

Шиванандаджи С. Йога самхита 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/>

Шиванандаджи С Йога самхита

Шиванандаджи С. ЙОГА САМХИТА "Йога Самхита", выходящая ныне во втором издании, состоит из двух книг, написанных Его Святейшеством Шри Свами Шиванандаджи Махараджей и содержащих эссе на различные темы. Авторские статьи, вошедшие в "Йога Самхиту", написаны при различных обстоятельствах, и поэтому в них затронуты разнообразные аспекты философии и практики йоги. Содержание в целом можно рассматривать как настоящий словарь философии и психологии йоги, хотя статьи в нем и не расположены в алфавитном порядке. Таким образом, эта книга будет хорошим введением, предоставляющим читателю обобщенную информацию об основных принципах духовной жизни. ДИВАЙН ЛАЙФ СОСАЙЕТИ Шивананданагар, 19 января 1984 года Первая мандала Гьяна йога Мудрость Упанишад ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ Возлюбленные Воплощения Духа (Атма-Сваруп), мудрость древних заключена в Упанишадах. Они--ваше ценнейшее наследие. Существует 108 Упанишад, но десять из них наиболее важны--это основные Упанишады--Иша, Кена, Катха, Прашна, Мундака, Мандукья, Айтрейя, Тайтирья, Чандогья и Брихадараньяка. Иногда к этому списку добавляют еще две или три--Каушитаки, Шветашватара и Майтраяни--и основных Упанишад становится двенадцать или тринадцать. Упанишады названы так потому, что они приближают вас к Реальности, к Истине, или к Брахману. Упанишады являются непосредственными откровениями Истины. Поэтому их называют.....(шрути) в отличие от(смрити). Упанишады были открыты в глубоких медитациях мудрецам (риши), которые донесли их до нас. Риши доподлинно воспринимали Истину, описанную в Упанишадах. Поэтому Упанишады есть плод непосредственного восприятия Истины (апарокша анубхути). Поэтому послание Упанишад возвышенно, а мудрость Упанишад глубока и вдохновенна. Одна мантра из Упанишад поднимет вас до великих высот духовной славы и великолепия (адхьятмик). Господь постоянно пребывает в этой вселенной. Единый Господь сокрыт во всех существах подобно маслу в молоке, электричеству в проводах, зародышу в утробе матери. Хотя Он всепроникающ и являет Собой единственную существующую Реальность, Его присутствие не осознается вами из-за того, что ваше сердце не чисто, а интеллект не пронизателен. ((x)) Атман (Дух) воспримет только чистый, пронизательный, утонченный и острый интеллект; а интеллект становится острым и утонченным, когда(васан) и(самскар). Но ((x)) Создатель вложил в ум человека раджас (страсть), и потому он устремляется к чувственным объектам, ища в них наслаждение. И все же (кашчит дхира)! Мир нуждается в таких (дхира пурушах) ((x)). Этот духовный герой, солдат адхьятмик, обращает взор внутрь, подчиняет(индрии), успокаивает ум, оттачивает интеллект и, воспевая ОМ, медитирует на лучезарный Атман. Одухотворяющие писания Атман излучает свой собственный свет. Ни солнце, ни луна, ни звезды, ни даже огонь здесь не светят; благодаря тому, что Он (лучезарный Атман) сияет, все они сияют светом, заимствованным у Него ((x)). Такова великая природа Истины, описанной в Упанишадах. Сколь возвышенны эти мысли! Атман являет Собой источник и корень всех вещей. Прашна Упанишада гласит ((x)): "Как птицы находят пристанище для отдыха на дереве, так все сущее имеет пристанище в Верховном Атмане". И далее: ((x)) "Воистину, этот видящий, ощущающий, слышащий, обоняющий, вкушающий, мыслящий, делающий, это познающее "я", личность, имеет обитель в Верховном Вечном Атмане. Атман является основой и реальностью этой вселенной". Для того, чтобы вести вас к освобождению (мокша) вполне достаточно одной Упанишады. Изучайте Мандукья Упанишаду. В ней говорится: ((x)) одной Мандукья Упанишады довольно для освобождения искреннего стремящегося. В этой Упанишаде высшая мудрость представлена в сжатой форме. ((x)) Посмотрите, как эта Упанишада описывает Высшее Я в ряде отрицаний. Высшее Я вне определений. Определить его--значит его ограничить. Оно невидимо (адриштам), лишено мирской озабоченности (авьявахарьям), оно вне досягаемости интеллекта, ума и чувств (аграхьям), оно не имеет определяющих характеристик, поскольку является единственным Абсолютом (алакшанам). ((x)) А затем следуют несколько позитивных характеристик для того, чтобы ум не был полностью сбит с толку негативным описанием Высшего Я ((x)): умиротворенное, исполненное всего благоприятного и благостного, Единое без второго. Эта ведантическая формула оказывает изумительное, одухотворяющее воздействие ((x)), она дана нам Господом Даттатрейей. Как она вдохновляет! Последнее слово Из Упанишад мы получили четыре одухотворяющих и просвещающих изречения: "Сознание в Брахмане" (парджанам брахма) из Айтарейяупанишады, "Я есть Брахман" (ахам брахмасми) из Брихадараньяка Упанишады, "Ты есть То" (таттвамаси) из Чхандогьяупанишады и "Это

я есть Брахма" (аям атма брахма) из Мандукьяпанишады. Это великое откровение Истины. Тат твам аси, ты есть То--Последнее Слово Упанишад. Вы не являетесь ни этим переходящим телом, ни этим умом, который перестанет существовать, когда будут искоренены составляющие его (самсары) и (васаны); но вы являетесь бессмертным Атманом, преисполненным вечности, знания и блаженства (сатчитананда). Осознайте это и станьте свободны. Как прекрасно объяснена в Упанишадах эта великая Истина! Для просвещения своего сына и ученика Шветакету Уддалака повторяет эту Махавакью девять раз с различными пояснениями. Первокласный стремящийся, заслуживший высшие степени(садхана чатуштайя)--.....(вивека),(вайрагья),(шат-сампат) и(мумукшуттва)--осознает Высшее Я, даже когда эта Махавакья будет произнесена один раз. Но Уддалака должен был повторить ее десять раз, прежде чем Шветакету смог осознать Высшее Я. Уддалака направил своего сына Шветакету к Гуру. Мальчик оставался с Гуру двенадцать лет и изучал Веды. Он вернулся возгордившимся своей ученостью. Если вы физически красивы, у вас есть две анны (монеты) гордости, если вы богаты, вы становитесь еще более горды, ученость добавляет еще две анны гордости. Все это уплотняет покрывало эгоизма; вместо смирения эрудированный человек стяжает гордость и высокомерие. Увидев это, Уддака спросил своего сына: "Дитя мое, знаешь ли ты, благодаря чему непознаваемое становится известным, Невидимое видимым, Неслышимое слышимым и Немыслимое мыслимым?" "Мой учитель не учил меня этому",--ответил мальчик. Тогда Уддака передал Шветакету знание Высшего Я. Пояснения, которые он дает, замечательны. "Зная глину, ты можешь знать о горшках и кувшинах, зная Брахман, ты можешь знать все имена и формы". ((x)) "То есть Истина, То есть Атма, То есть ты, о Шветакету!" Вот так, с различными пояснениями Уддака объяснял Шветакету природу Высшего Я. Эта Атма является высшей Истиной. Успех приходит к тем, кто остается верным этой Истине, ибо как говорит Мундака Упанишад: ((x)) "Восторжествует только Истина, не ложь". Реально существует только Атма. Айтареюпанишад говорит: ((x)) Вначале единый Атман был всем этим". Тат твам аси--это высшее посвящение. Но даже если эту мантру произнести миллионы раз в уши наших современных друзей, погрязших в мирском, она не будет ничего значить для них. Но для ученика, наделенного проницательностью и другими качествами, она станет подлинным посвящением. В противном же случае она лишь дополнит ваш интеллектуальный запас знаний; вы не сможете непосредственно распознать Истину. Вы не сможете иметь связь с Риши, которые дали эту мантру. Очень интересна и другая иллюстрация Уддалаки. "Возьми комок соли и раствори его в этой чашке воды",--сказал он. На следующее утро он попросил своего сына: "Теперь покажи мне соль, которую ты принес вчера вечером. Тот ответил: "Соль растворилась в этой воде, я не могу достать ее". Уддалака сказал: "Хотя ты не можешь увидеть ее, ты можешь попробовать ее на вкус. По вкусу воды ты можешь понять, что в ней есть соль. И также ты не можешь видеть Брахман, Внутреннее Я, поскольку твой ум имеет склонность растекаться; но благодаря глазу интуиции, благодаря (шраван),(манан), (нидихьясана), ты можешь осознать Брахман в непосредственном интуитивном восприятии". Вы не видите ни красные кровяные тельца, ни микробов, но через микроскоп вы можете их увидеть". Самореализация--это ваш долг Так осознать Атман может только герой, обративший взгляд внутрь себя. Он обладает подлинным героизмом, а не тамасичным или раджасичным героизмом солдата. Героизм первокласного стремящегося саттвичен и позволяет ему обратиться взор внутрь и осознать Высшее Я. Анвайя-вьятирека и лайя-чинтана являются методами для удаления иллюзорных оболочек, покрывающих Атман, и для осознания Высшего Я, скрытого во всех вещах. Как вы берете мякоть из травы мунджа, точно так же, благодаря процессу отрицания и утверждения--отрицания ложного и утверждения Реальности--вы должны выявить Атман из иллюзорных объектов. Через осознание этого Атмана душа освобождается из плена. Мундака Упанишада говорит: ((x)) "Узы сердца разорваны, все долги погашены, и деяния завершены, когда виден тот, кто одновременно и высший и низший". Бхагавад Гита, Упанишады и Брахма Сутры вместе составляют Прастханатрайю. Утверждения Упанишад зачастую противоречивы. Брахма Сутры примиряют очевидные противоречия и выявляют последовательную философию Упанишад. Эти три писания отличны от Пракрий Грантх. Пракрий Грантхи обсуждают три тела, пять кош, три состояния сознания, три гуны, процесс эволюции, инволюции, практику (садхану) для осознания Атмы и т.д. Все эти Пракрии обращены к начинающим студентам Веданты. В Упанишадах нет Пракрий; Упанишады обращены к продвинутым студентам Веданты. Но еще более трансцендентна Аджати Веда Гаудапады, который написал вдохновенную Карику на Мандукью Упанишад. В ней отвергается эволюция, само творение! "Нет мира в трех периодах времени",--вот суть Аджати Веды. Как могут переходящие объекты эманировать из Непреходящего Абсолюта? Как могут ограниченные объекты исходить из безграничного Брахмана?

Поэтому в реальности мир не существует, хотя вы и видите все эти имена и формы. Это Аджати Веда, наиболее возвышенная философия. Она возносит вас к высочайшему великолепию. Люди часто спрашивают: "Почему в мире существует зло? С каких пор начала действовать карма?" Это все трансцендентные вопросы (атипрашна). Вы можете рассуждать только о вещах, относящихся к этому миру, за пределами сферы интеллекта вы остаетесь только с Брахманом. Господь Рама задает этот же вопрос в Йога-Васиштхе, и Васиштха отвечает: "Не заботься о происхождении Майи. Ищи пути преодоления Майи". Поднимать такие темы--атипрашны--значит ставить повозку впереди лошади. Вы заключены в этой майе. Устраните Майю. Когда человек попадает в огонь, он не спрашивает, откуда появился огонь и т.д. Человек, страдающий аппендицитом, не заботится о причине боли, он ищет врача, который избавил бы его от страданий. Так же и вы угодили в Майю. Существуют способы вызволить себя из Майи. Когда вы превзойдете Майю, тогда вам откроются ее пути. Вы узнаете их, когда достигнете самореализации. Шанти мантры в каждой Упанишаде есть своя шанти мантра. ((х)) Это шанти мантра Ишавасья Упанишады. Вы подвергаетесь трем видам боли--адхьятмика, адхибхаутика и адхидайвика. Вы подвержены болезням, голоду, жажде и т.д. Это все адхьятмика таапаас. Кроме того, боль может причинить жало скорпиона, укусы змеи, различные насекомые, звери и птицы. Все это адхибхаутика таапаас. Вас беспокоит гром, дождь, землетрясения и подобные ему бедствия--это все адхидайвика таапаас. Итак, для устранения этих трех видов страдания вам необходимо будет повторять Ом Шанти Шанти Шанти. Есть и другая шанти мантра: ((х)) Ученик и Гуру должны объединиться. Вы не должны ссориться с Гуру и судиться. Гуру и ученик должны повторять эту шанти мантру, чтобы между ними сохранялась неразрывная связь. Еще одна шанти мантра: ((х)) В ней вы молитесь Индре, Брихаспати, Варуне и другим Девам. Они создают препятствия на пути стремящихся. Если вы повторяете эту шанти мантру, все препятствия будут устранены, и вы будете двигаться по Пути легко и быстро. Перед началом чтения Упанишад и в конце занятия нужно произнести шанти мантру. Упанишады, относящиеся к различным разделам Вед, имеют различные шанти мантры. Всё это БОГ Изучайте первую мантру Ишавасья Упанишады и медитируйте на нее: ((х)) Нигде больше вы не найдете таких одухотворяющих утверждений. Герберт Спенсер и Кант смогли написать многие тома. Они обращались к изречениям наших риши и мудрецов, имевших подлинную связь с Абсолютом, непосредственное интуитивное восприятие Истины. Как дерзновенно их послание! Оно возвышает нас. Когда вы несчастны или погружены в отчаянье, повторяйте ((х)): отвергните желания (эшаны), не жаждите чужого богатства. Вам нужно ежедневно повторять эту мантру. Даже сомнения атеистов будут рассеяны. Отвергните имена и формы, перестаньте гнаться за чувственными удовольствиями, тогда вы осознаете Бога. Вспоминайте эти стихи, пробуждаясь и отходя ко сну. Это формула, которая возвысит вас. Они дадут вам силу. У вас может не быть еды, одежды; может не быть никого, кто бы помог вам. Но эти изречения из Упанишад мудрецов, обладавших апарокша анубхути, дадут вам силу и утешение. Ишавасьям идам сарвам: весь мир есть (вират-сваруп) Господа. Вы знаете, что ум говорит, слушает, видит и совершает все действия; чувства сами по себе инертны. Но вы не видите ума. Также и Атма является скрытой, она есть внутреннее "я". Она--тайный свидетель всех ваших мыслей и действий. Отделите себя от ума и чувств и осознайте этого свидетеля. Ощутите, как чувства вращаются среди объектов чувств, а вы являетесь свидетелем. Вас не поработит карма. Преданный ощущает, что все через него совершает Бог и что он сам лишь инструмент в Его руках (нимитта). Ведантист отождествляет себя с безмолвным свидетелем, Атманом, и отделяет себя от Пракрити. С помощью обоих этих средств вы освободите себя из оков кармы. Вторая мантра в Ишавасья Упанишад для тех, кто не способен отречься от мира и прибегнуть к Нивритти Марга. Совершай карму, совершай бескорыстное служение и живи сотни лет--не только сотни лет, но сотни раз по сотне лет. Бескорыстная работа очистит ваше сердце и приведет к Цели. Хотя и сказано, что Упанишады относятся к Гьяна Канде и не имеют ничего общего с Карма Кандой, вы видите, что первая мантра Ишавасья Упанишад говорит о высшей мудрости, а вторая предписывает карму. Далее вы найдете молитву к Агни, к Сурье и т.д. В той же Упанишаде, которая учит вас Знанию, или высшей мудрости, есть также карма и преданность. Эта Упанишада учит вас йоге синтеза. Суть Кенопанишад Кенопанишад является ответом на вопрос: "Чья сила побуждает работать ум? Чья сила побуждает действие праны и движение чувств к объектам чувств?" Это вопросы учеников к учителю. И учитель отвечает: "Атма есть ум умов, прана пран, глаз всех глаз, ухо всех ушей". Как близок Господь! Он ближе, чем дыхание в ноздрях. Ум и чувства черпают свой свет из Высшего Я. Когда вы в бреду, ум не функционирует. Когда вы внезапно напуганы, ум не функционирует. Он непостоянен. Он состоит из васан и санскар. Если (раджа двеша) разрушена--радхас следует разрушать вайрагьей (непривязанностью), а двешу космической любовью--тогда нет ума, и вы едины с Господом. В Кена Упанишад вы

найдете прекрасную историю Якши и Дэв. Дэвы одержали победу над асурами и возгордились. Чтобы преподать им урок, Брахман явился им в форме Якши. Индра послал Агни узнать, кто он такой. Агни пришел к Якше, и Якша спросил его: "Кто ты и какие в тебе силы?" "Я--Агни",--сказал тот,--"я могу все сжечь". Якша протянул Агни пучок травы и сказал: "Тогда сожги это". Агни не смог и в страхе бежал. Тогда Индра послал Вайю. Якша протянул Вайю пучок травы; Вайю старался изо всех сил, но так и не смог сдуть его. Он также вернулся к Индре насмерть перепуганным. Тогда Индра сам приблизился к Якше. Гордость дэв была устранена. Тогда ему явилась Ума и просветила его. Ума представляет саттвичный интеллект. Значение садхана-чатуштай Катха Упанишад очень интересна и увлекательна. Мальчик Нашикетас приблизился к Господу Яме, дабы узнать, что пребывает вне причины и следствия, вне добра и зла. Наставив его в Брахма видье, Господь Яма сказал: ((х)) "Этот Брахман, являющийся Единой Реальностью, сокрыт во всех существах; ты не можешь видеть его. Но его способны осознать те, кто обладают острым единонаправленным интеллехтом. Садхана-чатуштайя--вивека, вайрагья, шат-сампат и мумукшуттва--оттачивают интеллект. Подлинное отречение В Кайвалье Упанишад вы найдете вдохновляющую мантру: ((х)) Вечность не обрести делами, потомством или здоровьем, но только отречением. Отречься--не значит уйти в пещеру Гималаев. Шикхидвайя поступил именно так, но жена этого мудреца царица Чудалаи открыла ему подлинное значение отречения. Изучите Йога-Васиштху, где повествуется эта прекрасная история. Царица Чудалаи была йог и гьяни. Ее муж Шикхидвайя обладал устремленностью и хотел отречься от мира, уйти в лес, чтобы совершать тапас (аскезу) и достичь самореализации. Царица сказала: "Не уходи в лес. Я сама научу тебя высшей мудрости". Но однажды ночью он бежал из дома и отправился в лес. Царица достойно правила царством вместо него. Через несколько лет она захотела узнать о прогрессе своего мужа. С помощью глаза интуиции она выяснила его местопребывание. С помощью йогических сил она перенеслась туда, приняла облик риши Кумбха Муни и предстала перед ним в четырех футах над землей: иногда учителя показывают такие чудеса с тем, чтобы убедить ученика в своей авторитетности. Шикхидвайя приблизился к мудрецу и сказал: "Я отрекся от мира. Я отверг царство, дворец со всей его роскошь. Я отрекся от жены и детей. И все же я не достиг Высшего Покоя. Пожалуйста, объясни причину этого". Кумбха Муни ответил: "Может, ты и сделал все это, но на самом деле ты не сделал ничего". Раджа подумал: "Теперь у меня осталось только это тело. Возможно, даже оно должно быть разрушено". Он залез на дерево и приготовился броситься наземь. Но Муни предостерег его и сказал: "О, раджа! Даже это не есть истинное отречение. Ты лишь совершаешь самоубийство. Самоубийство--грех. Подлинное отречение--это отречение картрива-бхава (от позиции "я делаю это") и бхоктрива-бхава (от позиции "я наслаждаюсь этим"). Только отречение от эгоизма, от васан и самскар является подлинным отречением. Если ты практикуешь это отречение, тебе не нужно бежать из своего царства; ты можешь править им как мудрый монарх и сиять как дживанмукта". Вы не знаете, что такое этот эгоизм! Эгоизм--это тоже лишь вритти в уме. Все эти вритти--модификации ума, они--волны в озере ума. Очень трудно непосредственно атаковать эгоизм. У него есть разные слуги, такие как (кама), (кродха), (моха) и т.д. Если вы боретесь с ними, постепенно эгоизм будет истощаться. Развивайте смирение. Возращивайте великодушие. Если вы пребываете в обители добродетелей, тогда эгоизм умрет сам по себе. Эта задача очень трудна. Только по милости Бога и наставника можно достичь этой цели. Поэтому Шветашватара Упанишад говорит: ((х)) Тому, кто имеет парабхакти к Богу и преданность гуру такую же, как и Богу, тому открываются истины Веданты. Сам этот мир является вашим лучшим учителем. Это арена, на которой вы можете получить много уроков. Это не пещера. Милосердие--очень важная добродетель. Как вы можете развить эту добродетель, находясь в пещере? Только великая душа, пребывающая на очень высокой ступени эволюции, может оставаться в пещере, практиковать непрерывную медитацию и излучать покой и благодать всему миру. Другие лишь станут тамасичными. Вам не нужно бежать от мира. Он--ваш лучший учитель. У Господа Даттатрейи было двадцать четыре гуру. Он учился терпению у земли. От воздуха он воспринял учение о всепроникающей природе Господа. Если вы обладаете подлинной устремленностью и чистотой мотива, гуру явится к вам и поведет вас к цели. Путь к космическому сознанию только оставаясь в миру, вы можете развить милосердие, сострадание и любовь. Служите больным и страждущим. Служите ближнему, любите ближнего как самого себя. Небольшие акты милосердия откроют широкую дорогу к очищению вашего сердца. Доброе, ободряющее слово утешит больного. Всегда будьте добры и участливы. Кол.Рики--очень внимательный доктор. Он всегда дает положительные, хорошие советы и ободряет пациентов. Некоторые же доктора могут напугать вас. Откройте глаза и распознajte значение человеческого страдания. Поделитесь с другими тем, что имеете. Отдайте одну десятую вашего дохода на

благотворительность. Тогда ваше сердце расширится. Покиньте ваш дом посреди зимы, уйдите без денег и даже без одеяла. Спите на обочине. У вас не будет комфорта и удобств, которые вы имели в вашем доме. Но Господь придет к вам на помощь таинственным образом. Имея такой опыт, вы поймете страдания бедняков. В вашем сердце будет больше милосердия. Около двадцати лет назад я прошел один, без денег, от Шеркота до Ришикеша по каналу Ганги. Я был вынужден голодать; у меня не было одеяла, была зима. Господь по-разному помогал мне чудесным образом. Подобные переживания необходимы. Тогда вы увидите своего Бога в детях, облаченных в лохмотья. Вы не прогоните ничего, пришедшего к вашей двери. Вы поспешите к нему с пищей и одеждой: "Здесь мой Нарайян. Позвольте мне поклоняться ему благотворительностью и служением". У вас будет великодушное сердце. Вы все великодушны по отношению к определенным людям; но изучите свое сердце, и вы обнаружите, что по отношению к другим вы не великодушны. Каждый день производите самоанализ и выявляйте, насколько вы великодушны. Только обладая великодушием, вы достигнете космического сознания. Вы совершаете благотворительность не ради людей. Вы делаете это только для себя. Ваджанавалкья сказал: ((x)). Ваджанавалкья был великим мудрецом. Он хотел отречься от семьи и разделить имущество между своими женами--Катьяни и Майтрейей. Катьяни была(грихастха-дхармини), а Майтрейи--..... (брахма-вадини). Майтрейи спигнула: "Мой господин, даже если отдать мне богатства трех миров, разве достигну я бессмертия?" Ваджанавалкья ответил: "Нет, моя дорогая, ты только будешь жить жизнью богатой женщины; богатство не даст бессмертия". Тогда она сказала: "Я не хочу этого богатства; научи меня (брахма-видья), которое сделает меня бессмертной". Ваджанавалкья был очень доволен. Он сказал ей: "((x)). Эту Атму необходимо видеть, слышать, думать о ней и медитировать на нее". Затем, описывая природу Высшего Я, он сказал: "((x)) Там, где есть двойственность, один видит другого, слышит его, думает о нем. Но когда есть только Единое Я, кто кого слышит, видит, чувствует?" Эта прекрасная история приводится в Брихадараньяке Упанишад. Эта возвышенная реализация космического Сознания, высшего единства бытия, возможна только если разрушены все барьеры, разделяющие людей. Милосердием. Космической любовью. Великодушием. Не переставайте отдавать--это расширит ваше сердце и сознание. "Отдавайте обильно, отдавайте смиренно, отдавайте с великой верой",--говорит Тайтирья Упанишад. Вы все должны ежедневно изучать эту великую Упанишаду, особенно учащиеся. В ней записано соборное обращение риши к учащимся гурукулы. ((x)) "Говори правду, будь праведен". Будьте благими, творите благо--вот этическая суть всех религий. ((x)) Пусть мать будет твоим Богом, пусть отец будет твоим Богом, пусть гуру будет твоим Богом. Эти возвышенные наставления предназначены для расширения сердца и для проникновения в космическое сознание. Практикуйте все эти добродетели. Делитесь с другими тем, что у вас есть. Совершайте бескорыстное служение. Занимайтесь самоанализом. Посмотрите на свое тело, прекрасное творение Господа. Оно преподаст вам много уроков. Сердце безостановочно качает кровь на протяжении всей жизни. Оно никогда не жалуется. Посмотрите, как превосходно создан ваш глаз. Бог есть врач врачей, хирург хирургов. Посмотрите на легкие: они работают непрерывно и никогда не пренебрегают своими обязанностями. Без отдыха, без передышки. Бог также инженер инженеров. Он сконструировал эти превосходные своды ваших стоп, удерживающие вес всего тела. Он(шришти-карта),(карма-пхала-дата). В соответствии со своей прежней кармой одни рождаются красивыми, другие уродливыми; одни--здоровыми от рождения, другие--слабыми; одни рождаются в богатых семьях, другие--в бедных. Поэтому давайте молиться Господу. Воспевайте Ом. Будьте благи и творите благо. Бог есть высшая благодать. Никогда не задевайте чувства других. Никогда не произносите жестоких и вульгарных слов. Всегда будьте мягкими и добрыми. Язык всегда хочет пробовать сладости; и речь тоже должна быть сладка. Практикуйте! Каждый день некоторое время соблюдайте (мауна). Благодаря этой привычке будет контролироваться импульсивность речи. Одно жесткое слово достаточно, чтобы вы расстроились и ваша кровь закипела. Вы готовы убить человека, оскорбляющего вас! "А что такого в этом оскорблении? Он невежественный человек. Я не должен обращать внимания на его слова. Я должен простить его и забыть этот инцидент",--таким великодушным должно быть ваше отношение. Растите в добродетели. Расширяйте свое сердце. Развивайте космическую любовь. Достигните космического сознания здесь и сейчас, в этой жизни, в это же мгновение. Пусть Господь благословит всех вас здоровьем, долгой жизнью, миром, благополучием и вечным Блаженством. Вторая мандала Внутренний путь к освобождению Йога--это соединение индивидуальной души с Высшей Душой. Так же, как плавящаяся камфора становится единой с огнем, так же, как капля воды, упав в океан, становится единой с океаном, так и индивидуальная душа, когда она очищена, свободна от вожделения, жадности, ненависти и эгоизма, становится

саттвичной, единой с Высшей Душой. Раджа-йога--это точная наука. В ней--восемь составляющих. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Раджа-йога начинается там, где заканчивается хатха-йога. Хатха-йога начинается с асан и пранаямы, контроля физического тела и очистки, или регуляции дыхания. Раджа-йога начинается с контроля ума и заканчивается в асампраджната самадхи. Теперь попытаемся провести небольшое исследование йоги. ((x)) Йога--это сдерживание умственных видоизменений. Все мыслеволны успокаиваются, и тогда вы входите в самадхи и становитесь едиными с Высшей Душой. Читта--это подсознательный ум, где накапливаются все впечатления. Вы едите манго. Это рождает самскар, которая откладывается в читте. Когда вы снова видите манго, эти самскар восстанавливаются в уме. Когда ум размышляет о любом объекте этого мира, появляется вишайякара вритти. Например, в какой-то момент она принимает форму яблока. Сразу вслед за этим возникает мысль о другом объекте и появляется другая мыслеволна. Когда благодаря концентрации и медитации на Брахман эти вритти контролируются, рождается брахмакара вритти. Все ведические тексты утверждают, что брахмакара вритти разрушает неведение (авидья), и тогда появляется сияние Брахмана. Значение беспристрастия Существуют различные виды вритти--некоторые болезненные, некоторые приятные. Для разрушения этих вритти Патанджали Махариши рекомендует абхьясу и вайрагью. Благодаря практике абхьясы и вайрагьи все вритти попадают под контроль, и вы входите в самадхи. То же самое говорит в Гите Господь. Арджуна говорит Господу: "Ум порывист, как ветер. Контролировать ум так же трудно, как схватить щипцами ветер". Господь Кришна отвечает: "Усмири этот порывистый ум абхьясой и вайрагьей". Вайрагья--наиболее важный фактор--это безучастность к нынешним и грядущим удовольствиям. Благодаря доша дришти, выявлению недостатков чувственной жизни, и митья дришти, вы можете развить вайрагью. Ум заполнен чувственными самскарами. Очень трудно отвлечь ум от этих объектов. Метод таков: вспоминайте описание этого мира, данное Господом в Гите. ((x))--этот мир непостоянен, преисполнен страданий, он--обитель печали. Все чувственные удовольствия кажутся приятными вначале, но в конце они подобны яду. Вспомните Вайрагью Дендиму Шри Шанкарачарьи: ((x)) В уме скрываются разбойники; жемчужина знания похищена этими бандитами, поэтому, о человек, пробудись от этой самсары. ((x)) Проснись; жизнь уходит, ты пойман в это колесо самсары. Тебя донимают разного рода беспокойства и ожидания. Ты не осознаешь этого, но жизнь постепенно убывает. Постоянно сохраняя эти мысли, вы постепенно разовьете вайрагью. Изучайте Вайрагью Сатака Бхартрихати, "как обрести вайрагью", "необходимость саньясы" и Вайрагья Пракарану Йоги Васиштхи. Без вайрагьи вы не сможете добиться духовного прогресса. Практика: единственная панацея Усилие по укреплению ума различными средствами является абхьясой. Сосредоточьте ум на черной точке или любой фигуре. Ум будет рассеиваться, это его привычка. Постепенно уводите его от объектов и пытайтесь зафиксировать на лотосных стопах Господа. Мысль будет ускользать сто раз на дню, но после трехмесячной практики она будет ускользать 99, 90 или 80 раз. Так вы будете неуклонно прогрессировать, и ум скоро станет однонаправленным, и вы сможете зафиксировать его на Господе и медитировать длительное время. ((x)) Средство от блуждания ума--непрерывная и регулярная абхьяса в течение долгого времени. В конечном итоге вы осознаете свое единство с Высшей Душой. Если вы продолжаете практику два месяца, а затем оставите ее, вы не сможете взойти на вершину. Регулярность имеет важнейшее значение. Пусть ваша ежедневная практика будет даже десятиминутной, но вы должны быть регулярны. Выполняйте практику в утренние часы (брахмухурта). Брахмухурта лучше всего подходит для ежедневной медитации. Обзор раджа-йоги Раджа-йога Сутры Патанджали разделена на четыре части. Первая--Самадхи Пада. За ней следует Садхана Пада, где описываются различные садханы раджа-йоги. Затем следует Вибхути Пада--описанные в ней различные психические силы вы обретаете с помощью концентрации. Четвертой будет Кайвалья Пада. В ней описывается достижение бессмертия и единства с Высшим Пурушей. Существует пять состояний ума: кшипта, мудха, викшипта, экагра и нирудха. Ум разбегается в разных направлениях; его лучи рассеиваются. Вам необходимо будет собрать их. Иногда ум заражен глупостью (мудха). Когда вы снова и снова практикуете концентрацию и повторяете имя Господа, ум становится однонаправленным. Это называется состоянием экагра. Впоследствии ум полностью контролируется (нирудха). Когда вы достигаете асампраджната самадхи, он готов раствориться в Высшем Пуруше. Вам необходимо воспитывать в себе четыре великих добродетели--майтри, каруна, мудита и упекша. Тогда вы достигнете умственного покоя. То же самое сказано Господом в Гите: ((x)) К равным вы должны относиться с дружелюбием (майтри). К бедствующим вы должны относиться с состраданием. К тем, кто стоит выше вас, вы должны быть благодушны. Благодушие разрушит зависть. Все ваши братья. Если кто-то находится в лучшем положении, порадитесь за него. Затем следует упекша. Иногда вы встречаете порочных людей. Будьте безучастны к

