, чтобы во время её повторения пробуждался глубинный сущностный ритм человека.

Каждый объект этого мира имеет свой особый сущностный ритм, свою собственную ноту в гармонии Вселенной. От пульсации квазаров до колебаний электронов, от инфразвуковой мелодии горных хребтов до безостановочного звучания живых созданий, их пения, стука, щёлканья, шума, смеха и плача – все ноты проигрываются в огромном концерте.

Источником этого нескончаемого ритмичного движения является океан покоя, беззвучное и неподвижное бесконечное Сознание. Его покой не нарушает ни одна вибрация, и оно бесконечной прямой линией течет через вечность.

Древние святые, соединившие свой разум с океаном невыраженного Сознания, поняли, что Вселенная является игрой множества волн различной длины. Благодаря своим интуитивным способностям они пришли к пониманию законов вселенской гармонии, управляющих этим вибрационным потоком, и разработали тончайшую науку звука, чтобы воздействовать на ритмы творения без применения каких-либо механических средств.

Эта тонкая наука звука была учением о *мантрах*. Мастера знали, что сущностный ритм каждого индивидуума обладает определенной частотой. Подобно тому, как множество инструментов, гармонично сливаясь друг с другом, создают симфонию, сочетание различных биоритмов разума и тела (психических волн, биения сердца, скорости обмена ве-



ществ и т. п.) создаёт особую индивидуальную «мелодию». Сущностный ритм содержит как грубые волны, такие как гнев, жадность, привязанность и т. п., так и высокие вибрации самых прекрасных и благородных стремлений. Повторение *мантры* преобразует эту индивидуальную мелодию, и она, в конечном счёте, становится вибрацией с бесконечной длиной волны, а разум сливается со свободным от оков космическим Сознанием.

#### САНСКРИТ – ВЕЧНАЯ ПЕСНЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Тысячи лет назад йоги, медитируя в абсолютной тишине гор и пещер, достигали состояния отрешения не только от внешних шумов, но и от звуков собственного тела, и фокусировали разум в центрах тонкой энергии внутри себя. Существует семь основных центров психической энергии (*чакр*), контролирующей деятельность разума и тела. Большинство людей никак не осознают присутствия этих *чакр*, но когда разум и тело в процессе медитации становятся более чувствительными, можно ощутить эти центры тонкой энергии и взять их под контроль.

*Чакры* были описаны святыми всех духовных направлений и культур – буддистами, древними китайцами, индуистами, тантриками, христианскими и иудейскими мистиками, суфиями и американскими индейцами.

Древние йоги, направлявшие свой внутренний слух к энергетическим центрам, были способны расслышать тонкие вибрации, исходящие из каждого из них – всего 50 различных вибраций. Затем они выразили вербально каждую из этих вибраций, каждая из вибраций стала звуком и в итоге буквой санскритского алфавита.



Поэтому, санскрит, иногда называемый «отцом всех языков», возник из произнесенных вслух звуков внутренних энергий тела. Это самый древний на земле алфавит и язык.

#### МАНТРА И ТРАНСФОРМАЦИЯ СУЩНОСТНОГО РИТМА

Йоги соединили эти особые звуки в *мантры*, которые созвучны универсальным ритмам космоса. В течение тысяч лет *мантры* передавались непосредственно от *гуру* к ученику. И сегодня их можно получить лично от квалифицированного учителя, так как людям с различными сущностными ритмами требуются для концентрации разные *мантры*. *Мантра* – это живая энергия, полученная от *гуру*. Люди всех национальностей, независимо от их родного языка, для медитации будут всегда использовать *мантры* на санскрите. Повторение такой *мантры* способствует достижению самореализации. При этом *мантра* вступает в резонанс с индивидуальным сущностным ритмом и постепенно трансформирует его в бесконечную прямую линию – вибрацию высшего Сознания.

Многократное повторение тонкой внутренней музыки *мантры* в медитации заставляет вибрировать *чакры* и успокаивает блуждающий разум.

Постепенно сущностный ритм медитирующего замедляется и входит в резонанс с *мантрой*.

Наконец, сущностный ритм трансформируется в прямую линию космического ритма и вливается в вечно спокойный и безмятежный океан космического Сознания, что является конечной целью практики йоги.





КОСМИЧЕСКИЙ РИТМ  
РИТМ МАНТРЫ  
СУЩНОСТНЫЙ РИТМ



КОСМИЧЕСКИЙ РИТМ  
РИТМ МАНТРЫ  
СУЩНОСТНЫЙ РИТМ



КОСМИЧЕСКИЙ РИТМ  
СУЩНОСТНЫЙ РИТМ





Во время медитации сущностный ритм при постоянном наложении на него вибрации *мантры* становится все медленнее, пока не станет бесконечной прямой линией. И тогда разум сливается с высшим Сознанием.

### ИДЕЯ МАНТРЫ

*Мантра* приводит ритмы разума и тела в гармонию с высшим Ритмом и обладает способностью расширять диапазон восприятия разума.

Йоги веками учили простой истине: «О чём ты думаешь, тем ты и становишься». Разум становится похож на объект своих размышлений, он сливается или отождествляется с любым предметом, на котором было длительно сфокусировано внимание. Таким образом, визуализации и размышления постепенно трансформируют разум в соответствии с объектом концентрации.

Понимая, что люди часто думают о себе негативно, психологи стараются изменить их представления и полностью трансформировать личность. Без гипноза мужчина, приложив все усилия, не мог поднять больше 150 килограмм. Потом его подвергли гипнозу, и гипнотизёр повторял: «Ты самый сильный человек в мире, у тебя огромная сила!» Этот мужчина без всякого усилия и напряжения поднял 200 килограмм.

В настоящее время идея позитивного мышления, творческие визуализации используются многими людьми во всем мире, чтобы добиться большего успеха, стать популярным и состоятельным. Но цель йоги гораздо шире, чем дости-



жение мирского успеха или богатства. Цель йоги – в расширении диапазона восприятия разума до бесконечности и слиянии разума с высшим Сознанием.

Посредством ежедневной практики, благодаря постоянному формированию идеи «я есть Сознание» постепенно уменьшается иллюзорная тождественность с телом и низшими слоями разума, и происходит отождествление с божественной внутренней Сутью. Однажды человек в медитации ощущает, что разум расширяется и достигает все более и более высоких слоев, чувствует, что он становится абсолютно свободным от всех оков эго. Человек осознает, что он не есть это тело, этот разум, эта несовершенная личность. Он понимает, что бесконечен, Он – высшее Сознание. В этот момент человек выходит за пределы *мантры*, пределы вибрации, пределы создания идеи и в незабываемой тишине растворяется в божественном океане – Источнике всего.

## МАНТРА И КУНДАЛИНИ

Кроме перечисленных свойств – быть заклинанием, иметь ритм и идею – *мантра* обладает ещё одной очень важной характеристикой. *Мантру* можно рассматривать как способ пробуждения скрытой духовной энергии, дремлющей в каждом человеке. Эта духовная энергия известна как *кундалини* и связана с психическими центрами организма – *чакрами* (см. главу «Кундалини, разум и чакры»). С помощью *мантры* энергия *кундалини* поднимается вверх по позвоночнику, проходит через различные *чакры*. Эта энергия позволяет достичь контроля над наклонностями,



соответствующими каждой *чакре*. С каждой *чакрой*, которую пересекает *кундалини*, происходит всё более глубокая духовная реализация, открывается более высокий уровень.

## ИНИЦИАЦИЯ

Инициация – это один из самых важных шагов в жизни духовного искателя. Во время инициации он получает технику медитации и импульс для пробуждения энергии *кундалини*. Инициация – это первый шаг к познанию себя.

Если человек, не удовлетворенный «нормальной» жизнью, испытывает сильное желание осознать смысл своего существования, он принимает инициацию. Обычно *гуру* приходит к ученику, чтобы дать ему надлежащее руководство и указать направление развития.

«*Гуру*» буквально означает «тот, кто освобождает от невежества». *Гуру* – это тот, кто пребывает в единстве с высшим Сознанием (см. главу «*Гуру*»).

Инициация – стартовая точка. Ученику указывается путь, но этот путь ему нужно пройти самостоятельно. Медитацию необходимо практиковать регулярно, чтобы ощутить её эффект в полной мере. Духовному искателю (*садхаке*) рекомендуется ежедневно медитировать дважды. Лучшим временем для медитации считается время около пяти часов утра и на закате. Утренняя медитация помогает человеку начать день с духовной энергией радости, а вечерняя медитация освобождает разум от дневных забот, приносит спокойствие и умиротворение. Начиная с 15–30-минутной медитации, практикующие постепенно переходят





к длительной медитации, по часу и более, погружаясь в себя всё глубже.

Технике медитации обучает *ачарья* (духовный учитель). Он объясняет процесс и передает силу *гуру*, который физически не присутствует во время инициации. В действительности, инициацию дает *гуру*, используя *ачарью* в качестве посредника.

### ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ МЕДИТАЦИИ

Однажды учитель беседовал со своими учениками: «Обезьяна, опьянённая вином, прыгает с одного дерева на другое и попадает в гнездо скорпионов. Когда они облепляют всё её тело и жалят, обезьяна воет и скачет от ярости и боли. Что она напоминает?» Ученики не смогли ответить, и учитель объяснил: «Человеческий разум. Он так же беспокоен, как эта обезьяна, опьянён вином желания и слепо бежит от одного чувственного удовольствия к другому. Ужаленный скорпионами ревности, жадности и гордыни, он впадает в яростную злобу. Поэтому самые великие завоеватели на земле – это те, кто покорил свой разум».

Начинающие заниматься медитацией стараются сконцентрироваться на *мантре* и чувствуют, что разум практически неуправляем. В голове возникает множество мыслей. Повторяя *мантру*, человек вдруг обнаруживает, что разум заполнен совершенно другими идеями. Во внутреннюю концентрацию вмешиваются внешние звуки, и после медитации может показаться, что время было потеряно зря.



Но это не так. Постоянно возвращая разум к идее *мантры*, духовный ученик накапливает силу, которая в будущем поможет удерживать разум в этой идее. Подобно спортсмену, тело которого в результате тренировки приобретает большую физическую силу и выносливость, разум человека, борющегося за свою медитацию, приобретает ментальную силу и способность к концентрации. Начиная медитировать, ученик отрабатывает концентрацию, и только через некоторое время он может по-настоящему сосредоточить свой разум на идее медитации и удерживать её – это и будет истинной медитацией.

