

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!](http://buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! http://buckshee.petimer.ru/) <http://buckshee.petimer.ru/>

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь

Введение

В своей жизни человеку постоянно приходится сталкиваться во внешнем мире с различными существами и предметами. Никто не может уйти от этого, так как каждый связан с внешним миром, по крайней мере, своими мыслями. Таким образом, не по своему собственному выбору, а под действием всеобщего Закона жизни каждому приходится постоянно жить в мире событий. Если у человека уравновешенный характер, сильная воля и правильное понимание хода событий, то никакая жизненная ситуация не может сломить его. Но, к сожалению, большинство людей пугается страшного обличья действительности и ситуаций и сдаётся, под напором угроз со стороны жизни. Это, по-видимому, всеобщая современная трагедия. Люди пытаются успокоить свое внутреннее волнение превознесением этого меркантильного века и выгод цивилизации. Об этой же на каждом углу трубят пресса, радио, книги, журналы и т.п.

Но каждый мыслящий и чувствующий человек понимает, что мы внутренне, скорее всего, несчастны. Пока мы не обращаем на это внимания, можно думать, что это не так, но стоит пристально посмотреть вокруг, и мы всюду увидим морщины усталости, отчаяние и слезы, катящиеся по щекам молодых и стариков.

Что же является причиной этого страшного парадокса? Ее не следует искать в неправильном устройстве мира. Все изменения в мире вещей ведут только к лучшему, так как усмирение дикой Природы Божественным Интеллектом является благом. Поэтому остается принять, что причина кроется во внутреннем мире и характере каждого человека. Если бы удалось заглянуть в этот мир, то вряд ли нашелся бы какой-нибудь правдивый критик, осмелившийся воздать хвалу нашей эпохе. В душе люди несколько не стали лучше, нежели их дикие предки. Они стали бессмысленно жестокими и эгоистичными. Их мысли бесцельны, низменны и праздны. Именно в этом причина неудач, сопутствующих веку, в котором человек потерял власть над собой. Полностью посвятив себя борьбе с природой, он совершенно перестал замечать свое нравственное уродство. Именно поэтому его внутренний мир, как невозделанный сад, превратился в дикие джунгли. Но надо понять, что во внешнем мире мы живем "изнутри".

Характер и личность человека определяют то, что человек получает от мира. До тех пор, пока мы не научимся владеть своей внутренней жизнью, внешняя организация жизни, какой бы совершенной она ни была, ничего не может дать, чтобы устранить наши огорчения и сделать счастливыми. Мы видим, что мир стал кладбищем людских надежд и радостей. Сейчас мы свидетели агонии века, уставшего и опустошенного проблемами, созданными им же самим. Мы погружаемся в безнадежное отчаяние, так как не можем найти пути к восстановлению внутреннего равновесия и самоусовершенствования. Однако если обратиться к Священным Книгам (Упанишады, Библия, Корей, Дхаммапада и др.), то в них найдем тщательно разработанную Науку Жизни, предназначенную для того, чтобы человек мог научиться жить в полном согласии с Истиной и овладеть своим внутренним миром.

Древние мудрецы никогда не сомневались, что даже самый опустившийся человек может овладеть своим внутренним миром, достичь счастья. Они говорили: "Каждый, кто овладел собой, является хозяином внешнего мира". Причиной болезни нашего века является внутренняя слабость. Каждый – раб своих страстей. При своей психологической немощи и интеллектуальной бессилии современный человек совершенно не способен контролировать дикие порывы своих страстей и сопротивляться убийственным искушениям чувственных импульсов. Поэтому он не может выдержать напора внешних обстоятельств и правильно оценить свой опыт жизни. Он не может найти лучшего основания, и поэтому ветер судьбы безжалостно швыряет его из стороны в сторону. В то же время человек, овладевший своим внутренним миром, является полноправным хозяином этого внешнего мира, который безропотно служит ему. Он освобождается от рабства обстоятельств и уже больше никогда не попадает под удары несчастий и неудач. Он поднимается над своим телом на сияющие вершины Силы и Знания и там наслаждается Миром и Покоем.

Современный человек даже не может поверить, что действительно возможна жизнь без горя. Он даже боится блаженства и покоя, настолько естественными стали для него несчастья и возбуждения. Во всех Священных Книгах говорится об овладении собой, советуется не бежать от жизни, но найти правильный жизненный путь, соответствующий нашим жизненным обстоятельствам. В борьбе с внешними обстоятельствами мы должны научиться быть более сильными и владеть собой и

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
внешним миром. Подобное постоянное совершенствование человека и является целью Истинной Религии, которая в силах превращать горе в радость и низменного человека в совершенного.

Хотя опыт жизни приобретается через тело, осмысливание этого опыта осуществляется только через наш интеллект. Именно поэтому все методы самоусовершенствования должны быть направлены на укрепление и дисциплинирование наших психологических и интеллектуальных факторов. Это и является целью медитации.

Глава I. Медитация и жизнь

Человек без знания не может чувствовать себя удовлетворенным. Узнать и понять – это, по-видимому, одно из самых глужих желаний человека. Познанием внешнего мира занимается наука. Она достигла значительных успехов. В начале своей истории философия пыталась выяснить содержание внутреннего мира человека, его влияние на поведение. Целью философов и науки было счастье человечества. В отличие от западной философии восточная никогда не занималась построением утопических теорий идеального жизненного устройства. Она лишь предлагала практические средства и методы, с помощью которых ее последователь мог достигнуть совершенного жизненного состояния.

У всех школ индийской философии имеется полное и ясное описание таких методов, обеспечивающих быстрое достижение цели жизни, указываемой соответствующей школой. Во всех индийских трактатах о жизни медитация прославляется как наиболее Священная практика человека. Только человек способен совершить величайшие усилия, чтобы ускорить свою эволюцию и подняться выше ограничений интеллекта. Когда мы успешно преодолеем эти ограничения, сможем попасть на Великие Плоскости Совершенства, предназначенные для Сверхчеловека. Чтобы достичь этой цели, надо знать, как медитировать. Для этого необходимо подробное описание методов, приводящих к длительной медитации (Дхьяна).

Хорошо известно, что мы не способны даже на мгновение прекратить блуждание ума среди скоплений и потока мыслей. Только после овладения потоком мыслей, можно считать нашу работу оконченной. Единственное, что отличает и возвышает человека над животным – то, что человек может сознательно развивать свой интеллект и концентрировать умственные усилия. Работа в этом направлении и есть начало спиритуализма (духовности). Совершенство – это Блаженство, Блаженство – это Покой. Божественность достигается теми, кто с сильным религиозным чувством идет по пути правильного исследования и непрерывно добивается освобождения Реального и Постоянного от земных уз. Найдите веревку – вот лекарство от ядовитого укуса и от страданий жертвы этой несуществующей змеи.

Все причины воображаемых страданий человека являются просто умственными построениями самого человека и иллюзорны. Если в уме поселился Сатана, который пришел погубить Божественную и Блаженную Природу человека, то самой священной и нужной войной должна быть война за мир. Устрашающий враг --ум – при ближайшем рассмотрении оказывается только связкой, последовательностью, цепочкой впечатлений, созданных прошлыми мыслями, которые, в свою очередь, порождают настоящие (сегодняшние) мысли. Контролируй распушенные чувства и органы и причина болезни будет устранена. Следи за умом и его видоизменениями – мыслями. Останови их сумасшедший, безумный поток. Когда водоворот мыслей остановится, ум уже не будет рассадником печали. Смерть ума – это рождение Знания и Совершенство человека.

Для успешного продвижения вперед надо прежде всего выработать привычку смотреть внутрь себя. Обычно же мы рассеиваем свое внимание наружу. А Божественная жизнь – внутри нас. Поэтому, занимаясь текущими делами, привыкайте постоянно всматриваться в глубь своего ума. Ни одна мысль, слово или дело не должны проходить мимо вас не замеченными вашим вниманием и распознаванием. Используйте часть вашего внимания на несение сторожевой службы на высокой дозорной вышке интеллекта. Пусть молчаливый наблюдатель в сутолоке повседневной жизни вглядывается постоянно внутрь и оценивает поводы, намерения и цели, лежащие в основе ваших мыслей, слов и действий. Это и есть самоанализ. При этом рассматривайте свои действия совершенно безучастно, как бы со стороны. Анализируйте! Обнаруживайте! Замещайте! Выравнивайте и будьте счастливы! Начните сегодня. Завтра, которого вы ждете, может никогда не прийти.

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru

В начале попытки самоанализа могут оказаться неудачными. Ваш отчет по анализу первых дней может выглядеть как пересказ идеальной Жизни Святого. Все равно продолжайте. Пытайтесь найти слабости, ошибки и животные страсти. Это – обнаружение. Уже через неделю вы выясните; что ваша жизнь – это не Житие Святого. Пусть это не обескураживает. Посвятите больше времени переоценке ваших ценностей. Как только вам удалось обнаружить слабость и вы действительно устыдитесь ее – в этот же момент она окажется уничтоженной. Это – отрицание. Но это лишь половина победы. Теперь надо создавать новое, а это также тяжело. Замещайте уничтоженную слабость противоположной добродетелью. Замечайте каждый день, когда она проявляется, и она скоро станет для вас естественной. Это – замещение. Без такой подготовительной работы ученик никогда не сможет вынести тяготы духовного роста. Пренебрежение этими основами повергают многих энтузиастов в отчаяние.

Жидкости в сообщающихся сосудах устанавливаются на одном уровне. Но пока не будет найден контакт с Богом, Садхак не почувствует потока Божественности. Если ты не Божествен, то Божественность в тебе не потечет. "Опустоши себя, и Я наполню тебя". Тот, кто начал свою Садхану с усердной ежедневной интроспекции (самонаблюдения), наверняка обезопасил себя в будущем от уныния, неудач и безуспешных попыток. Даже те, кто уже на пути и чувствуют, что их усилия не увенчаются успехом, должны сразу же начать с самоанализа. Уже через несколько недель такой Садхак признает, что он сильно продвинулся вперед, как никогда раньше. Самоанализ очень ускоряет прогресс у тех, кто уже много прошел по пути к достижению цели жизни. В своей подсознательной части ум заполнен неоконченными идеями, разбитыми эмоциями, задушевными желаниями. Все мысли, вступившие в конфликт с реальностью и побежденные ею, могут тонуть в глубине подсознательного ума, но не исчезают. Когда "сознательный" ум в покое, подсознательное всплывает наружу. Так бывает во сне или молитве. Из подсознания всплывают мучающие человека мысли, ум успокаивается, и наступает состояние покоя и легкости. Такой эффект бывает еще более сильным, если вы молитесь у себя дома и при повторении Мантры (Джапы). Вы можете заметить, что стоит войти в молитвенную комнату и начать молитву, как сразу же грязные, уродливые, жестокие мысли, о присутствии которых вы даже не подозревали, вдруг страшным потоком начинают течь в вас. Начинаящий устрашается этим – не опасайтесь, это так и должно быть. В такие моменты надо научиться стоять в стороне от этого потока мыслей. Не надо отождествлять себя ни с одной из них. Позвольте им всплыть и уйти от вас.

В начале этот процесс затруднен. Подсознательное не хочет всплывать по нашему желанию, мы слишком стыдимся таких мыслей – именно поэтому неоконченные мысли прячутся в подсознательное. Если же мы отойдем в сторону как любопытствующие, но ничем не обязанные наблюдатели, они начнут течь. Для этого их нужно лишь немного пошевелить. Вспомните одну из наиболее приятных в жизни сцен, самый страшный для вас случай, наибольшую радость, которую вы испытали, или лицо человека, которого вы очень любили или ненавидели. При таком раздражении поток может хлынуть целой рекой – теперь отойдите в сторону и наблюдайте процесс. Будьте осторожны, чтобы поток не захватил вас. Если научиться стоять в стороне от этого бурлящего потока мыслей, то он постепенно истощится – истощится и подсознательный ум. Сознательный ум, освобожденный от давления подсознательного, станет светлее и легче и может подниматься выше в своем медитационном полете. Такой ум – подходящий для медитации

Глава II. Субъективное исследование

Когда древние мудрецы (Риши) направляли лучи своего интеллекта на жизнь, им удалось сделать очень ценные и многочисленные открытия, которые обнажили перед ними безграничные возможности, скрытые в каждом человеке. Они говорили, что в каждом человеке скрыт гений. Под оболочкой грешника скрывается мудрец, который только и ждет своего обнаружения. Это самоусовершенствование или открытие истинного "я" осуществляется с помощью медитации. Риши древности дали такое определение: жизнь – это непрерывный ряд впечатлений, получаемых от внешних объектов. Риши тщательно исследовали все факторы, управляющие жизненным опытом человека. Им удалось открыть истину, что опыт жизни полностью зависит от трех факторов: "субъекта, объекта опыта и взаимосвязи между ними". Без этих факторов накопление опыта невозможно. Поэтому исследование жизни как таковой не может

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
быть полной без подробного исследования всех этих факторов. Обычные науки заняты исследованием только внешних факторов. Риши пришли к выводу, что научный анализ субъекта является единственным методом, который может дать оценку жизни, методом, с помощью которого мы можем сделать жизнь гармоничной и Божественной. Отсюда ясно, что нужно делать в духовной жизни. Человек должен стремиться усовершенствовать себя, чтобы мир был более совершенным.

Наука надеется, что счастье может быть принесено из внешнего мира, философия и религия считают, что истинное счастье может быть получено лишь из внутреннего мира. Чтобы из смертного, слабого человека, сжатого бесчисленными ограничениями, мог появиться Господин Природы, Сверхчеловек, необходимо провести полное и истинное философское исследование реальной природы субъекта. На основе своих наблюдений Риши выяснили, что каждый из нас не просто физическая структура, как это принято думать сейчас, а сложная сущность, состоящая из четырех личностей: физической, ментальной, интеллектуальной и духовной.