ним. Благодаря этим методам вы достигнете умиротворения ума. На что медитировать Патанджали рекомендует медитации вишока и джьотишмати. Сосредоточьтесь на беспечальном ??? сияющем свете сердца. Иногда у вас открывается видение Бога, садху и гуру. Медитируйте на них или на любую форму по своему желанию--это ятхабхиматадхьянадва. Медитируйте на форму святого, свободного от раджа-двешы, или на любое изображение. На ваше собственное изображение, на свою форму и качества, на форму и качества вашего отца. На Господа Иисуса, Господа Будду, Раму, Кришну, Дургу. Все вы совершали какую-либо пуджу или поклонение в своем предыдущем рождении. Те самскары сохранились. В этом рождении ум одних произвольно устремляется к Раме, ум других--к Девы, третьих--к Кришне. Таким образом вы сможете избрать своего Ишта Девату. Различие между концентрацией и медитацией таково: концентрация--это дхарана, а медитация--дхьяна. Попытайтесь сосредоточить ум на любом объекте, на любой чакре в теле--это дхарана. Затем пусть на тот конкретный объект перенесется мысль. Это медитация. Если ум уклоняется от объекта медитации, возвращайте его обратно с помощью пратьяхары. Ваша лошадь убегает в чужой двор; вы должны будете вернуть ее назад и предупредить новый побег тем, что обеспечите ей вкусный корм в своем доме. Но даже тогда порочный ум будет разбегаться в разных направлениях. Вам нужно дисциплинировать его и убедить в том, что внутри вас находится высшее блаженство. Обезьяна будет скакать с ветки на ветку; вы должны будете вернуть ее обратно. Яма и нияма Яма и нияма--наиболее важные практики, предворяющие медитацию. Если вы мимо них сразу броситесь к медитации и самадхи, то лишь переломаете себе ноги. Но и ждать вам нельзя. На практику какой-либо одной ямы уйдет целая жизнь! Поэтому вам необходимо одновременно практиковать яму-нияму и заниматься концентрацией и медитацией, пусть вы и не утвердились еще в яме-нияме. Мы знаем одного только Харишчандру, совершенно утвердившегося в Истине. Но следовать истине в повседневной жизни пытаются многие. Хотя вы и не можете соблюдать совершенную брахмачарью, ведите хорошо отрегулированную жизнь. Не живите в возделении, умерьте свои желания--вот сущность апариграхи. Любите всех--это практика ахимсы. Не жадите чужого богатства--это астхейя. Те, кто желает достичь вечного Абсолюта, должны следовать этим канонам неотступно. ((x)) Только наделенные вайрагьей и утвердившиеся в брахмачарье могут войти в обитель Абсолютного Брахмана. Ниямы составляют: сауша, сантоша, тапас, свадхьяя, ишварапранидхана. Сауша--это внутренняя и внешняя чистота. Внутренняя чистота ума и сердца является более важной. Освободитесь от дурных вритти. Сантоша (удовлетворенность)--это великое достоинство, великое сокровище. Тапас--это аскеза. Отсутствие эгоизма и бескорыстное служение--важнейшие формы тапаса. Смирение и бесстрашие--важнейшие формы аскезы. Практикуйте их в непрерывном, неутомимом, бескорыстном служении. Практикуйте три формы тапаса, упомянутые в Гите. Дисциплинарные практики, подобные посту и т.д., тоже относятся к тапасу. Поститесь в экадаши. Если вы достаточно выносливы, поститесь не принимая даже воды. Это даст возможность пищеварительным органам отдохнуть. Во время поста к вам придет медитативное состояние. Перегрузив желудок, вы можете расстелить кровать и отправиться спать, но не медитировать! Некоторые люди, живущие в роскоши, иногда спрашивают меня о самом быстром способе выхода в самадхи. Я говорю им: "Наешьтесь до отвала риса и творога, расстелите превосходную мягкую постель с хорошей подушкой, растянитесь на ней, забудьте об этом мире--и вы получите "самадхи". Если вы стремитесь практиковать йогу, вам необходимо подчинить себя строгой дисциплине. Свадхьяя--это изучение религиозных текстов. Атма-Бодха, Таттва-Бодха, Вивекачудамани, Панчадаши Вичара Сагара, Йога-Васиштха, Упанишады, Гита, Брахма Сутры. Йога-Васиштха является монументальной работой по Веданте. Но вам не следует приниматься за изучение Йога-Васиштхи в самом начале. Вы не сможете понять ее подлинное значение. Прежде всего вам нужно изучить простые тексты. В начальных текстах Веданты даны наставления по панчекарану и другим основным положениям Веданты. Панчекаран--это описание пяти элементов. Воздух, которым вы сейчас дышите, не является чистой вайю-танматра. В нем содержатся некоторые другие элементы. В "рупии" воздуха содержится "восемь анн" вайю-танматры и "две анны" каждой из остальных четырех танматр. Так же и с прочими элементами. Есть и другой панчекаран--панчекаран для хорошего сна. Смешайте четыре вещества: (роган) масло, выжатое из миндаля (бадам), семена тыквы (кадду), семена мака (постху), кофейные зерна (каху) и добавьте масла Брахми в количестве, равном сумме всех четырех составляющих. Это панчекаран для хорошего сна. Не думайте, что я уклонился от основной темы раджа-йоги. Хороший сон необходим для поддержания хорошего здоровья. Если вы хорошо спите и просыпаетесь отдохнувшими, вам будет достаточно менее шести часов сна. У вас будет хорошее здоровье, без которого вы не сможете практиковать йогу. Повторение мантры также относится к свадхьяе. Затем следует Ишвара-пранидхана. Посвятите себя Господу. "Я Твой, все Твое, мой Господь. Да будет воля Твоя"--это

мантра самоотдачи. "Шри рамах шаранам мама"--мантра бхакт Рамы. "Шри Кришна шаранам мама"--мантра бхакт Кришны. "Хари шаранам"--бхакт Господа Нараяны. Повторяйте ее почаще наряду со своей штха мантрой. Предайтесь, разруьте свое эго. Чем-то вы пожертвуете, но скорее всего вы оставите что-то и для себя. От эго отречься очень трудно. Препятствия для преданности--эгоизм и желание. Вы будете думать: "Вот только справлю свадьбу старшей дочери, и тогда смогу посвятить себя Господу". Где гарантия, что вы доживете до того момента? Но если вы вознамерились предаться Господу, по Его милости все препятствия будут устранены. Ощутите, что все ваши индрии--инструменты Господа; Бог действует через ваше тело. Это единственный путь к самоотдаче. Полностью посвятив себя Господу и постоянно памятуя о Нем, вы сможете очень быстро снискать Его милость. ((x)) Господь говорит: "Я даю им йогу распознавания, с помощью которой они придут ко Мне". Повторяйте мантру из Гиты: ((x)). Размышляйте о значении этой мантры. Войдите в смиренное состояние Арджуны: ((x)). Это эффективный метод самоотдачи. Карма, бхакти и гьяна в раджа-йоге все йоги переплетены между собой, как листья на чайном кусте. Не существует отдельной карма-йоги в Мадрасе, бхакти-йоги в Алморе и раджа-йоги в Бомбее. В самой раджа-йоге вы практикуете тапас, свадхьяю и ишварапранидхану. Тапас относится к карма-йоге, свадхьяя--к гьяна-йоге, и ишварапранидхана--к бхакти-йоге. В Веданте вы встречаете саджана-чатуштаю, которая есть не что иное, как яма-нияма и пратьяхара раджа-йоги. Сама и дама Веданты также есть в раджа-йоге. Дама в раджа-йоге носит название пратьяхары. Ведантист называет дхарану раджа-йоги самадханой. Человек--тройственное существо. У него есть руки, сердце и голова. Поэтому он должен в одно и то же время практиковать карма-, бхакти- и гьяна-йогу, только тогда его развитие будет гармоничным. В противном случае оно будет однобоким. Поэтому йога синтеза очень нужна. Вы должны уметь работать в динамическом поле карма-йоги, воспевать имена и славу Господа, погружаться в медитацию и в то же время стремиться осознать истины Веданты. Некоторым ведантистам кажется, что карма-йога и бхакти-йога второстепенны. Это ошибка, достойная сожаления. Служение является таким же важным, как и Веданта. Когда вы поймете, что во всех существах пребывает Единое Я, разве вы сможете не служить всем? Вы поймете, что весь мир--это ваше тело. Шанкара, Иисус, Будда были "йоги синтеза". Они--наши идеалы. Шанкара, великий адвайта ведантист, был бхактой, он воспевал некоторые гимны. Он был также йог--мог отделить себя от тела. Он был динамичным карма-йог--за короткий отрезок в 32 года, что он жил здесь, он основал четыре матха в различных частях Индии, где не было самолетов и автомобилей. В то же время он был великим гьяни. Он практиковал йогу синтеза. Тапас, свадхьяя и ишварапранидхана вместе называют крийя-йогой, или йогой действия для очищения сердца. Знание войдет только в чистое сердце. Асана и пранаяма За ямой и ниямой следует асана. ((x)) Патанджали уделяет асанам немного внимания. ((x)) Саттва покрыта раджасом и тамасом. Практика пранаямы устраняет покров тамаса и раджаса. Вы можете распознать в человеке раджасичный темперамент: он выглядит раджасичным, любит яркую раджасичную одежду и раджасичную пищу. Вы сразу же можете узнать саттвичного человека, который носит на шее джапамала, проявляет смирение и простоту в поведении, носит простую одежду и ест простую саттвичную пищу. По вашему виду и поведению можно определить преобладающую в вас гуну. Гуны всегда смешаны, но преобладающий элемент все же можно выявить. Раджасичный человек стремится обрести силу, престиж, положение. Человек, обладающий спокойным, чистым умом, всегда исследующий природу мира и Высшего Я, всегда пребывающий в медитативном состоянии, естественно склонный изучать духовные книги, живущий в уединении--это саттвичный человек. Если вы любите лук и чеснок, мясо и баранину, это указывает на раджасичную природу в вас. Она будет нарушать спокойствие вашего ума и возбуждать низменные страсти. Пища играет немаловажную роль в формировании вашей природы. Взгляните на слона--он ест только листья и овощи. Как он спокоен, несмотря на его огромные размеры и силу! С другой стороны, посмотрите на тигра. Несмотря на свои небольшие размеры как он жесток и опасен! Природа находится в соответствии с пищей. Не относите рыбу и яйца в категорию вегетарианских продуктов! Только в хатха-йоге подробно описаны различные асаны, предназначенные для совершенствования тела. Это все более поздние разработки. Патанджали Махариши хочет только, чтобы вы приняли удобную позу, в которой сможете сидеть долгое время. Вы можете даже сидеть на стуле, но не допускайте, чтобы сон сморил вас. То же самое можно сказать и о пранаяме. Позднее были разработаны ашта-кумбхаки. Я покажу вам четыре легких и важных упражнения из пранаямы. Первое совсем несложно--сухх пурак пранаяма. Вы можете практиковать ее даже когда лежите в постели. Вдыхайте воздух через обе ноздри (длительность на ваше усмотрение), задерживайте его и выдыхайте. Следующая пранаяма--сандхья пранаяма или анулома-вилома пранаяма. Вдохните воздух через левую ноздрю, задержите и выдохните через правую; затем вдохните воздух через

правую ноздрю, задержите и выдохните через левую. Это составит один круг пранаямы. Соотношение между вдохом, задержкой и выдохом рекомендуется такое: 1 : 4 : 2. Но в начале вам не нужно загружать себя этим. С опытом это соотношение выстроится само по себе. Во время задержки дыхания по частям повторяйте свою иштха матру. Это более эффективно. Это наполнит вас божественной энергией. Бхастрика--это быстрые вдохи и выдохи. Это похоже на качание мехов. Даже один круг бхастрики приободрит вас за несколько секунд. Делайте ее зимой. Летом вы можете делать один круг, да и то в ранние утренние часы. Летом очень хороша ситали. Она будет постоянно охлаждать вашу систему, очищать кровь. Сверните язык трубочкой и вдохните через нее воздух. Задержите. Теперь выдохните. Это соответствует действию выпитого стакана ледяной воды. Если вы практикуете все эти пранаямы достаточно длительное время, кевала кумбхака придет сама по себе. Кевала Кумбхака--это задержка дыхания без вдохов и выдохов. Затем следует пратьяхара--выведение ума из-под контроля чувств. Следующая стадия--дхарана--концентрация ума. Процесс дхараны прекрасно описан Господом в Бхагавад Гите. ((x)) Перекройте дороги, по которым чувства устремляются вовне; сосредоточьте ум на Господе или на Высшем Я, пребывающем в сердце; удерживайте дыхание в области макушки головы с помощью практики кевала кумбхака, и тогда вы достигнете совершенной концентрации ума. Вы быстро войдете в дхьяну и самадхи. За дхараной следует дхьяна. В дхьяне ваш ум возвращается в определенных мыслительных сферах. Медитируйте на розу. Вы позволяете при этом уму размышлять обо всех сортах роз. Но только одна определенная группа мыслей может быть допущена в ум. Бхагавад Гита дает прекрасное описание процесса дхьяны. Изучите шестую главу. Удалитесь в уединенное место. Там подготовьте сидение, не слишком высокое и не слишком низкое. Покрывало, оленья шкура и трава куша, положенные друг на друга, являются идеальным сочетанием. Сдерживайте чувства. Успокойте ум. Держите тело прямо, чтобы голова, шея и корпус были на одной линии. Направьте взгляд на трикути. Медитируйте на Бога. Вскоре вы войдете в самадхи. Самадхи следует за дхьяной. Дхарана, дхьяна и самадхи вместе составляют самамю. Наряду с пратьяхарой, эти три составляют антаранга садхану. Первые четыре, а именно яма, нияма, асана и пранаяма--это бахиранга садхана. Подлинная раджа-йога начинается с пратьяхары, с антаранга садханы. Самама составляет действительную практику раджа-йоги. Благодаря практике самамы вы можете постичь истину о вещи, на которую медитируете. Вы можете сойтись лицом к лицу с подлинной природой вещей. Вы можете обрести различные сиддхи и психические способности. Практикуя самамю на солнце, йоги получают знание о мире. Самама на луну дает им знание о звездной системе. Самама на полярную звезду открывает ему истину о движении звезд. Если йог практикует самамю на слона, он обретает силу слона. Практикуя самамю на свое тело, йог способен дематериализовать физическое тело и перемещаться невидимым. С помощью подобных самам на различные другие формы или объекты можно обрести различные сиддхи, такие как ясновидение, яснослышание, телепатия, трикала-гьяна и т.д. Особенно упомяну еще одну самамю и попрошу вас практиковать ее. Это самама на добродетели, ибо, практикуя самамю на такие добродетели, как любовь, дружелюбие и т.д., вы сможете излучать эти добродетели и, направляя их на других людей, преображать их. Самама на внутреннее "я"--это цель практики раджа-йоги. Все прочие самамы только лишь дадут вам сиддхи, которые могут способствовать вашему падению. Остерегайтесь их. Осторожно следуйте по пути к цели, медитируйте на Высшее Я. Войдите в самадхи. Достигнете атма-гьяны. Конечное освобождение Раджа-йога делит самадхи на две категории--сампраджната самадхи и асампраджната самадхи. В раджа-йоге описаны различные стадии: савитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара, саванда сашмита. Все они составляют сампраджната или сабиджа самадхи. В асампраджната или нирбиджа самадхи все самскарны сожжены и вы обретаете кайвалья мокша. В Веданте это называют также арупа манонаса и сарупа манонаса. Манолойя--это лишь временное растворение ума, оно неспособно дать вам мокшу. Ум возвращается снова. Мы стремимся к манонаса, к тому разрушению ума, при котором вы достигаете мокши. Все самскарны и раджа-двеша должны быть сожжены. Тогда только вы достигните асампраджната самадхи. В сарупа манонасе раджас и тамас полностью разрушаются, остается только саттва. Сарупа манонаса служит для достижения дживанмукты. Дживанмукты используют мыслеформы для совершения локасамграхи. Арупаманонаса переходит в видехамукты, и весь ум разрушается. Как преодолеть препятствия Пять видов несчастья таковы: неведение (авидья), эгоизм (асмита), влечение (рага), неприязнь (двеша) и привязанность к светской жизни (абхинивеша). Самадхи разрушает их все. Рага и двеша имеют пять состояний--полностью проявленное (удара), скрытое (вичинна), ослабленное (тану), дремлющее (прашупта) и сожженное (дагха). У людей с мирским умом, позгрязших во всем светском, рага и двеша находятся в проявленном состоянии--удара авастха. Вичинна авастха--это состояние, в котором рага и двеша скрыты. Муж с женой иногда ссорятся, и любовь

на время становится скрытой. Она вновь улыбнется--и любовь возвращается. Это вичинна авастха. Некоторые люди практикуют пранаяму, киртан и джапу. В них рага и двеша ослабляются (тану авастха). Иногда из-за неподходящих условий они остаются дремлющими. В самадхи они сгорают. Рага и двеша--составляющие этой самсары. Из них состоит ум. Ум--это некоторая сила, не имеющая подлинной сущности, но некоторое время он кажется реально существующим и вводит джив в заблуждение. Ум стоит выше праны и материи. Но различие превосходит его. Различие способно контролировать ум. Благодаря исследованию подлинной природы, или атма-вичары, можно контролировать ум. Если вы разрушите рага-двешу с помощью медитации и самадхи, ум будет уничтожен. Вы должны ежедневно практиковать концентрацию пусть всего пять или десять минут, тогда вы сможете контролировать ум и войти в самадхи. Существует несколько препятствий для медитации. Веданта указывает на лайю, викшепу, кашьяю и расасваду. Патанджали говорит: "Болезнь, тупость, сомнения, беспечность, лень, мирские помыслы, иллюзия, бесцельность, нестабильность--вот препятствия в йоге". Печаль, меланхолия, дрожь в теле, учащенное дыхание способствуют созданию препятствий. Вы должны устранить все эти препятствия. Если во время медитации вас одолевает сон, встаньте, сполосните лицо холодной водой, выполните несколько асан и пранаяму. Сонливость пройдет. Для тех, у кого достаточно длинные волосы, есть другой старинный способ: ниткой зацепите пучок волос за гвоздь, вбитый в стену,--если вы задремлете во время медитации, гвоздь одернет вас. Вечером принимайте легкую пищу. Абхьяса и вайрагья являются лучшими средствами преодоления всех препятствий. Вайрагья--это не бегство от мира. Вайрагья--это ментальное состояние. Анализируйте свои мысли. Исследуйте свои мотивы. Устраните объекты, наиболее полюбившиеся вашему уму, по крайней мере на какое-то время. Когда влечение к ним уменьшится, тогда вы можете принять их уже как повелитель. Не обманывайте людей, говоря что обладаете ментальной вайрагьей, когда сами потворствуете чувственным удовольствиям и живете в роскоши. Сакхи, Господь, пребывающий в вашем сердце, знает ваше ментальное состояние. Вы ничего не добьетесь, пытаясь обмануть людей. Методы концентрации Сделайте что-нибудь практическое. Прямо сейчас помедитируйте несколько секунд Ом (безмолвная медитация) Вы медитировали всего лишь несколько секунд. Какое это было значительное и возвышенное переживание! Таким же образом медитируйте, пробудившись утром и наскоро умывшись. Не расходуйте все время брахмамухутры на умывание, чистку зубов и ответы зову природы. Не медлите. Медитация более важна. Восхваляя гуру и Бога, прочтите несколько стотр (гимнов). Совершите ментальное арати. Исполните манаса пуджу, затем медитируйте. По воскресеньям делайте ануштану. Уделите максимум времени джапе и медитации. Определите для себя: "Я буду читать 10.000 джапа". Вам необязательно предлагать Господу плоды и цветы. Шанти, сантоша, различие, бесстрастие, решимость, мужество, любовь, праведность, искренность, чистота--вот самые ароматные цветы, которые вы можете предложить Господу. Он будет очень доволен вами, если вы предложите эти цветы. Это и есть манаса пуджа. Предлагая манаса пуджу, вы добьетесь лучшей концентрации ума. Ваше сердце очистится быстрее. Веданта говорит, что есть три вида нечистоты ума--мала, викшепа и аварана. Веданта предписывает бескорыстное служение для устранения мала, упасану для устранения викшепы и нидидхьясану для устранения покрова невежества (аварана). У хатха-йогов есть свои основные очистительные практики--шат крийи, а именно: нети, дхаути, басты, наули, тратака и капалабхати. Тратака очень важна. Смотрите на неподвижную точку на стене, на пламя свечи или на изображение Господа. Вы можете совершать тратаку на Луну, а также на звезды. Во время тратаки ум легко сосредотачивается. Сначала неотрывно смотрите на изображение Господа в течение нескольких минут, читая джапу, затем закройте глаза и попытайтесь визуализировать это изображение в своем сердце. Это наиболее эффективный способ практики тратаки. Ограничьте круг своих обязанностей в этом мире. Практикуйте яму-нияму насколько это возможно, постепенно увеличивая интенсивность практики. Немного больше любви, немного больше доброты, немного больше великодушия, немного больше изучения писаний, немного больше джапы и медитации. Следуйте таким образом к цели и достигнете предназначения не в отдаленном будущем, но здесь и сейчас. Четыре письма от Господа Ямы Остерегайтесь ловушек майи. Пробудитесь сейчас же. Господь Яма в своем милосердии и сострадании посылает четыре письма. Вы знаете, что это за письма? Первое письмо--это появление седых волос. Господь Яма предупреждает: "О, человек, ты растранил свою жизнь. Старость настаивает тебя. Твоя жизнь скоро закончится. Сейчас же пробудись и обратись к садхане". Но человек игнорирует это, идет к аптекарю и покупает пигмент, чтобы покрасить волосы в черный цвет. Он продолжает жить по-прежнему. Он хочет показать свое превосходство над Господом Ямой. Приходит второе письмо. Падает зрение. У него всё еще есть шанс пробудиться и посвятить себя йога садхане, но он не делает этого. Он идет к окулисту и заказывает красивые очки.

Даже после этого он продолжает жить той же чувственной жизнью. Ему кажется, что в очках он выглядит еще представительней, чем прежде. Даже некоторые молодые люди сейчас носят очки, они считают, что это модно и что они выглядят в них более привлекательно. Не рассуждайте так глупо. Вы только испортите себе глаза. И потом приходит третье письмо. Начинают выпадать зубы. Это очень серьезное предостережение ямы. Но сбитого с толку человека даже это не заботит. Он идет к дантисту и вставляет красивые искусственные зубы. Теперь он даже еще более счастлив: "Мои настоящие зубы были не так хороши, как эти", -- говорит он. Его не заботит предостережение ямы. Затем приходит четвертое письмо. Тело теряет силу. Походка становится неустойчивой. Человек не может прямо сидеть и ходить без поддержки. Но глупец не осознает, что жизнь его подходит к концу. Он идет в магазин, покупает красивую трость, ставит на нее серебряный набалдашник--и выглядит с ней еще солидней, чем раньше. Увы, все четыре предостережения Господа оставлены без внимания. В конце концов, смерть уносит его. Таково жалкое положение невежественного человека. Не уподобляйтесь ему. Пробудитесь сейчас же. У вас есть еще время. Совершайте садхану. Осознайте цель здесь и сейчас. Патанджали говорит: ((x)) для человека, способного различать, все здесь представляется лишь страданием. Даже начальные стадии самадхи он рассматривает как дукха, хотя они бесконечно блаженнее жалкой мирской жизни. Причина в том, что даже эти формы самадхи становятся препятствиями на пути стремящегося и мешают его стремлению достичь высшей нирвикальпа самадхи. Вспомните сутру: ((x)) Практикуя йогу, вы можете обрести различные сиддхи и риддхи. Вы должны отвергнуть их как бесполезные, поскольку ваша цель--достижение (кайвалья мокша). Появятся знаки внимания со стороны дэв. Уддхалаку искушали дэвы, но он отказал им. Не прельщайтесь даже этими психическими силами. Помните: ((x)) Дерзновенно идите вперед и достигнете цели--нирвикальпа самадхи. Не останавливайтесь, пока цель не будет достигнута. ((x)) Обобщим. Раджа-йога--это царственный путь к освобождению от страданий. Она основана на четырех великих принципах: существование страдания, его причина, освобождение от страдания и средства для этого. Практика методов, предписанных раджа-йогой, ведет к прекращению всех страданий и к достижению вечного блаженства. Займитесь практикой сегодня же. Не пропускайте ни одного дня. Помните, что каждый день вы приближаетесь к концу этого земного существования в человеческой форме. Вы потеряли много дней, месяцев и лет. Вы не осознаете этого из-за сильного опьянения ликером (моха). Поэтому вы не понимаете подлинной причины страданий в этой земной жизни. Причиной страдания является авидья. Когда внутри восходит солнце различения, пуруша осознает, что он отличен от Prakriti, что он независим и свободен. Раджа-йога дает вам наиболее практичный метод для достижения этого возвышенного состояния. Трех классам стремящихся раджа-йога предписывает три вида садханы. Первоклассному стремящемуся (уттама адхикари) раджа-йога предписывает абхьясу и вайрагью. Он практикует медитацию на Высшее Я, он практикует (читта-вритти-ниродха) и скоро войдет в самадхи. Это практика вайрагьи. Среднему стремящемуся (мадхьяма адхикари) раджа-йога предписывает(крийю),(йога тапас),(свадхьяю) и(ишварапранидхану). Есть различные виды тапаса: чандраяна, кришча-врата, панчагни тапас--простоять зимнюю ночь в ледяной воде, простоять летний день на горячем песке--есть множество практических форм тапаса. Но о лучших из них сказано Господом в Бхагавад Гите. Свадхьяя--это изучение духовной литературы и также повторение (джапа) вашей ишта мантры. Ишварапранидхана--это посвящение себя Господу и совершение всех действий с позиции.....(ишварапрана). Это три формы садханы мадхьяма адхикари, который очень скоро войдет в глубокую медитацию и достигнет кайвалья мокши. Для адхама адхикари, начинающего стремящегося, раджа-йога предписывает восьмиступенчатую садхану--яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Не воображайте, что вы находитесь на стадии уттама адхикари и что вам нужно только сесть в медитацию и войти в самадхи. Вас ожидает великое разочарование--вы обнаружите, что даже после нескольких лет практики не продвинулись вперед ни на дюйм. Причина в том, что глубоко внутри вас затаились желания и притязания, дурные вритти, до которых вам не добраться. Будьте смиренны. Проведите тщательный анализ своего сердца и ума. Даже если вы стремящийся высшего класса, думайте, что вы начинающий и практикуйте восьмиступенчатую садхану, предписанную раджа-йогой. Чем больше времени вы уделите первым двум шагам, то есть яме и нияме, тем меньше времени вам понадобится для достижения совершенства в медитации. Это--очень длительная подготовка. Но не ждите достижения совершенства в яме-нияме для того, чтобы заняться следующими за ними практиками асан, пранаямы и медитации. Попытайтесь укрепиться в яме-нияме и в то же самое время практикуйте асаны, пранаяму и медитацию, насколько это возможно. Эти практики должны идти рука об руку. Тогда

успех не заставит себя ждать. Вы скоро войдете в нирвикальпа самадхи и достигнете кайвалья мокши. Никто не способен передать, и никакие слова не могут описать это высшее состояние. Действуй, дерзновенный стремящийся, и реализуй это сам. Пусть Господь благословит вас здоровьем, долгой жизнью, миром, благополучием и кайвалья мокшей! Пусть вы засияете как йоги уже в этом рождении. Третья мандала Бхакти-йога Бхакти--это высшая преданность Господу. Бхакти--это интенсивное влечение к Богу, который пребывает во всех существах и который является поддержкой и прибежищем всех существ. Он Всемогущий, Всепроникающий, Вездесущий. Этому Господу вам следует возносить молитвы и воспевать Его имена и славу. И тогда ум преисполнится саттвы. Вы найдете прибежище в Господе и обряцете бессмертие, высший покой и вечную благодать. Существуют люди различного темперамента, и они поклоняются различным божествам. В самой Бхаратаварше одни преданы Господу Рама--особенно много их в Айодхе. Во Вриндаване, а также в других частях страны люди преданы Господу Кришне. Рама и Кришна неотличны друг от друга. Они являются аватарами (воплощениями) Господа Хари. В Бенгалии поклоняются Дурге, Кали и другим формам Дэви. Они почитают Бога как Мать, как верховную энергию парашакти. Некоторые люди в Индии являются вайшнавами. В Южной Индии одни поклоняются Картикее, множество других--Господу Шиве. Некоторые поклоняются также и Вишну. Шри видья упасана, или поклонение Раджараджесвари, тоже преобладает в некоторых частях Индии. Мать Раджараджесвари--это верховная сила Господа. Поклонение Раджараджесвари приносит вам как бхукти (мирскую радость и благополучие), так и мукти (освобождение). В Кашмире распространен кашмир-шиваизм, там поклоняются Господу Шиве. Всё едино. Верховный Брахман принимает различные формы. Он безграничен. Эта безграничная Сущность проявляется здесь в безграничном многообразии, и эта безграничная природа Бога отражается здесь во всем--в бесконечном разнообразии лиц, голосов, цветов, овощей, лекарств, врачей и искусств. Эту безграничную Сущность вы должны осознать здесь и сейчас, только тогда вы достигнете безграничной благодати. В Карнатаке (Мисур) распространен вира-шиваизм. Лингаяты поклоняются Господу Шиве. Некоторые из них не признают Господа Вишну. Некоторые вайшнавцы не почитают Господа Шиву. Это ошибка, достойная сожаления. Есть только один Господь--зовете ли вы Его Вишну или Шивой. Всё едино. Брахма--это созидающий аспект Бога, Вишну--хранитель, а Господь Шива--разрушитель. Шива не является жестоким Богом, просто когда тело становится непригодным для дальнейшей эволюции души, Он дает вам другое тело; Он преисполнен доброты и милосердия, Его можно легко умилостивить, повторяя Его имя и предлагая немного воды Его "непокрытой голове". Шива-лингам показывает, что Бог лишен формы. Он безграничный, вездесущий Шива. В Махараштре поклоняются Господу Хануману благодаря влиянию Самартхи Рамдаса, а также Господу Даттатрейе, аватару Тримурти. В Пенджабе поклоняются Гуру Нанакдеве--сат-нам-вах-гуру. Концепция поклонения гуру возвышенна. С помощью всех этих форм поклонения вы можете достичь высшего состояния мокши. Четыре типа бхакт Бхакты, или преданные Бога, бывают четырех типов--арта, джигьясу, артхартхи и гьяни. Артха--это бедствующий преданный, который очень много страдает и который ищет милости Бога, чтобы избавиться от боли и печали. Джигьясу--это искатель знания, он сознает себя неразумным и ищет милости Бога, чтобы обрести мудрость. Артхартхи--это искатель богатства, стремящийся стяжать земные блага, деньги, владения и т.п., чтобы наслаждаться счастливой жизнью. Он пытается умилостивить Бога с этой целью. Гьяни--это мудрец, удовлетворенный Высшим Я, не имеющий желаний, свободный от желаний, осуществивший все желания, единственное желание которого--Высшее Я и который видит свое Высшее Я как всеобъемлющего Бога. Бедствующим является тот, кто страдает от хронической неизлечимой болезни, чья жизнь находится под угрозой из-за землетрясения, извержения вулкана, молнии, нападения бандита, врага, тигра и т.д. Драупади и Гаджендра--примеры артха бхакт. Когда Духшасана вывел Драупади на суд Каурав и потащил ее сари, она воззвала к Кришне, защищая свою честь. Ганджендра призывал Нараяну, когда на него в воде напал крокодил. Джигьясу--это исследователь. Он разочаровался в мире. В его жизни пустота. Он всегда понимает, что чувственные удовольствия не являются высшей формой счастья и что все же существует вечное блаженство, не смешанное с горем и болью, которое нужно искать внутри. Уддхава был джигьясу. Он был разочарован миром и искал мудрости у Шри Кришны. Искатель богатств цепляется за деньги, жену, детей, положение, звания и почести. Сугрива, Вибхишана и Дхрува были артхартхи бхакты. Сугрива хотел свергнуть Бали и завладеть его царством. Вибхишана хотел покончить с Раваной и получить Ланку. Дхрува хотел иметь царство, в котором он бы избавился от преследований своей мачехи. Гьяни--это человек знания, достигший самопросветления. Шука Махариши был гьяни бхакта. Он был брахма-гьяни высшего порядка. Бог становится слугой бхакт Любовь ради любви--вот что такое бхакти. В бхакти нет сделок. В нишкамья бхакти нет страха. Маленький мальчик не боится своего отца, который служит судьей. Только