Другой опыт, сбивающий с толку новичка, состоит в том, что его разум во время медитации становится более беспокойным. В голову приходит больше мыслей, чем обычно. И часто это воспринимается как признак того, что процесс медитации идет неправильно. Но справедливо обратное. Функция *мантры* заключается во внутренней работе над разумом, *мантра* очищает его от всех искривлений и впечатлений, которые прошлая деятельность (*карма*) зафиксировала в подсознании (см. главу «Жизнь, смерть и освобождение»). Таким образом, повторение *мантры* пробуждает воспоминания и мысли о прошлом. Этот процесс подобен уборке в доме: когда она идет полным ходом, дом кажется еще более захлавленным, чем в начале уборки. Но если продолжать свое дело, чистота будет наведена. То же относится и к разуму. Если продолжать медитировать, разум постепенно очистится.

Медитация – это прямой способ встретиться с собой, со своим внутренним «я», в котором находится квинтэс-



сенция человечности. Его невозможно познать с помощью одних интеллектуальных способностей, потому что на этом уровне присутствует большая вероятность возникновения конфликта и отрицания. Чтобы стать по-настоящему свободным, необходимо сбросить с себя оковы, ограничивающие разум. Медитация снимает кожуру, которая хранит в себе чувство незащищённости, слабость и невежество, открывая неискаженное, ясно мыслящее и безмятежное «я».

*Высшее Сознание внутри вас подобно маслу в молоке; взбейте свой разум медитацией, и оно проявится. Вы увидите, как сияние высшего Сознания зальёт все ваше внутреннее бытие. Оно подобно подземной реке внутри вас – уберите пески разума, и вы обнаружите внутри чистые, прохладные воды.*

*Шри Шри Анандамурти*





## ГУРУ

*Маленький мальчик укладывается спать и зовет свою маму: «Мама, разбуди меня, когда я проголодаюсь». А мама отвечает: «Не беспокойся, дитя, голод сам тебя разбудит».*

Слово «гуру» означает «тот, кто рассеивает тьму невежества». В духовном смысле это понятие относится исключительно к высшему Сознанию, а не к какому-либо человеку. В философии говорится: «*Брахмаева гуруреках на парах*» («Только высшее Сознание является гуру и никто другой»). Духовный гуру проявляет себя в трех ипостасях:

1. как исторический Мастер;
2. как внутреннее высшее «я» духовного искателя;
3. как весь мир.

1. На определенной ступени эволюции в каждом человеке пробуждается жажда духовной реализации. Он хочет знать «кто я, куда я иду, какова цель моей жизни?» И эта жажда сильнее, чем желание преходящих мирских удовольствий.

Когда в душе человека созрело огромное стремление к духовному освобождению, он встречает учителя. Гуру в форме исторической личности учит своих последователей принципам жизни, секретам духовной практики, показы-



вает пример во всех сферах и практически обучает тому, как достичь высшей цели существования. Это руководство чрезвычайно ценно, так как обычные люди в силу ограниченности своего разума не способны разработать практический духовный путь самостоятельно. Но *гуру*, обладая силой всеведения, может сделать это. Помимо обучения различным техникам духовного развития, важно также, чтобы *гуру* вдохновлял духовных искателей продолжать выполнять свои духовные практики. Более того, *гуру* проповедует философию, охватывающую все аспекты жизни и все мироздание. Словом «*гуру*» можно называть святых и мастеров, которые достигли совершенного единства с высшим Сознанием и поэтому являются для Него идеальным инструментом.

2. *Гуру* – это высшее «я» каждого из нас. Цель физического *гуру* состоит в том, чтобы духовный искатель мог осознать *гуру* в своем собственном субъективном мире, как своё собственное сознание и внутренний голос. Если следовать за физическим *гуру* и через некоторое время оглянуться назад, станет понятно, что на самом деле человек идёт за своим собственным сердцем, глубинным пониманием правильности. И наоборот, если прислушиваться к своему сокровенному внутреннему миру, можно в точности найти его отражение в учении совершенного исторического мастера. С помощью своей физической формы *гуру* постепенно открывает духовное видение искателя и делает его способным понять бесконечного *гуру*. *Гуру* является Субъектом познания, и духовная связь *гуру* и ученика – это внутренняя связь.



3. В ходе практики духовное постижение *гуру* становится всё яснее и яснее. Эта внутренняя связь с учителем позволяет понять, что истинный *гуру* находится везде и во всём: в цветах и деревьях, в солнечном свете и дожде, в мельчайшем атоме, в огромной галактике и в самой душе ученика. *Гуру* есть высшее Сознание. Духовный искатель видит, что *гуру* проявлен в событиях повседневной жизни. Когда ученик осознает глубинные духовные вопросы, сама жизнь через ситуации, книги, случайно услышанные слова даёт ответ на эти вопросы.

*Только высшее Сознание (Брахма) является гуру. Он один направляет каждого на путь освобождения, используя различные вместилища и тела.*

*Шри Шри Анандамурти*

Иногда люди спрашивают, нужен ли *гуру* для достижения духовной цели или освобождения. Сколько бы ни старался освободиться узник, сидящий в тюрьме и закованный в цепи, он не сможет сделать этого, до тех пор, пока не придет кто-либо, уже свободный, не откроет тюремные ворота и не снимет цепи. Подобно этому люди закованы в цепи невежества, желаний и привязанностей в огромной тюрьме – существующем мире. Они никогда не смогут обрести свободу без помощи другого человека. Кроме того, очень трудно научиться чему-либо самому. Человеку нужен мастер или учитель. В действительности, с самого рождения человек ничему не учится сам. Кто-то должен научить его как ходить, говорить, есть, одеваться или играть.





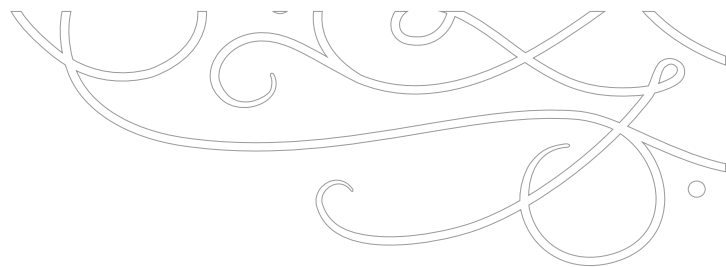


С самого раннего возраста человек только и делает, что общается с учителями. Можно назвать учителем отца, мать, сестру, брата или друга. Поступая в школу, вы получаете гуру по русскому языку, математике, географии, музыке, рисованию и т. д. По каждому предмету нужно выбрать учителя.

Интуитивная духовная практика – очень сложный предмет, это высшее искусство, и ему нужно учиться у наставника, у *гуру*. Иначе может пройти вечность, прежде чем вы достигнете духовного осознания.

Снова обратимся к примеру с тюрьмой. Тот, кто скован по рукам и ногам, не сможет снять кандалы с другого. Следовательно, человек, который сам не обрёл свободы (не достиг духовного совершенства), не может никого освободить, и только освободившийся может сделать это. Поэтому, только *гуру*, чей разум освобождён и един с космическим Сознанием, способен вести других к духовной цели.

Однако обрести *гуру* – это еще не всё. Духовный искатель должен быть искренним и преданным. Плохое семя не прорастет даже в плодородной земле, и наоборот, хорошее семя не прорастет в бесплодной. Так и здесь: для того, чтобы был успех, необходим как истинный *гуру*, так и искренний ученик.







## УРОКИ МЕДИТАЦИИ

*Тантра* – это путь практики. Практики, описанные в *урокимедитации.рф*, даны непосредственно наставником *Шри Шри Анандамурти*. Его полное знание интуитивной *тантрической* науки было оформлено в различные системы йогической *садханы*. Специально подготовленные *ачарьи* обучают людей этим практикам. *Ачарья*, действуя в качестве представителя *гуру*, может инициировать духовного искателя в *тантрическую* медитацию и обучать более продвинутым практикам по мере прогресса, в соответствии с искренностью и способностями ученика.

Многие традиционные формы и практики медитации, которые в настоящее время существуют под различными названиями, можно разделить на два типа:

1. *Тантрические*, имеющие дело с *мантрами*, *чакрами*, визуализациями *мандал* и *кундалини*.

2. *Йогические*, делающие упор на *асаны*, очищение и контроль разума, философию, преданность, этику и т. п.

Например, многие типы *тантрической* медитации, используя *мантру*, требуют простого ее повторения без концептуализации или попытки создать идею её значения. С другой стороны, указания некоторых йогических практик медитации требуют от ученика освободить разум от желаний и соединить его с космическим Сознанием,



не предоставляя, однако, практических средств для выполнения этой задачи.

Как и в древней *тантре*, в уроках медитации признаётся тонкая, неразрывная связь между всеми аспектами человеческой природы, и поэтому преподаваемая техника медитации содержит и методы *тантры*, и методы йоги. Отсюда термин *тантра-йога*.

### ПОДГОТОВКА РАЗУМА К МЕДИТАЦИИ

Перед рассказом об уроках медитации поговорим о подготовительной практике, являющейся огромной помощью в медитации.

В течение дня разум занят в психической и физической сферах, и эти виды деятельности связаны с внешним миром. Но во время медитации вам необходимо отвлечь разум от внешнего мира, позволив ему обратиться внутрь. Процесс медитации, как уже говорилось, является исключительно движением вовнутрь. Отвлечь разум от всех моторных и сенсорных органов и внешних мыслей нелегко, и это занимает некоторое время, тем более, если человек не привык к медитации. Желание разума получать информацию от органов чувств и стимулировать деятельность моторных органов (т. е. удовлетворять чувственные желания) является его естественной тенденцией.

Как мы можем облегчить процесс погружения внутрь себя?

### ПЕНИЕ МАНТРЫ (КИРТАН)

Для более эффективной медитации необходимо подготовиться к ней, настроиться на практику.





Медитативное настроение создается пением универсальной *мантры*. Поэтому петь *мантру* рекомендуется перед каждой медитацией, пусть даже несколько минут. *Мантра* воздействует не только на разум, но и на голосовые и слуховые органы, которые заняты возвышенной идеей (идеей *мантры*) и не связаны с внешним миром; они не беспокоят разум, а скорее помогают ему сфокусироваться на *мантре*.

Универсальная *мантра* звучит: БАБА НАМ КЕВАЛАМ.

БАБА – значит «бесконечное Сознание»  
или «космическое Сознание».

НАМ – «имя» или «выражение».

КЕВАЛАМ – значит «только» или «всё, что существует».

Таким образом, БАБА НАМ КЕВАЛАМ означает: «Только имя бесконечного Сознания», или «всё является выражением космического Сознания».

*Мантра* «Баба нам кевалам» предназначена для коллективного и индивидуального пения. Она также используется в качестве медитационной *мантры* на ранних стадиях освоения медитации.

Пение *мантры* называется *киртан* («воспевание имени Всевышнего») и часто сопровождается ритмичными движениями, что дополнительно активизирует ноги и руки в такт *мантре*. Таким образом, органы и части тела включаются в поддержку внутреннего движения разума к высшему Сознанию, и их деятельность не останавливается, а перенаправляется для усиления внутреннего ментального потока. При выполнении *киртана* кончиком большого пальца ноги танцующий ударяет о землю, что стимулирует работу шишковидной железы, а лёгкое сгибание ног в коленях разминает их и готовит к медитации.