Материализм, считающий человека просто физической конституцией, пришел к выводу, что при наличии немного большего количества пищи, одежды, квартир, свободного времени и общего образования счастье будет обеспечено каждому. Риши же считают, что для истинного счастья необходимо, чтобы все 4 указанные личности реализовались и взаимодействовали через процесс Божественного созерцания и усердной медитации. Жизнь – это непрерывный процесс с определенной целью, имеющий совершенную внутреннюю структуру и основанный на железной логике. Жизнь каждого является следствием независимой причины, которая неизвестна для нас самих. В Упанишадах указано, что жизнь – это ряд процессов борьбы с внешними обстоятельствами, и она имеет целью наше усовершенствование до состояния Сверхчеловека.

Ясно, что физическое тело может двигаться и действовать лишь тогда, когда в нем содержится Жизненный Принцип. Мертвое тело не может есть, ходить, думать и т.п. Как только жизнь покидает тело, оно сразу начинает распадаться. Центр жизни – место, из которого излучаются все виды деятельности. В Веданте эта Божественная искра жизни – духовный центр, называемый Атманом Предполагается, что он окутан несколькими слоями материи с изменяющейся степенью грубости. Самая внешняя оболочка – это тело, и в нашей сознательной жизни мы привыкли считать себя только телом. Лишь небольшое число людей сознает в себе присутствие ментальной и интеллектуальной сущностей. Но никто из нас не ощущает в себе Атмана. Атман представляется священным мистическим символом Ом. Это наше истинное "Я" – всемогущее и всеведущее. Это "Я" закрыто нашими материальными символами. Между ними и истинным "Я" нет никакого контакта, но эти слои обретают жизненность лишь в присутствии Атмана. Каждый внутренний слой более тонок, чем все внешние. Тонкость слоя характеризуется его проникающей способностью. Слой пищи – это физическое тело, названное так оттого, что возникло из потребляемой пищи. После смерти оно разлагается и вновь становится пищей. В этом слое отмечаются органы знаний и органы действия.

Слой жизненных дыханий состоит из кислородных токов, пронизывающих кровь и каждую клетку физического организма. Он контролирует все органы действия и 5 их функций. Ментальный слой образован умом, занятым нашими сомнениями, радостями, желаниями и эмоциями и постоянно извергающим непрерывающийся поток мыслей, подобный лаве. Ум – элемент сомнения, а интеллект – определяющий фактор. Когда ум приходит к определенному решению, это и есть интеллект. Он более тонок, чем ум, и может заниматься вещами, которые человек никогда не видел и не слышал.

Слой Блаженства состоит из всеобщего отрицания и неведения, имеющего место в состоянии глубокого сна. При этом каждый человек чувствует нерушимый покой и Блаженство. В этом состоянии человек переживает радость. Атман, или Центр жизни, – самый тонкий из слоев и является сердцевинной этой структуры. Все это в совокупности образует духовно-физическую структуру (Сущность), то есть вас и меня.

Реализация чистого сознания – Атмана, или Центра, жизни – и является целью, кульминационной точкой эволюции, достижением состояния Сверхчеловека. Хотя мы всегда представляем из себя этот Центр жизни, но из-за непонимания отождествляем себя с той или иной внешней оболочкой и считаем, что наша индивидуальность и определяется тем или иным слоем. Так, мы можем отождествлять себя с телом, умом и интеллектом. В результате сами ограничиваем себя, и это является причиной наших страданий. Несмотря на такое заблуждение, мы почти всегда готовы пожертвовать более грубым слоем ради удовлетворения более тонкого. Мы готовы отрезать свою руку с язвой, лишь бы прекратить боль и страдание, проявляющиеся в уме. Когда у человека имеется духовный или политический идеал, то ему легко принести в жертву свои жизненные удобства. После достижения Атмана человек радостно переносит боль и телесные страдания. Создатели Упанишад мечтали о таком времени, когда все люди достигнут высшего состояния и станут полновластными

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
хозяевами обстоятельств внутри и вне себя. Мы должны пытаться реализовать эту мечту. Давайте принесем наши животные радости в жертвенник с ярким пламенем различения. Это Жнана-Вагин – духовный ритуал для направления вас на правильный путь, а слепая вера, рожденная из страха, растущая из невежества, – это цепь рабства. Знание кладет ей предел и ведет человека к Садхане. Да будет наше продвижение к Брахману быстрым и правильным!

Человек, мучимый своими же мыслями, не может найти покоя. Его собственные мысли, получившие жизнь от желания, быстро делают его своим рабом. И вот, наконец, у этого духовно и физически опустошенного человека, желание, например иметь сына, вызвало внутренний водоворот, протащило его по тяжелой дороге лишений и мук и привело на тернистую дорогу отцовства. Отец в момент рождения сына чувствует себя счастливым. Волны возбуждения внезапно стихают, и на какой-то ничтожный миг затихает его ум, его поверхность проясняется, и внутреннее спокойствие пробивается наружу. Когда ум успокаивается, в нем поселяется Мир.

Мир – это радость. Можно сказать, что радость от рождения сына зависела не от сына, а от особого внутреннего состояния, вызванного рождением сына. Именно поэтому источник радости не во внешнем мире объектов, но в глубине, внутри нас, и когда ум находится в состоянии совершенного покоя, непрерывный поток Блаженства выносит наружу миротворящую радость. Желание обладать чувственными объектами приводит к проявлению беспокойства, которое не дает проявиться Истинной природе Мира.

Итак, решение всех жизненных проблем совершенно очевидно. Откажитесь от желаний, и мысли исчезнут. Когда утихнут волны желаний, настанет вечный Мир. Это ощущение полного удовлетворения, не зависящее от внешнего мира и условий жизни, и есть вполне достижимая цель жизни. Это – Жизнь. Это – видение Бога (Ишвара Даршан), Самадхи. После того как человек пережил такое состояние, мимолетные и обманчивые радости чувственного мира уже никоим образом не смогут увлечь его. Этот человек становится Освобожденным еще при жизни – Джвванмуктой. Тогда никакие противоположности (двойственность и дуализм): радость и горе, позор и честь, война и мир, холод и жара – не могут вывести его из равновесия. Он стал Махатмой, Богоподобным, Бессмертным среди смертных. Вы тоже можете стать Джвванмуктой. Только живите мудро. Направьте свое желание вовнутрь.

Мир каким был, таким и останется. Чтобы мир был действительно счастливым, необходимо, чтобы каждый человек создал в себе духовные ценности отречения, непривязанности и правильного понимания. Только тогда, наверняка, исчезнут атомные бомбы и настанет настоящий мир и процветание. Ну а пока мир подождет. Он привык к этому. Измените нездоровые, сочащиеся кровью ценности, состоящие из похоти, зависти, эгоизма. Создайте новые, животворные ценности любви, милосердия, терпимости и внутренней медитации. Тогда все будет хорошо. Человек, поднявшийся над слабостями смертного, достигает своей Истинной Природы. Стоит вам только захотеть, и вы сами почувствуете все, о чем говорилось выше. Будьте искренними и настойчивыми.

Глава III. Путь к божественной любви

Ничто не возникает из ничего. За богатство надо платить трудом. При духовном росте прогресс невозможен без искренней и постоянной Садханы. Человек начинает желать духовной правды только достаточно насытившись земным опытом радости и печали. При повторных рождениях душа человека набирается опыта. В процессе жизни, живя среди бесчисленных тщеславных надежд, невыполненных желаний и неполных радостей, душа человека постепенно приходит к более высокому уровню, и в ней возникают вопросы: "что такое жизнь? Почему я рожден? Какова цель жизни? Можно ли достичь совершенства?" Чтобы добраться до Сада Любви, надо пройти через тьму и опасности ненависти. Прежде, чем мы достигнем чистой любви, нужно насытиться ею, живя в мрачных и затхлых пещерах эгоизма. Совершенство – это цель несовершенных. Достижимая цель. Чтобы достичь Божественной жизни, ее надо пожить. Дорога к такой жизни сначала может показаться слишком трудной. Однако трудны лишь первые шаги. Эта дорога ведет в весну благоухающей любви, возвышенного милосердия, совершенного равновесия и нерушимого мира. Знайте, что дверь в Сад Божественной жизни всегда широко открыта, каждый в любое время может войти и отдохнуть около фонтанов красоты и мира.

Для Божественной жизни не надо убегать от жизни, из мира и придумывать нечто

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
необыкновенное. Такая жизнь почти не зависит от места, в котором вы живете, от одежды, которую носите, от вещей, прически и т. п. Единственное средство достижения Божественной Жизни – это ею жить. Духовная жизнь – это непрекращающаяся попытка жить Божественной жизнью при полном понимании ее ценностей. Божественная Жизнь и есть Верховная Истина, Сат-Чит-Ананда, Цель, БОГ.

В Божественной Жизни душа узнает, что она стала тем, чем хотела стать. В состоянии совершенства нет ничего такого, чего бы душе не хватало; все желания удовлетворены. Душа при этом уже не находится под тиранией ограниченного чувственного мира. Она – за пределами Времени, Пространства и Причинности, Жизни и Смерти, надежд и желаний, в Вечном Царстве Блаженства. Но это не нечто новое, а просто возвращение своей Истинной Природы, интуитивное узнавание Истинного "Я" в самом себе. Человек даже не представляет, насколько грубым, чувственным, страстным он выглядит в мирской жизни. Его глаза всегда готовы переполниться слезами, а лоб иссечен морщинами неудовольствия и покрыт испариной от борьбы со своими собственными недостатками. Однако Вечное "Я", Бог, Всемогущий и Всезнающий, покоится в глубине его души, закрытой слоями невежества. Чтобы его удалить, нужно приблизиться к Богу, признав нашу Божественность. Мирская жизнь протекает в несчастьях, обманутый Джива запуган постоянным страхом смерти. Божественная Жизнь проходит в радости и блаженстве, наполненная мудростью, через которую Джива вновь обретает свою Божественность (Шива Сварупа). Божественная жизнь похожа на процесс ваения, когда под умелой рукой скульптора из уродливой глыбы камня появляется прекрасная статуя. Точно так же, отбрасывая массу уродливой, закрывающей материи, проявляется Правда Жизни во всей своей невыразимой красоте. Ни у одного существа нет такой возможности вести Божественную Жизнь, как у человека. Только он может ускорить свою эволюцию, и если этого не делает, то жизнь тратится напрасно.

Каждая мысль, слово, действие во внешнем мире – это попытка человека более полно выразить себя. Но ограниченные вещи внешнего мира не могут дать ему этого, и поэтому он никогда не получит удовлетворения. Только Вечная Бесконечность может удовлетворить человека. Бесконечность – это наша Истинная Природа. Нам надо только это понять и прочувствовать. Все существа во Вселенной инстинктивно избегают боля. Это свидетельствует о том, что только Блаженство есть Правда, что только оно есть Истинная и Вечная Природа Вселенной. Бог – это Блаженство. Бог есть во всем. Блаженство в тебе – это Шива, а Шива – это Ты. Считать себя отдельной личностью так же глупо, как полагать, что волна отделена от океана. Именно при таком отделении и возникает Джива. И вот Джива страдает. Ваша мирская личность – это смертный, связанный своими собственными желаниями и мучимый болью и печалью. Задушите в себе "Я", и вы сделаете важный шаг к освобождению и пониманию вашего Истинного состояния. "Я" – Блаженство, "Я" – Бессмертие! "Я" – БОГ.

Это познание "Я" – верховная победа жизни. Человек, достигший такого состояния, становится выше всех обстоятельств, ибо он уже более не жертва внешнего. Он живет мудростью Внутренней Сущности. Он становится спокойным свидетелем движения Вселенной. В его распоряжении оказываются все силы, все знания, его блаженства ничто не может омрачить. Только такой Дживанмукта может управлять миром. И вы можете здесь же, в этом мире, уже в этой жизни стать таким человеком. Разве вам не хотелось бы достичь верховного, бесконечного Блаженства? Разве вы не устали от той жизни, которую ведете сейчас? Остановитесь! Прекратите свои слепые поиски. Достаточно! Выход у вас же в руках. Перестаньте возбуждаться, забудьте разочарования. Найдите себя. Все равно жизнь – это поиски, так почему же вам не прислушаться к голосу вашего истинного друга? Готовы ли вы сейчас же пойти по пути, который прямо приведет вас к бесконечному Миру и неограниченному Блаженству, Царству совершенства? Риши всегда будут с вами и будут вести вас. Единственное, о чем они просят, – быть совершенно искренними.

Решайтесь быть верующими и упорными. Все остальное просто. Путь к Божественной Жизни лежит через Божественную Жизнь. Обычная жизнь, основанная на жадности, ведет к желаниям и приводит нас к опасности быть задушенными Самсарой. Божественная Жизнь – это устранение коренной причины – боли. Когда боль устранена, то остается наша Истинная Природа – Блаженство. Это Блаженство – Шива освещающий. Шива, который освещает своей Славой Парамашварой, всегда в нас. Именно его присутствие дает возможность мне писать, а вам читать эти строки. Ты – не тело, ты – Сущность всего – Атман, Бог. Отождестви себя с конечным телом, и ты станешь смертным, отождестви себя с Атманом, и ты станешь Бессмертным. Отождествление себя с телом приведет к возникновению эгоизма, полного страстей и похоти, разрываемого противоречивыми чувствами, желаниями и надеждами. Такое "Я" – страдалец, удел его – страдание, ограничения и смерть. При отождествлении себя с истинным "Я" призрачное "Я" исчезает, и на его месте мы видим Мир и

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
удовлетворенность Полным Блаженством – нашей Истинной Природой!