заклученный или осужденный, или его подчиненный может его бояться. И так, вам не нужно бояться вашего ишта девату. В начале Бог различными способами испытывает своих преданных. Он ставит перед ними сложные задачи и испытания. В конечном итоге Он становится слугой бхакт. Бог преисполнен милосердия, любви и сострадания. Его изображают как целиком отдавшего Себя Своему преданному. Он добровольно подвергается бесконечной боли на виду у всего мира ради того, чтобы облегчить страдания Своих преданных. Шрам на груди от удара Бхригу служит Ему украшением. Вокруг шеи Он носит черепа Своих преданных, как гирлянду. Вы все знаете о том, как Шри Рама, держа в ладонях умирающую Джатаю, ласкал эту птицу, смертельно раненную при героической попытке вырвать Ситу из когтей Равана. Он вытирал ее тело Своими волосами. Отметьте здесь несравненную нежную заботу и внимание Шри Рама к Своему преданному. Когда Мира была готова броситься в реку, Шри Кришна предстал перед ней и заключил ее в Свои объятия. Шри Кришна сопровождал Слепого Билвамангала на пути во Вриндаван, держа посох в Своей руке. Как милостив Господь. У меня шеvelются волосы, когда я думаю о Его милосердии. Джапа Если вы преданный Господа Нараяны, повторяйте "Ом намо Нараяная". Если вы преданный Господа Кришны, повторяйте "Ом намо бхагавате Васудевайя"--великую мантру, которая была дана Дхруве Господом Нарадой и благодаря которой можно оказаться лицом к лицу с Господом. Если вы преданный Господа Шивы, пойте "Ом намах Шивайя"--великую панчакшара мантру. Перед началом джапы прочтите дхьяна шлоку своему ишта девате. Бхакты Господа Нараяны могут прочесть такую шлоку: ((x)). Это медитация на Нараяну. Если вы преданный Господа Шивы, повторяйте шлоку: ((x)) и медитируйте на Господа Шиву, держащего в своих руках (трисул) и(дамару). Пойте панчакшари мантру: ((x)). Маркандейя пел ее и обрел бессмертие. На эти же строки есть киртан, исполненный Аппайя Дикшитой: ((x)). Пять бхав Преданные могут приблизиться к Богу через различные бхавы. Есть пять основных бхав, естественных для человека и потому легких для практики. Дасья бхава--это бхава, в которой бхакта осознает себя слугой Господа. Ватсалья бхава: в ней бхакта принимает Господа как свое дитя. Сакхья бхава: в ней бхакта видит Господа своим другом. Мадхурья бхава: в ней преданный относится к Господу как к своему возлюбленному. Шанта бхава: это состояние, в котором преданный умиротворенно, в подобающем молчании и спокойствии медитирует на Господа. Из всех бхав мадхурья бхава--высшая. В недавние времена Господь Гауранга обладал этой бхавой. Когда, проходя по улицам, он воспевал имена Господа, совершая нагар киртан, то в блаженном танце полностью забывал об окружающем. В Бенгалии даже теперь практикуют нагар киртан. Собираясь на санкиртан-конференцию, которая обычно длится четыре или пять дней, в первый день они совершают нагар киртан. Они движутся большой группой, воспевая имена Господа под аккомпанемент различных музыкальных инструментов с тем, чтобы имя Бхагавана звучало повсюду и вся атмосфера была очищена и освобождена от вожделения, бесчестия, лицемерия и обмана. Это также своего рода реклама. Люди узнают, что состоится большая санкиртан-конференция, на которой бхакты соберутся для воспевания имени Господа. Во время таких нагар киртанов Господь Гауранга воспевал этот киртан дхвани: ((x)). Имя должно произноситься из глубины сердца. Откройте комнаты вашего сердца, чтобы в них могла войти Божественная Милость, и чтобы все ваши грехи были разрушены. Прямо сейчас, в это самое мгновение вам нужно получить даршан Господа и мукти. Преданность Гуру Наши братья сикхи поют: ((x)). Непостижимы таинства гуру, устраняющего невежество и помогающего вам оказаться лицом к лицу с Богом. Та же идея выражена в прекрасных гуру-стотрах: ((x)). Эта последняя мантра содержится в Шветашватара Упанишад и означает следующее: "Только тому, кто обладает высшей преданностью Господу и такой же преданностью Гуру, открываются истины Веданты и мудрость Упанишад". Иначе чтение Упанишад уподобится чтению романов. Кто бы ни был вашим ишта-девата--Рама, Кришна, Будда, Иисус, Аллах или Ахура Мазда--вы должны обладать высшей преданностью Ему и такой же преданностью своему Гуру. Только тогда истины Веданты, Бхагаваты, Джапджи или Сукмани откроются вам, и вы сможете иметь связь с Богом. Без этой преданности, или бхакти, нельзя достичь ничего. Типы бхакти Есть различные виды бхакти. Сакамья бхакти--это преданность с желанием получить материальную выгоду. Человек хочет богатства и с этим мотивом практикует бхакти. Другой хочет избавиться от болезней и поэтому повторяет джапу и возносит молитвы. Третий хочет стать министром и практикует упасану с этой целью. Это сакамья бхакти. Господь несомненно даст вам все, что вы желаете, если только ваша бхакти интенсивна, а ваши молитвы искренне исходят из глубины сердца. Но сакамья бхакти не принесет вам высшую благодать, бессмертие и мокшу. Вашей бхакти должна стать нишкамья бхакти. Бог уже дал вам хорошее положение, хорошую работу, жену, детей и достаток. Довольствуйтесь этим. Стремитесь к нишкамья бхакти. Ваш сердце очистится, и Божественная милость снизойдет на вас. Поддерживайте связь с Господом, и вы станете единым с Ним и будете наслаждаться

всеми божественными(айшварьями). Господь даст вам все Свои (вибхути). Он даст вам даршан. Он поможет вам пребывать в Нем. И в то же время Он даст вам также все божественные айшварьи. В Пуранах мы обнаружим нишкामья бхакти только у Прахлада и у гопи. Даже Дхрува вначале имел только сакамья бхакти--он хотел править царством. Но после того, как он получил даршан Господа, его бхакти тоже преобразилась в нишкамья бхакти. Нишкамья бхакти бесконечно превосходит сакамья бхакти. Поэтому практикуйте нишкамья бхакти. Говорится, что Рама-бхакта, оставляя этот мир, отправляется на Сакета-пури, Кришна-бхакта--на Голоку, Вишну-бхакта--на Вайкунтху, а Шива-бхакта--на Кайласу. Названия различны, но все они подразумевают царство Бога или обитель бесконечного Блаженства, где нет боли, печали, старости, смерти и потому нет перерождений. Это ваша цель. Достигните ее здесь и сейчас, в это самое мгновение. Кроме того, бхакти делят на апара-бхакти и пара-бхакти. Апара-бхакти предназначена для новичков в йоге. Неофит украшает какой-нибудь образ цветами и гирляндами, звонит в колокольчик, предлагает (найведью), зажигает светильники; он совершает все (шодашопачара), как если бы делал это для другого человека. Здесь бхакта видит Господа как Верховную Личность, пребывающую в конкретном образе, которую можно умиловать такой формой преданности. Постепенно из апара-бхакти преданный переходит к пара-бхакти, вышей форме бхакти. Он видит везде и всюду только Господа и Его силу, проявленную как вся вселенная. "Ты вездесущ, так на какую (симхасану) я посажу Тебя? Ты--высший Свет, из которого берет начало свет солнца, луны, звезд и огня, так должен ли я возжигать эту маленькую лампаду (диипа) перед Тобою?"--так преданный различает трансцендентную природу Бога. Пара-бхакти и гьяна едины. Но каждый бхакта должен начать с апара-бхакти. Однако между апара-бхакти и пара-бхакти существует промежуточная стадия. Прежде чем самому принять пищу, мысленно предложите ее Господу, и пища будет очищена. Проходя через сад с цветами, мысленно предложите все цветы Господу в (арчана). Проходя по базару мимо лавки со сладостями, предложите все сладости Господу как (найведья). Такая практика приведет к пара-бхакти. Бхакти также делят на гауна-бхакти и мукхья-бхакти. Гауна-бхакти--начальная бхакти, а мукхья-бхакти--высшая форма бхакти. Следуйте от стадии к стадии. Подобно цветку, растущему в саду, постепенно развивайте любовь, или прему, в саду вашего сердца. Эгоизм и желание--враги преданности. Только там, где нет желанья (камь), Господь Рама явит Себя. Враги умиротворения и преданности--это вожделение, гнев и жадность. Гнев разрушает ваш покой и здоровье. Когда кто-либо оскорбляет вас, сохраняйте умиротворение. Когда кровь начинает кипеть, она истощается. Поддаваясь искушению, вы теряете жизненную силу. Рам-нам--ваше единственное прибежище Помните, в этой безсущностной самсаре единственной опорой является рам-нам ((х)). Если вы повторяете 50 лакхов джапы рам-нам, вы получите сокровище, которое останется с вами, когда вы покинете этот мир. Это подлинное сокровище, это ваше подлинное богатство. Ежедневно умножайте это богатство. По воскресеньям совершайте (ануштан). Ежедневно хотя бы пару часов соблюдайте мауну (безмолвие). В мире сейчас слишком много пустой болтовни. Когда вы видите двух разговаривающих людей, ваш ум сразу устремляется к ним и находит радость в (гупшуп). Любые мирские темы мы готовы обсуждать часами, но вы не хотите повторять имя Бога! Это майя. Помните о боли, смерти, старости и болезни. Каков смысл этой короткой жизни? Вы должны исследовать это. Чтобы зарабатывать несколько рупий, вы вынуждены отдать себя в рабство этой "джи Хузур" на многие годы. Рабство вещей, рабство ума, рабство чувств, рабство языка--где же ваша свобода, где ваша независимость? Вам не стыдно кичиться своим разумом? Вы не можете найти решения проблемы жизни и смерти. Ограниченный и слабый интеллект не в состоянии решить проблемы этого мира. Интеллект не может вам дать ответ на эти фундаментальные вопросы из-за того, что он обусловлен временем, пространством и обстоятельствами. Он не может решить все "почему" и "как" этой вселенной. Только интуиция, полученная благодаря милости Господа, благодаря непрерывной практике преданности, способна разрешить все эти проблемы. Майя очень сильна. Сейчас вам интересно слушать о преданности. Все вы находитесь в приподнятом настроении. Но как только вы покинете этот зал, ум побежит по своим привычным старым дорожкам. Сейчас вы делаете свой выбор. Но сила предыдущих самскар будет тянуть вас назад. Мудрый человек всегда бдителен. Ваша опора и ваше прибежище--имена Господа. Рам-нам--ваш отец, мать, учитель и друг. Рам доступен благодаря вере и преданности. Рам достигим благодаря джапе, киртану и медитации. Всегда пойте: Шри рам джая рам джая джая рам. Он пребывает в мысли, в мире, в чувстве и в поступке. Он сат, Он чит, Он ананда. Он есть любовь (према), радость и милосердие. Рам внутри, Рам и снаружи, Рам повсюду. Рам вверху, Рам внизу, Рам впереди, Рам сзади, Рам слева, Рам справа. Поэтому пойте: шри рам джая рам джая джая рам. Вы должны обладать авьябхичарини бхакти. Немного

преданности Раме в течение пяти дней, немного преданности Кришне в течение шести дней, направляясь в Калькутту, практикуйте Кали-бхакти--такая бхакти называется вьябхичарини бхакти. Продвинутый ученик обладает гьяна-ништха--он способен видеть Единого Господа во всех этих божествах. Но для среднего преданного авьябхичарини бхакти, или преданность одному идеалу, является необходимой. Вирахы Вы должны постоянно желать получить даршан Господа. Только тогда Он явит Себя. Вирахы--это боль, которую испытывает преданный из-за разлуки с Господом. Если вы хотите получить даршан у своего Возлюбленного, вам нужно будет проливать обильные искренние слезы. Едва ли вы сможете покорить Его улыбками. Прочтите о жизни Чайтаньи Махапрабху. Он катался по пыльной земле со слезами отчаяния. Это вирахы-агни. Это подлинная преданность. Когда преданный страдает от вирахы, он всхлипывает и тяжело вздыхает. Глаза его полны слез. Иногда он громко вскрикивает. Иногда он не замечает смены дня и ночи. Иногда он громко повторяет: "Хари, Хари!" Иногда его тело дрожит. Иногда он падает и катается по земле. Иногда он смеется и громко поет. Светскому человеку крайне трудно понять сердца и чувства возвышенных преданных, находящихся в союзе с Богом. Иногда преданный падает в обморок. Когда по щекам преданного текут искренние слезы, Господь появляется перед ним. Именно эти слезы любви вызывают сошествие Бога, аватара. Именно эти слезы преданности вирахы побуждают Ниргуна Брахмана принять форму сагуна для благочестивого поклонения и медитации бхакт. Одиннадцатое указание для развития бхакти Было бы грубой ошибкой рассматривать бхакти просто как стадию эмоциональной чувствительности, ибо, в действительности, с помощью дисциплины и воспитания воли и ума человека она становится надежным средством к интуитивному познанию Всесильного Бога через интенсивную любовь и привязанность к Нему. Бхакти приводит к постижению истинного знания Реальности, начиная с обычной формы поклонения образу и вплоть до высшей стадии вселенского осознания вашего единства с Ним. Вы сможете достичь этого с помощью одиннадцати фундаментальных факторов, предписанных Шри Рамануджей. Это абхьяса, или практика постоянного размышления о Боге, вивека или распознавание, вимока, или устремленность к Богу и свобода от всего прочего, сатьям, или истинность, арджавам, или прямота, крийя, или благодеяние, кальяна, или доброжелательность ко всем, дайя, или сострадание, ахимса, или непричинение вреда, дана, или благотворительность, и анавасада, или жизнерадостность и оптимизм. Абхьяса, или практика,--это устойчивое и непрерывное усилие для овладения чем-либо. В продолжительной практике садхак пытается достичь умственного равновесия и контроля над всеми его внешними вритти, обращая их на единственный объект--на Господа. Благодаря упорной абхьясе садхак удерживает ум от рассеивания и, направляя его внутрь, он постоянно медитирует на Господа и пребывает в Нем. Вивека, или различение, делает его способным выбирать между правым и неправым, следуя тому, что является правым, то есть тому, что необходимо сделать, и воздерживаться от неправого, то есть от того, чего не следует делать. Как он отличает правое от неправого? То, что возвышает его и приближает к Богу--его Идеалу, то, что приносит ему благо, радость и покой, он рассматривает как правое, придерживается его и действует в соответствии с этим. То, что приводит его к депрессии, боли и беспокойству, то, что терзает его истинное сознание, то, что уводит его прочь от благости и от Бога, он рассматривает как неправое, во всем уклоняется от него и защищается от его влияния. Что касается его диеты, то здесь он тоже различает саттвичную пищу, то есть ту, которую следует принимать, и раджасичную или тамасичную, которую принимать не следует. Так он различает между правым и неправым, следуя указаниям мудрых, помня об их предостережениях и подчиняясь их предписаниям и наставлениям. Он проявляет упорство и настойчивость в достижении своей цели, следуя пути праведности. Вимока--это стремление к одному только Богу и отречение от всего, что не способствует прогрессу в этом. Очевидно то, что если человек хочет достичь вечного, неизменного и безграничного, он должен отречься от земного. Садхак должен отречься от всех своих желаний и стремлений к материальным объектам, он должен отречься от дурных вритти в уме через самоисследование и правильное усилие. Только тогда он сможет развить подлинное стремление к Богу, только тогда он сможет ходить путями Господа. Вы не можете пить два напитка из одной чаши сразу. Если вы хотите прогрессировать на путях Господних, тогда вы неизбежно должны будете отречься от всего, что не способствует вашему прогрессу. В этом весь секрет. Освободиться от желаний--вот самый великий и действенный метод достижения сильной устремленности к Богу. Сатьям, или истинность, несомненно является основным постулатом в садхане. Бог есть Истина; поэтому чтобы осознать Его, вы должны стать воплощением Истины. Вы должны жить с истиной, вы должны думать только об истине, говорить только истинное и делать то, что будет правильным и истинным для вашего сознания. Арджанам--это прямота или честность. В поисках Бога нет места обману, кривде или лжи. Богу не нужны ни ваши богатства, ни ваш интеллект, Ему нужно только чистое,

правдивое сердце, полностью лишённое обмана, мелочности и лицемерия. От него ничего нельзя скрыть, ибо Он есть всеведущий вездесущий Дух. Ваше сердце должно быть чистым, как белый снег, и ясным, как кристалл. В неровном и пыльном зеркале вы не увидите ясного и правильного отражения, также если ваше сердце затянуто паутиной корыстных желаний и бесчестия, искривлено лицемерием и хитростью, вы едва ли познаете подлинную природу Бога. Садхак должен возвращать сердце, подобное сердцу ребенка. Далее следует крийя, или благодеяние в пользу других. Как истинный преданный вы должны видеть Его во всем, ибо Он является проявленной формой всего, что вы воспринимаете. Первейший долг садхака--совершать благодеяния и служить другим независимо ни от каких различий и личных мотивов. Служение и помощь бедствующим откроет ваши глаза на страдания человеческой жизни. Вы начнете понимать преисполненную боли природу мирского существования. Каменное корыстное сердце должно учиться чувствовать других. Тогда милосердие, сострадание и любовь возрастут в вашем сердце, оно очистится, и вайрагья засияет внутри вас. Другое необходимое качество преданных--это кальяна, или доброжелательность к другим. С чистым и любящим сердцем вы должны молиться Господу о благополучии других. Сначала молитесь о других, о мире и благоденствии во всем мире, а затем уже о своей эволюции. Вы не должны питать никакого недовольства или недоброжелательности к своим противникам, но желать блага для всех. Таков истинный дух преданного. Далее следует дайя, или сострадание. Бог есть Любовь; Он всемиловит и воплощает Собой сострадание, и если вы ищете Его, вы должны хотеть стать настоящим океаном милосердия и любви. Ваше сердце должно стать широким, как безграничное небо. Все божественные добродетели, необходимые для эволюции человека, берут свой источник в ахимсе, или ненасилии. Ахимса--это животворящая сила. Недоброжелательность, ненависть, гнев и злоба не в силах устоять перед ее мощью. Это особое качество души. Практика ахимсы в конце концов завершается осознанием единства жизни. Она рождает чувство вселенского братства и космической любви. Следующей будет дана, или благотворительность. "Милостыня искупит множество грехов" (см. примеч.),--сказал Иисус Христос. Щедрая, искренняя благотворительность, совершаемая с чистым сердцем для облегчения страданий бедствующих является действенным средством для возвышения сердца и для изгнания из него мелочности и нечистоты. Ваше сердце должно быть большим. Чем больше вы отдаете, тем больше вы получите. Это закон природы. Анавасада--это жизнерадостность и надежда. Для преданного это существенная добродетель. На духовном пути нет места депрессии. Вы должны быть оптимистичны, усердны и настойчивы. Существует много активных сил, которые будут мешать вашему прогрессу, нападать на вас и тянуть вниз. Но вы не должны терять надежду и отчаиваться. Вы должны смело встретиться и выдержать этот натиск несмотря на трудности и неблагоприятные обстоятельства, заставляющие вас склониться, сталкивающие вас с пути садханы. С жизнерадостным упорством и оптимистической устремленностью, полагаясь на внутреннее "Я", вы должны следовать садхане, и в конечном итоге успех будет за вами. (В этот момент Шри Свамиджи заметил, что кто-то разносит воду собравшимся преданным.)

-----Примечание: см.МФ

10.42 -----Бхакти и карма-йога Почему этот человек разносит вам воду? Потому что он любит Бога во всех вас. Служение--это выражение любви. Вот подлинная бхакти, которая расцветает бескорыстным служением человечеству с нараяна-бхавой. Йоги--это не изолированные термоса. Если вы хотите достичь быстрого духовного прогресса, вам необходимо сочетание всех форм йоги. Помните, что бхакти-йога является осуществлением карма-йоги. Раджа-йога--это осуществление бхакти-йоги. А гьяна-йога, или ведантистское осознание Единства--это осуществление всех остальных. Вы не можете отделить бхакти-йогу от карма- или раджа-йоги. Поэтому служите всем с премой, с великой космической любовью, видя во всех Господа. Никакого превосходства, никакой гордости властью или положением. Всё это иллюзорные придатки. В реальности мы все есть Брахман, одна единая Реальность. Иногда мы думаем, что мы это или то. Но в сущности все вы--один и тот же Кришна. В этой мировой драме вы приняли разные имена и формы. Преданность--это сгущенное знание, знание--это распыленная любовь. Поэтому в конечном итоге подлинное осознание единства родится внутри вас. Теперь вы разобрались в классификации бхакти. Далее мы рассмотрим девять методов бхакти-садханы. Бхакти развивается. Господь Рама описал Шабари одну и ту же навадха бхакти различным образом. Навадха бхакти Шраванам, киртанам, смаранам, падасеванам, арчанам, ванданам, дасьям, сакхьям и атма-ниведанам--это девять методов бхакти. Шраванам--это слушание об играх (лилах) Господа. Киртанам--это воспевание имен Господа. Смаранам--это постоянное памятование о Боге. Падасеванам--это служение Его стопам. Арчанам--это поклонение. Ванданам--это (намаскар). Дасьям--это признание себя слугой Господа. Сакхьям--это видение себя как друга

Господа. Атма-ниведанам--это полная и безраздельная самоотдача. Первые семь относят к садхана-бхакти, поскольку они составляют бхакти-садхану. Восьмую (сакхьям) и девятую (атма-ниведанам) можно отнести скорее к садхья-бхакти, нежели к садхана-бхакти. Они представляют собой не столько садхану, сколько саму цель. Быть другом Господа и стать единым с Ним, что подразумевает атма-ниведанам, действительно является целью бхакти, поэтому эти два метода рассматриваются как садхья-бхакти. В девяти методах вы также обнаружите синтез трех основных видов йоги--карма, бхакти и гьяна-йоги. Падасеванам и дасьям--это садханы карма-йоги. Господь пребывает во всех сердцах. Как можете вы служить Его стопам, кроме как через служение каждому существу в этом мире? Дасьям--это видение себя как слуги Бога. Господь в каждом. Поэтому необходимо радостно, бодро и добровольно служить всем. Это карма-йога. Киртанам, арчанам, ванданам и сакхьям--это анги, или составные бхакти-йоги. А шраванам, смаранам и атма-ниведанам составляют трехступенчатый процесс гьяна-йога-садханы, а именно: шраванам, мананам и нидхидхьясанам. Повсюду вы будете находить синтез. Если вы желаете достичь быстрого духовного прогресса в этой Кали-юге, тогда йога синтеза станет для вас наилучшим средством. Бхакти-йога доступна всем Для бхакта не существует классификаций. Господь Рама перевозносит преданность Сабари. Вы знаете, что Сабари не была рождена в высшей касте браминов. Но она обладала великой преданностью Господу. Она попробовала плод, и затем предложила его Господу потому, что хотела поднести Ему самый сладкий. Господь принял плод с удовольствием и благословил ее. Вам не нужно строить для Господа золотые храмы. Вам не нужно предлагать Господу дорогие украшения и одежды. Ему нужна только высшая любовь вашего сердца. ((x)) Он удовлетворен скромным подношением из воды, листа или цветка, но предложенным с любовью. Господь удовлетворен одной преданностью, и для бхакти-йоги нет других условий. ((x)) Это была праведность охотника Ратнакара (который стал Валмики Махариши); это был возраст мальчика Дхрувы (который получил даршан Господа); это была образованность Гаджэндры, слона, которого сам Господь оберегал и благословлял; это была кастовая принадлежность Видуры (сына служанки); это была доблесть слабого Уграсены; как прекрасна была Кубджа (уродливая толстуха), которую благословил Господь Кришна; как богат Судама (бедный брамин, преданно служивший Господу)--Господь удовлетворен преданностью и не ждет от своего бхакты ничего другого. Воистину, Господь любит саму Любовь. Эта бхакти может принимать любую форму, лишь бы не прекращалось размышление о Господе. ((x)) Гопи считали Его своим возлюбленным, Камса видел в Нем своего врага и жил в постоянном страхе, Шिशупала и другие ненавидели Его, пандавы были Его большими друзьями, мудрецы такие, как Нарада, были очень преданны Ему. Все они достигли Господа, и хотя их бхавы (отношения) к Нему были различны, их умы и сердца постоянно пребывали у Его лотосных стоп. Шраванам Шраванам усилит вашу преданность. Вы слушаете лилы о различных чудесных деяниях, совершенных Им в разных аватарах. Постепенно вы приходите в восхищение. Когда вы постоянно слышите о чудесах, явленных Господом Иисусом, то начинаете верить и восхищаться учением Библии. Эти Писания неотличны от Пророков. Гуру Грантх Сахеб неотличен от гуру Нанака. И когда вы слышите о лилах Господа Кришны, вы также восхищаетесь Им. Как наши тексты описывают Господа? Он безграничен, милосерден, всесилен, всеведущ, вездесущ, совершенен, независим, свободен, нитья-мукта и т.д. Вы начинаете восхищаться Им. Затем у вас зреет желание вести жизнь преданности, повторять имя Господа, всегда следовать принципам правильного поведения, или садачара, любить всех, контролировать гнев (кшама), и вы достигнете стоп Господа и станете едины с Ним. За восхищением приходит влечение к повторению Его имени. Затем вы привязываетесь к Господу. Впоследствии приходит высшая любовь к Господу. Поэтому вы должны изучать писания не так, как читаете романы, но с премой, с бхавой. Именно такое изучение приведет вас от восхищения к влечению, затем к привязанности и далее к высшей любви. Те же стадии характерны и для любви, развивающейся между мужем и женой. Но между ними нет высшей любви. Физическая любовь ограничена, эгоистична и потому оканчивается ссорами. Божественная любовь безгранична, неизменна и вечна. Женщины имеют больше (шеха) и больше преданности. Поэтому они--достойные кандидаты для бхакти. Они быстро могут достичь осознания Бога. Но одним препятствием, которое они должны преодолеть, является (моха) к детям. У них больше моха к одежде и украшениям, пудрам и косметике. (Смуглым девушкам труднее выйти замуж, поэтому они используют больше пудры! Но тем, чья кожа красива, нет необходимости прибегать к косметике!) Если устранить эту моха, тогда прогресс в бхакти у женщин будет более быстрым, чем у мужчин. Киртан Теперь о киртане. ((x)) Это маха мантра, которую Господь Брахма в Своей безграничной милости дал для блага людей Кали-юги. Для повторения других мантр с (биджа-акшары) и т.д. существуют различные правила и предписания. Но нет ни одного предписания для этой маха мантры. Вы можете повторять ее даже у

себя в ванной. Преданные Господа Шивы могут петь: ((x)). Еще вы можете петь: ((x)). Затем мы подходим к смаранам. Постоянно помните о Господе, даже когда работаете. Вы можете забыть, но это не важно, просто снова и снова пытайтесь вернуть мысль о Боге. Весь мир--это Сита, ваши индрии и ум--это Сита. Внутренний правитель, или антарьямин,--это Господь Рама, высшее сознание. Рама--сын Дасаратхи, а также вездесущая атма, вьяпак, сатьям, нитьям, анандам. Сат-нам эк-омкар--Высшая Сущность. Сат-нам эк-омкар содержит суть Упанишад. Все религии едины. Они указывают путь. Все они призывают вас контролировать ум и чувства. Существует только одна религия, религия Веданты. Существует только одна каста, каста человечества. Одна дхарма, один закон--закон причины и следствия. Узрите во всем единство. Работа Майи заключается в том, чтобы показать многообразие там, где существует только единство. Сейчас возникает впечатление: "Он--индус, а я--мусульманин". Это печальная ошибка и заблуждение. Вы все едины. Бог действует через все руки, слышит через все уши, видит через все глаза. Всякий раз, когда грубое слово готово сорваться с ваших уст, всякий раз, когда вы сердитесь, вы должны проанализировать себя и ощутить: "Бог пребывает в этом проявлении. Если я произнесу грубое слово, это огорчит Его, Он будет недоволен". Падасеванам--это то, что вы все делаете--врачи, няни, инженеры и профессора. Падасеванам--это служение больным; падасеванам--это служение человечеству, родителям, больным и нищим. Вы должны всегда расширять свое сердце. Только тогда вы станете чисты. Сердце расширяется в единении. Все барьеры, разделяющие людей, оказываются разрушенными. Всё есть Радость и могущество. Нет страданий, нет невзгод. Такова сила бескорыстного служения. Такова сила имени Господа. Такова сила преданности Господу. В конце вы найдете покой в своей сатчитананда-сварупе. Мудрость Упанишад будет открыта вам. Хочу напомнить вам последнее слово Упанишад: тат твам аси--ты есть То. Арчанам--это поклонение с подношением цветов и повторением имен Господа. Здесь ум легко сосредотачивается на образе Господа, и преданность растет. Образ когда все вещи могут быть объектом поклонения, выбор естественно производится на основе их воздействия на ум или их соответствия данному назначению. Какой-либо образ или один из принятых символов способен вызвать в уме поклоняющегося мысль о Девате. Камень шалиграм способствует сосредоточению ума. Каждый имеет предрасположенность к какому-либо символу, эмблеме или образу. Все эти индивидуальные склонности поклоняющегося обусловлены его верой в их особую действенность. Для поклоняющегося, который верит в определенный символ, образ представляет тело Господа, принявшее форму камня, глины, меди, изображения, шалиграма и т.д. Такое поклонение никогда не является идолопоклонничеством. Вся материя есть проявление Бога. Сам акт поклонения является возвышающим и сознательным. Преданный должен так смотреть на вещи. Ванданам--это совершение намазка. Намазка делается не только изваянием или образам Господа, но и всем Его проявлениям. Вы должны мысленно кланяться даже собакам и обезьянам. Только тогда ваша преданность будет развиваться. Дасьям--это служение Господу, пребывающему в сердцах всех существ. Сакхья бхава--это дружеские отношения с Господом. Эту бхавану могут практиковать не все. Для подавляющего большинства наивысшей является дасья бхава. Арджуна обладал сакхья бхавой. Некоторые из наянар или шиваитов южной Индии обладают сакхья бхавой. Бхакти еще больше прогрессирует, и тогда вы достигаете стадии Атма-ниведанам. Атма-ниведан--это сарангатхи, самопожертвование Прапаттхи. Это высшая бхакти. Это мадхура бхава, которой обладал Господь Гауранга и Мира Баи, это канта бхава, которую гопи испытывали к Кришне--бескорыстная любовь, всегда побуждавшая их помогать осуществлению союза Господа Кришны и Шри Радхи,--это и есть атма-ниведам. Раньше некоторые люди переодевались в гопи и пытались принять мадхурья бхаву. Вы не сможете обрести мадхурья бхаву, просто переодевшись женщиной! Мадхурья бхава--это высшая бхакти. Это внутреннее состояние высшей любви к Господу и только к Нему. Суфии также обладают этой бхавой. Примеры бхакти Царь Парикшит достиг освобождения через шравана-бхакти. Он слушал о славе Бога от Шуки Махариши, рассказавшего ему Бхагавату. Его сердце очистилось. Он достиг обители Вишну. Великие божественные личности, такие как Нарада, Валмики, Шукрадева в древние времена, и Гауранга, Нанакдев, Тулсидас, Сурдас и другие в относительно недавнее время--все они достигли совершенства только через киртана бхакти. Прахлад практиковал смарана-бхакти, или постоянное памятование о Боге, и достиг Его. Бхарата (брат Господа Рамы) и Шри Лакшми Деви--величайшие примеры падасевана бхакти. Такие преданные, как Притху и Амбариша, практиковали арчна бхакти и достигли осознания Бога. Акрура практиковал вандана бхакти и достиг освобождения. Лакшмана и Хануман--величайшие примеры дасья бхакти. Вибхишна, Сугрива, Уддхава, Арджуна, Судама и спутники Господа во Вриндаване--примеры преданных, развивавших сакхья бхакти к Господу. Гопи растворились в Кришне. Царь Бали всего себя предложил Господу. Бхишма подчинил чувства и явил пример санта-бхавы. Лакшмана и Хануман--примеры дасья-бхавы. Арджуна и Уддхава