## ПЕРВЫЙ УРОК – ИШВАРА ПРАНИДХАНА

Первый урок медитации называется *Ишвара пранидхана*, что означает утверждение в космической идее и медитация. В этом уроке принимается во внимание пять аспектов.

### 1. ПОЗА (АСАНА)

Лучшей позой для медитации является поза лотоса (*надмасана*). Но если она слишком трудна для выполнения, можно использовать *ардха-надмасану* (позу полулотоса), *сиддхасану* (скрестив ноги: одна стопа лежит на другой) или *сукхасану* («по-турецки»). Подробно см. в книге «Чарьячарья. Часть 3».

Достоинства правильной позы следующие:

» поза контролирует сенсорные органы и, следовательно, управляет эмоциями, освобождая разум от обычного для него чувственного восприятия. Закрытые глаза контролируют зрение, язык, прижатый к твердому небу, – чувство вкуса, кисти рук, сложенные в замок, – осязание. Обоняние не контролируется позой, поэтому рекомендуется медитировать там, где нет дыма и запаха, на свежем воздухе. Слух тоже нелегко взять под контроль, поэтому лучше выполнять практику в спокойном месте;

» поза устойчива и позволяет расслабить тело;

» чувство равновесия и прямой позвоночник значительно усиливают концентрацию;

» поза способствует более ровному и ритмичному дыханию.

Итак, эта поза более всего подходит для того, чтобы разум мог выйти за пределы своего обычного физического осознания.





## 2. ОТВЛЕЧЕНИЕ ОТ ВНЕШНЕГО МИРА (БХУТА ШУДДХИ)

Процесс отвлечения разума от его обычной деятельности во внешнем мире, освобождение внимания от ежедневных комплексов, страхов, желаний, стрессов и т. п. Он учит тому, как привести разум в глубоко расслабленное, спокойное, лёгкое состояние.

## 3. ОТВЛЕЧЕНИЕ ОТ ТЕЛА (АСАНА ШУДДХИ)

Процесс полного отвлечения разума от его условной тождественности с телом, когда чувство существования постепенно освобождается от связи с каждой частью тела и концентрируется в одной единственной точке, индивидуальной для каждого *чакре, ишта-чакре*.

## 4. ОТВЛЕЧЕНИЕ ОТ МЫСЛЕЙ (ЧИТТА ШУДДХИ)

Процесс сильнейшей концентрации на своем внутреннем «я». При этом достигается приостановка всякой деятельности разума, он освобождается от вибраций посторонних мыслей. В таком состоянии вся энергия разума может быть направлена на познание высшей Сути. Создаются необходимые предпосылки для *дхьяны* (чистой медитации) и *самадхи* (духовного транса).

## 5. ТЕЧЕНИЕ РАЗУМА (ДХЬЯНА)

Это последняя ступень, чистая медитация, ее целью является слияние или растворение разума в космическом Сознании. Она называется «*дхьяна*». Основными элементами этой практики являются: создание идеи, чувство и повторение личной *мантры*, которая называется *ишта-мантра*.



Длительное ритмичное повторение *мантры* в соответствии с определенными правилами приводит к тому, что тождественность с космическим Сознанием становится полной и достигается состояние единения. Такое недвойственное состояние известно как *савикальпа самадхи*.

## ВТОРОЙ УРОК — МАДХУВИДЬЯ

Второй урок называется *мадхувидья* («медовое знание»). Его суть — постоянное осознание того, что всё является проявлением высшего Сознания. Это осознание начинается с субъективного понимания, что душа человека едина с высшей Душой. В повседневной жизни необходимо поддерживать чувство связи с бесконечной Душой, обретенное во время медитации. Повторяя *ишта-мантру* (*мантру* первого урока) в ритме с дыханием, духовный искатель учится слышать её, как звук своего дыхания, и поэтому каждый вдох помогает ему чувствовать это космическое состояние.

Великая истина состоит в том, что высшее Сознание пронизывает всю Вселенную, присутствуя в каждом человеке, животном, растении, любом объекте. Всё творение — это проявление высшего Сознания.

Для этого, чтобы постоянно помнить об этом и чувствовать единство всего сущего, перед выполнением каждого действия произносится определенная *мантра*, которая называется *гуру-мантра*.

Первый урок дает понимание того, чем являемся мы, а второй урок помогает понять, чем является Вселенная.





Применяя должным образом *ишта-* и *гуру-* мантры в повседневной жизни, человек утверждает себя как космической сущности. Это абсолютно необходимо для истинного духовного роста человека, потому что человек начинает понимать, что его маленькое эго не является его истинным «я». Осознание этой идеи может потребовать годы практических усилий, но только после полного её принятия человек сможет жить в мире по-настоящему позитивно и свободно.

*Гуру-пуджа* (мысленно класть цветы к стопам *гуру*), обычно следующая за медитацией, связана со вторым уроком. В этой практике духовный искатель отрешается от привязанностей, хороших или плохих, результатом чего является очищение разума. *Гуру-пуджа* помогает человеку видеть себя инструментом космического Сознания.

### ТРЕТИЙ УРОК — ТАТТВА ДХАРАНА

*Чакры* и *нади*, или центры и каналы жизненной энергии в теле, оказывают огромное влияние на здоровье и состояние разума. Каждая *чакра* обладает своими собственными вибрационными характеристиками: звуком, формой и цветом. Третий урок, воздействуя на вибрации *чакр*, укрепляет их и приводит в гармоничное состояние. Использование определенных техник также помогает регулировать и контролировать деятельность *ида* и *пингала нади* (основных энергетических потоков, идущих через *чакры*), которые, в свою очередь, обеспечивают проходимость *сушумна нади* (канал в центре позвоночника). Работа



*ида нади* важна для духовной деятельности и ментальной концентрации; *пингала нади* задействована, главным образом, во время физической и чувственной активности тела. А *сушумна нади* – это канал, по которому поднимается энергия *кундалини*.

#### ЧЕТВЁРТЫЙ УРОК – ПРАНАЯМА

Связь жизненной энергии (*праны*) с разумом неразрывна. Нестабильность дыхания – это нестабильность разума, и наоборот. Когда дыхание контролируется процессом *пранаямы*, берётся под контроль разум, а, следовательно, возрастает ментальная сила и концентрация разума во время медитации. Благодаря *пранаяме* значительно улучшаются интеллектуальные способности и память. Различные техники *пранаямы* имеют разную силу, поэтому необходимо, чтобы этим техникам обучал *ачарья*, иначе они могут нанести вред разуму и телу.

#### ПЯТЫЙ УРОК – ЧАКРА ШОДХАНА

*Чакры* – это особые центры, контролирующие различные состояния разума и функции тела. «*Чакра шодхана*» переводится как «очищение *чакр*». Каждый из этих центров находится под влиянием трёх сил: *саттвичной* (осознающая), *раджасичной* (динамичная) и *тамасичной* (статичная). Пятый урок – это особая техника концентрации разума с использованием *мантры* для избавления от влияния сил статичности и беспокойства. В результате практики достигается лёгкость в теле, сосредоточенность и глубокое умиротворение.



## ШЕСТОЙ УРОК – ДХЬЯНА

*Дхьяна* – ещё одна техника медитации, которая направляет к высшей Цели каждую наклонность разума. Она особенно эффективна, когда в ученике развилось чувство любви к высшему Сознанию. Любовь – самая могущественная психическая сила, и, когда она пробуждается, медитация перестает быть усилием и превращается в естественное влечение к Высшему. Словно железная стружка, притягиваемая силой магнита, духовный искатель достигает главной цели жизни.





## КУНДАЛИНИ, ЧАКРЫ И РАЗУМ

### Кундалини

Неотъемлемой частью *тантры* является наука о *кундалини*. Нельзя сказать, что *кундалини-йога* присуща одной только *тантре*, однако никакой духовный путь не придает ей такой важности в идеологии и в практическом применении.

*Кундалини-йога* считалась таинственным феноменом. Однако её можно рассматривать как аспект человеческого существования: *кундалини* является выражением духовного потенциала человека внутри его психического бытия.

До момента инициации *кундалини* пребывает в дремлющем состоянии. *Кундалини* – не физическая, а психо-духовная сила. И хотя у нее нет физической формы, она всё же имеет определенное место в теле: в потенциальном состоянии она расположена в основании позвоночника и спит там до тех пор, пока не будет разбужена.

Психическая форма *кундалини* в её дремлющем состоянии напоминает свернувшуюся змею, отсюда название *кундалини* («сила свернувшейся змеи»). Во время инициации *кундалини* пробуждается духовной силой *гуру*, и это может вызвать различные ощущения – чувство блаженства



или наоборот, несчастья. В большинстве случаев ученик не замечает никаких необычных чувств, пока не начнёт выполнять практики. Вне зависимости от ощущений пробуждения *кундалини* инициация считается духовным рождением ученика.

Как уже упоминалось, инициация включает в себя получение особой звуковой вибрации, *мантры*, от квалифицированного учителя. Повторение этого звука про себя способствует духовному проявлению *кундалини* и не позволяет ей снова уснуть. Если *мантра* не используется должным образом, *кундалини* возвращается в своё дремлющее состояние. Каждое повторение *мантры* является ударом по *кундалини*, а идея *мантры* позволяет удерживать её в пробужденном состоянии.

## ЧАКРЫ

Пробудившись, *кундалини* начинает открывать потайные двери разума. Она делает это, поднимаясь вдоль позвоночника, проходя через «ворота» психического тела, которые называются *чакрами*. *Чакры* расположены вдоль позвоночника и являются, прежде всего, точками, контролирующими психические проявления, наклонности (*вритти*).

Всегда, когда человек испытывает какое-либо чувство или о чем-то думает, работает одна из наклонностей. Эти наклонности определяют модель психической и физической деятельности. У каждого человека 50 таких наклонностей, но выражаются они в десяти направлениях через сенсорные и моторные органы, внутренне или внешне,



поэтому общее число проявлений равно тысяче. Контролирующими точками этих наклонностей являются первые шесть *чакр*. С помощью медитации достигается контроль над *чакрами*, и, соответственно, над различными наклонностями, а высвобожденная энергия направляется к высшему Сознанию.

Каждой наклонности соответствует определенный звук; эти звуки можно услышать в состоянии глубокой медитации. Как уже говорилось, из этих звуков древние йоги создали язык санскрит. Каждая из 50 звуков санскритского алфавита является фонетическим выражением одной из наклонностей, или *вритти*; таким образом, сам язык выражает определённое чувство. *Мантра*, используемая в медитации, составлена из этих звуков и заряжена силой *гуру*, поэтому она оказывает необходимое вибрационное воздействие на медитирующего.