Не отождествление с телом, а постоянный поиск истинного тождества с нашим Истинным "Я" и составляет Жизнь. Для нахождения Истинного "Я" есть 4 духовных пути: Джнана, Бхакти, Раджа и Карма Йоги. Чем больше эгоистичного "я", тем меньше Шивы. Садхана – это духовная практика, которая должна выполняться ежедневно, чтобы мы научились жить Божественной Жизнью. Это – священные собственные усилия, Пурушартха. Ваша Пурушартха в прошлом.– это судьба в настоящем. Итак, ваша сегодняшняя Пурушартха должна быть и станет судьбой будущего. Сделайте ваше завтра спокойным, живя среди Божественных мыслей и неэгоистических действий. При правильной Пурушартхе результатом будет Божественная Цель.

Непрерывный поток мыслей создает вещественный мираж, а это и есть орудие Майи (Богини иллюзии) для запугивания ума. В этом призрачном замке, за эфемерной стеной памяти надежд и гордости сидит кукольный король "я", тиран, привидение, сумасшедший, эгоистичный, чувственный, правящий всем королевством скорби. Остановите мысль, и эта призрачная твердыня рассыплется в прах и погребет под собой его величество "я".

Образ жизни и методы контроля наших мыслей, используемые для взрыва этого царства скорби, и составляют Божественную Жизнь. Взрыв слышен в тишине, взорванные и разлетевшиеся на осколки "я" на секунду затемняют атмосферу медитации, эта пыль разорванного миража оседает, и в спокойных и радостных лучах истинного "я" можно увидеть его Самого, как Абсолютную Истину – Царство Божественной Жизни. Божественная Жизнь и есть Царство Божие, "Да при-идет Царствие Твое" – это и мое Царство. Я страдал, не понимая этого. Эта Верховная Мудрость и составляет Самадхи. Это открытие себя для себя и составляет кульминацию всех правильных усилий, Верховная Пурушартха. Это Цель.

"Шивохам, Шивохам! Шивохам! (Я – Шива)" – громогласно возглашает Йог в безмолвном экстазе при соединении с Богом! Это его Ишвара Даршан. Это может почувствовать каждый. Разве вы не хотите достичь Абсолютного Блаженства и Вечной удовлетворенности? Любите! Очищайтесь! Медитируйте! Осознавайте! Живите Божественной Жизнью там, где вы живете сейчас. Вам не надо бросать работу, дом, семью. Посвятите себя Богу и спокойно и счастливо идите через жизнь к истинному пониманию того, что Он – Истина. Да будет воля Его, да буду Я всегда послушным орудием в Его руках, и да исполнится через мое тело Воля Его! Такому чистому

Никшама Грихастха и мудрецы поклоняются с почтением! Такой человек становится Богом на Земле! Вся любовь, весь успех, вся радость – Его! Его – Абсолютная Мудрость; все Его сомнения и проблемы исчезают, он становится Джнани Йогом.

Жизнь становится жизнью только тогда, когда человек постоянно живет Божественной Жизнью, когда слабый смертный разбивает оковы и подымается как Божественный человек. В своем прошлом он овладел секретом счастья, поэтому он кричит своим страдающим братьям: "Возьмите Божественную Жизнь и войдите в Царство Покоя и Блаженства!"

"Зачем я родился?" – этот вопрос стоит перед человеком до тех пор, пока в нем не взойдет Заря Мудрости. Теперь он знает ответ: "Я родился только для того, чтобы проснуться и утвердить свою истинную природу: Мудрость и Блаженство". Он находит ответы и на другие вопросы и поэтому говорит: "Жизнь дается для того, чтобы искать и находить Правду! Правда – это совершенство. До тех пор, пока не найдешь истинное "я", не будет удовлетворения. Когда же проявится Божественный Вечный Принцип – "я", то из червя ты станешь Богом Богов, Хозяином Блаженства!" Джнани скрыт в каждом смертном. Как масло в молоке, так и Бог в человеке. Когда остаются сливки, взбивайте их, и появится масло. Когда для умного, мыслящего человека внешняя жизнь потеряет свою прелесть, то сливки готовы для сбивания. Божественная Жизнь взбивает у ищущего его несовершенную жизнь, и появляется Сущность – Истина. Живите Божественной Жизнью и войдите в Бессмертную, Божественную Жизнь. Совершенная радость и вечная удовлетворенность будут вашими! Живите мирской жизнью – и тогда страдайте от нее. Перед вами два пути. Да будет ваш выбор правильным!

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru

Как начать жить Божественной Жизнью? Нет никаких талисманов, которые могли бы преобразить вашу жизнь. Божественная Жизнь – это освоение в голове и сердце определенных Благородных Истин. Это постоянное отречение от вредных материальных ценностей жизни. Даже великие Гуру не могут сразу сделать ученика духовным. В Божественной Жизни, как и в обычной, надо начать с малого. Возможны падения. Вставайте и начинайте сначала. Ребенку учиться ходить помогают родители, братья, сестры, вам же в ваших шагах будет помогать Гуру, где бы он ни жил. Он будет предохранять от вредных последствий падений и ободрять вас продолжать путешествие в Землю Обетованную. Только такой Учитель, который ведет вас всю жизнь, и есть Сат Гуру.

Мы можем беспристрастно оценить вещь лишь тогда, когда мы к ней непричастны. Так художник просит посторонних оценить его творение. Обладание порождает ложное чувство красоты в вещи. Ослепленные обладанием, мы не можем заметить отвратительных сторон нашей возлюбленной собственности. Точно так же мы остаемся в великолепном невежестве относительно наших недостатков. Божественная Жизнь начинается с практики отделения себя от тела, ума и интеллекта и бесстрастной оценки поводов, намерений и целей, лежащих в основе наших мыслей, слов и деяний.

Это и есть самонаблюдение (интроспекция) – трудная задача. Эгоизм всегда будет стараться скрыть и приукрасить недостатки. Можно даже искренне и сурово разоблачить недостатки у других, но оставлять у себя миллион таких же слабостей.

Почти каждый из нас создает внутри себя идеал, состоящий из честности, доброжелательности, радостности, отсутствия эгоизма, и искренне уверен, что он и на самом деле таков. Но только наши ближние знают, какие мы звери! В мирской жизни никто даже и не приближается к своему идеалу. Эта противоположность между тем, что мы есть в действительности, и нашим идеалом и есть первое тяжелое препятствие, через которое должен пройти каждый духовный ученик. Единственное средство преодолеть это – самоанализ. Ежедневная практика бесстрастной оценки и самоосуждения – единственный метод для достижения успеха. Самоизучением человек открывает, что он негодяй и ему присуща куча отрицательных ценностей, ложных надежд и мыслей, низких страстей, животных инстинктов, глупости и жестокости. И вся эта мерзость нужна человеку лишь для получения неполного и непостоянного удовольствия. Когда человек путем самоанализа откроет в себе этого зверя, бой уже выигран. Это щекотливая задача обнаружить дьяволов, таящихся внутри, но обнаруженные в темных углах нашей души, они бросятся наутек, даже и не попытаются драться. Только небольшое число из них попытается оказать сопротивление. Но если у ученика есть воля и терпение, он быстро перейдет через ров и захватит замок Божественной Любви. Может показаться, что самоанализ – задача очень трудная и неприятная. Но это не так. Уже через несколько дней вы поймете, что это не только легко, но еще и забавно. Как только часть ваших недостатков: ревность, сластолюбие, гнев, зависть, эгоизм – будут обнаружены и предприняты попытки заменить их противоположными, Божественными качествами: любовью, доверием, спокойствием, состраданием – вы сразу же почувствуете, что стали гораздо счастливей, нежели прежде.

Лучшее время для самоанализа – конец дня, в течение получаса внимательно просмотрите свои действия, мысли, причины поступков. Занятно полюбоваться своей низостью! Замечайте, как в драме жизни вы играете то героя, то подлеца. Ваш внутренний наблюдатель устыдится фальшивой игры на сцене жизни. Психологически только такое внимание к вашему истинному состоянию может улучшить характер. Вредные привычки отойдут, и придут новые, хорошие. Нельзя оставлять в доме дохлую крысу – надо ее выкинуть. Загляните себе в душу и выбросьте гниющие остатки старых недостатков. Для этого достаточно их обнаружить, и они тут же исчезнут. Мы часто моем свое тело, но нет ни времени, ни терпения посмотреть в тайники души. А ведь наш характер – это мы! И все наши неудачи зависят только от нас. Но одной мысли – "я должен быть счастливым" – явно недостаточно. Надо действовать и создавать для этого подходящие условия. Жизнь вовсе не должна быть юдолью страдания, по которой влачатся усталые, покалеченные люди, ищущие и не находящие, где бы сложить с себя бремя печалей.

Чтобы освободиться от тесного кокона своих страстей, надо обладать волей, умом и смелостью. Только мыслящие и глубоко чувствующие люди могут прийти к Божественной Жизни. В чем же заключается поиск счастья? Мы ищем вещи, которых у нас нет, или каких-то недостающих качеств. Но можем ли мы создать счастье как таковое? Некоторые говорят, что можно так устроить свое внешнее благополучие, что от этого само собой возникнет счастье. Очевидно, нужно уравнивать объект счастья с субъектом. Это сделать очень трудно. Ведь и объект, и субъект постоянно меняются. Поэтому счастье так редко. Бедный смотрит на богача и завидует ему. Но богач тоже несчастлив – он хочет стать королем. А королю все надоело, ему очень хотелось бы пожить простой жизнью. И все несчастны. Счастье оказывается призрачным; при приближении к объекту счастья он оказывается пустым

изнутри.

Человек идет от одного желания к другому. Он ищет и борется, но так никогда и не узнает, чего он все же хочет. Такова жизнь с ее проблемами, болезнями, горем. В Божественной Жизни все проблемы, болезни и огорчения кончаются; в ней достигается совершенное счастье. Возможно ли это? О методе достижения такой жизни говорит Веданта. Только работая над собой, можно достичь совершенства. Чтобы достичь Божественной Жизни, ею надо жить. Ворота в такую жизнь – ежедневный самоанализ.

Глава V. Войдите в правду

При рассмотрении умом чувственных импульсов от объектов на основе имеющихся в памяти впечатлений создаются мнения об этих объектах. Эти мнения выглядят как добро и зло, радость и печаль, боль и удовольствие ... На языке философии они называются "парами" (Двандами). Жертва этих Двандов, не зная, что она находится во власти тирана, лижет те руки, которые ее бьют, он плачет и страдает и проходит через жизнь, полную борьбы и разочарований.

При изменении настроения человек смотрит на одну и ту же вещь совершенно иначе, и вот человек выходит на охоту за радостью при таком быстром чередовании своих настроений и внешних объектов. Трудно при этом надеяться на успех. Ищущий, даже в самом начале своей практики, при правильном различении приходит к верному пониманию, что субъект, который находится внутри него и который, как кажется, воспринимает меняющиеся отражения внешнего мира, на самом деле ложная сущность, что внешний мир, изменяющийся в непонятном ритме чередований, на самом деле – иллюзия.

Ложный субъект – это понятие "я – такой-то". Такое "я" – ложная сущность, это только цепочка мыслей, ум. Такое "драгоценное" "я" потерять очень страшно. Но скажу вам, что его стоит потерять, чтобы найти непобедимый талисман правильного знания, который, наверняка, навсегда защитит вас от слез и страданий. Если мы придем к выводу, что страдания обусловлены действием ума или ложного "я" и что чувственные предметы могут быть причиной извержения яда жадности и других страстей, когда ум обращен к ним, то сразу же найдем лекарство от несчастий жизни.

Каков же вывод? Знание Джагата (внешнего мира), заключают в себе знание чувственных объектов, внутренние мысли и воспоминания прошлого, на самом деле просто проделки нашего ума. Там, где есть ум, есть и Джагат, а там, где ум отсутствует, как это бывает в глубоком сне, Джагата нет, и человек отдыхает от мучающих его впечатлений. Поэтому, чтобы достичь свободы от тирании этого призрака, надо только понять, что враг – это лишь иллюзии нашего ума, а затем тренировать себя так, чтобы пугающие эмоции ума исчезли.

Веданта постоянно повторяет, что мир, в котором человек страдает и плачет, имеет столько же реальности, чтобы вызвать скорбь, как и боль от воображаемого укуса воображаемой змеи, когда человек наступил на веревку и подумал, что это змея. "Змея" – только иллюзия человека. Страдания для него действительно реальны, но разве необходимо так страдать из-за этого? Не веревка – причина боли; для заблуждающегося это результат его незнания. Незнание удаляется знанием. Причина боли заключается в ложном представлении о том, что Джагат реален и постоянен.

Глубокое и постоянное исследование Джагата, Бога и субъективного "я" составляет благородную цель самоусовершенствования. Средство излечения ума от заблуждений заключается в постоянном переобучении его. Необходимо ограничить ум в его возможности произвольно блуждать по объектам чувств, выискивая радость и удовлетворение. При этом он должен быть отучен от ложных страхов, фантастических желаний, иллюзорных печалей. Ум должен понять иллюзорность, нереальность отражаемого в нем мира. Тогда будет решена загадка жизни, и еще в этом теле будет достигнута Божественная Жизнь.

Методика тренировки ума для забывания им своих поисков иллюзий внешнего мира называется Медитацией. Чем выше поднимается в медитации ищущий, тем сильнее в мирной пустоте ума генерируется новая динамическая сила бодрости. На вершине этого состояния ум взрывается, и при этом вспыхивает истинная мудрость – "Я – один. Джагата нет, он иллюзия". "Я – Шива, Блаженство!"