воплотили в себе сакхья бхаву. Каусалайя и Яшода обладали ватсалья-бхавой. Радха и гопи обладали мадхурья-бхавой. Признаки прогресса Слезы, horripilation, судорога, крик, смех, испарина, обморок и срывающийся голос--вот признаки, отмечающие бхакту, достигшего высокого уровня бхакти. Мукти согласно бхакти-йоге Бхакта достигает бхава самадхи. Раджа-йог достигает сампраджната самадхи и асампраджната самадхи. Гьяна-йог достигает адвайта нирвикальпа авастха. Вы можете путешествовать на аэроплане, можете воспользоваться мотоциклом или двуколкой, вы можете использовать этот автомобиль, данный вам Господом--ваши ноги, но назначение одно и то же. Все приходят к окончательному единству с Господом, когда сливаются с Ним навсегда и освобождаются от сетей самсары. Согласно бхакти-йоге, существует четыре типа мукти. Первый--салокья. Преданный живет в тех же сферах, или локах, что и Господь. Самипья: здесь он рядом с Господом. Сарупья: преданный получает ту же форму, что и сам Господь, он наслаждается всеми божественными айшварьями Господа. Саюджья: преданный растворяется в единении с Господом. Есть и другая классификация мукти: крама мукти и садьо мукти. Крама мукти--это путь преданного, который медленно, но верно продвигается к мокше--как муравей, ползущий по дороге. Этот преданный достигает хираньягарбху, а затем, в конце кальпы, погружается в Верховный ниргуна брахман. Это крама мукти. Ведантист, или гьяна-йог, достигает садьо мукти. Его праны не покидают его тела. Он погружается в ниргуна брахман в тот момент, когда его жизнь на земле подходит к концу. Это напоминает взлет птицы. Женщины играют важную роль в формировании жизни и характера своих детей. Помните, как Сачи воспитывала Гаурангу Махапрабху, когда он был ребенком? Она пела и качала колыбель: Хари бол, хари бол, хари бол, мукунда мадхава говинда бол. Вспомните, как Мадалса пела перед колыбелями песни Веданты и таким образом воспитывала своих детей гьяни и мудрецами: ((х)) "О дитя, ты по сути своей божественен. Ты изначально чист. Ты преисполнен мудрости. Ты свободен от уз самсары". Все женщины должны стать великими преданными, подобно Мире, великими вивеки, подобно Майтрейи, великими гьяни, подобно Чудалаи, а также растить своих детей гьяни и бхактами. Бхакти находит кульминацию в гьяни. "Ты не сможешь войти в Меня без бхакти",--говорит Господь Кришна Арджуне. Бхакти очищает сердце, устраняет неустойчивость ума и в конце приносит свет Знания. Бхакта пересекает океан самсары в лодке Господа. Но гьяни должен пересечь океан вплавь. Гьяни полагается на себя. Он рискует утонуть. Бхакта всегда в безопасности. Поэтому практикуйте бхакти и становитесь бхагаватой, или йогом, и не в отдаленном будущем, а прямо сейчас, в эту самую секунду. Природа бхагавата Бхагавата--это тот, кто осознал или увидел Бхагавана. Он-освобожденная душа. Ведантисты используют определение "дживанмукта", бхакты используют определение "бхагавата". Этим двум определениям соответствуют "пани" в индустани и "вода" (???????) в английском. Слова не могут адекватно отразить возвышенное состояние бхагавата. Его милостивый взгляд устраняет страдания миллионов людей. Его добрые слова приносят радость, утешение, силу и покой окружающим. Его мысли излучают повсюду вести мира и благоволения. Его присутствие приносит надежду отчаявшимся и силу сломленным. Индра и другие деваты в почтении вставали и воздевали руки, оказывая ему должное уважение и почет. Сиддхи и риддхи простираются у его ног. Раджи, махараджи и цари склоняют свои головы к его лотосным стопам. Особое изящество проявляется в его походке, обаяние и свет--в его лице, доброта и элегантность--в его речи и благородство--в его манерах. Его участливый взгляд способен вдохнуть жизнь в мертвеца. Пыль с его тела--это лекарство от различных неизлечимых болезней. Когда бхагавата желает развоплотиться, он просто оставляет тело. Почет и слава таким возвышенным бхагаватам, суть зримым и действующим Богам на этой земле. Четвертая мандала Санкиртан йога Шри кришна говинда харе мурари хей хат нараяна васудева Возлюбленные атма-сварупы! Санкиртан йога--это самый легкий, верный, короткий, безопасный, доступный и лучший путь для осознания Бога в этом веке. В наше время люди неспособны практиковать суровые аскезы. У них недостаточно силы воли для практики хатха-йоги. Они не могут соблюдать совершенную брахмачарью на протяжении всей жизни. Они не обладают качествами, необходимыми для практики раджа-йоги. Они лишены проницательного интеллекта, необходимого для гьяна-йоги или садханы веданты. Но эта санкиртан-йога, или йога воспевания имен Бхагавана, доступна всем. Имя Господа наделено безграничной шакти (энергией). Оно устранит из вашего ума все нечистоты. Ведантисты говорят, что существует три вида препятствий для самореализации--мала, викшепа и аварана. Для их устранения они предписывают нишкамья карму, упасану и ведантическую нидидхьясану. Только санкиртан способен объединить все три вместе. Санкиртан устраняет нечистоту ума (мала), он укрепляет ум и предохраняет его от потери равновесия (викшепа), а в конечном итоге он удаляет покров неведения (аварана) и приводит садхака лицом к лицу к Богу. Майя так сильна, что вводит вас в заблуждение каждое мгновение. Каждое мгновение она заставляет вас думать, что

удовольствие можно найти только в чувственных объектах и нигде больше. Вы путаете боль с удовольствием. Это работа Майи. Помните: ((x)) Этот мир исполнен рождений, смертей, старости, болезней и страданий. В этих преходящих объектах нет удовольствия. ((x)) Вы можете обрести Блаженство только в бесконечном. Санкиртан предоставит вам возможность осознать это бесконечное здесь и сейчас. Санкиртан избавит вас от Майи, от иллюзии. Поэтому всегда воспевайте имена Господа. Давайте сейчас споем двенадцатibuквенную мантру, которую Нарада Риши дал Дхруве и которая помогла ему лицом к лицу встретиться с Господом. Она дает вам как бхукти (мирское благополучие), так и мукти (освобождение): Ом намо бхагавате васудевайя Ом намо бхагавате васудевайя Ом намо бхагавате васудевайя. Упанишады утверждают, что вам необходимо разорвать три узла. Это ваш первейший долг. Это важнейшая обязанность. Все прочие обязанности второстепенны. Вы приняли это рождение, чтобы разорвать эти три узла--авидью, каму и карму. На них вращается колесо самсары. То же самое Патанджали выразил в раджа-йога-сутрах в своей классификации--авидья, асмита, рага-двеша и абхинивеша. Вы забыли свою изначальную природу. В своей сущности вы сат-чит-ананда, но вы отождествляете себя с преходящим телом. Это величайший грех. Кама, кродха, лобха, моха и т.д.--всё это следствия такого ложного отождествления. Физическое тело, состоящее из пяти элементов, астральное тело, состоящее из семнадцати таттв, каузальное тело, состоящее из первоначального неведения, которое снова и снова вызывает рождение и смерть--эти три тела являются следствиями неведения. Из неведения исходит эгоизм; вы думаете: "Я сделал это. Я величайший из людей. Я превосходный врач". Всё это разновидности эгоизма. Затем приходят симпатии и антипатии, из энергий которых и состоит на самом деле наш мир, а вовсе не из холмов и рек, строений и людей. Из рага-двешы рождается абхинивеша, привязанность к этой мирской жизни. То же самое объясняется в Веданте. Первой появляется авидья, или неведение. Затем следует авивека, неспособность различать. Вы можете обладать интеллектуальными способностями и талантами. Вы можете владеть обширным мирским знанием. Но вам недостает способности различать. Это редкое божественное качество. Только с его помощью вы можете исследовать природу Атмана--"кто я есть?" А без этого вы просто невежественны. Знание, полученное вами в университетах,--просто шелуха. Брахма видья--вот высшая наука всех наук, благодаря которой невидимое становится видимым, неслышимое--слышимым, непознанное--познаваемым, немислимое--мыслимым. Только с ним вы действительно мудры. Упанишады говорят о необходимых условиях для ведантической нидидхьясаны. Вы можете производить всякого рода операции, но если вы не обладаете вивекой, вайрагьей, шестью добродетелями и мумукшутвой, тогда вы не готовы к овладению брахма видьей. Люди жалуются: "Я практикую сосредоточение уже несколько лет, но прогресса нет". Прогресса нет потому, что вы лишены тех качеств! Вы всё еще привязаны к самсаре. Вот почему у вас нет концентрации. Вы должны взращивать в себе все добродетели. Вы должны овладеть яма-нияма. Вы должны делиться с другими тем, что имеете. Вы должны обладать всеми добродетельными качествами, которые перечислены в Гите. Вы можете стать главным хирургом, только если вы квалифицированы! Только обладая необходимой квалификацией, вы можете стать главным инженером. Аналогично вы должны иметь квалификацию в духовной жизни. Вы должны практиковать аштанга-йогу: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара--и тогда вы получите способность сосредотачивать свой ум, практиковать дхарану, дхьяну, и только вслед за этим придет самадхи. Необходимыми качествами для студента гьяна-йоги являются вивека, вайрагья, шад-сампат и мумукшуттва. Вы не обладаете вайрагьей. Начните взращивать эти добродетели. Изучайте книги, написанные святыми. Ежедневно читайте о жизни святых. Только тогда ум наполнится божественными мыслями и чаяниями. Сейчас вы имеете только мирские стремления. Размышляйте о природе мира, печали, смерти, бедствий, обнищания! Существует такая обитель, атма, в которой вы избавитесь от страданий, беспокойств, жажды и голода, в которой вы станете сат-кама, сат-санкальпа. Вы должны это знать. Только тогда все ваши желания будут осуществлены. Также лишены мы сильной убежденности в природе Абсолюта. Вы должны заниматься исследованием. Изучайте Упанишады. Только тогда ум отвлечется от чувственных объектов. Ум стремится к мирским вещам только потому, что вы не имеете представления о природе Абсолюта. ((x)) Вы акханда, парипурна, анамайя атма--лишенное изъянов "я". Вы должны растворить ум в безмолвии. Когда разрушаются васаны, ум становится единым с Абсолютом. Это ваша сущностная природа. Позвольте вам напомнить последнее слово Упанишад--тат твам аси, ты есть То. Все покровы иллюзорны. По милости Бога вы получили это человеческое рождение. Дисциплинируйте ум и чувства. Когда ум освободится от нечистот, вы осознаете свое единство со Светом света ((x)). Вы--вездесущее бессмертное "я". Вот ваша цель. Даже если вы одеты в лохмотья, даже когда вам нечего есть, когда ваши родственники оставили вас, когда вы потеряли работу, когда вы поражены болезнью и не в силах сами дойти до ванной,

утверждайте: "Я--вездесущее бессмертное "Я". В этот великий день прибегните к практике всех добродетелей, которые я упомянул сейчас, и тогда по милости Господа вы будете быстро прогрессировать. Пусть на всех вас снизойдет милость Господа, и вы достигните высшего Парам дхам, который является вашей сущностной природой. Пусть Господь Кришна благословит вас здоровьем и долголетием, миром и благополучием, и вечным Блаженством. ((х)) Этот мир непостоянен, он преисполнен только боли и страданий. Вы должны освободиться из этого мира боли и смерти. Поэтому воспевайте Его имена. Это самый легкий путь для достижения самосознания в этой юге. Искорените порочные качества. Остерегайтесь майи. Остерегайтесь ума. Майя каждое мгновение вводит вас в заблуждение. Вам необходимо возвращать божественные добродетели. Никогда не задевайте чувства других. Говорите правдиво, говорите всегда по-доброму. Соблюдайте брахмачарью. Будьте чисты в мыслях, словах и делах. Будьте искренни; искренние люди очень редки в этом мире. Служите больным и страждущим. Это величайшая садхана для очищения сердца и для призвания божественной милости. Делитесь с другими тем, что имеете. Расширьте сердце. Давайте, давайте, давайте, сломайте все барьеры, разделяющие людей, ощущайте, что служите Господу во всем. Ощущайте, что Господь пребывает во всех существах. Сейчас вы не делаете этого. Вы говорите: "Это мр.Агарвал", "Это мр.Чаттерджи" и т.д. Нет-нет. Вы должны видеть Господа во всех. Вы должны всем служить с нараяна-бхавой. Это ваша первейшая обязанность. Все прочие обязанности вторичны. Санкиртан имени Господа даст вам внутреннюю силу и мудрость, необходимую для возвращения всех этих добродетелей, устранения пороков и для возвращения надлежащей бхавы в служении. Поэтому давайте петь маха мантру: ((х)). Это великая мантра, данная специально для людей Кали-юги. Нарада пришел к Господу Брахме и сказал: "О Господь, люди Кали-юги не могут ни практиковать аскезы, ни совершать жертвоприношения (ягья), ни следовать пути Веданты. Смилуйся над ними и открой мне какой-нибудь легкий метод, благодаря которому они могли бы достичь Бога". Господь Брахма в Своем высшем сострадании и милосердии дал эту маха мантру, повторяя которую люди Кали-юги достигнут самосознания. Поэтому пойте имена Господа, служите, любите, давайте, медитируйте, осознавайте, будьте благи и творите благо (это суть всех писаний), будьте добрыми и сострадательными, исследуйте вопрос "кто я?", познайте "Я" и освободитесь. Пусть Бог благословит вас здоровьем, долголетием, миром, благополучием и вечным Блаженством. Сила рам-нам Рама-нама--это благословение, которое миллионы людей хранят в своих сердцах с незапамятных времен. Это верховный очиститель человеческого сердца, дарующий неувядаемую радость, мир и ключ к вратам бессмертия. Рамарахасьяпанишад говорит, что в слогах "ра" и "ма" содержится суть двух важнейших мантр, аштакшары и панчакшары, и если из них убрать слоги "ра" и "ма", они не только теряют свое непосредственное значение, но приобретают значение противоположное. Когда воспевается рама-нама, во всем организме воспевающего эту мантру происходят важные изменения. Произнесение Божественного имени оказывает двойное воздействие. Мантрашакти, или энергия, рожденная сопоставлением слогов мантры и ее произнесением, накладывает на всю нервную систему человека вибрацию, которая вносит ритм, гармонию и равновесие. Когда система находится в таком гармоничном состоянии, дыхание также становится ритмичным, а ум пребывает в спокойном состоянии. Именно в этом умиротворенном состоянии ума можно уловить отблеск божественного сознания и пережить высшую радость Вечного. Во-вторых, идеи Божественной сущности, рождаемые в уме во время повторения имени, непосредственно стимулируют ум в его попытке объединиться с Божественной сущностью. Когда вибрация, вызванная воспеванием Божественного имени, вносит в нервную систему энергию интеграции, эта система приходит в состояние совершенной гармонии. Божественное имя-не простой звук, это сила, способная одолеть все разрушительные силы в человеческом организме и сделать его чистым и готовым для восприятия саттвы, совершенного посредника для отображения Бессмертного Существа. Рама-нама, так же, как и мантры аштакшара или двадашакшара, является могущественным средством для разрушения животных страстей в человеке. Страсти--это объективные силы, а рама-нама--это объединяющая сила. Когда человек вверяется рам-наму с исключительной и подлинной преданностью, тот становится для него избавителем от всех страданий. Но вера не должна распределяться между двумя или несколькими мантрами. Необходимо держаться рам-нама с полной уверенностью в нем. Чем больше у человека веры и сосредоточенности, тем быстрее имя Господа разрушит в нем все злое. Почитатель Рамы молится: ((х)). "Я снова и снова простираюсь перед Шри Рамой, Спасителем от всех бедствий, дарителем всех благ, восхищением мира". Таков рама-нама. Он дарует блаженство абсолютной независимости кайвайли. Но рама-нама нельзя использовать ради достижения мирских целей. Рама-нама спасает человека от самой брэнности. Он освобождает человека от всех недостатков и возвышает его до статуса неустрашимого правителя над самим собой. Почему вы не хватаетесь за

ружье, чтобы убить комара? Рама-нама способен излечить болезнь самой самсары, что же и говорить о меньших нуждах и проблемах. Поэтому используйте рама-наму как мокша-мантру, а не как средство для того, чтобы продолжать обманывать себя блеском осколков стекла в форме объектов этого мира. Рама-нама--это стражник в вашем теле, постоянно защищающий вас от нападений неприятеля, сохраняющий вашу чистоту и добродетель, и прогоняющий враждебные побуждения, желания, страх и гнев. Повторение мантры должно сопровождаться бхавой, или глубоким чувством. Когда намосмарана совершается с сознанием связи между намосмараной и божеством намы, возникает поразительный эффект. Но это, однако, не означает, что механическое повторение мантры без чувства абсолютно лишено каких бы то ни было благотворных результатов. Имя обладает достаточной силой, чтобы вызвать изменение в психологическом и физическом существе человека, даже когда оно повторяется механически. Рама-нама--это мантра, а мантру составляют существенные слоги, сам факт произнесения которых вызывает результат, даже если этот результат и не связан напрямую с сознанием повторяющего мантру. Когда повторяется мантра, имеет место особый процесс физической и психической трансформации. Неосознаваемое и механическое повторение не производит непосредственного психического изменения, но вызывает биологические изменения через нервную систему, на которую вибрации повторения мантры оказывают немедленное влияние. А эти биологические изменения косвенно вызывают изменения психологические, ибо в человеке эти две природы соотносятся как следствие и причина, и следствия так тесно связаны со своими причинами, что любое изменение в следствии скажется на причине, и наоборот. Воспевая имя, преданный не должен испытывать Господа. Например, не следует использовать имя как оправдание сознательного совершения дурных действий. Да, имя способно искупить следствия даже таких действий. Но эти действия скажутся на том, что преданный, использующий имя таким образом, не будет иметь подлинного вдохновения и преданности Господу, и его ум будут привлекать вещи, не имеющие отношения к Господу и к Его путям. Условия для повторения мантры хорошо изложены в этом стихе: ((х)) "Тот, кто смиреннее пучка травы, терпеливее дерева, кто не ждет почтения к себе, но почитает других, тот достоин принять имя Хари". Бог помогает тому, кто сам себе помогает. Должны быть приложены все усилия, на которые только способен человек в соответствии с его интеллектуальными возможностями, данными Богом, и только благодаря этим усилиям он может узреть милость Бога. Праздность--это не самоотдача. Отдача себя Богу становится полной, только когда индивидуальное сознание затопляется любовью к Божественному. Милость Бога снисходит, когда приложенные усилия оказываются неадекватными для осознания Бога. Рама-нама оказывает преобразующее воздействие не только на психологию, но и на биологию личности. Даже физические недомогания могут быть побеждены воспеванием Божественного имени. Рама-нама--это также рамабан, точность в действиях, безупречность в поступках. Правильно осознанный рама-нама--это то же самое, что и омкара, символ Абсолюта, Брахман, и для истинного преданного Рама не просто сын Дасаратхи, или царя Айодхи, но сам Абсолют. Шри Рама вездесущ, Он пребывает в сердце всех существ как антарьямин, или внутренней свидетель. Какой силой и славой должно обладать Его имя! Даже обычные имена вещей в мире способны вызывать соответствующее состояние сознания в человеке. Насколько же более могущественным должно быть имя Бога! Святой Тулсидас говорит: "Имя даже превосходит Господа, потому что благодаря силе имени воспринимаются и реализуются аспекты Брахмана агуна и сагуна. Рама спас одну женщину, Ахалью, тогда как Его имя очистило тьмы порочных людей. Рама дал освобождение двум своим верным слугам, Джатаю и Сабари, но нама был спасителем бесчисленных грешников. Благословен тот сын и родители его, который так или иначе вспоминает Шри Раму. Тот, кто повторяет рама-наму даже во сне, достоин носить пару башмаков, сделанных из кожи моего тела. Благословенны неприкасаемые и чандалы, повторяющие имя Рамы днем и ночью. Что проку от высокого рождения того, кто не повторяет рама-нама! Высокие горные пики дают укрытие змеям. Благословен сахарный тростник, початок кукурузы и листья бетеля, которые благоухают в равнинах и несут радость всем". Какая могущественная сила скрыта в рама-наме! Только наделенные преданностью знают это. Ученые сейчас утверждают, что звуковая вибрация имеет такую громадную силу, что они могут использовать эту силу на шелковых фабриках и очищать их от пыли более тщательно, чем уборщицы. Но им еще предстоит осознать, что вибрации, вызванные воспеванием имени Бога, очистят сами их сердца, очистят сами их души, удалят все невидимые отбросы, накопившиеся в них за много рождений. Некоторые преданные считают, что нама, или имя, даже превосходит Нами, или Существо, названное этим именем. В тот момент, когда произносится нама, нами должен следовать за ним, даже если произнесение чьего-то имени вызывает в сознании человека образ, отвергаемый им. Когда вы произнесете слово Рама, образ Господа возникает в вашем сознании. Поэтому продвинутые

преданные полагают, что Имя является исключительной поддержкой тем, кто подвержен несчастьям жизни в самсаре. Господь Шива говорит Своей супруге: "Возлюбленная, я наслаждаюсь Рамой, произнося нама Рама, Рама, Рама. Одно имя Рама соответствует тысяче имен Вишну". Рамаена Валмики--это история Шри Рама. ((x)) "Воистину, сама Веда была открыта Махаришей Валмики в форме Рамаены, когда Верховная Сущность явилась как сын Дасаратхи, чтобы Его могли познать через Веды". Рамаена Валмики--это величественное сказание, объясняющее дхарму через описание великой героической жизни идеальной личности, Шри Рама. Величие Рамаены Валмики невозможно адекватно передать. Это огромная дидактическая поэма, основное назначение которой--побудить людей следовать пути праведности, и для осуществления этой цели в ней используется известный метод обращения к сердцам людей через повествование в простом стиле истории жизни преданного дхарме. Колоритная жизнь Шри Рама, описанная Валмики,--это прославление величия Шри Рама. В этом смысле Рамаена является расширенной формой имени и славы Шри Рама. Изучение Рамаены--это подлинное омоложение в нектаре славы Шри Рама. И поэтому слушание или изучение Рамаены является созерцанием различных божественных качеств Шри Рама, которое очищает и одухотворяет ум человека. Пусть Господь Рамачандра благословит всех духовным просветлением, высшим благополучием и кайвальей мокшей. Ом тат сат Пятая мандала Карма-йога Карма-йога--это бескорыстное служение человечеству. Карма-йога--это йога действия, очищающая сердце и подготавливающая антахкарану (сердце и ум) к восприятию божественного Света или к обретению знания "Я". Здесь важно то, что вы должны служить человечеству безо всякой привязанности или эгоизма. Карма-йога--это посвящение всех действий и их плодов Господу. Карма-йога--это такое совершение действий, при котором вы находитесь в единении с Божественным, свободны от привязанностей и сохраняете равновесие как в успехе, так и в неудаче. Что такое карма? Согласно Джамини Риши, карма--это совершение агни-хотры или других ведических ритуалов. Согласно Гите, любое действие, совершенное с нишкхья бхавой, есть карма. Господь Кришна говорит: "Трудись непрестанно. Твой долг--трудиться, но не ожидать плодов своего труда". Центральное учение Гиты--непривязанность к действиям. Дышать, есть, видеть, слышать, думать и т.д.--всё это карма. Мышление--это подлинная карма. Рагадеша составляет подлинную карму. Разновидности карма-йоги Служение своему гуру или махатме--высшая форма карма-йоги. Оно быстро очистит ваше сердце. Контакт с великой душой или с гуру приносит огромные преимущества. Если вы служите махатме или своему гуру, вас благословит магнетичная аура великой личности. Вы получите от него вдохновение. Вы постепенно вберете в себя его добродетельные качества. Адвокат может защищать бедных, не принимая платы. Это для него карма-йога. Врач может обслуживать бедных бесплатно. Он может бесплатно давать им лекарства. Это карма-йога для врача. Врач легко может достичь самосознания, если он служит бедным людям с верной бхавой и верным духом. Учитель или профессор может давать бесплатное обучение для детей бедняков. Он может бесплатно обеспечить их книгами. Это для него карма-йога. Квалификация карма-йогина Карма-йог должен иметь широкое сердце. Он должен быть свободным от лжи, подлости, скупости и эгоизма. Даже если и есть следы этих дош (недостатков), он должен стараться устранить их один за другим. Он не должен оставлять лучшие фрукты, хорошее молоко и первоклассный чай для себя, раздавая другим несвежие фрукты, разбавленное молоко и низкосортный чай. Всё, что он ест, в первую очередь он должен дать слугам. Если к его дому подходит больной бедняк, нуждающийся в молоке, он немедленно должен отдать больному свою порцию молока, пусть даже в доме и не останется молока для него самого, и сказать ему: "Вот молоко для тебя, о Нараян! Пожалуйста, выпей его. Ты нуждаешься в нем больше, чем я". Только тогда он может совершать подлинно полезное служение. Карма-йог должен иметь дружелюбную, любящую, общительную натуру. Он должен уметь контактировать со всеми, независимо от их касты, вероисповедания или цвета кожи. Он должен обладать совершенной адаптацией, терпимостью, симпатией, космической любовью и милосердием. Он должен уметь мириться с привычками и поведением других. Он должен иметь всеобъемлющее и всевключающее сердце. Его ум всегда должен быть трезвым и уравновешенным. Кроме того, он должен иметь ум как таковой. Он должен иметь адекватное видение. Он должен радоваться благополучию других. Человек, который легко раздражается и легко оскорбляется по пустякам, абсолютно не подходит для пути карма-йоги. Все его органы должны находиться под совершенным контролем. Он должен вести очень простую жизнь. Он должен сносить оскорбления, жестокие слова, жару и боль от недомоганий. Он должен обладать совершенной верой в себя, в Бога, в писания и в слова своего гуру. Если он живет в роскоши, если он хочет всего для себя, как он может делиться своим имуществом с другими? Он должен счесть свою эгоистичность до самых корней. Позвольте мне напомнить вам еще несколько слов из Гиты: ((x)). "Сдерживая и подчиняя чувства, равно относясь ко всему, радуясь благополучию

всех, они одни приходят ко Мне" (гл.12:4). Такой человек становится хорошим карма-йогом и быстро достигает цели. Бхава карма-йога Карма-йога соединена с бхакти-йогой или гьяна-йогой. Карма-йог, который сочетает бхакти-йогу с карма-йогой обладает нимитха бхавой. Он видит, что совершает всё Бог и что он сам является инструментом в руках Бога. Так он постепенно освобождается из оков кармы. Он обретает свободу через действие. Карма-йог, сочетающий гьяна-йогу с карма-йогой, обладает в своей деятельности сакши бхавой. Он видит, что все совершает Праkritи и что он сам является безмолвным свидетелем (сакши) деятельности ума и чувств в трех состояниях, а именно: в состояниях бодрствования, дремоты и глубокого сна. Он обретает свободу, прибегнув к сакши бхаве. Карма-йог очищает сердце в непрерывном бескорыстном или незаинтересованном служении. Он работает, не ожидая плодов. Он работает без эгоизма и без идеи обогащения. Он ощущает себя нимиттой, инструментом в руках Господа. Он всегда тщательно исследует свои мотивы. Он видит Бога во всех лицах. Он повсюду ощущает постоянное Присутствие. Он чувствует, что весь мир--это проявление Господа и что весь мир--это Вриндаван. Он учится адаптироваться. Он делится с другими всем, что имеет физически, ментально и духовно. Он оставляет только самое необходимое для поддержания своего тела. Он соблюдает строгую брахмачарью. Во время работы он мысленно повторяет "брахмарпарам". Он предлагает все свои труды Господу и говорит перед сном: "О, Господь! Всё, что я сделал сегодня,--это поклонение Тебе. Смилуйся и прими мои труды". Так он сжигает плоды действия и не попадает в зависимость от него. Он достигает свободы через действие. Он очищает сердце практикой нишкамья-карма-йоги и благодаря чистоте сердца получает знание о Высшем Я. Служение стране, служение обществу, служение бедным, служение больным, служение родителям, служение гуру и махатмам--всё это карма-йога. Настоящий йог не делает никакого различия между грубой и респектабельной работой. Такое различие проводит только невежественный человек. Некоторые стремящиеся в начале своей духовной карьеры смиренны. Когда же они получают некоторое имя и славу, нескольких последователей, поклонников, преданных и учеников, они становятся жертвами гордости. Они не могут совершать никакого служения. Они ничего не могут носить на своих головах или на своих руках. Йог, который несет на свое голове дорожный сундук по железнодорожной платформе с радостью и достоинством среди множества своих почитателей, учеников и преданных, не выставляя напоказ свое смирение, достоин восхищения. Мудрец Джада Бхарат безропотно носил на своих плечах паланкин раджи. Кришна омыл ноги радже, когда отсутствовал Его преданный цирюльник. Шри Кришна нес кувшин воды для одного из Своих преданных. Шри Кришна принял форму слуги торговца Витху и заплатил деньги Навабу за Свою преданную дамаджи. Услышав зов Гаджендры, царя слонов, Шри Кришна поспешил ему на помощь. Он бежал со Своей чакрой, чтобы убить асура, принявшего форму крокодила. Шри Кришна принимал форму школьного инспектора и подписывал реестры, когда Рууп Калаги из Айодхи был настолько занят поклонением Господу Рама, что вообще забыл о своей инспекторской работе. Господь Рама принял форму солдата и стоял на страже, когда его бхакта-солдат из Пенджаба оставил свой пост и присоединился к группе санкиртаны. Господь Рама нес паланкин своего преданного, который впоследствии стал известен как бхакта певец, Шри Тхьягараджи из Тируваяра в штате Танджор, Южная Индия. Когда Намадев поставил блюдо с пищей перед мурти Пандарпура Виттоба, Господь Кришна немедленно принял человеческую форму, чтобы съесть пищу. Господь Кришна был опытным колесничим Арджуны на поле битвы. Услышав мольбу Драупади, Он поспешил из Двараки, чтобы спасти ее от позора. На Западе и в Америке многие богатые люди занимаются благотворительностью. Они строят огромные госпитали и институты. Они делают это просто из симпатии и дружеских чувств. Для них всё это просто общественная работа. Они не приняли идею о том, что весь мир--это проявление Господа, что Бог--это основа общества и что человек--это проявление Бога. Они не совершают служения без эгоизма, без расчета и без ожиданий плодов. Служение для них--это не йога. Служение для них--просто филантропическая деятельность, альтруизм или человеколюбие. В лучшем случае они разовьют в некоторой степени дружелюбность. Они не восприняли идеи о получении знания Высшего Я через очищение сердца, через практику карма-йоги, или йоги действия. У них нет никакой концепции существования Бога. Они тоже достигнут Цели, но они придут к ней извилистым путем. Те же, кто работает со знанием принципов и техники карма-йоги и с твердым убеждением в существовании Бога, достигнут цели быстро. Практика карма-йоги Практика карма-йоги не требует, чтобы вы владели огромным богатством. Вы можете служить своим умом и телом. Если вы видите больного бедняка, лежащего у дороги, дайте ему немного воды или молока. Ободрите его добрым словом. Посадите его на повозку и отвезите в ближайшую больницу. Если у вас нет денег, чтобы заплатить за повозку, перенесите больного на спине и позаботьтесь, чтобы его приняли в больницу. Если вы будете совершать подобное служение, ваше сердце очистится.