У каждого человека есть определенная *чакра*, которая является доминирующей. Прогресс в медитации ускорится, если ученик будет концентрироваться на этом центре, который в индивидуальном порядке выбирается *ачарьей*. Чем глубже человек погружается в медитацию, тем сильнее становится его разум и контроль над *чакрами* и *вритти*. Духовное стремление в медитации помогает создать подобие вакуума, который тянет *кундалини* вверх, вызывая чистое духовное переживание, известное как *самадхи*, или духовный экстаз.

Нижние пять *чакр* выполняют еще одну функцию: они контролируют пять фундаментальных факторов, из которых состоит тело (эфирный, воздушный, световой, жидкостный и твердый).



Нижняя *чакра*, расположенная у основания позвоночника, контролирует твердый фактор. Она известна как *муладхара чакра* и связана непосредственно с выделительной функцией. Выше находится *свадхиштхана чакра*, контролирующая жидкостный фактор, она связана с сексуальной функцией тела. Ещё выше расположена *манипура чакра*, она находится на уровне пупка. Эта *чакра* контролирует световой фактор (энергию, огонь) и пищеварение. Четвёртая *чакра*, *анахата чакра*, находящаяся в центре груди между сосками, контролирует воздушный фактор и связана с дыхательной функцией тела и кровообращением. Пятая *чакра*, *вишуддха чакра*, находится на уровне адамова яблока в горле и контролирует эфирный фактор. Это самый тонкий элемент из пяти, он отвечает за речь. Эта *чакра* контролирует все нижние чакры и поэтому координирует все энергии в теле. *Агья чакра*, известная также как «третий глаз», расположена между бровями. Точнее это проекция *чакры*, так как сама *чакра* находится в центре головы. Эта точка контролирует человеческий разум, являющийся микрокосмической копией космического Разума. *Сахасрара чакра*, седьмая и высшая *чакра*, находится на макушке головы. Это место, где сознание проявлено полностью, без искажений.

Физическое, психическое и духовное здоровье человека зависит от равновесия в этих *чакрах*. Болезни возникают из-за слабости или разбалансированности одной или нескольких *чакр*.







## Коши – слои разума

Первым пяти *чакрам* соответствуют пять слоёв разума, называемых *коши*. Сначала в разуме активны грубые слои, по мере того, как они успокаиваются и их функции приостанавливаются, человек может ясно осознать скрытые до этого момента глубины самого себя. Таким образом, мы видим, что процесс утончения является, в сущности, процессом погружения в свое истинное «я».

Ниже описываются пять слоёв и их свойства.

### ПЕРВЫЙ СЛОЙ: СОЗНАТЕЛЬНЫЙ РАЗУМ (СЛОЙ ЖЕЛАНИЯ)

Сознательный разум обладает тремя функциями: 1) чувственное восприятие; 2) желание или нежелание; 3) действие. Чувственное восприятие стимулов внешнего мира с помощью пяти органов чувств (глаз, ушей, носа, языка и кожи); формирование желания или отвращения – как реакции на этот стимул; и действие, направленное на осуществление желания или нежелания, осуществляемое при помощи пяти моторных органов (рук, ног, голосовых связок, половых и выделительных органов).

Например, ребенок слышит (при помощи своих слуховых органов – 1) заманчивый звук колокольчика продавца мороженого. Сильное желание почувствовать сладость мороженого на языке заполняет разум ребенка (желание – 2). Он бежит к отцу (с помощью ног – 3) и умоляет (с помощью голосовых связок – 3) дать ему несколько монет, возвращается к продавцу, подает ему деньги (с помощью рук – 3), хватается лакомство и ест его.



Другой пример: вы сидите под деревом у ручья. Вдруг вы почувствовали (вашей кожей – 1), как что-то мягкое упало на шею. Когда вы вспоминаете, что это место славится ядовитыми пауками, ваш разум заполняет волна отвращения (отвращение – 2). Вы вскакиваете и начинаете бегать (с помощью ног – 3), неистово с криком (с помощью голосовых связок – 3) смахивая с шеи это нечто (с помощью рук – 3).

Итак, на сознательном уровне инстинктивных желаний или отвращений человек напоминает животное, движимое четырьмя основными инстинктами, свойственными всем существам. Это инстинкты самосохранения и воспроизведения: голод, сон, страх, половой инстинкт.

Многие религиозные традиции на протяжении веков учили: для того, чтобы быть «святым», нельзя выражать физические инстинкты, напротив, нужно презирать и подавлять их. Но эти инстинкты естественны, и вместо того, чтобы отрицать, их следует контролировать и направлять в нужное русло.

ВТОРОЙ СЛОЙ: ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ РАЗУМ  
(МЫШЛЕНИЕ И ПАМЯТЬ)

Слой подсознательного разума шире, чем сознательного, этот разум имеет функции мышления и памяти. Большая часть мыслительного процесса людей происходит на этом уровне: интеллектуальные, аналитические и научные рассуждения. Почти все задачи, личные и общественные проблемы решаются именно на этом уровне, на уровне информации, управления и расчёта. Сюда же включаются и глубокие философские рассуждения. Различия в фило-





софии, включая религиозные расхождения, обусловлены психическими различиями подсознательных слоев разума их основателей.

Этот слой также является слоем памяти. Йога считает, что память бывает двух видов: церебральная, связанная с мозгом, и экстрацеребральная, действующая за его пределами.

Ещё одной функцией подсознательного разума является сновидение. Сны помогают усвоить дневной опыт или удовлетворять желания, которые не находят воплощения в обычной сознательной жизни.

Но этот процесс требует огромного расхода энергии. Сновидение – это поистине «внутреннее безумие»: закрытые глаза быстро бегают, учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление, увеличивается потребление кислорода, резко подскакивает содержание гормонов в крови. И такое может происходить пять или шесть раз за одну ночь.

Большинству людей необходимо видеть сны, чтобы снять дневное нервное возбуждение. Если им несколько ночей подряд не позволять видеть сны, это может закончиться серьёзным психическим расстройством. В снах не нуждается только тот, кто практикует глубокую медитацию, так как медитация выполняет ту же функцию психического катарсиса, что и сны. Если человек позитивно мыслит и придерживается диеты, он будет пребывать в состоянии глубокого сна без сновидений всю ночь и проснется полностью отдохнувшим, даже если спал всего несколько часов.

Гипнотизм – это также феномен подсознательного разума: сильный подсознательный разум одного человека влияет на сознательный разум другого, и последний воспринимает



всё, что представляет подсознательный разум гипнотизёра, или делает всё, что хочет разум гипнотизёра.

ТРЕТИЙ СЛОЙ: ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОГО РАЗУМА – НАДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ РАЗУМ (УРОВЕНЬ ИНТУИЦИИ)

Древние мудрецы и некоторые современные ученые говорят о космическом Разуме – бесконечном хранилище всех знаний, где прошлое, настоящее и будущее сливаются в один слой реальности, реальности вне пространства и времени. Тот, кто может выйти за пределы нижних уровней, сознательного и подсознательного разума, попадает в этот надсознательный уровень. Микрокосм и Макрокосм едины в высших слоях. В этом случае человек становится всезнающим и может «заглянуть» в прошлое, настоящее и будущее.

Надсознательный разум – это царство интуиции и творческого озарения, там нет привычного мыслительного процесса.

Немногим смельчакам удастся проникнуть в эту тонкую психическую сферу, и один лишь мимолетный взгляд на её сияние дает им озарение. Эти люди – гениальные художники и ученые, святые и мистики.

Художники и поэты, поднимаясь над обычными житейскими мыслями, достигают уровня сверхсознания, созерцая удивительную красоту природы. Они испытывают это счастливое ощущение пребывания «вне себя», находясь в тишине природы, когда разум поднимается в высокое трансцендентальное состояние.

В наше время многие люди страдают нетерпением. Они хотят быстрых результатов, мгновенного просветления, поэтому обращаются к психотропным (расширяющим вос-



приятие разума) лекарствам, чтобы химически инициировать мгновенный переход на более высокий уровень сознания. Однако большинство людей понимают, что наркотики – не способ самореализации. Это лишь слабое отражение, неясный отблеск блаженного, полностью расширенного состояния сознания. Пристрастие к наркотикам всегда ведет к потере здоровья.

Медитация – самый лучший заменитель наркотического «блаженства». Около 85 % употребляющих наркотики, включая закоренелых наркоманов, начав медитировать, полностью отказываются от применения наркотических веществ (психоделиков, амфетаминовых, опиумных, алкоголя и т. п.). Можно встретить много наркоманов со стажем, бросающих наркотики ради медитации, но не бывает так, чтобы человек, долгое время занимавшийся медитацией, отказался от неё, чтобы стать наркоманом. Это ещё раз свидетельствует о том, что наслаждение, получаемое от медитации, выше того, которое дают наркотики.

Измененное наркотиками состояние сознания не избавляет от проблем, но ведёт к еще большей зависимости от них. Целью каждого человека является освобождение разума посредством достижения высочайшего самоконтроля.

ЧЕТВЁРТЫЙ СЛОЙ: ВТОРОЙ УРОВЕНЬ СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОГО РАЗУМА – ОСОЗНАЮЩИЙ РАЗУМ (СОВЕСТЬ И НЕПРИВЯЗАННОСТЬ)

Обычно деятельность нашего разума ограничена физическим миром, а океан вибраций, о котором мы даже не подозреваем, течет через нас бесконечным потоком. Несовершенные органы чувств человека воспринимают только узкий диапазон электромагнитного спектра, а час-



тоты, выходящие за пределы восприятия – ультрафиолетовые, гамма-лучи, рентгеновские лучи, космические лучи (более 99 % вибраций Вселенной) – невидимы и скрыты от нас «нормальным» состоянием сознания. Поэтому физики говорят: «Я очень сомневаюсь, имеет ли кто-нибудь из нас хоть малейшее представление о реальности, невидимой для глаз».

Когда разум поднимается до высокого уровня сверхсознательного разума, он вливается в безграничное море вибраций и переносится из мира чувств в царство бесконечности. Те редкие люди, которые достигают этого возвышенного состояния, чувствуют все многообразие волн Вселенной, вечно текущих через них во всех направлениях, и воспринимают все творение, от песчинки до звезд, как движение волн в пустоте. В этом состоянии за пределами пространства-времени они видят на сцене своего раскрепощенного разума грандиозный танец Вселенной – от вращения галактических туманностей до вихрей электронов.

Для них мир со всеми его печалью и радостью, удовольствием и болью – не более чем игра вибраций, преходящее шоу. Такие люди слишком мудры, чтобы привязываться к какой-либо временной форме. Они прикоснулись к Вечному.

Но непривязанность не означает отказа от всех удовольствий и пребывание в состоянии сухого безразличия к миру. Многие религии ошибочно толкуют отсутствие привязанности как болезненное отречение. Их последователи умерщвляют плоть, чтобы устоять перед временными искушениями тела, или развивают отвращение к естественным инстинктам: голоду, сну, половому влечению; они бегут





от мира в джунгли или горные пещеры, подальше от чувственных искушений. Пытаясь уйти от удовольствий, они отвергают саму жизнь.