Как проста и прекрасна Правда! В ней нет ни субъекта, ни объекта, ни связи.

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
Все растворяется в Одном, которое не что иное, как вечная Жизнь. "Я – чистое существование. Я нашел Бога. Он – Я; Я – Он", – это цель жизни и Вед. Понявший это не знает печали.

Глава VI. Логика медитации

Различные склонности человека ограничиваются им самим. Они бьются на поводках у человека и тянут его в разные направления. Это и есть раздвоение личности. Если буйволы в упряжке будут тянуть в разные стороны, то повозка не сдвинется с места. Если человек сделает два шага вперед, затем шаг назад, шаг налево, затем шаг направо, тогда, несмотря на то, что он будет двигаться таким образом весь день и совершенно вымотается, он, по существу, останется на месте. Человек, разрываемый противоречивыми желаниями, является жертвой неудач и отчаяния. Необходимо разрешить этот внутренний конфликт.

Так, становится ясной необходимость суммирования различных аспектов нашей личности. Физическая, ментальная, астральная наша личность, а также и духовная должны быть соединены в одно гармоническое целое. Медитация – это методика достижения такой гармонии. Это самая высокая духовная дисциплина. Именно так можно положить конец междоусобным войнам мыслей. Конфликты между желаниями и совестью больше не будут истощать нервы. Вы сможете увидеть жизнь как целое. Все, что вы делаете, будет успешным, ибо легко сможете направить на вашу деятельность все способности.

Концентрация усилий необходима во всяком деле. Неуспех чаще всего объясняется неумением сосредоточиться. В нас таятся неограниченные силы, но мы не научились управлять ими. Необходимо открыть себя. Устраните все противоречивые аспекты вашей личности, и вы достигнете Реальности. Ум всегда занят перескакиванием с одного предмета на другой. Поток мыслей бесконечен. Очевидно, чтобы ум можно было сконцентрировать, его надо перевоспитать. При медитации ум убирает внимание от всех чувственных объектов. Интеллект приказывает уму остановить все свои мысли, кроме одной – о Боге. После настойчивой практики ум приобретает возможность думать только об одном предмете и становится непреодолимой силой. Узнав свою Истинную Природу; такой ум не будет обеспокоен ни радостями, ни печалью мира. Перед принципиальным взглядом вашего ума падут завесы со всех Тайн Мира. Это достигается повседневной медитацией.

Какие доказательства необходимости медитации еще нужно приводить? Польза пищи познается в еде. Начните сегодня же медитацию, и скоро ее плоды сами станут доказательством необходимости. Будьте искренними и чистыми. Медитируйте ежедневно. И вы достигнете успеха. Неудача в медитации принесет вам больше успеха, нежели самая большая удача в мире. Медитируйте, медитируйте и еще раз медитируйте! Не забывайте читать Священные Книги и общайтесь со Святыми людьми – это гарантия успеха. Перед медитацией необходимо молиться Богу. При медитации очень важно чувствовать поддержку защищающей силы, которая вела бы вас к неизвестному. Поэтому каждому ищущему необходимо получить в сердце благословление от Бога. Божеством вашего внутреннего обожания могут быть ваш пророк, Бог или Гуру. Неважно, какую форму личного Бога вы предпочитаете. Такого символизма не следует избегать, так как в данное время мы живем еще в умственной плоскости и уму еще трудно постичь Бесконечное.

Гуру не обязательно должен быть монахом или священником, любой человек, открывший перед вами духовные горизонты и пробудивший в вас духовную жажду, может быть вашим Гуру. Это могут быть и книга, и поступок в вашей жизни. Учитель – это тот, вспоминая кого, мы начинаем немедленно критиковать себя. Он – духовный руководитель, который в любой момент моральных или этических компромиссов поднимается в вашей памяти и убеждает вас не быть во власти искушений и дарует вам новую свежесть и силу, чтобы уйти от этого искушения и продолжать героическую духовную борьбу на пути к справедливости. Ум, избавленный от мыслей и возвышенный Джапой, легко одухотворяется при воспоминании о Боге и Учителе. Пытайтесь ясно видеть этот вдохновляющий идеал и получайте вдохновение от его присутствия.

Глава VII. Подготовка к медитации

По внешности человека легко понять его внутреннее состояние. Трудно ожидать доброты от человека со сжатыми кулаками. Не только состояние ума, но и положение тела и предметы, окружающие нас, сильно влияют на ментальное состояние. Поэтому для новичка очень важна Асана для медитации. В Асане главное, чтобы ваше положение было устойчивым, а позвоночник прямым и перпендикулярным полу. Позы с согнутыми ногами выгодны тем, что количество крови, циркулирующее в нижней части тела, будет меньше, и, соответственно, в мозг будет поступать больше.

При медитации интеллект работает весьма интенсивно, таким образом, эта работа облегчается. Важно держать позвоночник совершенно прямо и перпендикулярно, так как согнутое положение тела отрицательно влияет на нервную систему. Для успешной медитации отработка Асаны очень существенна. Следует также научиться расслаблять тело, приняв Асану. Расслабление мускулов оживляет клетки и излечивает неизлечимые болезни. Для расслабления в Асане используется "мысленный массаж". Медитирующий, закрыв глаза, усилием воли посылает мысли вниз по телу и тщательно массирует я расслабляет каждый мускул. Он начинает со щёк и старается расслабить каждую шейную мышцу. Затем он переходит к плечам, грудной клетке, животу и т.д. Мысленно он заглядывает во все уголки своего тела. Руки при этом удобно поместить на ногах, переплестя пальцы. При таком расслаблении вы почувствуете, будто ваше тело повисло на кресте, состоящем из прямого позвоночника и лопаток. Это напоминает пиджак на плечиках. Возникает впечатление, что тело больше не с вами, но убрано и повешено. В начале принять такое положение трудно, но оно быстро становится привычным, естественным и легким.

Способность к созерцанию имеется у каждого, но мы пока не почувствовали ее. Сила созерцания ждет своего проявления. Все Священные Книги были написаны людьми с развитым созерцанием для тех учеников, которые развивают в себе тонкое совершенство. Культивировать эту способность и делать ее более яркой – содержание всякой духовной практики Йога-Садхака. Медитация – процесс, с помощью которого ищущий развивает в себе способность к созерцанию, присущую ему потенциально – от рождения.

Глава VIII. Человек – это его характер

Внешность человека обманчива. Огромный ростом, сильный мужчина может быть трусом. Но тонкий и невысокий человек может оказаться героем. Отличием между этими людьми является реакция на вызовы жизни. Это и есть характер. Для одних жизнь – наслаждение, для других – мука. Чем же определяется отношение человека к жизни? Физическим телом управляет ум. В уме мысли текут непрерывным потоком, оставляя свои отпечатки. Поведение человека определяется этими отпечатками мыслей. Физическое тело только повинует и превращает в действие команды, отдаваемые Верховным Повелителем – умом. Итак, действия – это материализованные мысли. "Как мы думаем, так и действуем". Люди отличаются друг от друга мыслями. Дебри мыслей, у которых нет интенсивности, порождают слабый характер.

Тело, инструмент ума, не может не отражать достоинства или недостатки ума. Это, конечно, не значит, что нужно пренебрегать физической культурой. Сильное тело хорошо, но сильный ум гораздо более ценное приобретение. Идеалом является гармоническое сочетание сильного тела и сильного, здорового ума. Не следует упиваться своим телом и пренебрегать умом, но не следует заниматься исключительно умом, пренебрегая телом. Они должны быть как рука в перчатке и при этом совместно идти по Пути истины, радостного сотрудничества мысли и действия. Но ум всегда должен быть выше тела. Характер составляет человека. Бывают "мелкие" люди, у которых почти нет отличающих их умственных признаков. Они как солома, переносимая с места на место ветром жизни. Но и их можно переплавить. На человека можно влиять через его мысли. Это можно делать через книги, лекции и т.д. Но гораздо эффективней живой пример. Жизнь Святых может легко вдохновить нас. Измените содержание потока ваших мыслей. Тогда изменится и ваш характер. Усилиями воли может быть изменен характер. Надо только изменить направление потока мыслей. И ваш ум может стать возвышенным. Изменение низменного человека

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru при таинственном и священном прикосновении духовного знания к яркому огню Божественности и составляет искусство медитации. Если пытаться изменить силой свой ум, то он, как хрустальная ваза, рассыплется на осколки, однако если вазу нагреть, то ей можно придать другую форму. Точно так же и упрямый ум должен сначала стать пластичным.

Тепло, от которого внутренняя личность становится пластичной, – это Благоговение. У большинства из нас оно отсутствует. Интеллектуальное одобрение и чувственный порыв – это совсем не то. Когда мы полностью отдаем с любовью и преданностью свое сердце – это и есть Благоговение. Благоговение – это принесение на один алтарь и сердца, и ума. Когда к идеалу относятся с Благоговением, человек сам становится этим идеалом. Прежде чем войти в комнату для медитации, ученик должен почувствовать Благоговейное отношение к Гуру. Когда вся наша личность Благоговейно посвящена Богу или полностью отдана Учителю, наша сущность может легко стать благородной и прекрасной. Вспомнив образ Бога или Учителя, Благоговейно повергнитесь к Его ногам, хоть раз дайте полностью откажемся от нашего эгоистичного "я", держащегося на ложном тщеславии призрачного благосостояния и положения во внешнем мире; полностью отдадимся крайней любви, полному посвящению, распростершись у Священных ног, и будем искренне умолять о руководстве. После этого ум станет достаточно пластичным, чтобы получить новую красоту и силу. Молитва, обращенная к Гуру, призыв к Богу, отдача себя Всевышнему необходимы перед любым религиозным действием в Индии.

Молись про себя: "О Боже, мой возлюбленный Пророк, мой Божественный Учитель! Вот я, усталый и измученный своими же страданиями в безуспешных усилиях достичь счастья от суетных предметов мира. В невежестве и тщеславных надеждах искал я и много нашел – но все напрасно. Храм счастья ускользал от меня, как только я приближался к нему. Я устал и пришел отдаться Тебе, и я простираюсь к ногам Твоим. У меня нет никакого права даже просить Твоей милости, потому что я никогда не был милостив, или ожидать Твоей Любви, ибо я никогда никого не любил. Но, Боже, если не Ты, то кто мне поможет? Доверяюсь Твоему бесконечному состраданию и милосердию. Я полностью отдаюсь в руки Твои. Прими меня как я есть. Переплавь меня в лучшую форму, как бы тяжело мне не было, веди меня, направляй, указывай цель, наставляй на пути. Я ничего не знаю, А одного знания мне недостаточно, даруй мне силы идти по пути и достичь Цели. Грехи мои неисчислимы; когда я подхожу к Тебе, меркнут мои достоинства. Нет, я не хочу земной радости. Я хочу Тебя, Твоей помощи и дружбы. Даруй мне, о Боже, явное знамение Твоей помощи и Твоего благословения".

Таким может быть крик сердца при полном отказе от себя. Такие эмоции развивают особый жар, от которого личность медитирующего становится пластичной для изменения.

Глава IX. Анализ субъекта

Древние Риши избрали объектом исследования не внешний мир, а субъекта. Они обнаружили, что в человеке есть 4 личности – физическая, психологическая, интеллектуальная и духовная. Запросы одной личности могут не соответствовать запросам другой. Так, если мы любим сладости, то это желание ума, ибо телу это только вредно. При здравом интеллектуальном рассуждении человек может прийти к выводу, что излишества вредны, но одновременно ум, управляемый желаниями, всегда оправдать свою уступчивость искушениям. Но на самом деле получается, что когда человек удовлетворил одно из желаний, все остальные желания вскипают от возмущения – почему были удовлетворены не они? Эта гидра многочисленных желаний пытается удовлетвориться, насытив только одну глотку, но все другие глотки также хотят насытиться, и при этом у каждой глотки свой особый вкус.

Ну так что же, когда жизнь – это поиск невозможного, – безрадостное путешествие из утробы матери к могиле? Что же, жизнь – это только временное местопребывание в трагическом мире, где мы сеем семена надежды, чтобы пожать горести? Что же, уныние и разочарование – это единственные дары природы человеку, венцу ее творения? Атеисты и скептики давно ломают головы над этими вопросами, которые только выглядят мудрыми, правда, лишь для них. Наши древние Учителя выдержали натиск противоречий и неудач, и в исследованиях им удалось понять по-настоящему, что такое "жизнь". Они открыли для потомства новый материк

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
Совершенства и Силы, Мира и Спокойствия, Радости и Блаженства. Это открытие определило цель и значение жизни. Они создали Индуизм – послание вечной Надежды, утешение бесконечной Любви и восторг постоянного достижения. Они обнаружили, что человек – это не что иное, как Дух, окутанный Материей, которой приходится противостоять морозам множественности и печали.

Мы уже знаем, что Чистое Сознание окутано пятью слоями материи, с которыми мы отождествляем себя и проявляемся как сложные личности. При таком отождествлении мы начинаем требовать от жизни, чтобы она предоставляла нам соответствующие объекты, иначе мы не будем чувствовать себя удовлетворенными! Но нам известно, что материальный мир имеет только одну постоянную черту – свою изменчивость. Да и внутри себя мы меняемся постоянно. И вот эти два круговорота изменений мы пытаемся уравнять. Это похоже на то, как если бы мы хотели усидеть сразу на двух горячих, необъезженных лошадях.

Так диагностировали Риши болезни мира. Но создатели Упанишад заявляют, что эти наблюдения совсем не должны обескураживать нас. Наоборот, эти факты должны вдохновлять нас на более настойчивые исследования и анализ жизни. Мы должны пытаться распороть отвратительные лохмотья, в которые одета Жизнь, и найти Приют Красоты Божественной Душе. Они же объяснили нам метод целенаправленных усилий, с помощью которых мы бы могли отъединить себя от ложных привязанностей к этим материальным оболочкам и пойти к открытию того, что мы на самом деле не что иное, как Великий Вечный Дух.