Богу угоднее такое служение бедным беспомощным людям, чем служение богатых людей, совершаемое с помпой и тщеславием. Если кто-то страдает от резкой боли в какой-либо части тела, сразу же быстро разотрите поврежденное место. Массажирюя, ощущайте, что вы растираете тело Господа (вират). Во время растирания повторяйте свою ишта мантру или любое имя Господа. Молитесь из глубины сердца: "О, Господь! Избавь этого человека от боли. Позволь пребывать ему в покое. Даруй ему доброе здоровье". Во время массажа ощущайте энергию из космического источника, Хираньягарбхи, непрерывно изливающуюся через ваши руки. Некоторые неопиты боятся, что от массажирования других их энергия истощится. Это серьезное заблуждение. Чем больше вы даете, тем больше вы получите. Вы будете настроены в унисон с космической энергией, или с Бесконечным. Это божественный закон. Когда на дороге или где-то еще вы видите человека или животное с сильным кровотечением, не бегайте туда-сюда в поисках куска ткани для перевязки. Немедленно оторвите кусок ткани от своей верхней одежды, от дхоти или от рубашки, какой бы дорогой она ни была, и используйте его для перевязки. Даже если это дорогая шелковая ткань, рвите ее без колебаний. Это настоящая карма-йога. Это лучший тест для оценки вашего сердца. Много ли такого благородного служения вы совершили? Если вы не делали этого до сих пор, начните сегодня. Когда ваш сосед или любой бедняк страдает от какой-то болезни, принесите для него лекарства из больницы. Заботливо ухаживайте за ним. Стирайте его одежду, мойте тарелки, уборную и т.д. Ощущайте, что вы служите Богу в форме больного человека. Медитируйте так: "Пациент--это Бог. Лекарство--это Бог. Мензурка--это Бог. Врач--это Бог. Болезнь--это Бог. Здоровье--это Бог". К вам придут возвышенные мысли и большое вдохновение. Ободряйте его словом. Сидите у его постели и пойте маха мантру "Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе" или имена Хари в мягком мелодичном тоне. Час или два часа читайте джапу или вашу иштхмантру для его скорейшего выздоровления. Подобные действия помогут вам развить доброту, сострадание и любовь, искоренят гхрину, или отвращение, ненависть и зависть и поднимут вас до божественного статуса. "Делайте так, как вы хотели, чтобы было сделано", "делайте для других то, что сами хотели бы от других",--всегда помните этот девиз. Это должно быть для вас правилом в повседневной жизни. Это сущность всех дхарм. Вы не будете совершать никаких дурных действий. Вы будете ощущать свободную радость. Мир--это ничто иное, как проявление Бога. Когда вы идете по дороге или по улице, всегда оставляйте несколько монет у себя в кармане и раздавайте их бедным. Не ссорьтесь с бедными носильщиками на железнодорожной станции. Будьте великодушны. Заплатите им четыре или восемь анн. Ощущайте лишь то, что вы сами наслаждаетесь, пребывая во всех телах. Ваше сердце будет расширяться. Вы начнете осознавать неразрывность или единство. Вы станете более великодушны. Вы можете иметь аптечку, в которой будет двенадцать лекарств или гомеопатическую аптечку и лечить больных бедняков. Вы можете достать книгу "Введение в биохимию", написанную отцом Мюллером, округ Канканади, Мангалор. Вы можете найти эту книгу в любой гомеопатической аптеке или в магазине биохимии. Она вам очень поможет. Обращение с двенадцатью наименованиями лекарств совершенно безвредно. Вы можете подобрать лекарства, руководствуясь "Введением". Если вы пообщаетесь с биохимиком, то можете рассеять свои сомнения. Вы можете взять несколько аллопатических лекарств, таких как тинктурный йодид, тенктурный бензолин, ментоловое масло, эвкалиптовое масло, борный порошок, борная мазь, борная корпия, касторовое масло, соль эпсома, соль плодов эно, хлородиновые таблетки для снятия запоров и т.д. Начните уже сегодня. Один высокопоставленный государственный чиновник в Пенджабе бесплатно распространял лекарства из своих рук. Другой, талантливый и известный адвокат из Объединенных Провинций, делал то же самое. Из такого служения вы извлечете огромную радость. Это великое очищение. Изучите автобиографию Махатмы Ганди. Он никогда не делал никаких различий между простым служением и престижной работой. Уборка и очищение туалетов было для него высшей йогой. Это была для него высшая пуджа. Он сам чистил уборные. Через различные формы служения он уничтожил это иллюзорное, маленькое "я". Многие высокообразованные люди присоединялись к его ашраму, чтобы учиться у него йоге. Они думали, что Гандиджи будет обучать их йоге в какой-то мистической форме в уединенной комнате за ширмой и даст уроки о пранаяме, медитации, абстрагировании, пробуждении Кундалини и т.д. Они были разочарованы, когда для начала их попросили почистить туалеты. Они немедленно покидали ашрам. Гандиджи сам чинил свои туфли. Он сам молот зерно и брал на себя работу других, когда они были не способны сделать положенную часть ежедневной работы в ашраме. Когда какой-то образованный человек, новичок ашрама постыдился работать на обмолоте, Гандиджи сам сделал эту работу на его глазах и уже на следующий день этот человек послушно работал. Пытайтесь ежедневно совершать как можно больше добродетельных поступков. Добрые дела--это начало духовной жизни. Даже когда вы

работаете в офисе, мысленно или шепотом повторяйте имя Господа--Хари Ом, Шри Рам или свою иштха мантру, или гуру мантру. Вскоре сформируется устойчивая привычка к повторению мантры. Техника карма-йоги даже мусорщик, исполняя свои обязанности в миру, может достичь богосознания, если он служит, не ожидая плодов, если он посвящает все свои действия и их плоды Господу. Для любого человека на любом жизненном пути существует возможность приближения к Богу. В этом красота религии индуизма. Человека, свободного от санкальп и рага-двеш, обладающего знанием Высшего Я, можно назвать достигшим недеяния. Если кто-то совершает действия ради Господа, он не скован ими. Его сердце очищается действиями ради Господа. Если человек совершает действия без привязанности и ради Ишвары, он достигнет самосознания через очищение сердца. Знающий истину о том, что "Я" (Атма) полностью свободно от трех гун и действий, не привязан к действиям. Тот, кто знает истину о классификации гун и их соответствующих функциях, понимает, что эти качества в форме органов чувств вращаются среди гун в форме чувственных объектов. Поэтому он не привязан к действиям и знает: "Я акарта--я не действую". Карма-йога согласно Гите Гита утверждает, что назначение жизни человека--достичь самосознания. Господь не противопоставлял саньясу и жизнь в миру, в отличие от некоторых писаний, предшествовавших Гите. Посмотрите на состояние варн и ашрамов сегодня--и вы охотно признаете всеведение Господа и Его предсказания о хаосе, который окутает человечество. Поэтому прежде всего Господь предписывает карма-йогу. "Думай обо Мне, будь предан Мне, твори волю Мою, посвети себя Мне и ты скоро достигнешь Меня",--вот вкратце содержание Его Песни. Карма-йога Бхагавад Гиты--это воистину йога синтеза. Эта йога наиболее подходит для века Кали. Она способствует интегральному развитию индивидуальности человека. Она не оставляет лазеек для сил Майи, поскольку наполняет каждую клетку человека Божественностью. Для карма-йога превыше всех других добродетелей находятся шанти и самата. Посмотрите на условия, в которых существует нынешнее общество! Как остро сегодня нуждается человечество в лидерах, которые излучали бы мир и спокойствие ума! Гандиджи обладал этими качествами. То, что сделал это человек, хорошо известно, нужно лишь резюмировать. Только тот, кто обрел мир внутри себя, кто способен во всех обстоятельствах сохранять душевное равновесие, сможет излучать мир и спокойствие ума. Разве можно камнем утолить жажду? Но это не тамасичная бессознательность, в которой тоже присутствует своего рода покой--покой трупа! Господь Кришна ожидает от нас создания динамичного покоя. Он не хочет, чтобы человек бездействовал хотя бы секунду. Он характеризует "дорогих" себе как тех, кто всегда вовлечен в работу на общее благо. Известно три вида такой деятельности: ягья, даана и тапас (жертвоприношение, благотворительность и самоконтроль). Другими словами, Господь Кришна просит каждого человека включиться в ягью, даану и тапас, ими никогда не нужно пренебрегать. Человек должен практиковать самоконтроль. Он должен совершать благотворительность, должен давать, давать и давать всё, что имеет. И он должен превратить всю свою повседневную деятельность в одно долгое и непрерывное жертвоприношение. Он должен ощущать, что он--Брахман, предлагает ахути-Брахман, различные действия огню-Брахману. Все эти действия он должен совершать в совершенной непривязанности. Опять же, это не должно быть истолковано как грубое безразличие к действиям. никоим образом. Бескорыстные действия--это не бездушные и не бессердечные действия! Вы должны вкладывать сердце и душу во все, что делаете. Вы должны действовать как исполняющий обязанности управляющего имением, хозяин которого в отъезде. К своим обязанностям в миру вы должны относиться так, как любящая, добрая и сознательная няня относится к доверенным ей детям. Исполняйте свои обязанности, но внутренне ощущайте, что вы лишь инструмент в руках Господа, что ваше истинное "Я", Господь, пребывающий в вас,--это вечная шакши. Вот почему Господь описывает йогу как карма-кушалам, мастерство в действиях. Карма-йога сама по себе искусство! С ней не стоит шутить. В любых своих действиях вы должны быть заинтересованы глубже, чем художник в создании дорогих ему картин. Понаблюдайте--каждый его мазок предваряется глубоким размышлением, и сколько однонаправленного внимания вкладывается в короткое прикосновение к холсту--всё существо художника сосредотачивается в этот момент на рисовании! Это точный секрет карма йоги. Сочетание этого глубокого интереса с совершенной непривязанностью составляет карма-йогу. Художника огорчит несовершенный результат или непризнание его работы. Карма-йог, напротив, будет наслаждаться славным завершением каждой стадии и будет доволен исполнением своего долга. На него не повлияет результат. Успех, ожидаемый от работы,--это сама работа, которую он уже завершил! Если работа выполняется ради работы, если она выполняется ради общего блага в духе жертвенности, вы насладитесь несказанным покоем и неописуемым блаженством. Врата Царства Божьего откроются перед вами. Вот в чем Господь уверяет вас в Гите. Поэтому чтобы стать совершенным карма-йогом, вы должны жить в Нем и осознавать себя как инструмент

Его воли. Всё, что совершено без этого осознания, является деятельностью в неведении, которая еще крепче привяжет вас к колесу самсары. Философия карма-йоги Врач, работающий в больнице, должен думать, что все пациенты есть проявления единого Господа. Он должен думать, что тело--это движущийся храм Бога и что госпиталь--это большой храм--Вриндаван или Айодха. Он должен думать: "Я совершаю все свои действия для удовлетворения Бога, а не своих начальников". Он должен думать, что Бог--это Внутренний Правитель, что только Он манипулирует всеми его органами и что Он является двигателем его тела. Он должен думать, что работает лишь для того, чтобы исполнить божественную волю в грандиозном плане или схеме вещей. Он должен принести все свои действия, хорошие и дурные, к Его стопам и сказать вечером, перед тем, как отправиться ко сну: "ом тат сат кришнарпанамасту" или "ом тат сат брахмарпанамасту". Плоды действия разрушает гьянагни, или огонь мудрости, или огонь преданности. Он приносит читта шудхи, знание о "я" и конечное освобождение. Он никогда не должен мечтать: "Я совершил такое-то и такое-то похвальное действие. В следующем рождении я буду богатым человеком". Благодаря этой постоянной практике он постепенно обретет ментальную непривязанность к работе. Когда женщина исполняет свои домашние обязанности, она тоже должна строить подобное ментальное отношение. Таким образом все действия могут стать одухотворенными. Все действия станут поклонением Богу. Если человек действует с правильным ментальным отношением, он может осознать Бога в любой жизненной ситуации. Никогда не говорите: "Я помог человеку". Ощущайте и думайте так: "Этот человек дал мне возможность служить. Это служение поможет мне очистить ум. Я крайне благодарен ему". Ощущайте, что Бог--ваш Внутренний Правитель, управляющий вашим умом, телом и индриями. Поэтому отбросьте мысль "я делающий". Думайте: "Я нимитта, или инструмент в Его руках. Бог действует через мои руки, ест моим ртом и смотрит моими глазами". Останавливать дыхание через кумбах на два часа, перебирать четки двадцать четыре часа, оставаться в самадхи сорок дней в подземелье без пищи, практикуя кешари мудру, стоять на одной ноге под пеклом летнего солнца, совершать тратак на солнце в полдень, воспевать Ом, Ом, Ом в отдаленных безмолвных лесах, проливать океан слез во время санкиртана--всё это будет бесполезным, покада человек не ощутит жгучую любовь к Нему, пребывающему во всех существах, и огненный дух служения и не начнет служить Ему во всех существах. Досадно, что нынешним стремящимся недостает этих двух необходимых качеств, и именно поэтому они не достигают никакого прогресса в своих уединенных медитациях. Они не подготовили почву, т.е. антах-карану, поскольку в начале своей практики не уделили внимания любви и служению. В своей жизни я видел некоторых бхакт, которые носят полдюжины четок на шею и запястьях и весь день бормочут "харе рам харе кришна" с длинной джапамалой в руках. Эти бхакты никогда не подойдут к больному, даже если он при смерти, не дадут ему и капли воды или молока и не скажут: "Что тебе нужно, брат? Чем я могу служить тебе?" Они просто из любопытства будут смотреть на него издали. Можете ли вы назвать этих людей истинными вайшнавами или бхактами? Будет ли настоящая польза от их медитации или бхаджана? Живой Нараян в форме больного человека находится при смерти. А их сердце не побуждает идти и служить ему или просто сказать несколько добрых и ободряющих слов в критический момент, когда его жизнь висит на волоске? Как они могут ожидать даршана всемилостивого Хари, когда их сердца сделаны из камня? Как они могут надеяться на достижение богосознания, когда они лишены глаз, чтобы видеть Бога во всех существах, и духа служения, чтобы служить Ему во всех этих формах? Работа--это поклонение, работа--это медитация. Служите каждому с интенсивной любовью, безо всякого ожидания плодов или награды. Вы осознаете Бога. Служение человечеству--это служение Богу. Когда работа исполняется в правильном состоянии духа, без привязанности и эгоизма, она возвышает. Если вы бхакта (преданный), ощущайте себя нимиттой, или инструментом в руках Бога. Если вы следуете пути гьяны, ощущайте себя безмолвным сакши (свидетелем), а деятелем--Пракрити. Любая работа священна. С высшей точки зрения (точки зрения Абсолюта, карма-йоги) не существует грубой работы. Даже уборка мусора, когда она делается с правильным ментальным отношением, как описывалось выше, может стать йогической деятельностью для достижения богосознания. Человек, введенный в заблуждение эгоизмом, отождествляет Высшее Я с телом, умом, праной, чувствами и приписывает "я" все атрибуты тела и чувств. Поэтому в неведении он думает: "Я делающий". В реальности же все действия совершают гуны Пракрити. Служение обществу и карма-йога Тот, кто служит миру, в действительности служит самому себе. Тот, кто помогает другим, в действительности помогает себе. Это важный момент. Когда вы служите какому-то человеку, когда вы служите своей стране, всегда думайте, что Господь дал вам редкую возможность совершенствоваться, исправлять и формировать себя служением. Будьте благодарны человеку, который дал вам шанс служить ему. Служение людям и стране--это служение Богу. Служение--это поклонение. Никогда не жалуйтесь и не ворчите, служа другим. Находите

удовольствие в служении. Всегда будьте готовы служить другим. Ищите возможности служения. Не упускайте ни единой возможности. Создавайте эти возможности. Создавайте поле для благой деятельности. Два часа в день служите обществу с нишакма бхавой так, как пожелаете. Это очистит ваше сердце. Помните, что мир--это проявление Господа. Земля--это Хари, молоко--это Хари. Если вы служите с нараяна или атма бхавой, угол вашего зрения изменится. Вы обретете небеса на земле. Плен и свобода создаются умом. Ум так ограничен, что он не может работать, не ожидая плодов или вознаграждения за деятельность. Если, встретив друга, вы улыбаетесь ему, то ожидаете от него ответной улыбки. Если вы даете кому-то стакан воды, вы ожидаете в свою очередь что-то получить от него. Если вы приветствуете друга, вы ожидаете от него ответного приветствия. Это врожденная природа людей с мирским мышлением. Вы должны учить ум работать незаинтересованно. Вы должны осторожно приручать ум. Вы должны дисциплинировать его терпеливо и настойчиво. Люди с мирским мышлением не могут понять дух нишкама севы, поскольку их умы заражены нечистотой. Совершайте энергичное служение некоторое время, и тогда вы сможете уловить дух нишкама карма-йоги. Вначале все ваши действия могут быть эгоистичны. Но если вы упорно работаете в поле карма-йоги два года, пять действий из ста будут бескорыстно и девяносто пять корыстны. Исследуйте свои мотивы, очищайте их и упорно сражайтесь. После бескорыстных лет непрестанных усилий пятьдесят действий из ста станут бескорыстными. Доброе время придет--и все ваши действия мало-помалу станут полностью бескорыстными. Вы станете совершенным карма-йогом, таким, как Раджа Джанака. Достижение идеала не за горами, если вы ежедневно равняетесь на идеал, прилагаете усилия и если вы искренни и серьезны в своем намерении. Неопытный стремящийся думает: "Мой наставник обращается со мной как со слугой или с батраком. Он использует меня для пустяковой работы". Тот же, кто понимает значение карма-йоги, будет принимать любую работу как йогическую деятельность или как поклонение Господу. В Его глазах нет грубой работы. Каждая работа--это пуджа для Нараяна. В свете карма-йоги все действия священны. Только тот стремящийся, который всегда черпает неизменное удовольствие в грубой, с точки зрения мирского человека, работе и который всегда с желанием исполняет ее, только он станет динамичным йогом. Он будет абсолютно свободен от тщеславия и эгоизма. У него не будет падений. Опухоль гордости не коснется его. На западе сапожники и крестьяне поднимаются до очень высокого положения в обществе. Для них каждая работа достойна уважения. Мальчик за пенни чистит туфли и ботинки прохожих на улицах Лондона, в полдень продает газеты и журналы и в свободное время вечером работает как ученик журналиста. Он изучает книги, усердно трудится, не тратит зря ни минуты и через несколько лет становится журналистом с высокой репутацией и международной известностью. В Пенджабе некоторые выпускники университета работают парикмахерами. Они осознали достоинство труда. Блага карма-йоги Карма-йога подготавливает ум к восприятию света знания. Она расширяет сердце и разрушает все барьеры на пути к единству. Карма-йога--это эффективная садхана для читта шуддхи. Когда мысль о совершении блага для других становится составной частью самой сущности человека, тогда он не вносит в деятельность ни малейшего корыстного мотива. Он находит неизменное удовольствие в служении другим и в благодеянии для других. В энергичной нишкама севе есть особая радость и ананда. Совершая бескорыстные действия, человек получает внутреннюю духовную силу и энергию. Совершая бескорыстное служение, вы очищаете свое сердце. Эгоизм, ненависть, зависть, идея превосходства и все подобные негативные качества будут исчезать. Вы будете развивать смирение, чистую любовь, симпатию, терпимость и милосердие. Чувство разделенности будет уничтожено. Корысть будет вырвана с корнем. Вы обретете широкий и великодушный взгляд на жизнь. Вы начнете чувствовать нераздельность и единство. Наконец, вы обретете знание Высшего Я. Вы осознаете Одно во всем и всё в одном. Люди, как правило, нетерпеливы, и после небольшого служения они ожидают появления сиддх. Настоящий карма-йог, который служит людям со смирением и атма-бхавой (видением Бога в каждом лице), становится подлинным властителем мира. Его славят и почитают все. Чем больше служения вы совершаете с атма бхавой, тем больше силы, энергии и возможностей вы обретаете. Практикуйте и ощущайте это. Если вы действительно хотите продвигаться по духовному пути, вы должны ежедневно совершать все виды служения до конца жизни. Только тогда вы в безопасности. Когда вы станете известным йогом, не прекращайте служение. Дух служения должен войти в каждый нерв, клетку, костную ткань вашего тела. Он должен вжиться в вас. Только тогда вы станете настоящим, полноценным ведантистом-практиком. Есть ли более великий ведантист или карма-йог, чем Господь Будда? Он до сих пор живет в наших сердцах, поскольку дух служения питался в него и всю свою жизнь он посвятил разнообразному служению другим. Он действительно великая душа, и другой такой нет. Вы тоже можете стать Буддой, если посвятите себя прилежному бескорыстному служению с правильным

ментальным отношением. В практике нишкама-карма-йоги не существует напрасных усилий. В ней нет вреда или нарушения закона. Даже малая часть этой практики способна защитить вас от великого страха перерождения, смерти и сопряженных с нею зол. Вы пожнете плоды карма-йоги, то есть гьяну. Здесь нет неопределенности. Путь карма-йоги в конечном счете приведет к достижению блаженства Высшего Я. Желаю вам достичь чистоты сердца через непрерывное бескорыстное служение. Желаю вам стать динамичными карма-йогами, излучающими повсюду радость, покой и блаженство. Желаю вам радоваться благополучию всех существ. Пусть ваши умы соединятся в Господе, а руки--в служении человечеству. Желаю вам понять принципы и технику карма-йоги. Пусть все ваши действия станут подношением Господу. Пусть все вы достигнете кайвалья мокши через практику карма-йоги уже в этом рождении. Шестая мандала Хатха-йога "Здоровье--это богатство". Хорошее здоровье--это большое благо для вас. Без хорошего здоровья вы едва ли добьетесь успеха в какой-либо сфере жизни. Даже для духовных поисков здоровье необходимо. Без хорошего здоровья вы не сможете проникнуть в скрытые глубины широкого океана внутренней жизни и достичь конечного блаженства бытия. Без хорошего здоровья вы не сможете выиграть войну с беспокойными чувствами и бурным умом. Хатха-йога--это божественное благословение на обретение хорошего здоровья. Тело и ум--это инструменты, которые благодаря практике хатха-йоги остаются здоровыми, сильными и энергичными. Это уникальная защитная броня для битвы с противостоящими силами в материальных и духовных сферах. Благодаря этой практике вы можете уничтожить адхи-вьядхи и обрести цветущее здоровье и богосознание. Хатха-йога--это полностью практичная система самосовершенствования. Благодаря практике йоги вы можете добиться гармоничного развития тела, ума, интеллекта и души. Это точная наука. Хатха-йога оперирует системой йогических упражнений древнеиндийских риши и йогинов, основанной на научных принципах. В ней нет туманной доктрины. Она дает каждому ученику определенное практическое знание, прекрасное здоровье, долголетие, силу, энергию и жизненность. Благодаря практике йоги вы можете обрести контроль над всей природой. Она поможет вам достичь этического совершенства, совершенной концентрации ума и владения различными психическими силами. Йога приносит послание надежды несчастным, радость--подавленным, силы--ослабевшим и знания-невежественным. Йога--это потаенный ключ, открывающий обитель небесного блаженства и глубокого покоя. Компоненты хатха-йоги Шад-крийи, асаны, пранаямы, мудры, бандхи и упражнения в концентрации и медитации составляют хатха-йогу, которая ведет к пробуждению кундалини-шакти и конечному соединению с Богом в самадхи. Шад-крийи--это начальные очистительные процессы. Асаны относятся к работе с физическим телом и нервными центрами. Они делают тело крепким и устраняют физические недомогания и инертность. Пранаяма нацелена на достижение контроля над жизненным дыханием. Бандхи имеют отношение к пране. Они не позволяют пране двигаться вверх, а апане--вниз. Они связывают прану с апаной и посылают объединенную прана-апану по сушумна-нади. Мудры работают с умом. Они представляют собой печати ("мудра" означает "печать"). Они скрепляют ум печатью души, или атмы. Они не позволяют уму устремляться к внешним объектам. Они направляют конкретный ум к атме, в палаты сердца, и удерживают его там. Важно сочетание этих методов. Сама хатха-йога является неотрывной частью раджа-йоги. Цель хатха-йоги--это раджа-йога, то есть дхарана, дхьяна и самадхи. Хатха-йога--это великое подспорье в практике раджа-йоги. Она устраняет тамас (инертность) и раджас (беспокойство ума и чувств). Она дает возможность легко управлять буйными чувствами. Тот, кто регулярно практикует асаны и пранаяму, очень скоро утвердится в яме-нияме. Асаны очень помогают стремящемуся на пути раджа-йоги. Никто не должен пренебрегать практикой хатха-йоги, будь то раджа-йог, ведантист или бхакта. Что необходимо для занятий йогой чтобы оборудовать зал для йоги, вам не потребуются штанга, батут, гири и брусья. Всё, что вам нужно,--это простое легкое одеяло, чтобы выполнять на нем асаны. Вы практикуете асаны и пранаяму не для того, чтобы развить большие мускулы. Мускулы--это еще не здоровье. Здоровое и гармоничное функционирование эндокринных желез, желез внутренней секреции, а еще более нервной системы и ума--вот что вам необходимо и вот что даст вам регулярная практика йогических асан и пранаямы. Для этой цели хорошо иметь некоторые внутренние принадлежности для практики этих удивительных упражнений. Неизменная вера в Бога и большая любовь к повторению Его имени. Медитация на Бога и ментальное повторение Его имени во время исполнения асан, и особенно пранаямы, намного увеличат их ценность и эффективность. Пунктуальность и регулярность. Непунктуальный и непоследовательный человек ничего не достигнет. То, что он достигает, когда делает садхану, он теряет когда ее не делает, и теряет даже нечто большее--саму склонность к садхане! Занимайтесь пять минут в день, но никогда не пропускайте ежедневной практики. В свое время вы осознаете, насколько эти пять минут обогатили вашу остальную повседневную деятельность. Затем вы

захотите увеличить период практики. Брахмачарья: холостяк не должен даже допускать похотливых мыслей. Домохозяин должен достичь наибольшего возможного контроля в половых отношениях. Тогда вы извлечете максимальную пользу из асан и пранаямы. Сами эти практики помогут вам в поддержании брахмачарьи. Искренность, серьезность и усердие-- вот три великих качества, которые быстро превратят вас в большого йога. Даже если вы обращаетесь к этим практикам ради здоровья и долголетия, вы вскоре начнете стремиться к осознанию Бога через эти практики, если только вы искренни, серьезны и усердны. Лангот-бандха или купин-мудра Лангот-бандха и купин-мудра различаются только в незначительных деталях. В сущности это одно и то же. Они означают соблюдение строгого физического целибата. Эта бандха и эта мудра имеют тысячи применений. Но даже самое незатейливое из них-- простое физическое соблюдение брахмачарьи-- имеет огромную пользу. Оно спасет многие семьи от голода, поможет облегчить от бремени забот о приданном умы отцов девушек и школьный бюджет многих юношей. Более тонкие формы имеют бесконечное множество применений. Когда лангут-бандха применяется также к ментальной сфере, тогда сила мышления практикующего увеличивается, интеллект оттачивается, а также развивается интуитивное восприятие. Когда лангут-бандха войдет в природу человека, тогда царство Бога откроется ему и он вскоре станет великим мудрецом. Даже Упанишады и Гита поют славу этой бандхе и этой мудре! Питание, работа и отдых Если вы хотите достичь успеха в йоге, тогда правильная регуляция питания, работы и отдыха имеет для вас первостепенное значение. "Йога становится избавителем от страданий для того, кто хорошо контролирует свое питание, работу и сон", -- говорит Господь в Гите. Не перегружайте пищей свой желудок. Половину желудка наполняйте пищей, четверть-- водой, остальную часть оставляйте свободной. Принимайте пищу как Его прасад, вначале предложив ее Господу. Ешьте только для того, чтобы поддержать жизнь, а не для удовольствия. Не ешьте слишком много соли, перца, тамаринда и т.п. Избегайте лука и чеснока. Мясоеды должны немедленно оставить эту наиболее нездоровую и бездуховную привычку. Не прибегайте ни к каким стимуляторам, извлекайте энергию, жизненность и вдохновение из пранаямы. Принимайте больше молока, гхи, масла, меда, пшеницы, риса и овощей. Работа необходима, но не перетруждайтесь. Питайте живой интерес ко всему, что делаете, исполняйте свою работу как поклонение Господу. Такое служение очистит сердце. Работа изгоняет тамас. Сон-- это естественное тонизирующее средство для здоровой жизни. Чем более здоровый сон у человека, тем здоровее он сам. Шестичасовой сон достаточен для любого человека. Ложитесь в 10 вечера и вставайте в 4. Излишний сон делает человека тупым и вялым. Необходимо качество сна. Перед тем, как отправиться спать, повторите какую-либо молитву или возвышенные шлоки Гиты или Упанишад. Прочтите джапу. Не стройте воздушных замков. Не нужно ничего планировать и замышлять. Если вы питаете к кому-то негативные чувства, простите этого человека. Тогда вы насладитесь здоровым сном и встанете полностью освеженными и готовыми к своей утренней садхане. Идеальная хижина йога Лучше всего выбрать место, где садхака не будет беспокоить слишком много людей, животных или насекомых и где природа будет благоволить к нему. Кутир не должен причинять беспокойств стремящемуся, и потому там не должно быть оползней, сырости или огня. Сырая, болотистая почва будет только кормить комаров и других переносчиков болезней, поэтому кутир должен быть удален от таких мест. Превосходно, если в избранном месте будет уравновешенный климат. Хижина йога должна быть небольшой и уютной. Там должна быть хорошая вентиляция, но немного окон. В комнате не должно быть слишком много вещей, чтобы не отвлекалось внимание. Должна поддерживаться абсолютная чистота. Жилище может быть окружено садом с благоухающими и красивыми цветами. Колодец возле хижины-- хорошее дополнение. Такое идеальное место для практики йоги можно найти не всегда. Основные принципы должны родиться в уме. Если в вашей комнате создать покойную атмосферу, единение, отсутствие раздражителей, она может превратиться в идеальный кутир для практики йоги. Ежедневный распорядок садхака Здесь мы приводим идеальный распорядок садхака на целый день. Тот, кто следует этому распорядку, легко может обрести сиддхи в течение года. Вставайте в 4 утра. Медитируйте на своего гуру и молитесь ему об успехе вашей садханы. Умойте лицо, руки, почистите зубы. Перейдите в комнату для садханы. Все время повторения ишта мантры сидите в своей асане. Идеальное место для сидения было описано в Гите как положенные друг на друга трава куша, шкура оленя и ткань. Прочтите несколько гуру стотр. Затем читайте следующую санкальпу: ((x)). Затем медитируйте на Ади-Шешу, верховного гуру йоги. Затем переходите к практике асан. Если чувствуете утомление, всякий раз делайте шавасану в течение нескольких минут. Завершите эту практику випаритакарани. Снова сядьте и сделайте ачамана. Снова медитируйте на своего гуру и практикуйте пранаяму, сидя в сиддхасане или падмасане. Для начала сделайте хотя бы десять пранаям (постепенно увеличьте их число до восьмидесяти). После этого практикуйте ашта-кумбхакасы, начиная с