Тот, кто действительно непривязан, не отрицает жизни, он принимает её, потому что чувствует прикосновение вечности, скрытой во всех меняющихся формах жизни.

Кроме того, такие люди развивают истинную способность различать: они могут подняться над иллюзией повседневной жизни и увидеть то вечное, что лежит в основе меняющихся форм. Обладая разумом, постигшим абсолютную Реальность, и понимая, что всё в этом преходящем мире однажды закончится, они не жалеют об утратах и не боятся смерти.

ПЯТЫЙ СЛОЙ: ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОГО РАЗУМА – ТОНКИЙ ПРИЧИННЫЙ РАЗУМ (ЖЕЛАНИЕ БЕСКОНЕЧНОГО)

Когда любовь – притяжение к Бесконечному – становится настолько сильной, что выплескивается из сердца и наполняет всё существование человека, когда все тенденции разума сливаются в один поток сильнейшего желания достичь Бога, все человеческое бытие переполняет лучезарный поток света, – это высший уровень сверхсознательного разума, «золотая сфера» разума.

Иногда даже тело отражает сияние разума. В этом состоянии кожа индийского святого *Рамакришны* приобретала золотое сияние, чем приковывала всеобщее внимание. Он оборачивался покрывалом и молил Бога: «Забери эту внешнюю красоту и дай мне внутреннюю, дай мне чистоту духа!» Он бил свое тело и кричал: «Иди внутрь! Иди внутрь!» *Рамакришна* делал это до тех пор, пока его тело снова не становилось обычным.



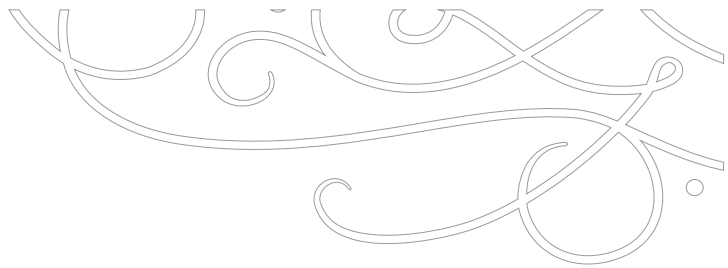
Тонкий причинный (космический) разум – это последняя ступень к совершенству, последнее тонкое покрывало разума, скрывающее сияние души. Когда человек видит сверкающее золотое сияние этого слоя разума, он чувствует, что находится очень близко к своей бесконечной душе, и желание единения с Высшим становится почти невыносимым.

*Тантра* является наукой, и все её практики направлены на то, чтобы помочь погрузиться внутрь себя и постичь собственную душу. Практики приводят к трансформации, очищают слои разума и пробуждают весь потенциал человека. Каждая из практик оказывает воздействие на определенный слой разума, а именно:

- » *асаны* в сочетании с правильной диетой влияют на физическое тело, которое мы можем рассматривать как дополнение к разуму;
- » практика дисциплины и контроля в личной и социальной жизни – *джама* и *нияма* – оказывает влияние на первый слой;
- » правильное дыхание и контроль над жизненной энергией – *пранаяма* – влияет на второй слой;
- » отвлечение разума от мыслей о внешнем мире во время медитации – *пратьяхара* – влияет на третий слой;
- » концентрация разума на духовной идее – *дхарана* – влияет на четвёртый слой.
- » течение разума к слиянию с космическим Сознанием – *дхьяна* – влияет на пятый слой.



Совершенствуя все слои разума, человек реализует цель жизни – постичь непроявленное, бесконечное Сознание, находящееся за пределами разума. Сделав эти практики частью своей жизни, возможно достичь духовного осознания. Усилие выполнять практики называется *садхана*, буквально «усилие достичь совершенства».





## СУЩЕСТВОВАНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ

Вопрос о Боге и Его творении волновал человечество на протяжении многих веков. В тантре существует концепция *брахмачакры* («брахма» значит «космос», «чакра» – круг, то есть, *брахмачакра* – «цикл творения»).

Теория творения была получена не в умственных или философских размышлениях, она является результатом духовного постижения, в котором единичное сознание достигло единства с космическим Сознанием. Трансцендентальное осознание было концептуализировано на нетрансцендентальном плане и переведено на уровень интеллектуального понимания.

Мастера *тантры* представили эту теорию своим сподвижникам и ученикам. Многие науки – физика, химия, биология, ядерная физика, археология, психология, религиозная наука – подтверждают истинность этой теории мировыми научными открытиями.

Чтобы понять концепцию *брахмачакры* необходимо сначала рассмотреть понятие *Брахма*, потому что именно на нём строится вся духовная философия.

*Брахма* – это сочетание Сознания (*Пуруша*) и его энергии (*Пракрети*). С философской точки зрения это два разных



понятия, но в действительности они составляют единое целое, подобно двум сторонам одной монеты, молоку и его белизне, огню и его свойству жечь; они двойственны в теории, но на самом деле едины.

*Брахма* – бесконечная сущность. *Пуруша*, или бесконечное Сознание, – это субстанция, из которой создается всё творение. *Пракрити*, или космическая энергия, – сила, с помощью которой *Пуруша* творит и руководит Вселенной. Процесс творения состоит в том, что *Пракрити* накладывает на Сознание «оковы», их называют «*гуны*». Наиболее слабые оковы называются *саттвагуна*; оковы посильнее – *раджогуна* и самые жёсткие оковы – *тамогуна*. Эти три сковывающих начала характеризуются следующими свойствами:

#### САТТВАГУНА

- » формирует в космическом Сознании чувство существования «я есть»;
- » создаёт чувство счастья, порождает желание достичь освобождения от оков;
- » энергия осознания себя, духовного знания, света и жизни.

#### РАДЖОГУНА

- » формирует чувство действия «я делаю»;
- » создаёт способность и желание работать, действовать;
- » динамичная энергия.

#### ТАМОГУНА

- » формирует чувство объективности, чувство «я сделал», формирует в разуме результаты деятельности, объекты определенной формы, цвета и др.;
- » огрубляет разум, приводит к статичности, лени;
- » статичная энергия.



В различных проявлениях Сознания одно из начал играет ведущую роль, тогда как другие представлены в меньшей степени. Например, в духовно ориентированном человеке доминирует осознающее начало (*самтвагуна*), в активном, энергичном и эгоистичном человеке главенствующим будет динамичное начало (*раджогуна*), а пассивный, ленивый человек с тусклым разумом находится под влиянием статичного начала (*тамогуна*).

### КАК ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Представьте *Брахму* как бесконечный океан. Пусть его Сознание (*Пуруша*) будет водой, а космическая Энергия (*Пракрити*) – температурой воды. Когда температура воды в океане падает до точки замерзания или ниже, часть океана постепенно становится льдом.

По аналогии с этим, когда Сознание (*Пуруша*) позволяет одной из сковывающих энергий (*гун*) *Пракрити* подчинить Его своему влиянию, эта область Сознания уплотняется и становится проявленной.

Первая фаза творения начинается, когда *самтвагуна* (осознающее начало) сковывает Сознание, то есть, накладывает на него условие: даёт Сознанию чувство существования «Я есть». Эта обусловленная часть Сознания называется космическим «Я-чувством», *Махаттаттва*.

В следующей фазе творения некоторая область космического «Я-чувства» (*Махаттаттвы*) подвергается воздействию *раджогуны* (динамичного начала), которая создаёт чувство действия, или чувство «Я делаю». Это космическое чувство деятельности называется *Ахамтаттва*.



Затем на часть *Ахамтаттвы* воздействует *тамогуна* (статичное начало), возникает чувство «Я сделал», и эта часть называется *Читта*. Именно в космической *Читте* создается Вселенная.

Сочетание космической *Махаттаттвы*, *Ахамтаттвы* и *Читты* образует космический Разум, или *Сагуна Брахма* («сагуна» значит «наделённый качествами»). Та часть *Брахмы*, которая не подверглась влиянию сковывающих начал *Пракрити*, называется *Ниргуна Брахма* («ниргуна» значит «не имеющий качеств»).

## Пять элементов Вселенной

С усилением воздействия статичной силы на Сознание, *тамогуны*, создаются пять фундаментальных факторов Вселенной. Первым создается эфирный фактор.

### ЭФИРНЫЙ ФАКТОР

В этом факторе проявляется наиболее тонкая вибрация – звук. Эфир – это состояние, предшествующее созданию атомов. Он не имеет массы, о нём можно думать, как о чистом пространстве, но его нельзя назвать «ничто», потому что он может проводить космические волны. Дальнейшая активность огрубляющей статичной силы создаёт воздушный фактор, или атомы.

### ВОЗДУШНЫЙ ФАКТОР

Это пространство несёт в себе качество проводить звук (космический звук, т. е. космические волны, радиоволны и т. п.). Но воздушный фактор можно не только услышать,





но и определить, почувствовать. Этот фактор – первое проявление, в котором мы можем «осязать» атомы. С возрастающей активностью статичного начала всё больше и больше атомов водорода формируют водородные облака. Когда облака, обладающие огромной массой, сближаются, возникает колоссальная центростремительная гравитационная сила, вызывающая сплавление облаков, при этом выделяется огромное количество энергии и образуется новый фактор – световой.

#### СВЕТОВОЙ ФАКТОР

Это первое проявление света. Пространство становится видимым, кроме того, что его можно осязать, и оно проводит звук. С усилением активности *тамогуны*, когда создается всё большее и большее число атомов, атомы тех облаков, которые недостаточно велики для того, чтобы началась термоядерная реакция, начинают сближаться друг с другом. При этом уменьшается межмолекулярное пространство, атомы очень близко приближаются друг к другу и, в конце концов, сливаются в один поток, образуя жидкостный фактор.

#### ЖИДКОСТНЫЙ ФАКТОР

Кроме трех предыдущих характеристик, звуковой, световой и осязательной, этот фактор обладает качеством вкуса. Когда статичное начало достигает своего максимального выражения, жидкостный фактор превращается в твёрдый.

#### ТВЁРДЫЙ ФАКТОР

Этот фактор дополняет все предыдущие характеристики качеством запаха.



Мы познакомились с *тантрической* теорией создания пяти фундаментальных факторов материального мира. Каждый объект мира состоит из сочетания этих фундаментальных факторов.

Твёрдый фактор – самое грубое проявление статичной силы. Процесс огрубления Сознания от тонкого состояния (*Ниргуна Брахмы*, или чистого Сознания) до грубого (твёрдого фактора) называется *санчара*. После формирования твердой материи статичная сила *Пракрити* продолжает усиливать давление. И развитие может пойти в одном из двух направлений:

#### 1. РАСПАД

Из-за давления *Пракрити* твёрдый объект теряет свою структурную целостность и, либо постепенно, либо мгновенно, распадается на пять фундаментальных факторов. Мгновенный распад случается, например, при взрыве сверхновых звезд.