Это – процесс, приводящий нас к конечной Цели – медитации. Именно поэтому все Садхаки пытаются медитировать или, скорее, учатся медитации, чтобы с помощью ума и интеллекта, закаленных и заостренных процессом медитации, они могли бы продолжать тщательное внутреннее исследование, чтобы отождествлять себя с Истинной Природой. Чем больше мы находим правды в высказываниях Риши, тем более и интенсивнее мы должны медитировать.

Глава X. Уход из грубого тела

От животного человек отличается тем, что обладает как умственной, так и интеллектуальной сферами. Попытки Садхака направлены на развитие этих сфер в такой степени, чтобы он мог сознавать величие не только внешнего и внутреннего миров, но и внутреннего Духа. Риши открыли, что при пребывании в различных плоскостях сознания Авастха (бодрствующее и сонное состояния и глубокий сон) человек отождествляет себя с различными состояниями материи, располагающимися вокруг него. Поэтому, в соответствии с этими тремя Авастхами, он подразделяет пять слоев на три группы.

Грубое тело, состоящее из слоя пищи, – это платформа, с которой мы осматриваем мир, где объекты чувств становятся доступными нашему сознанию. Это состояние нашего сознания названо Джаграст, или бодрствующее состояние. Ум и интеллект составляют тонкое тело, при отождествлении с которым мы смотрим во внутренний мир нашего прошлого опыта, и это состояние называется Вапна Свапна, или сонное состояние. После прохождения бодрствующего и сонного состояний мы попадаем в состояние Сушупти, или состояние глубокого сна, в котором мы отождествляем себя со слоем блаженства, называемым казуальным телом. За пределами этих трех слоев лежит Царство Божественной Правды, Обетованная Земля Духа. Поэтому мы должны пытаться сознательно прекратить все наши ложные отождествления с грубым, тонким и казуальным телами. Когда мы сможем сделать это, мы найдем себя в Божественной Искре, в Истинном Центре Жизни. Это состояние называется Турия – "четвертое". Это состояние Божественного Сознания является спокойной точкой вращающегося мира. Так мы открываем неизменное в изменениях, постоянное в преходящем, Вечное во временном. Это может быть достигнуто с помощью медитации. С ее помощью мы учимся сознательно удалять бодрствующее внимание с обычных для него плоскостей.

Естественно, первой стадией подготовки к медитации является удаление от мира чувственных удовольствий и активности. Оно должно производиться не простым подавлением, а сублимацией. Подавление производится насильственным самоотрицанием, основанным на слепой вере, нетренированном энтузиазме или грубом предрассудке. Сублимация – это устранение известных ложных ценностей или в результате убедительного интеллектуального понимания или сознательного убеждения.

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru

Подавление дегенерирует человека, сублимация же делает способным воспринимать великую Жизнь. Чем больше мы смотрим на мир с паритета тела, тем больше очаровываемся иллюзорным миром, полным чарующей прелести, которая, может показаться, преисполнена радости. Этот же мир для Ведантиста кажется несовершенным и неприемлемым, потому что он смотрит с "балкона ума". При интеллектуальном рассмотрении ложная красота оказывается гниющей язвой! Поэтому изучающий Веданту, идущий по духовному пути различения и медитации, обнаруживает, что он инстинктивно втянут в мир чувственных объектов или иллюзорных влияний.

Несомненно, что пилигрим на пути Знания обычно меньше всего связан со своим телом, то есть у него имеется возможность отвергать тело и уходить из него, оставаясь связанным с умом и интеллектом. Необходимо из обычного человека сделать истинного искателя, способного к различению и стремящегося прочувствовать в жизни свои интеллектуальные убеждения. Для этого наиболее важное средство – медитация. Поэтому понятно, что для медитации человек должен быть не только этически развит и обладать достаточной степенью отрешенности от мира чувственных предметов, но и уметь сохранять тело в устойчивой позе при полном его расслаблении, чтобы его напряжения не отвлекали внимание и при уходе из тела.

Глава XI. Вступление в тонкое тело

Чем лучше умеет медитирующий расслабляться, тем легче ему отвлечь внимание от физического тела. Даже в тех случаях, когда расслабление не совсем полное, можно почувствовать ощущение радости и покоя, которое противостоит вспышкам, проносающимся в возбужденном уме. Ни одна проблема не может быть решена, если оставаться в ее пределах, – надо подняться выше ее. Проблема отвлечения ума от тела может быть решена только уходом из этой частной проблемы в ментальную и интеллектуальную зоны. Постоянно занимаясь ментальной и интеллектуальной сферами, медитирующий научается сознательно удалять внимание от физического тела. При медитации на форме Бога или при Джапе Садхак все больше концентрирует свое внимание на тонком теле и подходит к полному забвению на какое-то время тела и всего окружающего.

Работа тонкого тела осуществляется по трем направлениям. Хотя основная субстанция этого тела остается одной и той же, тонкое тело называется умом, когда оно занято ощущениями и сомнениями. Оно называется интеллектом, когда является твердым и волевым определяющим фактором. Основные методы, позволяющие жить в ментальной зоне, – Бхакти Йога и Джнани Йога. В обоих случаях методика остается одинаковой: научившись контролировать ум, удастся контролировать и интеллект, поскольку они тождественны.

Бхакта на вершине экстаза Любви приходит к тому, что весь его ум оказывается поглощенным Божественной мыслью, и при этом он, конечно, забывает об объектах чувств. Ум, поглощенный единственной мыслью, вдохновляемый Божественной Славой Бога, исчезает в пламени Священного соединения с Богом. Так же и интеллект, который при философском исследовании отказывается от своей деятельности и как бы засыпает, сохраняя сознательность. Возвыситься над умом – значит возвыситься над эгоистичным "я". Возвыситься над интеллектом – значит успокоить свой ум или устранить "я".

Итак ясно, что медитация – процесс, при котором останавливается ум, происходит вознесение над интеллектом и наше "это" рушится. На практике во время медитации мы можем заметить, что чем больше мы уходим в тонкое тело, тем дальше мы от грубого тела и от внимания к нему. Поэтому в практике медитации нужно стараться как можно дольше быть в тонком теле и искать возможность уходить из грубого тела. Когда с помощью того или иного способа мы сможем достичь тонкого тела, укрепимся в этом состоянии, то обнаружим, что уже тем самым решили все проблемы, относящиеся к миру и к телу.

О важности контроля над умом говорится во всех религиозных книгах мира. Ум – это поток мыслей, который непрерывно течет от человека к внешним объектам. Как река определяется своими водами, так и ум определяется своими мыслями. Если воды бегут быстро – река быстрая. То же можно сказать об уме. Каковы мысли, сменяющиеся в голове у человека, таков и его ум, каков ум – таков и человек. Если человек хочет воскресить себя, то он должен преобразовать себя по качеству, количеству и направлению течения мыслей. В этом секрет внутреннего воскресения. Качество мыслей зависит от типа и направления объектов, которые порождают и поддерживают поток мыслей. Хорошие книги, благородные люди, вдохновляющие идеалы обязательно изменят цвет мыслей ученика. Полностью посвятив себя Богу, постоянно вспоминая Его и Его добродетели (любовь, справедливость, доброту), человек в корне изменяет качество своих мыслей.

Бурной рекой очень трудно управлять. Чтобы легче было справиться с ней, надо ждать, пока схлынет паводок. Точно так же, чтобы научиться управлять умом, его надо успокоить. Паводок мыслей обусловлен впадением в реку мыслей трех потоков: а) тяготения воспоминаний прошлого; б) перечисления страхов будущего; в) озабоченности настоящим положением вещей. Из настоящего, прошедшего и будущего рождаются сожаления, страхи и озабоченности, которые и вызывают появление потока мыслей.

Единственным надежным методом, с помощью которого можно спасти ум от этих губительных потоков, является неэгоистичная деятельность, предпринятая как приношение на алтарь наших идеалов. Имея идеал, на его алтарь можно принести все наши сожаления о прошлом, страхи за будущее и озабоченность настоящим. Итак, качественно мысли мы меняем с помощью Бхакти, количественно – Кармы, а направление – с помощью Джнани. Нельзя думать, что эти три процесса взаимоисключаются. Они неотделимы и взаимно помогают друг другу. Именно поэтому все три пути должны практиковаться совместно, но каждый ученик в качестве основного выбирает тот, который лучше подходит его темпераменту. Итак, ясна необходимость использования Джапы, по существу включающая в себя синтез всех трех путей.

Глава XIII. Джапа йога

Джапа – это тренировка ума, научающая его сохранять определенный порядок и ритм при повторении Мантр. При Джапе ум становится чрезвычайно узконаправленным. Правильно проводимая Джапа поможет выработать гораздо более устойчивую однонаправленность ума, чем небрежно выполняемая медитация. Ум, обработанный Джапой, похож на консервированную пищу, которая может быть приготовлена после нескольких минут подогрева. После хорошей практики Джапы даже кратковременная медитация может поднять ум на невообразимые высоты. Джапа – тренировка ума в направлении его на единственную линию размышления. Мы не можем произнести ни одного слова, не представив одновременно его значения мысленно; точно так же нельзя представить себе чего-то, не назвав его. В этой тесной связи между именем и формой заключается основной принцип Джапы. Любовь не возникает там, где о предмете любви не думают.

Джапа, интенсивно выполняемая в молитвенной комнате и состоящая из постоянных мысленных повторений Его Имени, – верное средство развития благочестия (Бхакти). Быстрота достижений всегда определяется количеством повторений соответствующих мыслей. Чем меньше человек думает о вещи, тем меньше он привязывается к ней; обратное так же верно.

Верховная Реальность познается только через медитацию. Однако если Садхак не приобрел силы концентрации и совершенной фиксации ума на какой-нибудь точке на длительное время, он не может высоко подняться в медитации. Медитация заключается в направлении потока мыслей по одному руслу и полном исключении всех остальных потоков мыслей. Для этого необходимо произвольно останавливать эти потоки. А это может быть отработано при практиковании Джапы.

Отведите для медитации специальную комнату, повесьте в ней портрет Владыки вашего сердца и сядьте в Асану так, чтобы ноги Владыки были на одном уровне с вашими глазами. Возьмите четки (мала) из 108 бусин. Закройте в комнате дверь и

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
начните Джапу... Сначала смотрите на ноги изображения, закройте глаза, почувствуйте внутри себя Его присутствие и попытайтесь представить Бога точно таким, как он изображен на портрете. Это надо делать с внутренней любовью, истекающей из участка правее сердца. Это – Духовный Центр, и при концентрации на нем ваш успех наверняка ускорится. Чувствуйте... почувствуйте Его присутствие. Теперь несколько раз повторите вашу Иштха Мантру, повторяйте медленно, настойчиво, со всей любовью, на которую способны. Бхакта (Любовь) поможет вам достичь успеха. Возьмите четки, отметьте начальную бусинку. Кончиками безымянного и большого пальцев перебирайте бусинки и с жаром повторяйте Мантру.

Указательный палец держите в стороне – он считается "нечистым". За день делайте по 2160 повторений Мантры (20 полных Мала), причем утром и вечером. Мантра – это особый символ, обозначающий какой-либо аспект Бога и Вселенной. Все они есть в Св. Писаниях и широко известны, однако точный выбор Мантры может быть сделан только Учителем. Он вдыхает в слово Жизнь и пробуждает скрытые в них Духовные Силы. Поклонение Кали Дурги – также помощь в медитации. Поклонение Богу через Пратику на самом деле предназначено не самим этим Богиням, а Богу, который находится в "Практике", или "Притике" (формы проявления Божества, более доступные пониманию мирян). Люди, концентрирующиеся на формах Бога, научаются концентрироваться и на Бесконечном Божестве.

Начните сегодня же! Сию же минуту! Для духовной практики нет более священного момента.

I. Педантические Мантры:

"Тат Твам Асми – Это – Ты.

Ахам Брахмаси – Я – Брахман

Ахам Атма Брахма – Это Я – Брахман

Шивохам – Я Шива

Та Дэва Батьян Тат Брахма – Только То – правда, То – Брахман,

Анандохам, Анандохам – Я Ананда (Блаженство)

Хамса Сохам, Сохам, Хамса – Я – Он, Он – Я".

II. Пуранические Мантры:

"Ом Нара Нарайаная

Ом Шри Раман Джайн Рама Джайн Джайн Рама

Ом Наваха Шивая

Ом Шри Шапмукхат Намаха

Ом Шри Рамачандрая Намаха

Ом Шри Лакшмин Намаха Ом Шри Рамачандрая Намаха".

Это – Мантры для интенсивного, регулярного и целенаправленного повторения (пения). В соответствии со вкусом, верой или почитанием можете выбрать любую.

Когда практикуете Джапу, Асана, четки, изображение Бога – внешнее; Джапа – не физический, а ментальный процесс. В Джале нужно сознательно вызывать эмоции, различение, волю, логику, симпатию, любовь, веру и вливать их в акт концентрации при ментальном пении священной Мантры, выполняемой у ног Бога, который должен постоянно воображаться в полости груди. При Джале необходимо обнаруживать и удалять потоки мыслей. Нельзя делать Джапу слишком часто, особенно вначале. Постепенно увеличивайте число Мала, особенно по праздникам или в дни, когда ум сможет поддерживать воодушевленное внимание на нужное время.