кевала кумбхаки на правую и левую ноги. Затем сурьябхеда, удджайи, ситкари, ситали, бхастрика и т.д. За ними должны следовать мудры. После этого--концентрация, в которой вы легко сможете услышать звуки анахаты. В заключение практики предложите свою садхану Господу как ишварарпана. Таков порядок, и всё это должно делаться четыре раза в день--в брахмамухурту, в середине дня, вечером и перед сном. После завершения практики в брахмамухурту омойтесь в теплой воде и займитесь своими ежедневными делами. После полуденной практики немного отдохните и затем поешьте. После этого займитесь изучением священных книг или читайте джапу. За полтора часа до заката солнца начинайте вечернюю практику. Випаритакарани не нужно делать ни вечером, ни после еды. Абхьяса крама Порядок упражнений Падмасана и сиддхасана предназначены для джапы и медитации. Может подойти для этого также и ваджрасана, и все эти асаны хорошо практиковать по пятнадцать минут после каждого приема пищи. продолжительность минут максимум сиршасана 10 мин. 15 мин. сарвангасана 10 мин. 15 мин. халасана повторить 3 или 4 раза матсьясана 3 мин. 4 мин. пашчимоттасана повторить 4 или 5 раз бхуджангасана повторить 4 или 5 раз салабхасана повторить 4 или 5 раз дханурасана повторить 4 или 5 раз ардхаматсьендрасана повторение асаны как можно дольше майюрасана повторение асаны как можно дольше падахастхасана повторить от 3 до 4 раз триконасана дважды чакрасана дважды савасана 5 мин. 10 мин. капалабхати 4 круга 10 кругов анулома-вилома пранаяма 20 кругов 40 кругов удджайи от 10 до 20 кругов бхастрика от 5 до 10 кругов ситали от 10 до 20 кругов махамудра от 6 до 12 раз махаведха от 6 до 12 раз Предварительные крийи нети дхаути наули от 6 до 10 раз мула бандха джаландхара бандха уддияна бандха Йога прашнотхары Ответы Шри Свами Шивананды на вопросы о йоге Вопрос: Нужно ли во время сурьябхеда пранаямы делать все три бандхи--джаландхару, уддияну и мула бандху? Если да, то когда должна делаться уддияна бандха--после кумбхаки или после речаки? Ответ: В сурьябхеда пранаяме нет уддияна бандхи. Мула бандха начинается при вдохе и продолжается до конца кумбхаки. Джаландхара бандха начинается вместе с кумбхакой. Во время задержки нужно практиковать обе бандхи. В: Объясните, пожалуйста, поподробнее технику концентрации на 18 частях тела, предложенную мудрецом Яджнавалкьей для достижения пратьяхары. О: Техника концентрации, данная мудрецом Яджнавалкьей, заключается в процессе постепенного и последовательного перенесения мысли и праны с одной части тела на другую, начиная с больших пальцев ног и вверх, через некоторые оккультные центры тела до макушки головы. 18 частей, упомянутые мудрецом Яджнавалкьей, перечислены ниже. Благодаря этому процессу ум и прана всего тела сосредотачиваются на макушке головы и вы погружаетесь в глубокую медитацию. 1. Большие пальцы ног. 2. Лодыжки. 3. Середина голеней. 4. Точка выше голеней и ниже колен. 5. Середина коленей. 6. Середина бедер. 7. Анус. 8. Центр тела (непосредственно под талией). 9. Гениталии. 10. Пупок. 11. Сердце. 12. Кадык. 13. Корень нёба. 14. Носоглотка. 15. Глазные яблоки. 16. Центр бровей. 17. Середина лба. 18. Макушка головы. Ум начинает блуждать, когда активны чувства, из-за этого сосредоточенность ослабевает. Чувства становятся активными благодаря движению праны. С удалением праны части тела приходят в спокойное состояние, и их деятельность сдерживается. В этой практике эффективный вывод праны достигается благодаря эффективному выводу ума. Вывод праны осуществляется не столько пранаямой, сколько использованием взаимосвязи праны и ума. Когда ум после короткого периода глубокого сосредоточения на конкретной части тела уверенно удаляется, автоматически происходит и вывод праны. Прана следует за умом. Так прана последовательно поднимается от больших пальцев ног вверх до области макушки головы, и к этому времени медитирующий забывает о теле. На этой стадии медитация проходит беспрепятственно и очень эффективно. Вот один из процессов вхождения в необеспокоенную и интенсивную дхьяну. Сядьте в свою дхьяна-асану. Создайте должный настрой и бхаву, некоторое время воспевая пранава-мантру (ОМ). Затем забудьте обо всей феноменальной вселенной, включая землю. Когда вы достигнете состояния, в котором будете только осознавать тело, начинайте процесс вывода. Закрыв глаза, направьте всё свое внимание на большие пальцы ног. Сосредоточьтесь на них. Затем постепенно переводите ум с пальцев ног в следующую точку, на лодыжки. Сосредоточьтесь на них. Затем перемещайтесь в третью точку, на середину голеней. Сосредоточьтесь там. Далее переходите в четвертую точку и т.д. После нескольких дней прогресса, который зависит от вашей заинтересованности и желания, вы сможете проходить через все 18 частей и достигать в медитации точки на макушке головы за короткий промежуток времени. В: Не могли бы вы более детально объяснить практику шуддха мудры? О: Шуддха мудра. Вы не уточнили, в каком контексте упомянули шуддха мудру. Многие подобные термины йоги используются различными людьми в разных значениях. Иногда крийе или мудре даются разные названия. Поэтому не совсем ясно, имеете ли в виду какое-то особое толкование этой мудры, принятое в той или иной школе йоги. Независимо от

различных приложений этого термина в йоге, шуддха мудра на самом деле обозначает внутреннее состояние садхака в его йогическом восхождении. Она определяет состояние совершенной внутренней чистоты, при котором все нечистые васаны подчинены и никакая мирская мысль, настроение или эмоция не возникает в сознании медитирующего. Это сродни сатвапати. Говорится, что йог проявляет шуддха мудру, когда, преодолев тамагуна и раджагуна пракрити, он утверждается в совершенной чистоте сердца и ума. Это идеальное состояние совершенно чистта-шуддхи, в котором кандидат господствует над своей низшей природой. Таким образом, шуддха мудра является предвестником и провожатым к подлинной и эффективной медитации. Можно сказать, что в этом безмятежном, непорочном состоянии, когда йог достигает внутренней погруженности, или дхьяны, и начинается подлинная духовная жизнь. В: Дайте, пожалуйста, эзотерические характеристики сурья кала, чандра кала и неиссякаемой амриты. О: Амрита--это бесконечное блаженство, иначе известное как пурнанандам или бхума. Сурья кала--это энергия чит, проявляющаяся одновременно как знание и сила. Йог получает ее, когда находится на четвертой стадии савикальпа самадхи, известной как нирвичар самадхи. Чандра кала--это энергия чит, воспринятая буддхи (разумом), когда он подчинил все три гуны и находится в состоянии, известном как дхарма мегха авастха, то есть наполнен энергией чит, так же как облако наполнено частицами воды. На следующей стадии джива всё еще осознает отделенность от Атмана, хотя и пребывает в блаженстве. Это начальные стадии савикальпа самадхи, также известные как са-ананда-самадхи. В: Как делать кевала кумбхак? Практика не совсем ясна. Говорится, что нужен кумбхак без пурака и речака. Это непонятно, потому что ведь перед кумбхаком непременно должен быть либо вдох, либо выдох? О: Ваш вопрос о практике кевала кумбхак не удивителен, потому что кумбхак без пурака или речака кажется невозможным. Но здесь имеется в виду, что в кевала кумбхак задержка производится произвольно в любой момент, когда ум готов к сосредоточению. Это внезапное перекрытие праны в тот особый, критический, психологический момент очень помогает йогу в остановке ума, уже воспринявшего состояние дхараны. Здесь кевала кумбхак--неоценимое подспорье для дхьяны. Поэтому вы увидите, что этому действию кумбхака не предшествует намеренный вдох (пурак) или выдох (речак). Поэтому лучше всего его можно определить как внезапную остановку дыхания. Перед кевала кумбхак йог не делает намеренно ни пурак, ни речак. Он входит в кевала кумбхак из любого состояния дыхания, которое может быть в тот момент. Это может быть на середине вдоха или на середине выдоха. Или же это может произойти при завершении вдоха или выдоха. Но какими бы ни были условия, в тот момент, когда приходит концентрация, медитирующий немедленно заключает свое дыхание в кевала кумбхак. Я думаю, что это совершенно прояснилось. Падмасана, ваджрасана, сиддхасана Сядьте на подстилку и вытяните ноги. Согните правую ногу в колене и положите ее на правое бедро. Так же согните левую ногу и положите ее на правое бедро. Руки положите на колени. Это падмасана (2). Встаньте на колени, ноги от кончиков пальцев до колен на полу. Медленно сядьте. Ягодицы окажутся на ступнях, а голени--на бедрах. Это ваджрасана. Сидите в этой асане по десять минут после еды, и у вас будет хорошее сварение. (3) Вытяните ноги. Согните левую ногу в колене и поместите пятку между анусом и мошонкой. Согните правую ногу и поместите пятку напротив лонной кости. Это сиддхасана, самая лучшая асана для брахмачарий. Сиршасана Положите вчетверо сложенное одеяло на землю. Сядьте на колени. Переплетите пальцы обеих рук в замок и положите их на одеяло. Макушку головы поместите между рук рядом с замком. Медленно поднимайте тело, пока не выпрямятся ноги. До нахождения равновесия практикуйте эту асану возле стены. Польза от этого упражнения неизмерима. Укрепляется память. Активизируется зрение и слух. Благодаря внутреннему давлению на брюшную область излечивается также слабая констипация. Асана помогает вам поддерживать брахмачарью. Вырабатывается оджас шакти. Ваше лицо будет сиять. Сарвангасана Постелите на пол одеяло. Лягте на спину. Медленно поднимите туловище и ноги до вертикального положения. Локтями упритесь в пол и поддерживайте спину обеими руками. Подбородок касается груди. Дышите спокойно и сосредоточьтесь на щитовидной железе. Эта асана очень хорошо укрепляет тело. Она массирует щитовидную железу. Здоровая щитовидка обеспечит хорошее самочувствие и долголетие, продлит молодость. Спинные позвонки получают обильный приток крови. Асана излечивает расстройства пищеварения, запоры, аппендицит, другие желудочные нарушения и варикозное расширение вен. Цикл сирша-сарванг асан осутимо омолаживает всю систему. Халасана Лягте на спину. Руки положите возле бедер ладонями вниз. Не сгибая коленей, медленно поднимайте ноги и спину, пока пальцы ног не коснутся пола за головой. Подбородок упирается в грудь. Затем медленно вернитесь с исходное положение. Избегайте резких движений. Мышцы спины полностью свободны и расслаблены. Укрепляются мышцы брюшной полости. Весь позвоночник получает хорошую растяжку. Каждый его позвонок и связка получают сильный приток крови и оздоравливаются. Асана тонизирует спинные нервы и всю

нервную систему. Излечиваются также болезни печени и селезенки. Матсьясана Постелите одеяло и сядьте, вытянув ноги. Примите позу падмасаны. Лягте на спину, не отрывая ног от пола. Выгните туловище. Макушка головы на полу. Обхватите большие пальцы ног. Эта асана устраняет спазмы мышц шеи, которые может вызвать сарвангасана. Укрепляются поясница, спина, шея. Гортань и трахея открываются шире. Легкие получают обильный доступ свежего воздуха. Излечивается астма. Практикующий эту асану никогда не будет страдать от туберкулеза или других легочных болезней. Пашчимоттасана ???Пашимотасана??? Лягте на спину. Медленно поднимая голову и грудь, примите сидячее положение. Теперь выдохните и подавайте туловище вперед, пока не коснетесь пальцев ног. Можете даже спрятать лицо между колен. Затем медленно поднимайте голову и возвращайтесь в исходное положение; теперь можете вдохнуть. Повторите три или четыре раза. Это превосходная асана. Она направляет поток дыхания через брахма нади (сушумну) и разжигает желудочный огонь. Все брюшные мышцы сильно сокращаются. Асана помогает избавиться от жировых наслоений. Это хорошее средство для лечения от ожирения и увеличения селезенки и печени. Она усиливает кишечную перистальтику и устраняет запоры. Она излечивает геморрой и предотвращает диабет Позвоночник становится гибким и через это приходит неувядаемая молодость. Бхуджангасана Лягте на одеяло лицом вниз. Ладони на одеяле под соответствующие плечи. Медленно поднимайте голову и верхнюю часть тела, как кобра поднимает свой капюшон. Хорошо прогните позвоночник. Не поднимайте тело рывками. Поднимайте его постепенно, чтобы позвонки действительно сгибались один за другим. Пусть тело ниже пупка касается пола. Повторите все шесть раз. Хорошо укрепляет все мышцы спины. Эта поза облегчает боль в спине, вызванную переутомлением. Она в частности используется женщинами для укрепления яичников и матки. Это сильное укрепляющее. ???крепящее – так нет, вроде??? Салабхасана Лягте на одеяло лицом вниз, руки вытяните вдоль тела ладонями вверх. Подбородок на полу. Вдохните. Напрягите все тело и поднимите ноги как можно выше. Медленно опустите ноги и затем медленно выдохните. Повторите три или четыре раза, но не доводите себя до утомления. Бхуджангасана развивает верхнюю половину тела, тогда как салабхасана--нижнюю. Укрепляется поясничный позвонок ???поясничные позвонки??? и сакральные области. Очень хорошо укрепляет все мышцы брюшной области. Асана снимает запоры и укрепляет печень, поджелудочную железу и почки. Дханурасана Лягте на одеяло лицом вниз. Расслабьте мышцы. Согните колени так, чтобы лодыжки оказались над бедрами. Поднимайте голову и грудь. Крепко обхватите правую лодыжку правой рукой и левую лодыжку--левой. Поднимайте голову, туловище и колени, растягивая руки и ноги так, чтобы все тело изогнулось и покоилось на брюшной области. Позвоночник сильно выгнут назад, подобно луку. Хорошо растяните ноги и поднимите грудь. Колени близко друг к другу. Эта асана дополняет бхуджангасану. Хорошо массируются мышцы спины. Помогает избавиться от ожирения, улучшает пищеварение, усиливает аппетит. Асана хороша также для женщин. Ардхаматсьендрасана Сядьте на одеяло с вытянутыми ногами. Согните правую ногу в колене и подтяните пятку к промежности. Согните левую ногу, с помощью рук перенесите ее за правое бедро, поставьте стопу на пол. Вытянув правую руку за левым коленом, ухватитесь за левую стопу. Занесите левую руку за спину и обхватите правое бедро. Теперь, скручивая позвоночник, поворачивайтесь влево. Повторите то же самое, скручивая позвоночник вправо. ???поменяв положение рук и ног на противоположное??? Благодаря этой асане позвоночник остается гибким и хорошо массируются органы брюшной полости. Укрепляются все спинные нервы. Майюрасана Встаньте на колени. Соедините руки и поставьте их на пол ладонями вниз. Пальцы должны быть направлены к стопам. Выпрямите ноги, пальцами касаясь пола. Вдохните и поднимите сомкнутые ноги на уровень головы, параллельно полу. Это превосходная асана для всех желудочных заболеваний. Благодаря давлению рук на живот ниже пупка, брюшная аорта частично перекрывается и кровь направляется к пищеварительным органам. Укрепляется печень, селезенка, желудок и почки. Развиваются мышцы рук. Эта асана быстро приободрит вас. Она может дать вашему организму максимальную пользу за минимальное время, за несколько секунд в день. Падахастхасана Встаньте прямо. Поднимите руки над головой и глубоко вдохните. Затем, медленно выдыхая, медленно наклоняйте тело, пока руками не коснетесь пальцев ног, а носом--коленей. Колени не сгибайте. Можете ухватиться за большие пальцы ног. Через некоторое время тренировки вы сможете спрятать лицо между колен и поставить ладони на пол. Все эффекты пашчимоттасаны можно извлечь также и из этой асаны. Это превосходная асана для увеличения роста. Жировые наслоения в брюшной полости исчезнут и тело станет легким. Эта асана поможет женщинам снять лишний вес и развить стройную фигуру. Триконасана Встаньте, раздвинув ноги на ширину двух-трех шагов. Вытяните руки по бокам на одной линии с плечами. Медленно наклоняйтесь в правому бедру и коснитесь пальцев ног. Опускайте левую руку так, чтобы она осталась параллельной полу. Повторите четыре раза в каждую сторону. Эта асана полезна тем, у кого укороченные ноги. Мышцы туловища

растягиваются, расслабляются и укрепляются. Позвоночник имеет огромное значение для йога, поскольку он связан со спинным мозгом и симпатической нервной системой. Эта асана сохраняет позвоночник здоровым и через это укрепляет спинные нервы. Чакрасана Лягте на пол, руки и ноги к туловищу, ладони и стопы на полу. Теперь медленно поднимайте туловища, таз и будра. Руки в локтях не сгибать. Повторите 2-3 раза. Опытные практики могут делать эту асану из положения стоя. Встаньте на одеяло. Поднимите руки. Медленно наклоняйтесь назад, прогибаясь в позвоночнике. Когда руки будут на уровне бедер, слегка согните колени. Поставьте ладони на пол. Если это будет для вас затруднительно, выполните асану у стены. Практикующий эту асану будет обладать совершенным контролем над телом. Он будет живым и подвижным. За короткое время он сможет выполнить много работы. Хорошо развивается грудь. Кисти, предплечья, бедра, лодыжки--все части тела прекрасно укрепляются благодаря этой асане. Уддияна бандха Встаньте, слегка раздвинув ноги. Ладони положите на бедра. Втягивайте живот, пока он не поднимется к грудной клетке. Затем наули. Расслабьте центр живота и сжимайте его правую и левую стороны. Все мышцы в центре живота будут на вертикальной линии. Это мадхьяма наули. Напрягите правую сторону--все мышцы будут на левой стороне; это вамана наули. То же самое и с другой стороной (дакшина наули). После некоторой практики вы сможете вращать мышцы по кругу. Это освобождает от запоров и других желудочно-кишечных заболеваний. Савасана Лягте на одеяло лицом вниз. Руки и ноги ставьте прямыми и расслабленными. Закройте глаза. Расслабьте все мышцы тела. Дышите спокойно и равномерно. Успокойте все эмоции и направьте все мысли внутрь. Расслабьте мышцы, нервы и все органы. Начните процесс релаксации с пальцев ног, затем следуйте к мышцам подошв, стоп, икр, мышцам шеи, лица и т.д. Наблюдайте, как расслабляются органы брюшной полости, сердце, грудь и мозг. Ощущайте, что божественная энергия Господа наполняет каждую клетку вашего существа. Мысленно благодарите Господа за прекрасное человеческое тело и хорошее здоровье. Посвятите энергию ваших членов служению Господу. Мысленно читайте джапу. Забудьте о себе. Встаньте через несколько минут после савасаны. ???наверное, после нескольких минут савасаны??? Вы ощутите покой, легкость, комфорт и радость. Эту асану нужно делать в конце практики. Только тогда цикл будет завершенным. Индивидуальная пранаяма Прана--это универсальный принцип энергии или силы. Это жизненная сила. Благодаря энергии праны ухо слышит, глаз видит, кожа ощущает, язык различает вкус, нос различает запах, мозг и интеллект исполняют свои функции. Улыбка юной девушки, мелодия песни, сила патетических слов оратора, обаяние голоса возлюбленного--все это действие праны, жизненной силы. Прана ответственна также за процесс поглощения, усвоения и выведения. Прана расходует при мышлении, желании, действии, движении, разговоре и т.д. У здорового человека избыток праны, или нервной силы, или жизненности. Прана поступает из пищи, воды, воздуха, солнечной энергии. Прана поступает через нервную систему. Прана поглощается дыханием. Избыток праны сохраняется в мозге и нервных центрах. Когда половая энергия утончается или трансформируется, организм получает избыточный заряд праны. Он сохраняется в мозге в форме оджаса. Пранаяма--это контроль праны и жизненной силы тела. Это регуляция дыхания. Это очень важная ступень. Цель пранаямы--контроль праны. Пранаяма начинается с регулирования дыхания для достижения контроля над жизненными потоками через контроль дыхания. Дыхание--это внешнее проявление плотной праны. Благодаря регулярной практике пранаямы устанавливается правильное дыхание. У обычных мирских людей дыхание неровное. Хотя пранаяма имеет дело только с дыханием, она также хорошо укрепляет разные внутренние органы и все тело. Пранаяма устраняет всякого рода болезни, улучшает самочувствие, пищеварение, укрепляет нервы, удаляет страсти и пробуждает кундалини шакти (духовную божественную энергию). Она обеспечивает хорошее здоровье и устойчивость ума. У практикующего пранаяму будет легкое тело, хорошая комплекция и мелодичный голос. Тот, кто практикует пранаяму, будет иметь хороший аппетит, жизнерадостное настроение, красивую фигуру, силу, мужество, энтузиазм, отличное здоровье, бодрость, энергичность и хорошую сосредоточенность ума. Эта система йоги хорошо подходит людям и запада, и востока, мужчинам, женщинам и детям. Существует тесная взаимосвязь между умом и телом, праной и семенем. Если человек контролирует половую энергию, ум и прана также находятся под контролем. Если контролируется ум и прана, человек освобождается от колеса рождения и смерти, обретает божественное знание, бессмертие, мир и блаженство. Пранаяма устраняет всякого рода болезни, укрепляет нервы, улучшает пищеварение и пробуждает скрытые в человеке силы. В науке йоги существует много замечательных упражнений, предназначенных для людей различных типов. Практикуя дыхательные упражнения пранаямы, многие люди за короткий срок получили неоценимое благо. Некоторые понапрасну тревожатся об опасности, якобы скрытой в пранаяме. Она совершенно безопасна. Ее практика должна проводиться систематично после получения подробного знания о ее науке и технике. Капалабхати

Капалабхати--это упражнение для очищения черепа. Капала означает "черепа", а бхати означает "сиять". Сядьте в падмасану или сиддхасану. Закройте глаза. Делайте быстрые и энергичные вдохи и выдохи. Появится испарина. Это хорошее упражнения для легких. Тот, кто опытен в капалабхати, может легко делать бхастрику. Речак нужно делать с усилием, сжимая мышцы брюшной полости. Делайте по 20+циклов и постепенно увеличьте их число до 120. В Капалабхати нет кумбхаки. ???м.б. все-таки слова "задержка", "вдох", "выдох" и пр. в середине текста давать по-русски??? Капалабхати очищает дыхательную систему и носоглотку. Она избавляет от спазм в бронхах. Зачастую облегчается астма, а с течением времени излечивается. Верхние части легких получают надлежащий доступ кислорода. Излечивается туберкулез. Очищается кровь. Заметно укрепляется кровеносная и дыхательная системы. Капалабхати рассматривается как одна из шат-крий, или предварительных очистительных практик, необходимых тем, кто намеревается серьезно заняться практикой пранаямы. Другие шат-крийи--это нети, дхаути, наули, бхастри и тратак. Стремящемуся, который хочет практиковать несколько кругов пранаямы как часть своей ежедневной практики, рекомендуется начинать пранаяму после нескольких кругов капалабхати. Сукха пурвак пранаяма Сядьте в падмасану. Закройте глаза. Зажмите правую ноздрю большим пальцем. Очень медленно вдыхайте воздух через левую ноздрю. Теперь зажмите и левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем и задержите дыхание. Теперь, отпустив большой палец, очень медленно выдыхайте через правую ноздрю. Снова вдохните воздух через правую ноздрю, задержите его как можно дольше, зажав обе ноздри, и выдохните через левую ноздрю, отпустив мизинец и безымянный палец. Это одна пранаяма. Во время задержки повторяйте пранаяму или вашу ишта мантру. Вначале несколько дней делайте только пурак (вдох) и речак (выдох). После некоторой практики можете дополнить их кумбхакой (задержкой). Вначале делайте кумбхаку только 10+сек., и затем постепенно увеличивайте продолжительность. Для начала вы можете делать по пять пранаям утро и вечером. После некоторой практики можете делать десять пранаям. Постепенно увеличьте их число до 20 утром и вечером. Соотношение пурак, кумбхаки и речак таково: 2:4:2. Не фиксируйтесь на этом вначале, после некоторой практики это соотношение выстроится автоматически. Благодаря практике этой пранаямы тело становится сильным и здоровым. Практикующий становится весьма привлекательным, а его голос мягким и мелодичным. Он избавляется ото всех болезней. Он полностью утверждается в брахмачарье. Улучшается аппетит. Очищаются нади. Ум становится однонаправленным. Раджас и тамас разрушаются. Ум подготовлен к интенсивной дхаране и дхьяне. Продвинутый йогин ??? или в йоге??? обретает сиддхи и риддхи. Удджайи Сядьте в падма или сиддхасану. Сомкните губы. Медленно выдыхайте через обе ноздри в спокойном и равномерном темпе, пока не заполнятся легкие. Во время вдоха производится мягкий и равномерный звук. Закройте обе ноздри и, упершись подбородком в грудь, сделайте джаландхара бандха. Задержите дыхание как можно дольше и затем очень медленно выдыхайте через левую ноздрю. Эта пранаяма может выполняться также из положения стоя. Она избавляет от жара в голове. Практикующий ее становится очень красивым. Усиливается обмен пищеварения. Излечиваются астма, туберкулез и разные легочные заболевания. Делайте удджайи, чтобы предотвратить разрушение и смерть. Бхастрика Быстрые и энергичные выдохи--характерная черта бхастрики. Сядьте в падмасану или сиддхасану. Туловище, шея и голова на одной линии. Ладони положите на колени. Губы сомкнуты. Теперь быстро вдыхайте и выдыхайте, как бы имитируя кузнечные меха, двадцать раз. постоянно расширяйте и сжимайте грудную клетку. Циклы дыхания должны быть быстрыми и последовательными. Вы можете частично закрыть голосовую щель. После двадцати вдохов и выдохов сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание как можно дольше и затем очень медленно выдохните через обе ноздри. Двадцать циклов составляют один круг. Вы можете делать три-четыре круга утром и вечером. Начните с 10+циклов за один круг и постепенно увеличьте их число до 20. Эта пранаяма может также делаться из положения стоя руки на бедрах. Если вы ощущаете легкое головокружение, остановите практику и подышите в обычном ритме. После каждого круга можете отдохнуть пару минут. Бхастрика помогает избавиться от воспаления горла, усиливает огонь пищеварения, устраняет вялость, заболевания носоглотки и грудной полости, излечивает астму, туберкулез и т.д. Она обеспечивает хороший аппетит. Она дает возможность пробудить кундалини. Проходят все болезни, вызванные избытком желчи, флегмы и воздуха. Она придает телу необходимую теплоту. Она очищает нади. Это самая благотворная из кумбхак. Особенно следует практиковать бхастрику потому, что она помогает пране пробиться через три грантхи, расположенные в сушумне. Практикующий ее всегда будет здоров. Ситали Сверните язык в длину трубочкой. Немного высуньте его. Вдохните воздух через рот со свистящим звуком "си". Задержите дыхание. Затем медленно выдохните через обе ноздри. Это упражнение можно делать 10 или 15+минут, когда вы сидите, стоите или ходите. Эта пранаяма очищает кровь. Она успокаивает жажду и голод.