#### 2. СОЗДАНИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОГО РАЗУМА

Если в твёрдом объекте пять фундаментальных факторов сбалансированы должным образом и окружающая среда является благоприятной, формируется микрокосмический разум. В силу того, что статичный принцип продолжает усиливать воздействие на твёрдый фактор, учащаются столкновения и сцепление частиц друг с другом внутри объекта, в результате чего часть твёрдого объекта «перетирается» в вещество разума, которое называется эктоплазма. Эктоплазма тоньше эфира и является основой *читты* отдельного существа, грубым веществом его разума.



Создание единичного разума из материи – начало обратного процесса: трансформации грубой материи в тонкое сознание. Этот процесс называется *пратисанчара*.

После образования единичной *читты* появляются низшие формы жизни – одноклеточные организмы. Вследствие постоянного внутреннего и внешнего конфликта, взаимодействия с окружающей средой происходит дальнейшее развитие жизни в виде многоклеточных форм. Постепенно появляются различные формы: растения, насекомые, земноводные, низшие животные, высшие животные, обезьяны, человекообразные обезьяны, примитивный человек и современный цивилизованный человек.

По той же модели происходит психическая эволюция. Психические проявления вплоть до стадии животного являются довольно примитивными. До этого уровня вряд ли можно говорить о каких-либо независимых действиях, все действия ведомы инстинктами. В процессе постоянного психического конфликта часть *читты* трансформируется в более тонкую *ахамтаттву*. В конце этой стадии и в начале стадии возникновения высших форм жизни, то есть обезьян и человекообразных обезьян, начинает развиваться чувство «я есть», чувство существования (*махаттаттва*). В человеке эта важная составляющая личности получает полное выражение – он осознает факт своего существования и свои действия. Он способен судить о том, что правильно, а что неправильно, что можно делать, а что нельзя. И поэтому он является хозяином своего выбора и, следовательно, становится ответственным за свои действия и поступки; он может решать, двигаться ему к совершенству или деградировать.



Способ, позволяющий человеку ускорить движение к своей высшей цели – достижению бесконечного Счастья, познанию своей Сути, называется *садхана*, что буквально значит «усилие завершения». Завершение эволюции человека состоит в соединении с высшим Сознанием.





## ЖИЗНЬ, СМЕРТЬ И ОСВОБОЖДЕНИЕ

В главе «Уроки медитации» упоминалось, что всегда, когда выполняется действие (посредством *ахамтаттвы*), оно проявляется в чितте, или в грубом веществе разума. В силу того, что *читта* принимает форму действия, изменение происходит именно в разуме (*читте*). Это изменение нарушает равновесие разума, и для того, чтобы вернуть первоначальное равновесие, ему необходимо пережить реакцию на это действие.

Например, если вы надавливаете пальцем на воздушный шарик, форма шара меняется. Как только вы убираете палец, шар приобретает прежнюю форму. Подобно этому, когда совершается действие, *читта* изменяет форму, и для того, чтобы *читта* могла вернуться в свое естественное спокойное состояние, необходимо противоположное и равное по силе действие.

Ньютон утверждал в своей теории: «Для каждого действия есть равное и противоположное по силе противодействие». Этот закон действия (*кармы*) применим как к физической, так и к психической сфере жизни.



## САМСКАРА

Правильное действие вызывает позитивную реакцию, а неправильное, соответственно, негативную реакцию. Однако реакции проигрываются только тогда, когда этому благоприятствуют обстоятельства. Поэтому в зависимости от окружения реакция может последовать либо сразу, либо по прошествии некоторого времени. Невыраженная реакция, ожидающая благоприятных обстоятельств, называется *самскара*. Все переживания удовольствия и боли обусловлены *самскарами*, или потенциальными реакциями на предыдущие действия. Например, человек может родиться в состоятельной любящей семье, но в раннем детстве потерять отца; или преуспеть в карьере, но заболеть в самом расцвете жизни. Все подобные случаи и события являются результатом определенных *самскар* человека.

Существует три основных типа *самскар*:

1. *Врождённые самскар*ы.

Эти *самскар*ы человек наследует из прошлых жизней, то есть *самскар*ы у человека присутствовали до рождения в настоящем теле. *Самскар*ы определяют место рождения и характерные черты ребенка.

2. *Навязанные самскар*ы.

Такие *самскар*ы являются результатом влияния внешних факторов и навязываются человеку независимо от его желания. Эти факторы следующие:

» Среда. Жизнь в горах или у моря, в деревне или в городе формирует разные умения, привычки, профессии и т. п.



» Общество и культура. Наиболее сильное влияние на человека оказывают родители, родственники и друзья, а также искусство, литература и музыка.

» Образование. Модель мышления в огромной степени зависит от родителей, учителей и полученного образования.

### 3. *Приобретённые самсары.*

*Самсары*, сформированные самостоятельными и независимыми действиями человека, считаются приобретёнными.

Медитация способствует проявлению накопившихся *самскар*. По мере того, как *самсары* находят свое выражение, разум очищается от прошлых действий. *Самсары* подобны искривлениям или «вмятинам» в веществе разума (*читте*). Процесс «выравнивания» во много раз ускоряется во время медитации, когда разум погружается в сверхсознательное состояние. С началом выполнения духовных практик жизнь ученика становится насыщенной, и это знак ускоренного выражения *самскар*, который следует рассматривать как признак быстрого прогресса.

## ПЕРЕРОЖДЕНИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ

В момент смерти те события, которые играли в жизни главную роль, чередой образов проносятся перед мысленным взором, формируя в разуме общую картину, определяющую последующее воплощение. Вот почему говорят, что состояние разума в момент смерти обуславливает следующее рождение.





Человек, которым владели грубые физические желания и который жил подобно животному, в следующем воплощении может принять форму какого-либо животного, являющуюся наилучшей для выражения его *самскар*.

И наоборот, если человеком руководили высокие идеалы, то *самскар*, или «мысль» в момент смерти станет причиной рождения в окружении, подходящем для реализации этих высоких идеалов, в духовной среде. Если человек делал много *садханы*, все его *самскар* оказались выражены, и осталась одна-единственная мысль о высшем Разуме, он не родится вновь, а достигнет освобождения, сольётся с космическим Разумом.

## ПРИЧИНЫ СМЕРТИ

Главная причина смерти состоит в том, что имеющееся тело больше не может служить для выражения накопленных *самскар*, нарушается соответствие между волнами разума и волнами тела, то есть нарушается параллелизм тела и разума. Рассмотрим виды смерти, которые можно разделить на три типа:

### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ

Такая смерть наступает, когда теряется параллелизм между вибрацией тела и вибрацией разума, то есть тело становится непригодным из-за старости, несчастного случая или болезни.

### 2. ПСИХИЧЕСКАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ

В этом случае причиной потери параллелизма является разум, а не тело. Смерть может наступить из-за силь-



ных эмоций, а также быстрого умственного развития или деградации.

Если обычный человек находится в интенсивной духовной атмосфере, в окружении исключительно развитых личностей, святых, его эволюция ускоряется, расширяется диапазон возможностей, восприятие разума. Разум совершенствуется и уже способен на большее. Но в рамках существующего тела он не может реализовать эти новые возможности. Если не поддержать тело диетой и *асанами*, которые трансформируют его, параллелизм между разумом и телом нарушится.

### 3. ДУХОВНАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ

В данном случае смерть происходит в результате достижения цели *садханы*. Разум сливается с космическим Разумом или бесконечным Сознанием, теряя свою индивидуальность. Это называется «смерть эго», но это не есть смерть в смысле прекращения существования. Скорее наоборот, это состояние Сверхсознания, достижение бесконечного Блаженства и вечной жизни.

## ПРАНАХ

После того, как по одной из вышеописанных причин разум покидает тело, после выхода *пранаха* в теле наступает смерть. *Пранах* – это общее название десяти жизненных потоков, или жизненных энергий в теле, известных на санскрите как *ваю*. Они подразделяются на пять внутренних и на пять внешних, и каждая играет важную роль в выполнении различных физиологических функций.



## ВНУТРЕННИЕ

1. *Прана* – расположена в области между пупком и голосовыми связками. Её функция – осуществление вдоха и выдоха.
2. *Апана* – расположена в области между пупком и анусом. Она контролирует мочеиспускание и дефекацию.
3. *Самана* – находится в области пупка, её функция – согласовывать работу *праны* и *апаны*.
4. *Удана* – расположена в области горла, она контролирует работу голосовых связок и голоса.
5. *Вьяна* – регулирует кровообращение и физические функции центральной и периферической нервной системы.

## ВНЕШНИЕ

1. *Нага* – позволяет прыгать, выпрямлять своё тело, бросать предметы.
2. *Курма* – контролирует сокращения в теле.
3. *Крикара* – отвечает за зевание, икоту и чихание.
4. *Девадатта* – отвечает за жажду и голод.
5. *Дхананджая* – вызывает дремоту и сон.

Физические нарушения в любой части тела ослабляют *прану* и *апану*. В нарушениях, ведущих к смерти, *самана* теряет способность согласовывать работу *праны* и *апаны*, что вызывает сильные спазмы в области пупка и в голосовых связках. Это называется «дыхание живота». Когда *самана* теряет возможность выполнять свою функцию, все три *ваю* – *прана*, *апана* и *самана* – трансформируются в одну мощную силу, которая бьёт по *удане*. *Удана* пере-



стаёт быть отдельной энергией, и *вьяна* также сливается с этой общей силой. Таким образом, все внутренние *ваю*, найдя некоторую слабую точку в теле, покидают его. Когда объединившиеся внутренние *ваю* покидают тело, внешние *ваю* за исключением *дхананджаи* также оставляют физическую структуру. *Дхананджая* является причиной сна и, следовательно, отвечает также за глубокий сон смерти. *Дхананджая* остаётся в теле после того, как все *ваю* покинули его. Она покидает тело только тогда, когда оно кремировано или полностью разложилось.

## Жизнь

Были рассмотрены следующие понятия: *самсары*, перерождение и смерть, но еще не дан ответ на вопрос, как происходит воплощение в тело.

Жизнь начинается в условиях параллелизма между разумом и телом. Когда происходит оплодотворение, формируется физическая вибрация нового человеческого существа. Бесплотный разум под руководством космического Разума входит в подходящий эмбрион, создавая психофизический параллелизм.

Между смертью и новым рождением разум уподобляется семени и находится в космическом Разуме, пока не родится в новом теле. Не связанный с физическим телом, мозгом и нервными клетками, разум-семя не может выразить себя, испытывать удовольствие или боль. Поэтому с точки зрения *тантры* концепция ада и рая неприемлема и нелогична.



## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОКОВ САМСКАР

Для того, чтобы достичь духовной цели и больше не перерождаться, необходимо выразить все ранее накопленные *самскар* и предотвратить образование новых.

*Самскар* уничтожаются событиями повседневной жизни, и этот процесс можно ускорить тремя способами: 1) выполнять медитацию; 2) совершать служение при любой возможности. Помогая страдающему человечеству бескорыстным служением и представляя, что служение оказывается Высшему в лице Его многочисленных проявлений, человек быстро избавляется от *самскар*; 3) скорость выражения *самскар* духовного искателя может быть увеличена *гуру*. То есть иногда *гуру* берет на себя *самскар* людей, лично проживая реакции.

Есть также три правила, следование которым позволяет не создавать новых *самскар*. Нужно: 1) отказаться от желания результатов своей деятельности; 2) отбросить тщеславие выполнения действия, осознавая, что высшее Сознание контролирует все действия, используя духовного искателя в качестве инструмента; 3) посвящать все действия Высшему Сознанию. Формируя надлежащую идею, человек перестает приобретать новые реакции. Когда разум погружён в мысль о Божественном (*брахмачарья*), чувство, что действие выполняется отдельным человеком, не возникает. Мощным средством достижения этих результатов является второй урок системы медитации (*мадхувидья*).



## ЯНТРА

Одной из особенностей *тантры* является то, что она использует вибрации проявленной Вселенной. В *тантре* «нет ничего, что бы не было божественным» – все аспекты творения могут служить инструментами, способными помочь постичь эту присущую всему божественность. В *тантре* используются вибрации Вселенной: звуковые вибрации – *мантры*, вибрации формы – *янтры*.

Слово *янтра* означает «машина» – инструмент, оказывающий сильное воздействие на разум. Каждая форма, очертание – это определенный рисунок волн, волновой фронт, создающий вокруг себя вибрации особого вида. Диаграмма *янтры*, состоящая из неподвижных линий, при взаимодействии с разумом создаёт тонкие вибрации подобно хорошо настроенному музыкальному инструменту. Некоторые исследователи верят в то, что формы древних пирамид были специально разработаны для того, чтобы фокусировать космическую энергию в определенном месте внутри них, в священной комнате, где проводились эзотерические посвящения.

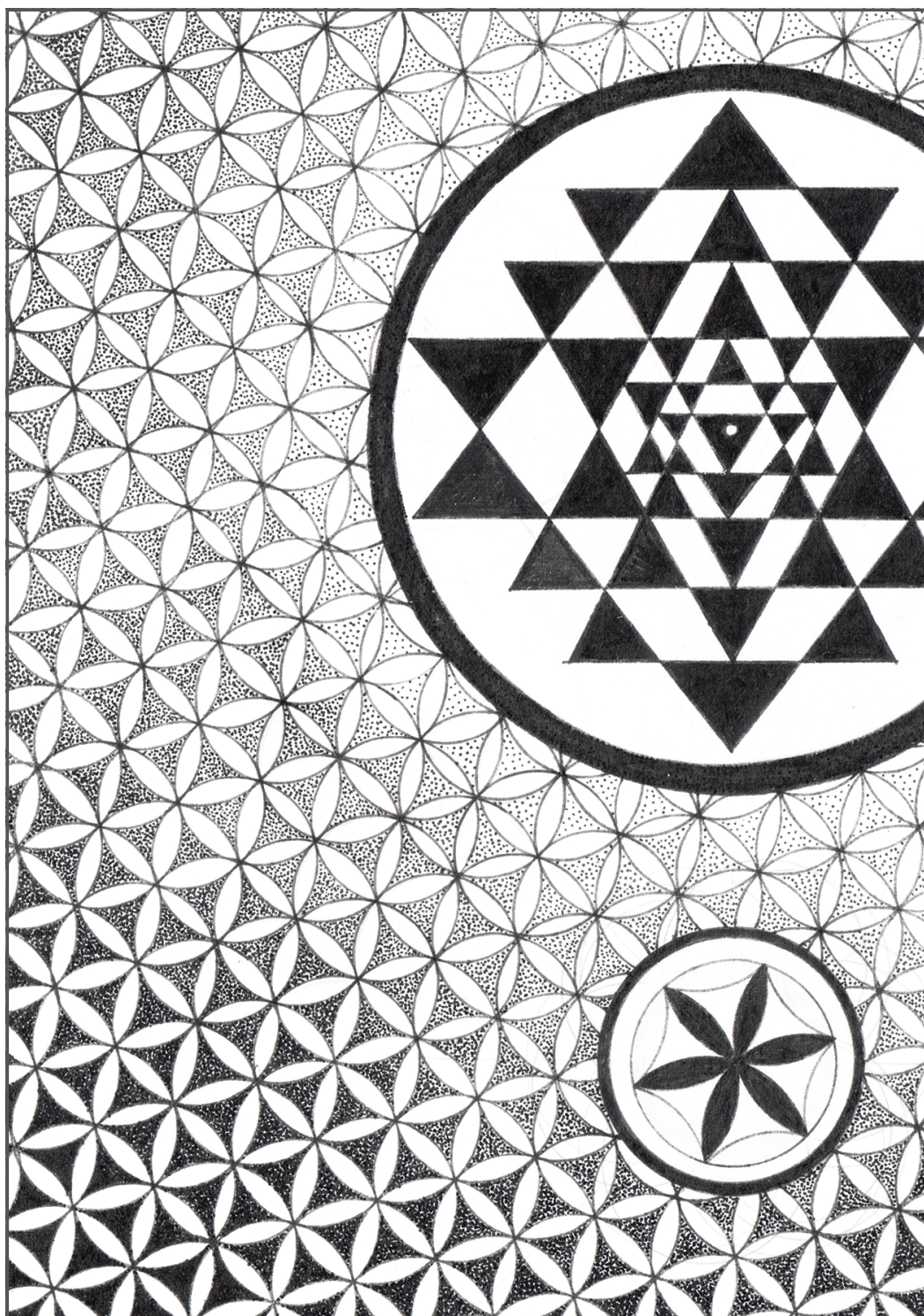
В качестве вспомогательного средства при медитации используется особая *янтра* – *пратик*. Как правило, *пратик* ставится в месте, где медитирует один или несколько человек. Специфическая комбинация элементов является



результатом исследований, впервые осуществленных *Садашивой*, который попросил своих учеников медитировать на различные формы. Он обнаружил, что тот, кто концентрировался на направленном остриём вниз равнобедренном треугольнике (символе *агья чакры*, означающем духовность, погружение внутрь), становился настолько интровертным, что терял всякий интерес к физическому миру. А тот, кто медитировал на треугольник с остриём, направленным вверх (символ *манипура чакры*, означающий энергию действия, направленную во внешний мир), не достигал большого духовного прогресса в силу того, что чересчур увлекался внешними действиями. Соединив два треугольника в шестиконечную звезду (*бхайравичакру*), *Шива* обнаружил, что люди, медитировавшие на этот символ, достигали гармонии, добиваясь духовного продвижения и не пренебрегая своими мирскими обязанностями. Когда достигается единство двух миров, материи и духа, на горизонте человеческого разума появляется идеал *тантры* – восходящее солнце прогресса, предвещающее приближающуюся духовную победу, символом которой является *свастика*.

Каждый элемент свастики имеет свое значение. Отдельно взятая вертикальная линия, возможно, самый старый символ человечества, означает высшее Сознание. Отдельно взятая горизонтальная линия символизирует космическую энергию творения. Образующийся в результате пересечения этих линий крест означает, что Сознание (*Пуруша*) попало в оковы энергии (*Пракрити*), и возникла Вселенная. В более широком, космическом, смысле крест символизирует *Брахму*, сочетание *Пуруши* и *Пракрити*.







Таким образом, пересечённые линии являются общекультурным архетипом связи между творением и созидательными силами, то есть связи Бога и человечества. Крест был традиционным религиозным символом на протяжении многих веков.

Но духовный искатель желает выйти за пределы этой вибрационной Вселенной и вернуть свое сознание в первоначальное невыраженное состояние. Поэтому ему необходимо «повернуть назад» силы *Пракрити*. По этой причине посредством добавления штрихов кресту придается свойство движения, и он из стационарного символа превращается в динамичный инструмент для медитации. Вращение *свастики* против часовой стрелки выражает силу, необходимую для пробуждения *кундалини*, свёрнутой вокруг основания позвоночника по часовой стрелке. Это символ преодоления влияния *Пракрити*. На санскрите «су» значит «хорошо, успешно», «асти» значит «быть, существовать». Поэтому *свастика* символизирует духовный успех. Этот древний символ победы на протяжении многих веков использовался во многих культурах: древними греками, американскими индейцами, древними египтянами, он найден в древних пещерах Европы, в Персии, Индии и во многих ранних христианских захоронениях. Совсем недавно этот символ был использован, или, лучше сказать, осквернён Гитлером. Если делать что-то неправильное под знаменами *свастики*, возникнет очень сильный диссонанс, и, в конечном счёте, эти знамёна приведут к падению.

Символическое значение *пратика*: если человек, получив необходимое знание, прогрессирует, выполняя медитацию, и использует это знание во благо Вселенной, он будет духовно расти и достигнет победы.



## ЛИЧНОСТЬ И ОБЩЕСТВО

*Только на фундаменте искренней любви к человечеству и принципах неогуманизма можно что-то создать истинное. Общество, по-настоящему заботящееся о прогрессе и благе каждого, никогда не построит под руководством тех, кто озабочен только прибылью или убытками. Там, где любовь играет первостепенную роль, не возникнет вопроса о личном выигрыше или потере. Любовь – главный компонент для построения здорового общества.*

*Шри Шри Анандамурти*

Прогресс человека связан с собственным личностным ростом и с развитием общества. Важно понимать взаимосвязь этих двух направлений. С одной стороны, счастливые люди создают счастливое общество, а с другой стороны, общество выполняет свои обязанности, создавая благоприятные условия для удовлетворения необходимых потребностей и развития способностей его отдельных членов.

Способ, которым человек стремится постичь себя, называется субъектным подходом или движением к высшему Субъекту, а метод, которым человек строит свои взаимоотношения с обществом, называется приспособлением



к объективной реальности. Знакомство с *тантра-йогой* будет неполным, если не коснуться вопроса этой фундаментальной взаимосвязи.

### СУБЪЕКТНЫЙ ПОДХОД

Для начала рассмотрим важность внутреннего развития. Постигание себя, погружение в глубины своего разума и духа является выражением врожденной духовной потребности человека. Это внутреннее духовное устремление можно рассматривать как основную мотивирующую силу, потому что за каждой мыслью и за каждым действием стоит желание достичь бесконечного счастья и покоя.

В ходе духовного развития у каждого из нас появляется глубокое чувство единства с человечеством. Такое универсалистское отношение создает сопутствующие чувства, такие как сострадание, любовь, альтруизм и ответственность.