При выполнении Джапы нужно отгонять сонливость и пытаться удерживать ум на одной линии мышления – это роднит Джапу с медитацией. Регулярность и искренность – основа успеха в духовности. Ограждайте ум от всех излишеств и не давайте проникать в него страсти и эгоизму. Даже при тщательном выполнении этих предостережений эффективность Джапы может быть затруднена из-за желаний плодов своих действий. Старайтесь собрать все самое чистое и лучшее в вас и влить это в Джапу.

Эффективность Джапы во многом зависит от Духа посвящения себя Богу и полного отрешения от себя. Это должно проводиться в аспекте чувств и сознательно. Когда поймем это, мы соединим радость Бхакти со снежными вершинами Джнаны. Возьмем типичную Мантру и попытаемся разобрать состояние полной отдачи себя Божеству, которое выражается этой Мантрой. "Ом Нара Нарайаная" – Я простираюсь перед Нарайяной. Такая распростертость – не просто физический акт поклонения, но и сознательный акт открытия в себе Великого, и попытка отождествления себя с ним. Это как бы настройка в унисон с лучшим и благородным и отыскание в нас самих этих качеств Великого. Для этой распростертости необходимо ощущение, что простирающийся становится возможно меньшим, а Высший, у чьих он ног, возможно большим.

Некоторые считают, что при Джале необходимы ведические обряды: Сома, Тарпа, задача питания, постепенное увеличение числа повторений Джапы. Другие же полагают, что в Джале главное – вера в искренность, и что чистое и любящее сердце обязательно приведет к успеху в Джале. Чтобы выполнить свои священные

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
обеты, нет необходимости беспокоиться о выполнении формальных ритуальных действий и тонкостей.

Существуют три типа Мантр: вызывающие низшие силы природы (Тамасические), возбуждающие мощь и силу (Раджасические) и ведущие к духовному опыту (Саттвические). Все эти Мантры подразделяются на 2 категории: Мантры, которые надо только петь, но значение которых может быть неизвестным, и Мантры, значение которых обязательно должно быть известно. Ведические Мантры, аписанные ведическим размером (стихами), называются "Рик", а Мантры в прозе – "Яджус". Самой могущественной считается Мантра Пранава – Ом. Ом – это символ медитации и ее основное средство. Считается, что Брахман и Ом – одно и то же, а также, что Ом – это средство для достижения Брахмана, что это Логос (Слово), соединяющий человека и Брахмана.

"В начале был Брахман, Праджапати, с которым было Слово". И поистине это Слово и было Верховным Брахманом. Это Слово – Ом. Звук Ом называется Пранава – оно проникает сквозь жизнь и течет через Прану и дыхание. Через слог Ом человек познает тайну Брахмана и приходит в Царство Брахмана. Содержит он в себе Высшее, и поэтому при его повторении человек чувствует Высшее. В Ом есть три аспекта: 1) просто звук или просто Мантра, произносимая ртом; 2) значение слова, постигаемое через чувство и 3) приложение Ом к характеру человека – произнесение его во всех действиях человека всю его жизнь.

Ом – это истинное "Я", которое может быть в 4-х состояниях (бодрствования, сна, глубокого сна и Турий), представленных тремя звуками: А, У, М – Ом, и молчанием, которое следует за его произнесением и окружает его. Это – состояние совершенного Блаженства, когда человеческое "Я" познает свою тождественность с Высшим.

Все эти 4 части выражают полноту проявления АтманаБрахмана. Как звук М, при последних вибрациях, растворяется в следующем за ним молчании, так и 3 основных состояния бытия растворяются в однородном молчании 4-го состояния – Турий. Все 4 части полностью равноправны, но молчание является началом и концом создания, проявления и растворения Вселенной. Пранава (Ом) добавляется к любой Ман-тре. Без Ом – ни у одной Мантры нет силы, как тело не может жить без дыхания. Ведантисты постоянно повторяют Ом и медитируют на символе Пранавы – это называется Пранава Упасаны.

Как говорят Риши, жизнь подразделяется на 14 миров – 7 высших (Лока) и 7 низших. Ограниченное "Я" может жить в трех мирах; 1) Бхур Лока (физический); 2) Бхувар Лока (более тонкий) и 3) Сувар Лока (Божественный). В Гаятри Мантре упоминаются все 3 мира, и медитирующий может их представить себе как возникающие, существующие и исчезающие в Ом. Гаятри мантра:

"Ом Бхур Бхува Сувах
Ом Тат Савитур Вареням
Бхарго Девасья Джимахи
Дхийо Йо Нах Прачодайят".

Индусы считают, что эта Мантра была впервые сказана Самим Создателем в начале Творения. Точно установлен факт, что при повторении этой Мантры с правильным пониманием ее значения обычные отрицательные склонности человеческого ума могут быть устранены быстро и окончательно. Иногда эту Мантру называют Гаятри-Савитри, считая ее посвященной Богу Солнца – Савитуру.

Глава XIV. Утихомирьте ум!

Риши открыли, что тайна мира объектов хранится в сердце субъекта. Наши действия непосредственно зависят от наших мыслей. Наши действия – материализованные мысли. Лиши нас мыслей, – пропадут и действия. Риши разъяснили, что источники мыслей – желания. Желания – это вулкан, извергающий лаву мыслей, застывающую в долине активности. Количество и качество желаний определяют состав мыслей, а те определяют наши действия.

Но Риши заглянули в человеческую сущность еще глубже и выяснили, что источником желаний является мрачное болото невежества (Авидья). Хотя мы не что иное, как Божественное "Я" и Чистое Сознание, мы забыли нашу Истинную Природу. Это и называется невежеством. Именно Авидья создает в нас понятия ума, тела и внешнего мира. Отождествляя себя с телом, умом или интеллектом, заблуждающийся человек создает в себе ложную сущность – ограниченное "это", или Джива –

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
Бхагавана. Но каким бы глубоким ни было это заблуждение, внутри нас живет ощущение Истинной Природы "Я". Все пытаются его вернуть, но эти попытки ошибочно выражаются в покупках, накоплениях, тратах, наслаждениях, усилиях, победах, поражениях и т.п.

Однако с помощью конечного Бесконечное не может быть достигнуто. В этом Тайна жизненных горестей. От них можно избавиться только после полного искоренения невежества с помощью ослепительной вспышки Знания Абсолюта. Это и называется открытием Самого Себя. При выполнении наших действий мрак, окутывающий наше истинное "Я", может или сгущаться, или рассеиваться. Невежество, желания, мысли и действия, по своей сущности, это названия одного и того же фактора, проявляющегося на различных плоскостях активности.

Невежество у самых ворот Духа становится желанием интеллекта, в ментальной области оно принимает форму мыслей, во внешнем же мире чувственных объектов – форму действий. Если человек научится контролировать хотя бы один фактор, то сможет управлять и всеми факторами, поскольку они от одной основы – невежества. Это – логическое обоснование правил этики и морали всех религий мира.

При контроле над действиями, являющимися самыми грубыми проявлениями Авидьи, мы очищаем и контролируем исток наших мыслей. Когда мысли очистятся, желания тоже очистятся. Чем чище желания, тем тоньше покров невежества. Когда невежество исчезает, появляется свет знания. Итак, очищение действий – это Божественный процесс, открывающий Истину.

Именно поэтому медитирующий прежде всего проходит через точное выполнение правил этики и морали. Воздержания Брахмачарьи необходимы. Это не просто ограничение половой жизни. Всякое излишество, получаемое от любого органа чувств (излишняя еда, ненужные разговоры, интерес к сплетням и пр.), – все это нарушения Брахмачарьи. Когда прошедший такую духовную практику почувствует непреодолимое желание отбросить прочь оковы ограничений и выйти из стенок смертной скорлупы в Величественный Мир Божественного, – он готов для медитации. Когда он укрепит свое тело и сделает дыхание ритмичным, можно начинать медитацию.

При медитации адепт должен уменьшить до минимума число своих мыслей. Медитация – это процесс, в котором интеллект получает власть над умом, и ум под воздействием интеллекта останавливается. Стратегия медитации – в подавлении вылазок ума, в полном сокрушении его сопротивления. Мы можем быть уверенными в нашей медитации лишь полностью поняв природу ума и его работу. Понять врага – значит победить. Пока не узнаем, что такое наш ум, не сможем противостоять ему. Непонимание этого – основная причина неудач даже настойчивых искателей Истины.

Между мыслями и умом имеется очень тесная связь. Состояние и природа ума зависят всецело от качества и системы состояний его мыслей. В Шастрах написано, что там, где нет мыслей, нет ума. Но мысль – не ум. Ум – это воображаемая сущность, которая имеет силу и власть, когда имеется поток мыслей. Когда перед нами непрерывным потоком текут мысли, у нас создается иллюзорное ощущение, что призрак ума имеет плоть, и его натиск неодолим. Но когда исток мыслей остановлен, ум исчезает. Так, когда в русле реки исчезают последние капли воды, – это больше не река. Когда ум оказывается уничтоженным, в тот же миг мы входим в область за пределами ума и интеллекта. А это и есть глубокая и непрерывная медитация. Слово "уничтожение" не следует понимать как нечто из области самоубийства. Наоборот, этот процесс, при правильном его выполнении, приводит к возвышению умственных и интеллектуальных способностей человека.

При выполнении Асаны, расслаблении тела, ритмическом дыхании медитирующий пытается удалить свое внимание от всех внешних слоев тела, в том числе и от тонкого тела. Чтобы облегчить этот процесс, медитирующему рекомендуется петь Мантру или прославлять Бога достаточно громким голосом (хорошо слыша себя). Это должно осуществляться перед каким-нибудь символом: образом Будды, Крестом, изображением Ом. Выберите наиболее нравящийся символ. Символ необходим, поскольку человеческий ум не может постигнуть Высокую Идею без ее материального воплощения. Обычная ошибка – принятие символа за самого Бога.

Медитирующий, постигнув самого Бога, откажется от символа. Смотрите на изображение Ом и пойте это слово достаточно громко. Прислушайтесь к появлению и исчезновению этого звука. Сделайте его долгим и вибрирующим. Пусть он поднимается из глубины сердца. Пропев его 5-10 раз, закройте глаза. Пусть усталые веки неплотно сомкнутся, как во сне и отдохнут. Теперь вы готовы для концентрации. Тело не вмешивается, в дыхание не отвлекает внимание. Глаза закрыты, ж поток зрительных ощущений приостановлен. Язык повторяет Мантру, ухо прислушивается к ней, а глаза обращены к форме Бога. Почти ото всех органов чувств мы посылаем импульсы, приводящие к одинаковым реакциям. Это все, что можно сделать на физическом плане, чтобы облегчить уму возможность слиться с однонаправленным потоком мысли.

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru

После громкого пения горлом начните пение умственное. Это интересная и чрезвычайно полезная для медитации практика. Сначала язык будет силиться повторить имя Бога. Остановите его движение. Пусть он расслабленно лежит на дне рта. Даже после остановки языка можно заметить, что пение все еще поднимается из гортани. Остановите и этот процесс. Теперь пение идет непосредственно из груди и при этом чувствуются большую радость и мир. Через 1-2 недели вы обнаружите, что ум может петь и одновременно заниматься текущими делами. Заметив это, прикажите уму петь как можно громче. Пропев таким образом 10-15 минут, вы почувствуете умственную усталость. В этот момент скажите уму: "Стоп". С последним звуком пусть замрут все посторонние шумы в уме. В тот же момент вы почувствуете, как Божественный Мир и Тишина входят в ваше сердце в волнах высшей радости.

Оставайтесь в этом положении как можно дольше. Это – состояние наиболее интенсивного молчания, лежащее в интеллекте, за пределами ума. Чтобы овладеть им, необходимо время, так как ум привык заниматься разнообразными мыслями. Чем больше будет интервал между остановкой пения и моментом появления первой мысли, тем сильнее медитирующий почувствует положительное влияние и жизненность этого, казалось бы пустого, состояния. Действительно, относительно безостановочного потока мыслей в этот момент умственная атмосфера является "пустой", но относительно положительного Духа это состояние – "полностью заполненное существование (Парипурншат)".

Глава XV. Положительный ум

Следует не только очистить ум от отрицательных склонностей, но и внести в него положительные склонности и привычки. Надо изгнать все животные страсти, ослепляющий гнев и жадность и заполнить ум положительными ценностями Любви – красотой и правдой. Только тогда Божественность сможет жить в нас. Одним отбрасыванием своих отрицательных качеств успеха не добиться. Отрицание – это не рост, а только подготовка почвы для роста. В подготовленную почву надо посеять нужные семена и затем заботливо ухаживать за ними. Тогда они обязательно дадут плоды. Иначе на очищенной земле могут вырасти сорные травы, а вместо Сада будут джунгли.

В духовности самые трудные шаги – первые. Однажды начатый процесс становится все легче и легче. Но нужна постоянная бдительность. При очищении ума пользуйтесь Св. Писаниями, общением с хорошими людьми и обязательной практикой Джапы. И тогда через медитацию Бог заполнит вас. Бели не возвышать ум положительно, то он будет просто подавленным, а такой ум – страшная потенциальная опасность, ибо при отсутствии контроля он может взорваться, как динамит при малейшей искре, и взорвать все кропотливо возведенное здание прогресса. Если человек только отрицает, то приходит к состоянию бессилия и инертности – к смерти. Торопливые, непросвещенные, хотя и энергичные искатели часто, сами того не сознавая, вступают на путь самоубийства. Из-за недостатка положительных качеств ума большое количество храбрых искателей Истины скатываются обратно в болото невежества, из которого они искали выхода. Отрицание очень необходимо, но в то же время так опасно!

Положительный ум действует, а не просто воздерживается от действий. Подавленные отрицательные желания замещаются положительными желаниями. Положительный ум не только избегает зависти, но радуется при успехе других; не просто воздерживается от ненависти, но любит; не просто терпим к другим, но прощает; не только избегает лжи, но говорит правду; он не только не жаден, но всегда готов помочь.