Она охлаждает организм и вылечивает хроническую диспепсию, воспаление селезенки, различные хронические заболевания, лихорадку, туберкулез, несварение, желчные нарушения и другие болезни. Она выводит из крови все яды. После длительной регулярной практики этой пранаямы кровь становится настолько чистой, что даже змеиный яд не может повредить телу. Когда вы почувствуете жажду, практикуйте ситали. Жажда немедленно утихнет. Говорится, что сурьябхеда пранаяма выводит избыток воздуха из организма, удджайи выводит флегму, ситали выводит желчь, а бхастрика выводит избытки всех трех. Маха мудра Закройте анус левой пяткой и вытяните правую ногу. Медленно наклонитесь вперед и ухватитесь руками за пальцы правой ноги. Вдохните и задержите дыхание. Прижмите подбородок к груди и сделайте джаландхара бандху. Зафиксируйте взгляд на трикуте. Затем медленно поднимайте голову и очень медленно выдыхайте. Выдох никогда не должен быть поспешным. Вы можете повторить упражнение 4 или 6+раз. Сделайте то же самое в другую сторону, закрыв анус правой пяткой и вытянув левую ногу. Это излечивает туберкулез, геморрой, увеличение селезенки, несварение, хронический гастрит, запоры, лихорадку и т.п. Увеличивается продолжительность жизни. Практикующий обретает великие сиддхи. Это действительно маха мудра, великая мудра. Практикующий ее может переварить любую пищу и даже яд обратить в нектар. Маха бандха. Закройте анус левой лодыжкой. Правую стопу положите на левое бедро. Вдохните. Подбородок прижмите у груди--джаландхара бандха. Сожмите анус--мула бандха. Теперь сосредоточьтесь на сушумна нади. Задержите дыхание по возможности дольше. Затем медленно выдыхайте. После этого повторите, повернувшись сторону. Закройте анус правой лодыжкой и положите левую стопу на правое бедро. В этой маха бандхе прана, поток тонкой жизненной энергии, хорошо контролируется и направляется по сушумне. Благодаря этому практик получает большие сиддхи и риддхи. Благодаря практике этой бандхи йогин ??? странное слово йоги (ед. ч.) - имеется в виду или йог, или йогин, скорее йог ??? развивает удивительной силы сосредоточенность. Смерть сторонится его. Маха ведха От маха бандхи следует естественно переходить к практике маха ведхи. Вдохните. Задержите дыхание, руки устойчиво поставьте на пол, ладонями вниз. Напрягите руки, оторвите тело от земли и мягко обопритесь ягодицами об пол. Благодаря этому упражнению прана войдет в сушумна нади и кундалини шакти пробудится. Медленно выдохните. Это отвратит от вас старость. У вас не будет морщин на лице и седых волос. Вы всегда будете моложавы. Тратак. Это устойчивое немигающее сосредоточение взгляда на конкретной точке или объекте. В основном упражнение направлено на развитие энергии концентрации и ментальной фокусировки. Оно очень полезно для всех последователей хатха йоги, бхакти йоги, раджа йоги и гьяна йоги. Сядьте в падма или сиддхасану. Вы можете даже сидеть на стуле, главное не сгибать спину. Возьмите изображение вашего ишта деваты, изображение Ом или лист бумаги с нарисованной черной точкой. Очень пристально смотрите на эту точку или изображение. Вы можете смотреть на яркую звезду или на огонь лампы с гхи. Смотреть на кончик носа или в пространство между бровей--это тоже тратак. Практикуйте это сначала две минуты и постепенно увеличивайте время. Тратак улучшает зрение. Излечиваются болезни глаз. Многие люди после некоторой практики тратак расстались со своими очками. Он в высокой степени развивает силу сосредоточения. Нети Загрязнение ноздрей становится причиной неравномерного дыхания. Неравномерное дыхание вызывает болезнь. Нети крийя предназначена для очищения ноздрей. Возьмите кусок крепкой нити. На ней не должно быть узлов. Вставьте концы нити в левую ноздрю, свободный конец держите в руке. Глубоко вдохнув, введите нить внутрь. Затем вытащите ее. Прodelайте это и с правой ноздрей. Вы можете протащить нить через рот. Когда внутренний конец нити достигнет глотки, вложите в рот указательный и средний пальцы правой руки, поймите конец нити и вытащите его через рот, постепенно отпуская свободный конец. Нети очищает носоглотку, оказывает благотворное влияние на черепные нервные окончания и укрепляет все органы, расположенные в голове. Мозг становится ясным. Обостряется зрение. Здоровое дыхание приносит силу, бодрость и жизнерадостность. Другие крийи: дхаути, очищающая пищеварительный тракт от глотки до желудка; бастии, очищающая толстую кишку/ наули, массирующая всю брюшную полость; тратак, или сосредоточенный взгляд; и капалабхати--дыхательное упражнение. Наули, капалабхати и тратак мы уже описали. Бастии--это всасывание воды через ректум и помощью уддияна бандхи и наули, и вывод ее из организма. Эти крийи следует изучать только непосредственно у адепта йогической практики, и они необходимы только тем, кто серьезно и полноценно занимается пранаямой. Мула бандха. Под физической оболочкой (аннамайя коша), составляющей сущность пищи, находится пранаяма коша, или жизненная оболочка, сформированная из праны, или жизненного воздуха. Эта прана манипулирует физическим телом. Когда прана уходит из физического тела, происходит то, что мы называем смертью. Прана наполняет всю физическую оболочку. Праной живут боги, люди и звери. Прана--это воистину жизнь

существ. Поэтому ее называют всеобщей универсальной жизнью. Те, кто поклоняется пране как Брахману, проживают жизнь сполна, весь отпущенный срок. Прана всегда пребывает в движении и делает ум неустойчивым. Вибрация праны--причина этого смертного существования. Йога учит методам контроля праны и достижению через этот контроль блаженного единения с Господом. Благодаря практике пранаямы и бандх, прана попадает под контроль. Мула бандха--этой йогической крийей, которая помогает ученику направлять апана и половую энергию вверх. Ученик садится в сиддхасану и направляет апана и половую энергию вверх, сжимая анус и практикуя кумбхаку, или задержку дыхания. После длительной практики нижний семенной поток останавливается и семя сублимируется в оджас шакти, или духовную энергию, способствующую созерцанию. Эта бандха останавливает нежелательные мысли и помогает поддерживать брахмачарью. Джаландхара бандха. Джаландхара бандха практикуется в конце пурака, т.е. во время кумбхаки или задержки дыхания. Сожмите горловые мышцы. Прижмите подбородок к груди. Огонь пищеварения, находящийся в области набхи, потребляет нектар, который поступает из сахасрара чакры через отверстие в небе. Джаландхара бандха препятствует этому расходу. Эта бандха не позволяет пране ускользнуть. Когда период кумбхаки заканчивается, верните голову в первоначальное положение на одну линию с шеей и туловищем, и выдохните. Уддияна бандха Она практикуется в конце кумбхаки и а начале речаки. Во время выдоха живот постепенно втягивается. При этом кишки, находящиеся выше и ниже уровня пупка, растягиваются. Желудок смещается назад и вверх, к грудной клетке. Делайте это из положения видя во время пранаямы или из положения стоя в качестве упражнения для брюшной полости. Повторите эту бандху 6--8 раз. Уддияна--это первая стадия наули крийи. Она очень помогает поддерживать брахмачарью, приносит прекрасное здоровье, силу, бодрость и жизнерадостность. Наули и уддияна--два мощных орудия йога для предотвращения запоров, ослабления кишечной перистальтики ???усиления, наверное, а не ослабления??? и других нарушений в пищеварительном тракте. При хронических желудочно-кишечных заболеваниях, когда не помогают никакие лекарства, уддияна и наули приносят быстрое и полное излечение. Медитация _Сагуна медитация:_ Сядьте в падма или сиддхасану в уединенной комнате. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на образе Господа Вишну в своем сердце. Представляйте Господа Вишну сидящим в центре пылающего огня и держащим в Своих четырех руках раковину, диск, булаву и лотос. Мысленно визуализируйте образ. Созерцайте Его стопы, прекрасные желтые орнаменты на Его шее, уши, руки и ладони, макушку головы, раковину, диск, булаву и лотос, а затем снова вернитесь к Его стопам. Повторите. Мысленно произносите ом намо нараяна. Совершайте также ментальную пуджу. предлагайте цветы, сандаловую пасту, благоволия, лампаду и т.д. Таким же образом вы можете медитировать на Господа Вишну, Господа Кришну, Деви или Господа Иисуса, Господа Будду, Ахура Мазду и т.д. _Ниргуна (абстрактная) медитация:_ Вы можете совершать ее сидя, стоя или во время ходьбы. Однако, для начинающих необходимо сидячее положение. Мысленно повторяйте Ом с бхавой. Осознайте и утверждайте "ахам брахмасми" (я есть Брахман), отрицая физическое тело, ум, буддхи, ахамкар и т.д. через обращение к доктрине нети-нетти. Отвергните мир. Соедините с повторением Ом идеи чистоты, совершенства, безграничности, вечности, бессмертия, вьяпак, сатчитананда, акханда, экараса. Это ниргуна дхьян. В конечном итоге дхьяна приводит к самадхи, или сверхсознательному состоянию, в котором йоги обретают божественное знание своей подлинной природы. Когда он пребывает в самадхи, он освобожден. Он сияет как дживанмукта, маяк мира. Слава дживанмуктам, воссияет же все как дживанмукты здесь и сейчас. _Мистический опыт_ Видение света Во время медитации вследствие глубокого сосредоточения проявляется свет различного рода. Сначала яркий белый источник света размером с булавоочную головку появится в точке посередине лба между бровями, соответствующей аджна чакре. Иногда вы будете видеть некоторые сияющие формы Деват и другие физические формы. Вы увидите своего ишта девата или своего гуру. Сиддхи, риши и другие существа дадут вам даршан, чтобы воодушевить вас. Вы можете увидеть прекрасные сады, величественные здания, реки, горы, золотые храмы, пейзажи столь красивые и живописные, что невозможно передать. Эти переживания для разных людей различны. Опыт одного человека может не совпадать с опытом другого. Некоторые люди, получив такой опыт, обманываются, полагая, что осознали Высшее Я, прекращают следовать садхане и пытаются идти к людям, чтобы проповедовать и делать лока санграху. Это серьезная ошибка. Это вовсе не реализация. Все это лишь знаки ободрения со стороны вашего ишта деваты с целью убедить вас в существовании высшей духовной жизни и подвигнуть на систематичную и непрестанную практику, исполненную усердия и энтузиазма. Вам нужно игнорировать подобные вещи и отвергать их, как вы поступали с мирскими объектами. Самадхи Самадхи бывает двух видов--джапа самадхи и чайтанья самадхи. Хатха йог благодаря практике кечари мудр может оставаться в ящике под землей в течение нескольких месяцев и лет. В

такого рода самадхи нет никакого сверхъестественного знания. Это джапа самадхи. В чайтанья самадхи присутствует совершенное "осознание". Йог встречается с новой для него сверхчувственной мудростью. Нирвикальпа--это состояние сверхсознания. В нем нет никаких викальп. Это Цель жизни. Вся ментальная деятельность прекращается. Функции интеллекта и десяти индрий полностью исчерпываются. Стремящийся пребывает в атмане. Не существует различий между субъектом и объектом. Мир и пары противоположностей растворяются. Это состояние за пределами всякой относительности. Стремящийся обретает знание "Я", высшего покоя и безграничного неопишуемого блаженства. Это также называется состоянием йогарудха. Седьмая мандала ЙОГА СИНТЕЗА четыре духовных пути к богосознанию--это карма йога, бхакти йога, раджа йога и гьяна йога. Карма Йога подходит человеку с активным темпераментом; Бхакти йога--человеку, склонному к преданности; раджа йога--человеку, предрасположенному к мистицизму; гьяна йога--человеку, ориентированному на рациональное и философское исследование. кроме того, существует мантра йога, лайя йога, ламбхика йога, хатха йога и др. Йога означает единение с Богом. Практика йоги ведет к общению с Господом. Какой бы ни была отправная точка, цель достижения--одна и та же. Карма йога--это путь бескорыстного служения. Того, кто трудится бескорыстно, называют карма йогом. Бхакти йога--это путь безраздельной преданности Господу. Того, кто ищет соединения через любовь или преданность, называют бхакти йогом. Раджа йога--это путь самообуздания. Того, кто ищет соединения с Господом через мистицизм, называют раджа йогом. Гьяна йога--это путь мудрости. Того, кто стремится к соединению с Высшим Я через философию и исследование, называют гьяна йогом. Человек--это необычное и сложное соединение воли, чувства и интеллектуальной мысли. Он стремится обладать объектами своих желаний. Он наделен эмоциями, и потому он чувствует. Он наделен рассудком, и потому он мыслит и рассчитывает. В одних людях может преобладать эмоциональный элемент, в других может доминировать рациональный элемент. Так же как воля, чувство и мысль неотделимы друг от друга, так и работа, преданность и знание не исключают одно другое. Некоторые утверждают, что практика карма йоги--это единственный путь к спасению. Другие считают, что единственный путь к богосознанию--преданность Господу. Третьи убеждены, что только путь мудрости ведет к достижению окончательного блаженства. Есть и такие, кто полагают, что все три пути равно эффективны для достижения совершенства и свободы. Йога синтеза--наиболее подходящая и эффективная форма садханы. В уме есть три недостатка: мала, или нечистота, викшепа, или волнение, и аварана, или завеса. Волнение устраняется поклонением или упасаной. Завеса срывается благодаря практике гьяна йоги. Только тогда возможна самореализация. Если вы хотите отчетливо увидеть себя в зеркале, вы должны стереть с него пыль, установить его и снять чехол. Вы можете увидеть себя в отражении озерной воды, только если вода немутна, ветер не гонит волн и ничего не плавает на поверхности. Так же и с самореализацией. Только йога синтеза ведет к интегральному развитию. Только йога синтеза развивает ум, сердце, руки и приводит к совершенству. Достижение во всем гармоничного равновесия--идеал религии. Этого можно достичь благодаря практике йоги синтеза. Видеть единое "Я" во всех существах--это гьяна, мудрость; любить это "Я"--бхакти, преданность; служить этому "Я"--карма, действие. Когда гьяна йог обретает мудрость, его характеризуют преданность и бескорыстная деятельность. Карма йога для него--спонтанное выражение его духовной природы, ибо он видит Единое "Я" во всем. Преданный, достигший совершенства, мудр и деятелен. Для него карма йога тоже является спонтанным выражением его духовной природы, поскольку он повсюду видит одного Господа. Когда действия карма йога становятся полностью бескорыстными, он обретает мудрость и преданность. Три пути фактически являются одним, на котором люди трех различных темпераментов акцентируют ту или иную неотъемлемую составляющую этого пути. Йога предоставляет метод, благодаря которому Высшее "Я" можно распознать, возлюбить и служить ему. Йога гиты Господь сам говорит в Гите, что есть два пути к Богу и тут же добавляет, что Сам Он ставит один путь выше другого. ???других??? Это путь карма йоги. Карма йога не отлична от йоги мудрости, ибо мудрость ей присуща. Следовательно, выбор делается мужде ??? отказом от действий и надлежащим их выполнением в соответствии с принципами, изложенными самим Господом, т.е. без эгоизма. Деятельность--сама душа творения. Проявление феномена является результатом изначальной деятельности Непроявленного. Поэтому обратный процесс эволюции в непрявленное Божество тоже должен осуществляться через деятельность, ибо деятельность может исчерпать себя, только когда трансцендировано Творение! Искусственное сдерживание внешних органов восприятия и действия приведет в результате только к лицемерному подавлению естественных склонностей человека, но не к преобразованию их в божественные. Именно эта мудрость побудила Джанаку и других гьяни следовать к Цели путем действия. Существенное и необходимое условие для самореализации и

бесконечной экспансии индивидуального сознания--это разрушение разделяющего эго, которое заключает дживу в пять оболочек и ограничивает ее. Каким бы ни был снаряд, цель--это. Полное разрушение эго возможно только благодаря упражнению в различении. Это принимается за основу йоги. Когда крепкие основы эго сбиты, йог осознает атман, на который не воздействует внешняя деятельность, вечного свидетеля (сакши), который не действует, не наслаждается. Действия относятся к области пракрити, или принципа постоянной изменчивости в природе, а не к Высшему Я, вечному Пуруше. Шесть состояний имеют отношение к гунам и их сочетаниям, а не к трансцендентному атману, который всегда спокоен и невозмутим. Динамические действия исходят от йога, но внутри он всегда остается бездействующим! Геркулесовы труды, которые он может исполнить для общего блага, ни на волосок не удалят его из обители Покоя! Гигантские усилия не оставят цветов своих результатов в петлицах желаний его души, ибо он сорвал их! Эго--причина разрушена, плоды действий, создающие ловушки самсары, не осмелятся приблизиться к нему. Ы этот синтез кармы и гьяни внесена также и преданность. Эмоции формируют очень важную часть в натуре человека и по меньшей мере приравниваются к его голове и рукам. Эмоции, пребывающие в сердце человека,--это семена для быстрой экспансии сознания. Согласно Гите, в уникальном процессе эволюции имеет свое место как пара, так и апара бхакти. Апара бхакти ведет к пара бхакти, идентичной с гьяной. Истинный бхакт видит господу, пребывающего в его сердце, в каждой частице творения. Когда сердце расширяется до безграничности сознания, покров эго постепенно утончается и в конечном счете исчезает. Цель достигнута. Человек--все его существо--таким образом однородно развивается в Бога. красота и великолепие его божественного развития не нарушается прерыванием роста каких-то его частей. Он больше не боится стать добычей смертоносной львицы (эго), ибо в его существе нет уязвимых частей. Он не опасается открывать неизменную частицу самого себя голодному взору смертного мира, ибо для расширенного сознания такового не существует. Также не игнорируется и практика медитации. Это крепость, которую йог утром и вечером возводит вокруг себя, и которая в состоянии защитить его от внешних сил и внутренних врагов. Это главный рубильник, включением которого приводится в движение динамомашина, генерирующая в течение дня высокое напряжение мудрости и убивающая током эго, когда то осмеливается подойти к цепи. Это йога синтеза, йога Бхагавад Гиты. Йогатрайя или тройственная йога Йогатрайя или тройственная йога служения, преданности и знания очень важна для самореализации. Ни одна из них не противоречит другим. Напротив, они способствуют росту и гармоничному развитию сердца, ума и интеллекта. Для человека, стоящего на пути к цели жизни, просто глупо отказываться от любой из них. Каждая йога дополняет и развивает другие. Бхагавад Гита гласит: "Дети, неразумен тот, кто говорит, что йога и знание разделены". Хотя Шри Шанкара был чистым адвайта ведантистом, он сложил много стихов и гимнов во славу Дэви, Господа Кришны, Господа Хари, Шивы и др. Он совершал локасанграха или бескорыстное служение человечеству. На земле не было силы, которая могла бы заставить его работать. Он был совершенно свободен и все же трудился неустанно. Он основал четыре матха. Он поднял знамя Веданты и утвердил ее превосходство над всеми прочими философиями. Он склонил мятежные головы различных культов и школ, введших человечество в заблуждение. Он наставлял людей на истинный путь. Его философия и сегодня остается бесподобной. Он написал несколько вдохновляющих и возвышающих книг. Он воодушевляет нас и по сей день. Его комментарий на Прастхана Трайю просто превосходен. Есть ли более великие йоги, бхакты, философы и карма йоги, чем Шри Шанкара? В одном из своих гимнов Шри Шанкара говорит Хари: "О Господь! Хоть Тв и я едины, я принадлежу Тебе, но не Ты мне, подобно тому, как волны принадлежат океану, но не океан--волнам". Свами Мадхусудан Сарасвати был одним из почтенных святых XIII+в.+н.э. Он был пурна гьяни, а также бхакта. Даже осознав Верховный Брахман, он поклонялся Господу Кришне в Его персональной форме. Он говорил: "Хотя я и вижу единый Атман во всех существах и все существа--единицы, все же жажда поклонения стопам Кришны никогда не оставит меня. Для меня Кришна--высшая реальность. Я не знаю реальности выше, чем Кришна". Хотя святой Тукарам был великим бхактой, он обладал космической и недвойственной реализацией. Некоторые люди придерживаются мнения, что бхакта не имеет реализации единства и не достигает брахма саюджья. Это не так. Бхакта тоже достигает того же состояния, что и гьяни. Это можно проследить на примере жизни южноиндийских шиваитских святых, таких как Тирумала Нараян, Аппар, Сундарамути и других. Хотя они любили Господа Шиву всем своим сердцем, они в то же время обладали высшей реализацией Брахмана. Практика карма йоги и бхакти йоги намного сложнее гьяна йоги. поддерживать атма бхаву, практикуя в миру карма йогу, намного сложнее, чем практиковать гьяна йогу, оставаясь в пещера. Работа должна выполняться ради Божественного, в союзе с ним, с правильным духом и отношением. Совершая постоянное бескорыстное служение с ишварапрана буддхи, стремящийся

развивает бхакти. Он погружается в Божественную Волю. Его эго постепенно растворяется. Действие, исполненное с правильным духом и ментальным отношением так же могущественно и эффективно, как преданность и медитация. Действие, преданность и знание идут рука об руку. Интегральное развитие и достижение совершенства возможно только благодаря практике этой тройственной йоги (йога трайя). Карма йога включает в себя медитацию и преданность. Господь Кришна говорит Арджуне: "Постоянно помни обо Мне и сражайся, т.е. исполняй свой долг. Прими прибежище во Мне и посвяти Мне плоды всех твоих действий". Памятование о Господе, посвящение Ему плодов всех действий, и самопожертвование (атма-ниведан), являющиеся фундаментальными доктринами кармы, в действительности составляют сущность преданности. Непрерывный и неустанный бескорыстный труд ведет вас от преданности к знанию и осуществлению цели жизни. Желаю вам постичь философию тройственной йоги, и практиковать ее в своей повседневной жизни и достичь совершенства уже в этом рождении. Будьте благословенны! Логические ярлыки, прилизанные аргументы, интеллектуальная гимнастика и жонглирование словами не поможет вам достичь самореализации. Вы должны гармонично развивать голову, сердце и руки через практику йоги синтеза. Только тогда вы достигнете совершенства и интегрального развития. Повторять "ахам брахмасми" или "шивохам" легко, но очень трудно ощутить это и распознать единство всех существ. Самадхи невозможно до тех пор, пока ум не очистится неустанным бескорыстным служением, джапой, киртаном и упасаной. Волнение ума можно успокоить джапой и упасаной. Как вы можете ждать брахма бхавану, когда ваш ум колеблется и скачет? Только люди, подобные Даттатрею и Яджнавалкье, действительно головы к ведантической садхане и повторению "шивохам". Только преодолевшие телесное сознание могут сказать с достоинством и силой: "Мир иллюзорен. Мира не существует. Этот мир подобен миру или сну". Вы живете в аннамайе коше все двадцать четыре часа. Если в чае мало сахара или его нет, если дал не досолили или непосолили, вы расстроены, вы не можете есть. Это просто абсурд и бессмыслица, если вы повторяете "шивохам", "ахам брахмасми" или "сохам". Вы думаете, что находитесь в состоянии тириийа, высшей гьяна бхумики, или в мудрости. Вы воображаете, что поднялись над телесным сознанием, но беспомощно падаете, столкнувшись с практическим тестом, когда горящий уголек коснется вашего тела. Господа Будду испытывали. Перед ним появился Мара и искушал его. Аппара и других святых испытывали. Они вышли из испытаний победителями. Здание веданты может быть построено только когда заложен прочный фундамент практикой яма-ниямы, когда сердце полностью очищено неустанным бескорыстным служением и упасаной, или поклонением сагуна Брахману. Тонкие дурные вритти, таящиеся в уме, могут быть полностью разрушены только по милости Господа. Вы не можете искоренить их индивидуальными усилиями даже за миллионы жизней. Это подчеркнуто также в Катхопанишад. Кто-то может несколько часов читать лекцию по философии адвайты. Кто-то может интерпретировать какой-нибудь стих тысячу и одним способом. Кто-то может беседовать об одном стихе Гиты в течение недели и однако эти люди могут не обладать ни йотой преданности или практической реализации ведантического единства. Все это лишь упражнению в сухом интеллектуализме, и не более того. Веданта--это живой опыт. Ведантисту не нужно утверждать, что он адвайтин. Сладостный божественный аромат ведантического единства всегда будет исходить от него. Все будут чувствовать это. Ведантист стыдится поклониться или пасть ниц перед изваянием в храме. Он чувствует, что его адвайта испарится при этом. Но вспомните жизнь почтенных тамильских святых--Аппара, Сундарара, Самбандхара и др. Они обладали высшей реализацией адвайты. Они видели Господа Шиву повсюду и все же они посещали все храмы Шивы, падали ниц перед изваянием и пели гимны, которые ныне записаны. Шестьдесят три святых Наянара практиковали чарийаи и Крийайи, и достигли богосознания. Они мыли пол в храме, собирали цветы, делали гирлянды для Господа и зажигали светильники в храме. Они были неграмотны, но достигли высшей реализации. Они были практичными йогами, и их сердца были насыщены чистой преданностью. Они были воплощениями карма йоги. Все они практиковали йогу синтеза. Изваяние в храме было для них чайтаньей или сознанием. Оно не было просто камнем. Как трудно отказаться от привычки пить чай, которую вы приобрели всего за несколько лет. если вы день не попьете его, то начинаете жаловаться на головную боль, запоры и т.д. Вы не можете работать. Как вы ослабли! Тогда насколько труднее будет искоренить дурной ??? вритти, которые вросли в ум и набирали силу с незапамятных времен. Стать лектором по веданте легко. Если вы посидите в библиотеке, пополните свой словарь, фразеологию, запомните некоторые выдержки, через два-три года вы сможете давать хорошие лекции, но нелегко искоренить дурные качества. Только подлинный стремящийся, следующий садхане, осознает эту трудность. Просто закройте глаза и попытайтесь вспомнить, сколько действительно добродетельных бескорыстных действий вы совершили в своей жизни, которые на самом деле можно считать подношением Господу, и которые действительно

удовлетворяют Господа. Бескорыстных, достойных хвалы действий может не оказаться вообще. Практика карма йоги не требует владения большим богатством. Она требует сердечного желания служить человечеству. Если вы страдающего бедняка на обочине дороги, перенесите его на спине в больницу; служите и помогайте бедным больным людям, живущим с вами по соседству. Идите в больницы и служите больным с любящим сердцем. Молитесь об их скорейшем выздоровлении. Изучайте Гиту в их присутствии. Такие действия очистят ваши сердца и позволят вам ощутить и распознать единство всех существ. Тогда вы будете улыбаться розе, беседовать с деревьями, ручьями и горами. Даже если вы совершите одно благородное действие без оттенка корысти как подношение Господу, оно очистит ваше сердце, обратит ваш ум к Господу и подготовит вас к восприятию божественного Света и божественной Милости. Если вы просто сидите в падмасане в закрытой комнате с закрытыми глазами, не удалив из своего сердца пыль и сор, это не поможет вам достичь самадхи или самореализации. Вы можете строить воздушные замки, манораджья. Вы можете находиться в полусонном состоянии, тандри. Вы можете проходить через нейтральное состояние ума, тушнимбхута авастха. Невежественные стремящиеся ошибочно принимают все эти состояния за самадхи или реализацию. Это большое заблуждение. Даже если человек способен серьезно, глубоко и сосредоточенно медитировать хотя бы полчаса, он будет динамичным йогом. Он будет излучать покой, радость, энергию и силу тысячам окружающих. Настоящий ведантист, ощущающий единство со всеми, не может утаить для себя даже чашки молока. Он всем будет делиться с другими. Сначала он посмотрит, нет ли поблизости больного, действительно нуждающегося в молоке. Он подбежит к нему, запыхавшись, даст ему пить и ощутит радость от такого служения. В наше время отреченные люди живут на берегах Ганги, изучают несколько книг по Веданте и думают, что достигли состояния дживанмукти. Они все расходуют на самих себя и посылают основную часть пенсий своим детям. Они не развили свои сердца. Они не чувствуют других. Они ни на дюйм не продвинулись по духовному пути, потому что не обладают читтависалата или ударавритти (экспансией сердца). Они остаются в том же состоянии, что и пятнадцать лет назад. Это действительно печальное состояние! Пусть бы они жили на бхикше один год и служили бедным всей своей пенсией. За этот год они бы достигли самореализации. Они должны покидать свои дома на пару зимних месяцев без денег и бродить в незнакомых местах, живя на подаяние. Они станут смиренными, сострадательными и более великодушными. Они разовьют силу воли и выносливость. Во время своих блужданий они поймут и осознают таинственные пути Господни. Они возьмут больше веры в Господа. Они ощутят муки голода и холода. Они хорошо поймут, как в действительности страдают бедные люди. Они будут раздавать одеяла бедным и кормить голодных, потому что осознают тяжесть их страданий. Вы впустую тратите время. Вы не занимаетесь самоанализом. Вы встаете утром, пьете чай, надеваете костюмы и шляпы, идете на работу в офис. Вы ходите в клуб, по вечерам сплетничаете, играете в карты, посещаете кино и храпите до 8+утра. Вся ваша жизнь расходуется таким образом. Вы не занимаетесь медитацией и не читаете джапу. Вы не знаете, какая вритти беспокоит вас, какая гуна проявляется в определенное время. Вы ничего не знаете о контроле ума. Вы не знаете, что такое брахма-вичара, атма-чинтан, брахма-ништа. Вы не прибегали к помощи сат-санга с махатмами, йогами и бхагаватами. У вас нет жизненной программы. Даже после отставки вы пытаетесь устроиться на другую государственную службу, поскольку не умеете использовать время на духовные поиски, не ведете внутреннюю жизнь в размышлениях и исследованиях, и поскольку в свои молодые годы не следовали духовной дисциплине, ???я собрал предложение сам??? жизнь ваша прошла в напрасных заботах о том, как набить карманы и желудок. Санкиртан--великая подмога даже для ведантистов. Когда ум утомлен, санкиртан наполнит его новой энергией и силой. Санкиртан раскрепостит ум, возвысит его и подготовит к следующей медитации. Когда ум противится медитации, санкиртан уговорит, смягчит его и вернет к лакшье, или к цели. Только те, кто занимаются медитацией, знают эту истину. можете ли вы медитировать двадцать четыре часа в сутки? Не допускайте того, чтобы под предлогом медитации вы становились совершенно тамасичным. Когда ум начинает блуждать, когда вам невозможно сосредоточить его, выйдите из комнаты и сделайте какое-нибудь полезное служение. Во время служения также поддерживайте медитативное состояние и совершайте энергичную ментальную джапу. Медитация должна сделать вас жизнерадостными, самоуглубленными, мыслящими, сильными, умиротворенными, энергичными и динамичными. Если вам недостает этих качеств, значит в вашей медитации несомненно есть какая-то ошибка. Возможно, вы не готовы к длительной дхьяна йоге. Вам следует сочетать работу с медитацией. Только тогда ваше восхождение будет быстрым. Птица не может летать без крыльев, но и без хвоста она не полетит. Хвост помогает птице сохранять равновесие и направление полета и удерживает от падения. Этот хвост--бхакти, которая уравнивает кармы и гьяну. Два крыла представлены кармой и гьяной. Карма, бхакти и гьяна

необходимы для того, чтобы сделать вас совершенными, чтобы развить ваш ум, руки и сердце и чтобы помочь вам в достижении цели. Вы когда-нибудь видели изображение семьи Господа Шивы? В центре--мать Парвати. По сторонам от нее--Ганеша и Субраманья. Ганеша--это Господь Мудрости, Субраманья--Господь Действия. Он полководец армии дэв. Мать Парвати--это бхакти. Вы должны извлечь из этой картинки духовный урок. Она говорит о том, что вы можете достичь совершенства только благодаря практике йоги синтеза. Господь Кришна--адепт йоги синтеза. Он колесничий. Он правитель. Он музыкант. Он искусный танцор раса-лила. Он говорит: "Нет ничего в трех мирах, что Я должен был бы сделать, и ничего, что Я должен бы достичь, и все же я пребываю в действии". Шри Шанкара, Господь Иисус, Господь Будда--все они были мастерами йоги синтеза. Желаю всем вам идти путем Истины! Желаю всем вам достичь совершенства и гармоничного развития через практику йоги синтеза! Восьмая мандала АДХЬЯТМА ЙОГА Жизнь на Земле Приветствуюм и приносім почтительные поклоны Йогешваре Господу Шри Кришне, Йогешваре господу Шиве, Патанджали Махариши, Вьясе, и другим риши и йогам, подобным сияющим светилам знания йоги, рассеивающего плотную тьму неведения. Жизнь человека в этой вселенной является по своей природе беспокойным и рискованным поиском. Вовлеченный в игру таинственных сил и столкнувшийся лицом к лицу с поразительными феноменами, человек пытается понять и одолеть их. В этой непрерывной драме жизни очевиден один факт, а именно, что все усилия и стремления человека преследуют определенную цель. Человек желает обрести счастье и освободиться от ограничений. Он стремится избежать всего, что является болезненным, неприятным и обуславливающим. Йога шастра предлагает наиболее эффективное и в то же время рациональное решение этой двойственной проблемы поиска и борьбы. Она безошибочно приводит к быстрому завершению поиска идеала, помогая человеку подчинить все силы, препятствующие ему в этом поиске. За двумя вечно непостоянными и изменчивыми факторами человека и природы стоит неизменная и постоянная сущность Бога, представляющего их вечное основание и источник. Он--высшая Истина, окончательная трансцендентальная Реальность, единое неделимое абсолютное Существование, Знание, Блаженство. Все творение--это процесс, в котором Единый становится многим, трансцендентальное становится проявленным и имманентным. Все феномены возникают из неделимого бесконечного океана чистого Сознания, существуют и растворяются в нем. Все это--вдох и выдох Высшей Сущности. Подобно тому, как бесчисленные миллионы волн танцуют на поверхности океана и растворяются в нем, так и бесчисленные существа в начале проявления возникают из Единого и принимают бесчисленные формы жизни, которые мы наблюдаем в этой вселенной. Отсюда начинается неуклонный путь эволюции, который приводит индивидуальную душу к новому слиянию с изначальным Источником. Этот цикл эманации, инволюции и эволюции, представляет собой космический план, развивающийся согласно божественной Воле. Поиски души Человеческая душа, фактически являясь частицей бесконечного Бытия, по своей сущностной природе тождественна с Ним. Вовлеченная в этот мировой цикл, лишенная знания о своей божественной сущности и пребывающая в сознании, ограниченном оболочками материи, джива всегда стремится положить конец своей отделенности, ограниченности и ощущению неполноценности. Ее жизнь в последовательных воплощениях представляет собой постоянное стремление к изначальной обители бесконечного, вечного, блаженного Существования, и покуда этот состояние не достигнуто, каждый центр индивидуализированного эго-сознания будет продолжать этот неустанный поиск эволюционного пути. Поэтому теория и практика йоги рождаются из практической необходимости. Она возникает в ответ на самые жизненно важные запросы человека. Каждый момент человечество в целом неизбежно и бесповоротно движется к тому идеальному состоянию совершенного Существования. В этом космическом процессе йога тщательно систематизирована, отрегулирована, усовершенствована и таким образом доведена до высочайшего уровня. Вот почему естественное развитие многих йогических процессов кажется чудом поверхностному наблюдателю. Естественный, постепенный, неукоснительный процесс эволюции по космической шкале отображен в точном научном построении йога-шастры. Поэтому, в широчайшем аспекте, любое движение, любая деятельность, которая сознательно или бессознательно направляется вверх и является эволюционной, может рассматриваться как йогическая. Все, что помогает выпутать дживу из феноменального мира чувственных объектов и соединить ее с Абсолютом, по своему эффекту является йогой. Но для практических целей древние сформулировали и построили определенные действенные методики, благодаря которым человек может восстановить связь с Божественным. Это методы, благодаря которым сроки эволюции человека сжимаются до одного воплощения, даже до нескольких лет одной конкретной жизни. Методы Из многочисленных методов самыми распространенными и признанными являются пути гьяна йоги, бхакти йоги, карма йоги, хатха йоги, раджа йоги, лайя йоги и мантра йоги. Но традиционно термином йога принято обозначать путь дхьяны, практическую