Но опасно тратить всю свою энергию на внутреннее развитие, на субъектный подход, так как результатом будет излишняя сосредоточенность на себе, мешающая развитию универсалистского мировоззрения. Поэтому если духовные усилия не связаны с социальными обязанностями, они станут причиной задержки движения к той самой цели, ради которой выполняются духовные практики. В то же время этот односторонний подход станет молчаливым поощрением коррупции, эксплуатации и другого социального зла, которое в таком случае может процветать беспрепятственно. На плечах каждого человека лежит обязанность – стоять на страже благополучия общества.







## ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ОБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Теперь обсудим приспособление к объективной реальности, а именно то, как нужно увязывать субъектный подход с окружающим миром.

Поскольку целью духовной практики является постижение космического Сознания, нужно стремиться смотреть на всё живое и неживое как на проявление этого единого Сознания. В процессе *садханы* усиливается любовь ко всему творению, которая требует выражения.

Кроме того, как уже говорилось выше, нельзя забывать о своих обязанностях перед обществом. Окружение, друзья, образование, работа, средства массовой информации, искусство, развлечения формируют поступки и характер человека. Если в общественных сферах работают негативные, материалистически настроенные люди, эффект на общество будет крайне неблагоприятный; таким образом, только тот, кто обладает позитивным духовным мировоззрением, может способствовать развитию той или иной сферы. Чем эти сферы духовно богаче, тем лучше для общества в целом.

Но если всё внимание человека направлено только на объективный мир, это тоже опасно.

Во-первых, попытки создать совершенное общество без надлежащего духовного руководства никогда не увенчаются успехом. В этом случае общество не сможет обеспечить развитие людей во всех трёх основных сферах – физической, психической и духовной. Даже в богатом, технически и культурно развитом государстве из-за отсутствия должного психического и духовного воспитания



наблюдается чрезвычайно высокий уровень алкоголизма, наркомании и суицидов.

Во-вторых, фокус на материальном мире опасен тем, что способствует росту эго. Человек начинает чувствовать: «Я один делаю это» или «Без моих выдающихся способностей этот план не имел бы такого успеха». Тщеславие может породить жажду власти, коррупцию, корыстное манипулирование другими людьми.

Здесь очень важна *карма-йога*, йога действия. Для того, чтобы жить, человек вынужден совершать действия. Духовно ориентированному человеку необходимо следить за тем, чтобы его действия были конструктивными и направленными на всеобщее благополучие. Мотивом каждого его действия должен быть дух служения.

*Тантра* делит служение на четыре категории.

1. ФИЗИЧЕСКОЕ СЛУЖЕНИЕ – помощь физическим трудом, включая уход за больными.
2. СЛУЖЕНИЕ ЗАЩИТОЙ – кому-то угрожают физически, и нужно прийти на помощь, даже если это связано с риском для здоровья и жизни.
3. ЭКОНОМИЧЕСКОЕ СЛУЖЕНИЕ – это помощь деньгами или вещами. К такому типу служения можно отнести обучение людей тому, как заботиться о себе.
4. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СЛУЖЕНИЕ – учить других пути самосовершенствования и самореализации, вдохновлять идти по духовному пути.

Всегда нужно помнить о том, что всякое служение должно быть тщательно продумано. Необходимо, чтобы была





уверенность в том, что в данной ситуации это наилучшее действие. Например, давать деньги тому, у кого их и так много, будет «антислужением», так как это лишь увеличит его жадность. Также неуместно читать проповеди человеку, умирающему от голода. Необходимо выполнять служение рационально и так же рационально смотреть на общественную деятельность в целом. Делая служение, нужно принимать во внимание его соответствие времени, месту и личности.

Поддержание должного равновесия между субъектным подходом и приспособлением к объективной реальности является ключом к успеху на духовном пути. Этот ключ откроет дверь к счастью единения с космическим Сознанием.





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Основатель *тантры Садашива* сказал: «Среди миллиардов существ лишь некоторые получают возможность слышать духовные беседы, из них совсем немногие вдохнутся, поняв их истинный смысл, из оставшихся единицы решатся начать духовное путешествие, а из тех, кто начнёт, только самые настойчивые смогут развить в себе такие качества, чтобы оставаться на этом пути и достигнуть цели». Препятствия, несомненно, велики. Опытные практики говорят: «Путь подобен острию бритвы, по нему идти невозможно». Разыгрывается спектакль жизни, и каждый день несёт новый вызов, новые трудности, победы и поражения. Однако, лёгкого альтернативного пути не существует. После осознания глубинных потребностей и жажды бесконечности к человеку приходит понимание, что на вокзале обыденности больше делать нечего. Комфорт настоящего проигрывает стремлению к неизведанным горизонтам, и человек чувствует, что пришло время отправиться в путешествие и встретить свою судьбу, найти предназначение, ради которого он родился. Пусть эта книга станет импульсом, картой маршрутов, которую пассажир видит на стене вокзала, перед тем, как начать далёкое путешествие. Пусть эти знания укажут нужное направление, помогут выбрать поезд и сесть в него.



УРОКИМЕДИТАЦИИ.РФ



Эта книга рассказывает о практиках, описанных в проекте Урокимедитации.рф.

Урокимедитации.рф – это бесплатный пошаговый онлайн-курс йоги и медитации. Основа курса – видео-уроки, записанные Дадой Саданандой. Дада – основатель проекта и ведущий лектор, учитель йоги с опытом медитации более 17 000 часов. Он провел три года в йогических монастырях Швеции и Индии. Около 1 000 человек получили у него личное посвящение и руководство в практике и примерно 12 000 прошли обучение универсальной технике медитации. Дада подготовил более 40 профессиональных инструкторов йоги и базовой медитации. Ежегодно он проводит семинары в среднем в 20 городах России, в Китае, на Тайване и в Средней Азии.

В начальный базовый курс входят 10 видео-уроков, которые учат технике и логике медитации, объясняют её пользу



в повседневной жизни, рассказывают о других практиках йоги, помогающих в медитации и концентрации.

После прохождения базового курса на Урокимедитации.рф вы сможете изучить видео, посвященные асанам, психо-физическим упражнениям йоги, здоровым привычкам, философии йоги, биопсихологии, узнать техники и секреты успешной регулярной практики, получить короткие вдохновляющие напутствия, а также послушать более длинные лекции, детально рассматривающие выбранную тему. В уроках заложено всё необходимое для того, чтобы начать медитировать ежедневно и сохранять стремление идти по новому йогическому пути. После подписки на урокимедитации.рф каждые три дня вам будет приходить новый урок и напоминать о практике. Достаточно медитировать 20 минут утром и 20 минут вечером. В современном мире, переполненном суетой и информационным шумом, медитация – эффективный метод достичь концентрации и разобраться в своих чувствах и желаниях.

Проект позволяет не только изучать материал самостоятельно, но и задавать вопросы и получать на них ответы в комментариях на сайте [урокимедитации.рф](http://урокимедитации.рф), на ютуб-канале проекта: [урокимедитации.рф/ютуб](http://урокимедитации.рф/ютуб) и в группе Вконтакте, посвящённой урокам медитации: [vk.com/meditation\\_lessons](https://vk.com/meditation_lessons).

Уроки медитации существуют не только онлайн в виде веб-сайта, видео-уроков и вебинаров. Проводятся открытые лекции, выездные мероприятия – ретриты, где можно погрузиться на несколько дней в практику и духовное общение, сделать эволюционный скачок в своей медитации.

Этот проект некоммерческий, и если вы оставите адрес своей электронной почты, все материалы для изучения



будут приходить вам бесплатно. Проект растёт и развивается благодаря добровольной поддержке слушателей и подписчиков. В ближайшей перспективе на ресурсе урокимедитации.рф появятся: мантра-радио, библиотека, личный профиль и статистика, возможность общения внутри ресурса, мобильное приложение.

Урокимедитации.рф рассказывает о йоге понятным языком с живыми примерами, рассматривает её с разных жизненных сторон, показывает её практическое ежедневное применение, логически объясняет каждую практику, её принцип работы и пользу.





## ЕЖЕГОДНЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АРТ & ЙОГА ФЕСТИВАЛЬ RAWA



RAWA-фестиваль – это четыре летних дня музыки, йоги, творчества и позитивного общения на площадке загородного йога-центра «Ананда Шивани» в 20 км от Барнаула.

Что такое RAWA фест? Здесь творчество и импровизация, танец и йога, физические упражнения и интровертные практики, искусство и наука собираются вместе под открытым небом, чтобы найти новые взаимодействия и раскрыться со всех сторон для гостей и участников фестиваля.





Со всей страны приезжают преподаватели и артисты, чтобы поделиться своими знаниями, творчеством и тем самым расширить фестиваль. Гостей и участников ждет концертная программа, арт-мастерские, йога и медитация, уроки вокала и игры на музыкальных инструментах, лекции о науке и здоровье, психологии и творчестве, этичном образе жизни, танцевальные и театральные классы, игры для детей и взрослых, вегетарианская еда от опытных шеф-поваров, площадка с электронной музыкой и множество других приятных мелочей.

Для детей готовится специальная программа, так что родители могут оставлять ребёнка, на захватывающих занятиях с педагогами, и свободно участвовать в других классах. Такой фестиваль – возможность отдохнуть и научиться новому всем членам семьи.

RAWA – это новый формат фестиваля. Его цель – показать, что творчество может быть повседневной практикой для каждого, а восприятие искусства – вдохновением на новые свершения и душевный рост.

Общепринятый отдых дает кратковременный эффект. Если он только отвлекает от проблем и не использует созидательный потенциал человека, то, со временем, опустошает и изматывает. Участие в фестивале – это отдых по-новому, без стимуляторов. Новые знания и глубокие практики создадут позитивное настроение, а жажду свежего общения насытят несколько сотен творческих весёлых единомышленников.

Погружение в течение четырёх дней в интересующие направления фестиваля под руководством мастеров, будь то йога или игра на барабане, современный танец





или медитация, – это мгновенное ощущение пользы и новые эмоции. Приобретенные умения становятся полезной привычкой, радующей каждый день.

Один из важнейших принципов RAWA-фестиваля – зёрнышко духовной практики на каждом занятии: стопроцентное внимание «здесь и сейчас» во время пения, длительная концентрация в рисовании, ощущение своей бесконечности в танце.

Мы стремимся к внешней и внутренней гармонии и мечтаем, что это случится в будущем. Но участие в фестивале – это уже сейчас маленький шаг к мечте, способствующий переменам в восприятии себя и окружающего мира.





Вся информация о фестивале – на сайте [www.rawalife.ru](http://www.rawalife.ru), в группе Вконтакте [vk.com/rawafest](https://vk.com/rawafest) и группе, посвящённой творчеству в формате RAWA: [vk.com/rawalife](https://vk.com/rawalife).

Фестиваль стремится объединить людей, культуру и духовность, в поисках внутреннего «Я».