Освобожденный от отрицательных стремлений положительный ум, уравновешенный в мире, свободен от иллюзий и ищет добра для всех, и поэтому из него течет неиссякающий поток любви ко всем. У положительного ума есть активные и мощные средства прогресса. Такой ум легко настраивается на Единого, и ничто не может помешать ему в этом. Итак, он становится победителем во всех жизненных ситуациях. Именно поэтому все религии мира приводят список того, что следует делать и чего не следует.

Глава XVI. Направьте ум к новым задачам

Наполненные дыханием Высшей Жизни моменты молчания, которое наступает после прекращения Джапы, представляют из себя Вечные Острова Истины, возвышающиеся над бесконечными валами моря жизненной активности, борьбы искушений и желаний. Мы не привыкли к такому внутреннему молчанию. Мы стали чужестранцами для этой Обетованной Земли, сами изгнали себя из собственного Отечества Истинной Природы Мира, и Безмятежности. Мы не знаем, как войти в это молчаливое, наполненное Верховной Жизнью существование и как ввести его в нашу жизнь. Когда мы погружены полностью в это состояние молчания, мы находимся в Царстве Истины, и нам уже не к чему стремиться. Однако, к нашему несчастью, даже почувствовав это состояние, мы не можем полностью усвоить наш опыт. Нам не хватает знания Сущности этого опыта, нам еще нужно знать, что это за Верховное и Вечное?

Когда мы узнаем это, упомянутый опыт начнет давать нам заключенную в нем радость. Именно поэтому Шастры говорят, что Освобождение (Мукти) не может быть найдено без знания (Джнаны). Поэтому ясно, что наш долг – достижение точного понимания сущности этой "нулевой точки", которую по ошибке можно принять за пустоту. Если хотя бы раз мы сможем понять, что это момент Высшей Жизни, таящей в себе великие возможности, то придем к более ясному ощущению Истинной Природы "Я", то есть Атмана. Имея перед собой эту мысль во время медитации после достижения молчаливого момента Мира, вы можете перед проявлением первой посторонней мысли или начать петь, или вспомнить содержание одного из следующих стихов и при этом полностью растворить себя в его значении. Их написал Шанкара, и они известны под названием Брахма Джнанавами (Песнь Высшему Знанию):

"Не привязан, не привязан, не привязан я снова и снова.

Я по своей Природе – Вечное Существование,
Знание – Блаженство.

Я – то, что Неотделимо, Бессмертно, Бесконечно.

Я – Вечен, всегда чист, всегда освобожден – по своей Природе

Я всепроникающая, однородная масса Блаженства.

Я – То, что несокрушимо, Бессмертно и Бесконечно.

Я – Вечный, Бесчисленный, бесформенный, Несокрушимый.

По своей Природе Я – Блаженство, Я – то, что и т.д.

По своей Природе Я – чистый Свет и

Я открываю в себе свое Истинное Я,

Я по природе – ненарушимое Блаженство, Я – То и т.д.

По своей Сущности Я – Внутренний Свет Интеллекта:

Я – мир, лежащий за пределами природы,

Я – Вечное Блаженство, Я – То и т.д.

Я – Верховная Истина, лежащая за пределами всех Истин,

Сам Шива, всегда вне иллюзий, Высший свет, Я – То и т.д.

Я отличаюсь от многочисленных названий и форм,

Моя единственная форма – Знание,

Я – Бессмертен, Я – Блаженство, Я – То ...

У меня никогда не было заблуждений или таких обманов, как

Ощущение Тела, моя форма – Самоизлияние, Я – То ...

Я – форма внутреннего Правителя,

Неизменный и Всепроникающий

Я – Верховное Я, Я – То и т.д.

Я – Свидетель всех пар противоположностей,

Неподвижный, самый старый,

Я Вечный, Свидетель всего, Я – То ...

Я – Сознание, Я – масса Знания, Я – Неделающий,

Я – Ненанаслаждающийся, Я – То ...

Мне не нужна поддержка, так как Я – в моей истинной

Природе, а это и есть основание всех вещей и существ.

Я – по природе самоудовлетворенный, Я – То ...

На всем свете все вещи могут быть сведены к 2 категориям –

Субъект и объект. Субъект – это Верховная Истина, а

Объект – просто иллюзия – об этом говорит вся Веданта.

Человек познает, что он Свидетель, Освобожденный, Мудрец,

Через знание и повторяющуюся практику различения,

Об этом говорит Веданта.

Чашки, тарелки, горшки – все они по своей сущности – глина,

Так же и весь мир феноменальных объектов – только Верховная Истина, так

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
говорит Веданта.

Брахман – Истина, мир объектов и живых существ – ложен,
Ложно и эгоистическое чувство отдельности.
Джива, по существу, ничем не отличается от Брахмана,
То, через что познается Истина, является настоящей наукой,
Наукой Наук. Так говорит Веданта. Внутри Я
свет, вне себя Я свет, глубоко внутри себя Я –
Свет Света, Неиссякаемый источник Света, Я Шива! Я – То ..."

Глава XVII. Укрощение ума

В предыдущей главе было описано, как ищущий может найти молчание сердца с помощью приостановки деятельности ума. Но если ум будет продолжать блуждать, то наша практика будет только самообманом. Сконцентрировать ум на предмете медитации очень и очень трудно. При этом внутренняя борьба напоминает битву на поле Курукшетру, описанную в Махабхарате: это битва вечная. Она и есть цена, которую мы должны уплатить за вечную награду Освобождения. Ранее уже объяснялось, что ум – это сумма наших прошлых впечатлений. Мысли, возбуждаемые впечатлениями, воспоминаниями и желаниями, текут непрерывным потоком, и нам кажется, что ум – непобедимая, дикая сила, которая будет безжалостно и безрассудно швырять наше тело. Мы находимся между добром и злом, и поочередно верх одерживает то Бог, то Сатана.

В Бхагаватгите говорится, что если человек, подобно Арджуне, сделает своим возничим Бога (Кришну), то он добьется успеха. Для ищущего, полностью отдавшего свое тело (колесницу) под Верховный контроль Божественного Возницы, даже несчастье приносит успех. Для каждого медитирующего основное – устранить угрозу со стороны ума. Именно поэтому крайне необходимы приемы, помогающие удержать ум на точке концентрации.

Ниже описаны методы, многократно и успешно использованные мною. Они могут использоваться и вами.

1) Заметив отклонение ума от Лакшми, верните его силой.

2) Иногда мы забываем, что делаем, а ум, оставшийся без присмотра, тут же отклоняется. Тогда помогают совместные молитвы, церковное убранство, фимиам, символ Бога, Перед молитвой нужно очиститься физически и одеть чистое платье. Чистота близка к Божественности!

3) При медитации всплывают наши привязанности и отвращения, надежды и требования, желания и страсти, они загрязняют наш внутренний мир и уводят с собой наш ум. Этот поток можно остановить, пропев с открытыми глазами славословие Богу. Бывает так, что очень религиозные люди в своей духовной жизни выполняют только внешнюю обрядность. Тайной успеха религиозного поиска является искренность.

4) Начиная очень полезно читать жизнеописания Гуру и размышлять о Божественной Жизни; это дает нашему уму широкое поле действий, имеющее в то же время определенные границы, и направляет ум к Самому Богу. После достаточной практики в этом уменьшите объем размышлений до одного случая из жизни наиболее привлекательного для вас Гуру. Это

тренировка ума в ограничении его активности. Затем сосредоточьте внимание на изображении Бога или Его Символа. Напрактиковавшись в этом, направьте все внимание на Его лицо, затем уберите все детали, сосредоточьтесь на Его Божественных губах и их блаженной улыбке радостного Совершенства.

Если ищущий достиг такого состояния и может легко оставаться в интенсивной концентрации, то он почти у порога Истины. При концентрации на губах все же остается двойственность, так как губы отличаются друг от друга. Рекомендуется отвлечься от губ и медитировать об улыбке. Тогда осознаете, что медитировать на улыбке означает жить ею и получать безмолвное послание от Самого Бога. В этой практике успех зависит от преданности и любви к Богу и от самоотречения во имя Его.

5) В духовной практике нужно смотреть на ум, как мать следит за своим ребенком – с любовью и озабоченностью. При проступках ребенка мать переубеждает, а не наказывает его. И ум убеждайте в необходимости и преимуществах медитации.

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru

6) Иногда мать старается отвлечь ребенка от плохого, показывая ему нечто привлекательное. Так же и уму, погруженному в чувственность, можно привести примеры из жизни Мудрецов и их высказывания о преимуществах медитации. Так удается, хотя бы на время, возбудить интерес ума и привлечь его к медитации.

7) Если это не помогает и ум продолжает отвлекаться ежедневными заботами, можно убедить его подождать немного с этими вопросами, а потом уже заниматься ими сколько угодно. Такая уступка может быть сделана при строгом условии – "если сейчас ты полностью оставишь развлеченного и посвятишь себя моей медитации". В большинстве случаев ум, после минутного колебания, уступает такой просьбе.

8) Бывают моменты, когда даже самая нежная мать вынуждена ребенка наказывать. Боясь наказания, он быстро отвыкает от вредных привычек. Так же нужно строго упрекать ум и наказывать его за серьезные проступки. Единственные средства наказания ума – голодание или пост. Если ум не слушается, пообещайте ему пост на следующие 24 часа, а в холодное время – холодный душ. В то же время опасайтесь гриппа! Не перестарайтесь. Здоровый ум может быть только в здоровом теле.

Наложив наказание, будьте последовательны и не смягчайте его, ибо при попустительстве дурные наклонности ума могут лишь усугубиться. Решившись поститься, ни под какими благовидными предлогами не следует уступать искушению. Необходимо, однако, отметить, что чрезвычайные наказания вредны, ибо ум при этом хоть и становится послушным, но в то же время – бессильным и малоэффективным, а такой ум бесполезен для высокой медитации. Наиболее эффективным является такое наказание, когда вы как бы смотрите критически на ум со стороны.

9) Если ум не поддается контролю, то можно, отождествив себя с интеллектом, следить за ним с благожелательным скептицизмом. В течение некоторого времени ум будет продолжать заниматься своим делом, но когда он осознает, что находится под наблюдением бесстрастного интеллекта, который непрерывно и скептически следит за ним, он начинает стыдиться себя, оставляет сомнительные удовольствия и затихает у ног интеллекта. Когда это произойдет, вы почувствуете, что ум готов для медитации. Этот метод в Шастрах называется Сакшибхва. Самым главным в такой тренировке должно быть глубокое ощущение искренности, полная убежденность в своем деле, рожденная в вере и ясном понимании того, что делаешь. В духовности нечего ждать успеха, если отсутствуют эти благородные качества ума и сердца. Не надейтесь, что эти качества появятся у вас сами собой или будут ниспосланы Небом или Учителем.

Боритесь с собой, будьте благоразумны.. Медитируйте ежедневно, непрерывно ищите Истину. Будьте добрыми. Творите добро. Любите всех. Устраняйте слабости. Храните Брахмачарью, хорошую компанию и здоровье. Воздерживайтесь от похоти, страстей, обмана, даже если бы вам и пришлось за это заплатить жизнью. И после этого медитируйте. Медитируйте, медитируйте, медитируйте и медитируйте. Это – единственно правильный путь к самосовершенствованию.

Глава XVIII. Секрет успеха

Всякой профессией можно овладеть, если учиться по книгам, общаться со специалистами и тренироваться. Так же и с медитацией: ею можно овладеть и усовершенствовать ее при чтении священных книг, при общении с достойными и духовными людьми и ежедневной практикой. Некоторые хотят найти короткий путь к совершенству. К сожалению, такого пути нет, хотя спекулянты от духовности и пытаются утвердить Обратное. Ни один, даже самый великий Гуру, не может указать такого пути.

Однако, как бы труден ни был этот путь, он вполне возможен и одолим, так как психологические недостатки человека могут быть удалены регулярной медитацией. Каким бы хорошим лекарством ни было, вылечить болезнь можно только принимая его. Только читая книги по философии и религии усовершенствовать себя невозможно. Надо жить согласно теориям, описанным в них. Будьте искренни в вашей практике.

Пусть вся жизнь, каждый час каждого дня будут освещены Божественным Сознанием и Верховной Вечной Истиной. Хорошо играйте роль, на которую вы поставлены на обширной сцене жизни, но не забывайте о Великой Цели. Играйте ее как можно лучше, чтобы в точности следовать указаниям режиссера – Бога. Его указания записаны в Великом Учебнике Жизни – Драхме, который учит Высшим Ценностям, то есть этическим и моральным правилам жизни. Живите в доброте, любви и понимании. Сильнее и сильнее прикрепляйте свою душу к более высокой и благородной жизни. Мы

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
тем более успеваем в этом, чем дальше отходим от низкого и порочного. Прогресс невозможен без отречения. Если хотите продвинуться, оставьте настоящее и идите вперед. Жизнь – это постоянное движение от рождения к смерти, от момента к моменту. Мы отрекаемся от каждого момента, чтобы пережить следующий.

Пока не будем готовы оставить место, на котором сейчас стоим, мы не сможем сделать ни шага вперед. При движении вверх по лестнице мы должны оставлять за собой пройденные ступеньки. Давайте оставим ложные ценности эгоизма, тщеславия, жадности и страстей и пойдем напрямик к Высшим Ценностям Совершенной Жизни, накапливая соответствующие хорошие качества. Усердно практикующему абсолютно необходимы хорошие качества, и успех им достигается быстро и незаметно. По существу, все препятствия на пути духовного роста поставлены нами самими. При регулярной медитации мы делаем наш путь прямым. Низкие ценности мирской жизни стали нашей сущностью из-за ложного представления, будто этот мир реален, и с его помощью, через наши чувства, если не сегодня, то завтра мы сможем получить великое счастье. Но это только ложный сон. Предметы мира не могут дать нам и тени счастья. Чем больше мы убеждаемся в справедливости сказанного, тем сильнее будет наше отчуждение от окружающего мира и тем больше наша привязанность к внутреннему миру.

Секрет успеха в медитации заключается в успешном продвижении по пути чистой жизни, когда медитирующий полностью живет ею. Чем в большей степени он живет истинными ценностями, тем больше он преуспевает в медитации. Веданта – ни в коем случае не пессимистическое отрицание жизни. Это жизнеспособная и здоровая философия, планирующая возможность роста и счастья человека в его индивидуальной и общественной жизни; она указывает путь к лежащему за пределами через сознательное переживание жизни. Чем большим количеством концентрации человек овладеет в повседневной жизни, тем большим будет его успех. И каждый человек, проводящий правильную медитацию, обязательно сможет достичь высокой степени концентрации. Кроме того, при совершенствовании медитации он все больше и больше совершенствуется в этике и морали, в преданности Богу, отдаче себя Высшему, что обязательно даст умственную уравновешенность и духовный покой.

Совершенствующий свой внутренний мир, усиливающий концентрацию, достигший умственного равновесия, душевного покоя, независимо от характера, в любой жизненной ситуации должен добиться успеха, который недоступен любому среднему человеку.

Таким образом, медитация становится настоящим методом изучения и скрытой подготовки для противостояния напору изменчивых обстоятельств и непостоянных ценностей. При правильной медитации из обычного человека вы можете стать несравнимым по своим способностям. Пример Риши показывает, как из обычных людей они стали Бессмертными по своей Мудрости, силе и славе! Медитируйте и растите!

Глава XIX. Внутреннее расширение

Если мы рассматриваем баньяновое дерево вблизи, оно кажется нам огромным, но при удалении будет все меньше и меньше. С горы оно кажется маленькой точкой. В обычной жизни мы ослеплены предсталением, будто состоим только из тела, ума и интеллекта. Если хотя бы немного отойдем от них в высшие сферы воображения и духовной практики, то поймем, что наши ощущения эгоистичного "я" представляют из себя мелкое и бессодержательное ничто.

Если наше мелкое "я" и представляет что-то похожее на личность, то лишь потому, что мы отдали ему часть самих себя из-за наших заблуждений. У него не больше реальности, силы и мощи, чем у нашей тени. Чтобы понять незначительность нашего эгоистичного заблуждения, нужно хотя бы на миг уйти от него и при таком отъединении научиться наблюдать за ним через микроскоп чистого различения.

Наша извечная близость к эгоистичному "я" привела к рождению мифа о его непобедимости и реальности. Действительно ли это так? Мы уверены, вне всяких сомнений, что мир реален. Но попробуем проанализировать эту мысль. Мы живем в одной комнате дома – составной части улицы; улица – небольшая часть города, город – малый клочок земли на территории штата: Штат – частица нашей Планеты, а Планета – неразличимая пылинка Бесконечной Вселенной. Ну, а теперь можете ли вы с такой же уверенностью утверждать свою значимость?

Размышляя об этом, начинаешь понимать, насколько незначительной, беспомощной и микроскопически малой является наша личность по сравнению с Богом Богов,

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
Верховной Реальностью, Всепроницающим. Познав свое ничтожество и ограниченность внешними условиями, мы приходим к неправильному понятию, что мы не люди, а червяки. Повторное открытие себя в собственной, основной духовной природе дает нам возможность осознать, что мы – это бесконечная однородная масса сознания Абсолюта и Вечного. Это и есть единственное лекарство, способное вылечить нас от горестей, вызванных сомнениями о нашей Истинной- Природе.

Расширяйтесь! Расширение – это эволюция человека. Расширяйтесь внутренне. Растите! Вырастайте до полного роста, чтобы прикоснуться к границе Бесконечного. Роста и расширения можно достичь лишь в медитации и только через нее. Итак, медитация – основа Жизни, единственная пища, способная насытить нас радостью и удовлетворением, которых так не хватает в наши печальные дни духовного голода и умственного опустошения. Мы не сможем удовлетвориться простым повторением Ом в уме; это только метод, с помощью которого научимся говорить с умом. Практика Джапы даст возможность сделать ум послушным нашей воле. Только такой ум будет служить надежным орудием защиты и нападения в руках настоящего ученика.

Научившись концентрировать все внимание на повторении в уме Ом и на проявлении звука Ом из самой глубины ума, нужно повторять Ом так же искренне, как и раньше, но при этом не надо обращать особого внимания на источник проявления звука. Теперь нужно следить за появлением вибраций Ом в глубине "я", за их возрастанием и за тем, как все существо погружается в создаваемую ими атмосферу мира и радости. Пусть эта атмосфера вибраций Ом растет и расширяется в неизмеримых пространствах непостижимого Абсолюта.

Растите, вырастайте, чтобы охватить всю Вселенную, в которой бы совершенно потерялась песчинка вашей сущности, состоящей из тела, ума и интеллекта. Потеряйтесь в этой постоянно растущей атмосфере Ом. Медитируйте! Медитируйте, чтобы расти, и растите в медитации. Растите, чтобы стать самой динамичной силой, превышающей всякий рост. Если вы сможете достичь этого состояния расширения, при котором почувствуете себя в правильном отношении ко Вселенной (как ничто), вы вырастаете в атмосфере Чистого Разума (Чит-Ананда), где вся наполненная множественностью Вселенная будет выглядеть мимолетным сном.

Глава XX. Вспомогательные средства медитации

Если Садхак жалуется на уменьшение его духовности или отсутствие прогресса, то. почти всегда это объясняется лишь тем, что его тонкое тело стало грубым. Нечего ссылаться на судьбу, неудачные дни или утрату милости Божьей. Все неудачи вызваны только вами самими.

В минуты ослабления внимания, чувственный мир через органы чувств вторгается в вас и пытается сделать животными. Даже старый и опытный Риши может победить это животное только Брахмачарьей. Контролируйте чувства – Индрии, обратитесь вовнутрь. Пересеките расстояние между Божественным, к которому вы стремитесь, и животным, в котором находитесь. Боритесь с этим животным. Вы наверняка победите, сделав союзником Брахмачарьих

Чтобы защитить духовное богатство, чтобы внутренний Рама не страдал от похищения Ситы, нужно поставить вокруг себя 20 солдат – 20 вопросов из духовного дневника, которые нужно ставить себе каждый вечер после окончания всех дел. Если вы искренни в Садхане и хотите избежать частых духовных падений, то следует непременно вести этот дневник хотя бы три месяца, – но не все время. Если вы отступали от правил Садханы, возобновите ведение дневника на неделю. Это отличное средство от бездуховности и скепсиса. Вот эти вопросы:

1) Сколько часов вы спите? Обычно вполне достаточно 6 часов.

2) Когда вы встаете? – Необходимо вставать в 4 утра. С покойствие раннего утра помогает Садхаку в духовной эволюции. Риши на своем опыте выяснили, что эта часть дня помогает духовной практике, благоприятна для нее. Разумеется, начинающему вставать рано – трудно. Пользуйтесь будильником. Если чувствуете себя сонным, примите ванну, но это не обязательно.

3) Сколько времени вы медитируете? – Концентрация очень необходима. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте время.

4) Какие религиозные книги читаете? – Пытайтесь до конца понять сказанное в этих книгах. Не удовлетворяйтесь только сюжетной стороной написанного. В этих книгах каждый рассказ и притча несут в себе очень большое философское содержание. Если вы не можете понять его до конца, ищите людей, способных

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru
объяснить сущность темных мест.

5) Сколько времени вы были в компании хороших "людей? Ведь Сат-Санг – не обязательно совместные молитвы или беседы на религиозные темы. Если у вас возникли какие-либо интеллектуальные вопросы, обязательно ищите друзей, с которыми можно обсуждать их. Если таких друзей нет, то даже Святые книги могут служить хорошей компанией.

6) Сколько времени вы занимаетесь неэгоистической деятельностью (Нишкама Карма)? – Посещение больных, по мощь бедным и др.; выражение хороших качеств: любви к людям, сострадания, терпимости и т. п. Учитесь служить через людей, которым вы помогаете. Каждый человек – Храм Господен.

7) Сколько кругов (Мала) Джапы вы сделали? – При этом мысль должна быть направлена непрерывно в сторону Бога. Запись числа кругов Джапы производится только в первый год вашей Садханы.

8) Сколько Мантр из Упанишад вы прочитали? – Не следует читать. Упанишад как сборник рассказов. Читайте понемногу, но старайтесь полностью усвоить прочитанное. Дайте время вашему уму усвоить великие Истины за словами Мантр.

9) Сколько Мантр вы написали? – Написание Мантр – это самый легкий способ развить концентрацию. Заведите специальную тетрадь и с верой и благоговением ежедневно пишите в ней по странице Иштха Мантры (излюбленной Мантры). Если у вас ее нет, пишите Ом, Ом, Ом. При написании Мантр нельзя ни говорить, ни смотреть по сторонам, ни даже двигаться, пока не окончите полностью. Это очень сильное средство развития концентрации, так как ваши глаза смотрят на Мантру, рот медленно повторяет ее, а уши прислушиваются к ней. С помощью такого метода легко сделать ум однонаправленным.

10) Сколько времени вы соблюдаете Мауну (молчание)? – Мауна не означает, что вы должны общаться с окружающими жестами. Вы должны соблюдать истинный дух Мауны. Мауна, по своей сущности, – это успокоение ума через Джапу и Дхьяну.

11) Сколько дней вы поститесь? – Поститесь не обязательно 40 дней, но регулярно – раз в 1-2 недели или в месяц.

12) Сколько милостыни вы раздаете?

13) Сколько раз вы солгали, и какое наказание за это на себя наложили? – Ложью следует считать сказанное вами для получения какой-либо выгоды. Такая ложь – непреодолимый барьер для духовной практики. Не следует себя утешать, что ложь была маленькой и никому не повредила. Так или иначе она вывела вас из равновесия. Строго накажите себя. Искренне раскайтесь в этом, в наказание выдержите пост, увеличьте период Мауны, Джапы, концентрации и т.д.

14) Сколько раз вы были сердиты, и сколько времени продолжались приступы гнева? – Гнев возникает от невыполнения желаний. Необходимо устранить причину гнева – желания. Развивайте качества сострадания, терпимости, симпатии, понимания своих и чужих недостатков, и вы победите гнев.

15) Сколько времени вы провели в бесполезной компании? – В духовной практике необходимо постоянно чувствовать себя ребенком, тешащимся развлечениями вне дома, но постоянно стремящимся к нему. Чем меньше мы будем в бесполезной компании, тем больше возможностей побыть в атмосфере, благоприятной для духовной практики.

16) Сколько раз вы нарушали Брахмачарью?

17) Какие добродетели вы развиваете? – Если создадите атмосферу, благоприятную для духовной практики, то заметите, что Божественные качества начнут заменять ваши отрицательные моральные качества. Занимайтесь в течение месяца воспитанием какого-нибудь Божественного качества – любви к людям, терпимости к их недостаткам, доброты и пр.

18) Какие дурные свойства вы устраняете? – корыстные действия и чувства привязывают вас к нереальному миру объектов и являются мельничным жерновом, привязанным к вашей шее. Снимите с шеи веревку, пусть этот жернов потонет, и вы всплывете и достигнете берега. Найдите в себе болезнь и попытайтесь подобрать эффективное лекарство. Если не удастся вылечиться, ищите духовного доктора.

19) Сколько раз вам не удалось сдержать дурные привычки, и какое наказание вы наложили на себя за это?

20) Когда вы ложитесь спать? – лучше в 8 или 10 вечера.

Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь buckshee.petimer.ru

1) Сядьте на тонкую, мягкую и плоскую подстилку.

2) Примите Асану. Предпочтительней полная Падмасана, но не обязательно – можете пользоваться любой удобной позой. Позвоночник должен быть прямым. Правая ладонь лежит на левой. Глаза полуоткрыты (или закрыты) и пристально смотрят на какой-нибудь предмет – статуэтку, фотографию или символ Ом перед вами.

3) Мысленный массаж. Сев в Асану, расслабьте тело и начните мысленно массировать различные части тела, начиная с шеи и кончая ступнями.

4) Пойте Ом вслух. После мысленного массажа начните петь Ом. Пусть звуки пения возникают как фонтан. Пусть вибрации Ом растут и расширяются и образуют вокруг вас особую атмосферу. Пусть колебания Ом расходятся вокруг вас незатухаемыми волнами. Пойте изо всех сил, со всей искренностью.

5) Пение Ом в уме. Овладев пением Ом вслух, попробуйте остановить пение Ом, будто кто-нибудь закричал: "Стоп". Это необходимо для исключения мыслей в уме. Приказ остановиться должен исходить изнутри. Если это трудно сделать, попробуйте продолжить пение в уме, причем в этом случае надо петь в уме громче, пока вы не достигнете максимальной громкости. После этого начинайте медленно понижать умственный крик, доведите его до нормальной громкости, а затем до умственного шепота. Этот тихий шепот пения Ом растворите в Великом Молчании.

6) Безмыслие ума. После остановки пения Ом в уме вы находитесь (хотя бы в течение секунды) в состоянии безмыслия – постарайтесь удержать это состояние как можно дольше. При появлении первой же мысли покой и мир ума будут нарушены. Пропойте Брахма Джнакавальи, чтобы вернуться в это состояние. Такой процесс вы можете повторить трижды за один раз. В течение дня как можно чаще повторяйте стихи Шанкары Ачарьи {см. гл. XVI}.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!