научную систему Махариши Патанджали. Причина такого акцентирования в том, что система Патанджали Махариши основана на рациональном всестороннем рассмотрении человека в каждом аспекте его существа, таким, какой он есть. Эта система строилась фундаментально, избегая случайных ассоциаций. Она рассматривает человека как центр чистого сознания, локализованный в последовательных оболочках материи различной плотности. В этом свете человек представляется одним и тем же в любой период времени. Эта система универсальна, подходит для всех времен и предлагает методы для любого типа людей. Ее характеризует наиболее разумный синтез и превосходная последовательность. Научные открытия никогда не являются окончательно достоверными, поскольку инструменты и приборы, задействованные в исследованиях, постоянно меняются. Они несовершенны, поскольку изобретены непостоянным умом со всеми его бесчисленными ограничениями. Любая теория и открытие, сделанное сегодня, завтра же будет опровергнуто новым открытием. Но реализация, достигнутая через йогу, непогрешима, поскольку является непосредственным восприятием с помощью высших инструментов, а именно очищенного ума, настроенного в унисон с бесконечностью. Поэтому раджа йога никогда не менялась и не была опровергнута. На протяжении веков ее находки снова подтверждаются ее адептами. Наука воспринимает вещи такими, как они представляются обычному человеческому восприятию, то есть _какими они кажутся, _ тогда как йог воспринимает их такими, _какие они есть._ Прежде всего он познает их сущность. В своей пронизательности он познает их как таттв. Это апарокша дришти или интуитивное восприятие. Большая ошибка человека Человек не является только физическим существом, живущим и действующим на этом единственном плане. Большинство проблем современности являются следствием игнорирования этого факта. Нынешний век почти исключительно озабочен физическим аспектом человека и сосредотачивает свои энергии на его прославлении. Поиск чувственных удовольствий, грубых и тонких, становится доминирующей целью нашего времени. Накопление денег (позволяющих нам удовлетворять чувства)--цель личности. Такая гонка за богатством неизбежно приводит к усилению эгоизма, эксплуатации слабых, беспощадному соперничеству между равными, к ненависти и борьбе одного класса с другим. Более двадцати столетий прошло в постоянных усилиях, направленных на построение цивилизации, которая превосходила бы древнюю. Люди овладевали различными ремеслами. проводились непрерывные исследования и делались бесчисленные открытия. Несмотря на амбициозные и восхитительные достижения, сегодня это представляется бесславным провалом. Западный мир, в котором цивилизация достигла высшей своей точки, представляет собой драму беспрецедентной человеческой резни, сцену разрушения и запущенности, атмосферу черной ненависти, жадности, лжи, похоти и жестокости. Полный хаос и смятение царят повсюду. Философия йоги указывает путь из этого кровавого лабиринта. Йога--это наука, проливающая свет на скрытую деятельность внутренней природы человека, вызывающей в нем созидательные и разрушительные тенденции. Йога, будучи правильно понята, предлагает решение всех нынешних проблем. Она учит человека, что попытка выжать счастье из внешнего мира--это первая ошибка, которую мы можем исправить. Внешние объекты никогда не смогут дать счастье. Счастье пребывает внутри. Оно--сущностная природа внутреннего "я" человека. Поэтому человек должен отвергнуть желание чувственных объектов, контролируя врожденную предрасположенность ума к блужданиям. Все лучи ума должны быть соединены и направлены внутрь, на Высшее Я. Когда такая концентрация совершенствуется и углубляется, начинают проявляться последовательные слои его сознания, и он непосредственно воспринимает свою сущностную природу совершенного Блаженства. В этом процессе возникают бесчисленные трудности. Концепция йоги стара как само творение. Кажется, она существовала еще до появления человека. В своем основополагающем аспекте, как соединение с вечным бесконечным существованием, как блаженное Самоединение, она упоминается в связи с высшим божеством, Бхагаваном Адлинараяной, ??? возлежащем на тысячеглавом Махашеше, который пребывает в состоянии йога-нидры. Древнейшие провидцы, осознавшие истину, описали космический процесс, как работу Майи, непостижимой энергии Высшего Духа. Благодаря таинственному действию скрывающей энергии, Неделимый, Абсолютный и Блаженный проявляет себя в бесконечном многообразии имен и форм. Как утверждается в 6+стихе 4+главы Гиты, это феноменальное существование с его двойственностью и многообразием вызвано Майей. Поэтому каждый центр сознания, разделенный таким образом с Бесконечным, должен превзойти Майю, чтобы реализовать свое внутреннее единство с Высшей Сущностью. Внутренний процесс Итак, Майя всегда негативна, в отличие от конечной Реальности, которая сияет как вечное "я есмь", вечное САТ. Под Майей подразумевают сумму всех негативных сил. необоснованность, неустойчивость, заблуждение, привязанность, эгоизм, дисгармония, разлад, чувственность--вот некоторые основные формы, в которых она проявляется на человеческом плане. Йога дает индивидууму возможность эффективно

преодолевать перечисленные факторы, которые привязывают его к этому феноменальному существованию. Поэтому знание, полученное через постоянное различение реального от нереального, в сочетании с неустанным утверждением и отождествлением с идеалами всеведения и совершенства, состояние нерушимого равновесия и однонаправленности, непривязанности ко всему мирскому вкупе с интенсивной неослабленной привязанностью к некоторым конкретным аспектам Божественного, полное самозабвение и активное бескорыстие, являются основными средствами для достижения победы над Майей. Определенное развитие по одному или нескольким из этих направлений формирует пути знания, оккультной медитации, преданности, или божественной любви и бескорыстной деятельности. Процесс йоги воплощает восхождение в чистоту, в то абсолютное совершенство, которое является изначальным состоянием человека. Поэтому она включает в себя устранение нечистот, выравнивание нестройного вибрационного ритма низших кош и утверждение совершенного равновесия и гармонии. Теперь действие всех упомянутых факторов, обуславливающих дживу, можно рассмотреть на более широкой шкале--на человечестве в целом. Нынешний век погряз в невежестве, отличается беспокойством, слепой привязанностью к земному существованию, извращенным индивидуализмом и сластолюбивым пристрастием к плотским удовольствиям, а также насилием, враждой и разладом во всех жизненных путях. Нынешний век--это век машин. Потому в нем преобладает одержимость силы. Открытие новых способов получения энергии, эксплуатация новых аспектов уже известных сил, изобретение машин, делающих машины--вот мания нынешнего времени. Наука дала человеку контроль над множеством сил, но сам человек не в состоянии контролировать свои чувства и ум. Это привело к неправильному обращению и злоупотреблению плодами цивилизации и науки, поскольку все силы искажались. Йогический путь жизни предохраняет от подобного злоупотребления силой вытекающих отсюда катастроф. Занятия йогой наделяют человека некоторыми сверхъестественными силами, которые не может выработать ни одна машина. Однако дисциплина этого пути предохраняет от злоупотребления этими силами. Первичная основа в основе всех методов йоги лежит этическое воспитание и нравственное совершенство. Искоренение пороков и развитие определенных добродетелей является первой ступенью на лестнице йоги. Дисциплинирование вашей природы и формирование устойчивого и чистого характера через приобретение положительных привычек и ежедневное соблюдение распорядка--это следующий шаг. В раджа йоге это яма и нияма. Овладение неофитом на пути знания садханой чатуштаей и усердие в шрадхе, садачара, самозабвение, освобождение от желаний и жертвенность служит развитию характера и этическому совершенствованию. Таким образом благодаря добровольной и искренней последовательности даже на начальных ступенях йоги может быть введен новый миропорядок любви и жертвенности, сотрудничества, братства и воплощения идеалов нравственного совершенства. На этом прочном фундаменте устойчивого и нравственного характера выстраивается дальнейшая структура йоги. Врожденная обеспокоенность ума представляет величайшую проблему для последователя йоги. По самой своей природе ум всегда непостоянен и неустойчив. Решительный отказ от земных привязанностей, последовательное стирание эго, осознанная остановка всех негармоничных ментальных процессов и постоянная сосредоточенность на одной идее--все эти методы дают возможность надежно контролировать ум и сознательно направлять его энергии к желанной цели. Мысль--величайшая сила на земле. Мысль--наиболее могущественное оружие в арсенале йога. Конструктивная мысль преобразует, обновляет и строит. Деструктивная мысль разлагает, вредит и дурно воздействует на мыслящего. Позитивное мышление омолаживает и наделяет энергией и силой. негативное мышление задерживает рост индивидуума и сводит на нет все усилия. Оно убивает инициативу. Чистые мысли возвышают человека до божественного статуса. Нечистые и низменные мысли портят всю атмосферу. Огромные возможности этой силы были по достоинству оценены древними, которые в совершенстве развили ее и по максимуму использовали. Мысль является первичной силой в основании всего творения. Возникновение всего феноменального творения вызвано единственной мыслью, рожденной космическим умом. Мир--это проявление первичной Идеи. Эта ПЕРВАЯ МЫСЛЬ была проявлена как вибрация, исходящая из вечного покоя божественной Сущности. В классической терминологии есть ссылка на Ичхху Хираньягарбхи, который возникает как спандан, или вибрация. Эта вибрация отнюдь не "быстрое перемещение" физических частиц, но нечто бесконечно тонкое, настолько тонкое, что непостижимо для обычного ума. Но выяснено, что все силы в конечном итоге переходят в состояние чистой вибрации. Современная наука тоже пришла к этому выводу после долгих исследований внешней физической природы. Тайнственный ум Тщательное размышление покажет, что вся вселенная на самом деле является проекцией человеческого ума. Ум в его эгоистическом аспекте воспринимает феномены. В тот момент, когда ум перестает функционировать, вселенная исчезает. Ученому, с его основательным ощущением реальности

материальной вселенной, следует глубоко задуматься над взаимоотношениями между умом и вселенной. В тот момент, когда он ложится в постель, выключает свет и погружается в сон, его лаборатория превращается в ничто, все приборы исчезают, и даже атом перестает существовать. По сути дела, вселенной не существует, пока ум не начнет снова функционировать с возвращением бодрствующего сознания. Итак, все ощущения и восприятия существуют в уме. С прекращением функционирования ума, происшедшим спонтанно или вызванным сознательными усилиями и дисциплиной, феноменальный мир исчезает из нашего восприятия. Поэтому было сказано "mano matram dzhagat". Мир--это всего лишь ум. Следовательно, главной целью всей йоги является очищение и контроль ума. Ум сам по себе не что иное, как запись впечатлений, непрерывно выражающихся в форме импульсов и мыслей. Мысль побуждает вас к действию. Деятельность создает новые впечатления для ума. Йога поражает самый корень этого порочного круга методом эффективного сдерживания функций ума. Йога выявляет, контролирует и останавливает функционирование ума, т.е. мысль. Ум функционирует в тройственном аспекте понимания, эмоции и воли. Три пути--гьяна йога, бхакти йога и раджа йога--ведут к очищению и воспитанию мысли, эмоции и воли соответственно. Но непосредственно с ума начинается раджа йога. Это точная наука, связанная в основном с контролем и окончательным подавлением всех модификаций ума. Когда ум, являющийся причиной существования феноменального мира, очищается и контролируется, это в конечном итоге приводит йога к высшей цели, к асампраджната самадхи, где он пребывает в совершенном единении с Высшим Духом. Восходящие ступени наиболее плотное внешнее проявление ментального импульса--это физическое действие. Повторяясь, действие кристаллизуется в привычку. С течением времени привычки, благодаря потворству, приживаются как определенные черты личности человека. Йога систематично и последовательно ведет к подчинению ума, регулируя и контролируя сначала грубые, а затем тонкие его проявления. Яма побеждает все пороки и прививает добродетель. Она искореняет дурные черты и прививает божественные качества. Нияма регулирует привычки и дает садхаку власть над своим поведением. Вместо того, чтобы оставаться рабом привычек, стремящийся контролирует свое поведение и сознательно развивает определенные привычки. Следующая врожденная склонность к деятельности контролируется АСАНОЛОГИЕЙ. Благодаря системе устойчивых поз, склонность к беспокойным и бесцельным движениям обуздывается и преодолевается. Развивается характер, прививаются благородные качества, старые привычки преодолеваются и заменяются новыми, деятельность регулируется и контролируется, и теперь капризы ума пресекаются контролем над его двойником--дыханием. Это стадия ПРАНАЯМЫ. Хотя мысли и контролируются, ум все еще продолжает возбуждаться посредством желаний. Этой пятой составляющей йоги является остановка всякого центростремительного движения элементов желания в уме. Отвращая чувства от внешнего мира и удаляя их от объектов, ПРАТЬЯХАРА формирует шестую ступень в лестнице йоги. ДХАРАНА--это сосредоточение ума в одной точке. Обращенный внутрь ум фиксируется на какой-либо избранной идее или образе, технически названном лакшья, или объект МЕДИТАЦИИ. Углубленная или расширенная дхарана переходит в МЕДИТАЦИЮ. Когда ДХЬЯНА становится интенсивной и продолжительной, приходит САМАДХИ. Состояние бесконечного союза с Бесконечным Духом, Сверхдушой, избавляет от оков желаний и страданий, и навсегда освобождает от рабства рождения и смерти. Этот трансцендентный опыт превращает человека в существо, наделенное космическим видением, которое повсюду за кажущимся многообразием видит Божественность. Так вся его жизнь становится спонтанным выражением беспрепятственного течения высшей Энергии через каждое его действие. Он живет и действует на благо всего человечества, приводя божественный План к славному завершению. Любой результат требует усилий, так же и для практики ментального контроля и сосредоточения тоже необходимо много энергии и психической силы студенты йоги. Для этого требуется тщательный контроль половых импульсов и экономия жизненных сил. Поэтому брахмачарья или целибат можно рассматривать как здравую и разумную меру, добровольно принятую для того, чтобы сохранить энергию, столь необходимую в вашем стремлении развить свои высшие способности. Кроме того, существует тесная взаимосвязь между умом и жизненной энергией. Контроль одного автоматически приводит к контролю другого. Это не просто женоненавистие ??? или странное отклонение. Это рациональный самоконтроль. Разумное и здоровое соблюдение целибата не выльется ни в какой вредный или ненормальный комплекс. Жизненная энергия Исследователь йоги в своих поисках все глубже вникал в предмет. В пронизательном здравомыслии и глубокой мудрости он увидел, что подавление и принудительное воздержание не является рациональным методом. Это не было его целью. Он успешно усовершенствовал метод преобразования плотной энергии семени в очищенную тонкую силу в процессе половой сублимации. Могущественная половая энергия контролируется, преобразуется и сохраняется благодаря удивительной системе асан, мудр и бандх. Таким образом сохраненная энергия блистает в

человеке как теждас. Она должна поддерживаться в состоянии совершенного равновесия и гармонии. Тело должно стать идеальным инструментом для восприятия в медитации высших духовных потоков. Любая болезнь и проявление дисгармонии должны исчезнуть. Это эффективно достигается благодаря силе, полученной через соблюдение целибата. Неблагоприятные последствия могут возникнуть только тогда, когда пол подавляют внешне и физически, но потворствуют ему неестественными путями. Комплексы, которых так боятся, появляются не в результате истинной брахмачарьи, но из-за искусственного внешнего воздержания, сопровождаемого тонкими формами удовлетворения. Йог распознает тесное взаимодействие между телом и умом. И потому контроль и воспитание тела становится важной частью йоги. Йоги настолько ощущали важность этого аспекта, что развили его в отдельную науку. Химия пищи и мысли Устойчивость тела способствует устойчивости ума. Тело непосредственно влияет на ум. Поэтому физические аппетиты должны находиться под контролем. Питание должно быть строго отрегулировано. Химические компоненты различных веществ вибрируют на разных скоростях. Принятие определенной пищи вносит в физическое тело нестройные вибрации. Это, в свою очередь, приводит ум в неустойчивое и неуравновешенное состояние. Теряется концентрация. Возвышенное мышление затрудняется, потому что для высоких мыслей необходимы тонкие вибрации. Поэтому чистота пищи является неизменным дополнением к практике асан для прогресса в йоге. Перегрузка желудка, работа, вызывающая переутомление, излишняя разговорчивость, слишком многие контакты с людьми--все это препятствия на пути йоги. Вы не должны заниматься йогой, когда страдаете от диспепсии, несварения или от любой другой болезни, а также если вы слишком подавлены или утомлены. Практика асан контролирует эмоции, приносит ментальное спокойствие, равномерно распределяет прану в теле и его различных системах, помогает поддерживать здоровое функционирование внутренних органов и массирует различные органы брюшной полости. Физические упражнения выводят прану наружу, но асаны направляют ее внутрь. Практика асан излечивает многие болезни и пробуждает кундалини шакти. Это главные преимущества системы упражнений йоги, которых нет в других системах. После того, как физическая структура очищена, взята под контроль и гармонизирована, следующей задачей является гармонизация тонкой пранической оболочки. Жизненная энергия человека, прана и ум--это три аспекта одной и той же силы. Совершенный контроль одного из них облегчает подчинение остальных двух. Более того, это происходит автоматически. Внешне прана проявляется как дыхание. Когда контролируется дыхание, контролируется и прана. Поэтому регулирование дыхания является средством к постепенному достижению контроля над пранамаяя коша. Практика пранаямы в дыхании людей с мирским сознанием нет ни ритма, ни гармонии. Йог регулирует дыхание и устанавливает гармонию. Когда дыхание отрегулировано, когда установлена гармония, человек дышит носоглоткой. Плодом контроля дыхания является кумбхака, или задержка дыхания. ???я сделал кумбхака из кумбхак??? Дыхание останавливается само по себе. Следует кевала кумбхака. Ум становится совершенно устойчивым и приходит самадхи. Регуляция дыхания и кумбхака очень помогают в практике концентрации и медитации. Практика пранаямы оказывает большое влияние на тело, ум, интеллект и чувства. Она устраняет из тела болезни и обновляет клетки, ткани и нервы. Она вносит в тело изобилие свежей энергии. Она стабилизирует ум, а также устраняет из него нечистоты. Она укрепляет интеллект и развивает интеллектуальные способности. Она усиливает память. Она успокаивает брожение чувств. Она контролирует их склонность к блужданиям. Пранаяма очень помогает не только хатха йогам, но также раджа йогам и ведантистам, поскольку она укрепляет ум. Изучающий веданту, который привык медитировать на Ом с бхавой, и во время практики пранаямы размышляет об Атме и сосредотачивается на Блаженном Я. Раджа йог будет сосредоточен на Пуруше или Ишваре. Хатха йог будет сосредотачиваться на кундалини шакти в нижних физических центрах и пытаться ощутить, как очищается и открывается муладхара, и как кундалини движется к свадхистане. Вибрации праны и васаны--это два семени для дерева ума. Если одна из них начнет убывать, вскоре погибнут обе. Прана вибрирует--и ум приходит в движение. Если вы контролируете прану через регулярную практику пранаямы, ум будет легко поймать. Благодаря различению, вичару и самадхи-дришти вы можете разрушить все васаны. Тело человека представляет копию космической структуры в миниатюре, а прана оживляет и поддерживает организм. В ее составе различные элементы. Главная сила, стоящая за всеми силами в природе--это прана. Прана--это проявленная сущность всех существующих сил. Спинномозговая система формирует тонких распределительный щит человека. Различные тонкие психические центры управляют конкретными силовыми элементами в природе. Овладев управлением жизненными астральными центрами, расположенными внутри, человек обретает контроль над всеми силами в природе. Прана--универсальная движущая сила Здесь мы имеем бесподобный пример поразительной и совершенной экономии. То, что сегодняшний инженер и ученый

стремится осуществить в гигантском проекте с невероятными вложениями человеческих сил, денег и материалов, йогический метод эффективно осуществляет с наибольшей экономией и с помощью техники, основанной на неожиданно простой логике. Это то, что отличает Христа от Канута. ???это кто??? Первый усмирил бушующие волны одним движением руки, тогда как могущественный правитель гордой страны, ???м.б. Гордый правитель могущественной страны??? несмотря на все богатства его царской казны и на бесчисленных лошадей и людей, был вынужден перемещаться на своем царском троне по берегу. Рассмотрите такую иллюстрацию. В большом цеху работает множество аппаратов--бойлер, рефрижератор, мотор, звонок, вентилятор, лампы, электромагнит и т.д. Если вы хотите контролировать работу нескольких систем, вам лучше всего пойти в центральную щитовую самого цеха. Получив доступ к распределительному щиту всей мастерской, вы можете регулировать первоначальную движущую силу, то есть, в данном случае, электричество. Тогда все остальные аспекты этой движущей силы "электричества", а именно тепло (бойлер), свет (лампы), движение (мотор), звук (звонок) и сила притяжения (электромагнит) легко подчинятся вам. Йог, по мере прогресса, устанавливает контроль над последовательными энергетическими центрами, или чакрами, расположенными в спинномозговой системе. Это дает ему абсолютную власть над силами и элементами, относящимися к конкретной чакре. Только теперь, получив контроль над телом и праной и приведя их в гармоничное и уравновешенное состояние, вы подходите к порогу наиболее важной части йога садханы, а именно к концентрации и медитации. на последующих стадиях все йоги сходятся в единой точке медитации. В конечном итоге это позволяет подобрать ключ к установлению окончательного соединения с Бесконечным. Четыре начальные практики подготавливают два взаимозависимых инструмента--тело и ум--для практики дхьяны. С пратьяхары начинается собственно йога. На пороге Так же как солнце собирает мириады своих лучей и садится за горизонт, так и практикующий йогу отвращает ум от внешних чувств и направляет его внутрь себя, подобно осьминогу, втягивающему щупальца. Это центростремительное движение намеренной фокусировки ума, происходящей при концентрации. Это похоже на сокращение окружности до своего центра. Эта практика использует вашу склонность во что-то "впадать", или антармукту. Человек постепенно становится небеспокоенным свидетелем игры внешних феноменов. Отныне внешние объекты не могут ни привлечь, ни оттолкнуть его. В практике пратьяхары вам нужно будет снова и снова отвлекать чувства от объектов и фиксировать ум на избранной лакшье, или точке. Как возничий тянет порывистых быков и впрягает их в ярмо, так и вы должны спокойно уводить чувства. Некоторые стремящиеся оттаскивают их силком. Именно поэтому они иногда ощущают легкую головную боль. На самом деле пратьяхара--это попытка стать дисциплинированным. Вначале она внушает даже отвращение, но позже становится очень интересной. Вы ощутите внутреннюю силу. Она требует немало смирения и упорства. Она даст вам много энергии и упорства. Вы разовьете громадную силу воли. В ходе практики чувства снова и снова будут устремляться к объектам, подобно диким буйволам. Вам нужно будет снова и снова сдерживать их и фиксировать в лакшье, или точке. Йог, надежно утвердившийся в пратьяхаре, может спокойно медитировать даже на поле битвы, под непрерывный грохот бесчисленных орудий. Вы должны одну за другой обуздать индрии. Начните с наиболее беспорядочных чувств. Сперва практикуйте пратьяхару для одного конкретного чувства. Затем вы можете перейти к следующей индрии. Если вы попытаетесь манипулировать всеми индриями одновременно, то успеха не добьетесь. Эта задача окажется слишком трудной. Вы быстро разочаруетесь. Ее нынешняя ценность Сегодня пратьяхара--это уникальное и несравнимое благословение человеку. Нынешняя жизнь--это непрерывная суматоха и лихорадочная спешка. Она полна беспокойств. Экономические катастрофы, стрессы и атмосфера опасности стали обычны повсюду. Человек постоянно живет в состоянии нервного напряжения. Это задерживает развитие растущего поколения. Главной проблемой в медицине стала неврастения и неврозы. Из-за бесчисленных беспокойств современной жизни человек не знает спокойствия и уравновешенности. Именно спокойствие составляет достоинство жизни. если его нет, то стресс отнимает всю силу человека. Пратьяхара даст вам возможность преодолеть воздействие внешней сумятицы и вернет способность здраво оценивать вещи даже в сложном круговороте нынешней жизни. Величайшие лидеры человечества, которые создавали историю, развили силу пратьяхары. Осознанно или нет, но они были мастерами этой ступени йоги. Показателен известный пример Наполеона. В разгаре битвы он мог полностью погрузиться в себя и спать урывками, спал верхом на коне. Великий Гладстон обладал этой способностью. Он умел полностью расслабляться по своей воле и благодаря этому сохранил юношеский дух и здоровье до самого конца. Пратьяхара сводит ментальный и физический износ до минимума. Краеугольный камень Взят под контроль все операции ума, сейчас нужно собрать его в одной точке. Эта сборка и удержание на какой-нибудь конкретной точке, объекте, идее или действии и

составляет процесс концентрации. Это сосредоточенное приложение силы приносит максимальные результаты при минимальной затрате времени и усилий. Этот закон приложим к деятельности человека в любых сферах жизни. Хирург выполняет тончайшие операции с наибольшим сосредоточением внимания. Глубочайшая погруженность отмечает ментальное состояние технолога, инженера, архитектора или опытного художника, занятых выписыванием тончайших деталей плана, таблиц или эскиза, где точность имеет важнейшее значение. Подобную сосредоточенность можно увидеть у швейцарских рабочих, которые собирают мельчайшие часовые механизмы и другие точные приборы. И так с любым искусстве и науке. Общеизвестно, что за счет сборки и направления какой-либо силы через определенную точку, высвобождается огромная энергия. Это можно изобразить на примере течения воды через шлюзы в плотине, на примере движущей силы струи пара из котла паровоза. Также как солнечный свет, пропущенный через линзу, проявляется в виде одного огненного луча интенсивной силы, ???что-нибудь типа очень сильного луча света или огня??? так и ум, благодаря дхаране, обретает однонаправленность. Опыт показал, что интерес и внимание ума может быть привлечено тремя определенными типами объектов, а именно, звуком, образом (физическим или ментальным) и идеей. Йог входит в глубокую медитацию, сосредотачивая свой ум на внутреннем мистическом звучании пранавы. Когда внутренние оболочки совершенным образом очищены и гармонизированы, становится слышна анахата вада. При гармоничном повторении мантры ум сосредотачивается на непрерывном продолжительном звуке. Для фиксации ума избирается какая-либо конкретная форма или аспект Божества, или же слог Ом. Люди рационального типа и ведантисты вводят в ум возвышенную идею или формулу, которую ум интенсивно и непрерывно созерцает. Во время концентрации ум становится спокойным, чистым и устойчивым. Разрозненные лучи ума собираются и фокусируются на одном объекте медитации. Ум сосредоточен на лакшье. Он не мечется. Им овладела единственная идея, вся его энергия собрана на ней. Чувства становятся спокойными, они бездействуют. В глубокой концентрации сознание тела и окружающего отсутствует. Тот, кто обладает хорошей концентрацией, может ясно визуализировать образ Господа в мгновение ока. Манораджья (создание воздушных замков)--это не концентрация. Это дикие скачки ума в пространстве. Не обманывайтесь, принимая манораджью за концентрацию или медитацию. Контролируйте эту привычку ума через самообладание и самоанализ. Медитация в различных школах Существуют различные виды медитации. Каждый из видов наиболее соответствует определенному типу ума. Виды медитации варьируются в соответствии со склонностями, темпераментом, возможностями и типами индивидуального ума. Преданный медитирует на своего божественного хранителя, или ишта девату. Раджа йог медитирует на Пурушу или Ишвару, свободного от пристрастий, желаний и кармы. Хатха йог медитирует на чакры и управляющие ими божества. Гьяни медитирует на свое Высшее Я или Атму. Вы сами должны найти подходящий для вас вид медитации. Если вы на это неспособны, обратитесь к учителю или наставнику, достигшему самореализации. он сможет распознать природу вашего ума и выбрать для вас правильный метод медитации. Раджа йог последовательно входит в медитативное состояние, практикуя яму, нияму, асану, пранаяму, пратьяхару и дхарану. Бхакта входит в медитативное состояние, взращивая чистую любовь к Богу. Ведантист, или гьяна йог, входит в медитативное состояние, прибегая к четырем средствам, слушая шрути и размышляя над услышанным. Хатха йог входит в медитативное состояние, практикуя глубокую и непрерывную пранаяму. Регулярная медитация открывает дорогу интуитивному знанию, делает ум спокойным и устойчивым, пробуждает экзотические чувства и приводит в контакт с источником, или с Высшим Пурушей. Возможные сомнения исчезнут сами собой, если вы устойчиво стоите на пути дхьяна йоги. Вы сами почувствуете, каким образом вам перейти на следующую ступень духовной лестницы. Тайственный внутренний голос будет направлять вас. Внимательно вслушайтесь в него. Погружаясь в глубокую медитацию, вы легко превзойдете сознание своего тела и окружения. Ваш ум станет безмятежным. Вас будет нелегко беспокоить. Прекратятся подъемы и спады настроения. Эгоистическое сознание также постепенно исчезнет. Вы ощутите необъяснимую радость и неопишуемое счастье. Рассудочность и рефлексивность тоже будут постепенно убывать. когда через глубокую медитацию вы войдете в тишину, внешний мир и все ваши проблемы растворятся. Вы насладитесь высшим покоем. В этой тишине сияет высший свет. В этой тишине--непреходящее блаженство. В этой тишине--подлинная сила и радость. Весь организм обновляется и оживляется в глубинах дхьяны. Вера (шраддха), или убежденность в силе йоги, энергия (вирья), или сосредоточенность ума, памятование (смрити) для созерцания, самадхи, конечный аспект йоги, праджна, пронизательность для непосредственного восприятия, приходящего через медитацию, становятся средствами для достижения самадхи. Фактор милости Но окончательное преодоление барьера относительности, разделяющего индивидуума и Абсолют, это все-таки вопрос Божественной Милости. Преданность стяжает милость. Через

самоотдачу человек становится единым с космической волей. Милость делает самоотдачу полной. Совершенное единение невозможно без милости. Самоотдача и милость взаимосвязаны. Милость устраняет все препятствия, ловушки и западни на духовном пути. Бхакта обретает бхаву самадхи и маха бхаву. Он наслаждается теплыми объятиями Божественного. Он достигает божественной айшварьи. Все духовные богатства Господа принадлежат ему. Он наделен божественным видением, или дивья чакшу. Он обладает дивья (лучезарным) тонким телом и дивья (божественными) чувствами. Он не желает полного погружения и растворения в Господе. Он хочет оставаться перед Ним и вкушать божественный мед премы. Вначале погружение в Господа время от времени происходит в его интенсивной любви, хотя это ему и не нравится. Он достигает подобия с Богом. В начале он богоподобен. В конечном итоге он достигает сауджьи, или единства. Самадхи и глубокий сон. Разница между пребыванием вне двойственности и глубоким сном заключается в том, что в последнем состоянии мышление погружено в неведение, а в первом оно находится в предельно реальном Брахмане; счастье последнего заключается в неведении, тогда как в первом блаженство Брахмана полностью лишено покровов. Также как огонь уходит к своему источнику, когда сожжено топливо, так и ум уходит к своему источнику, атме, когда уничтожены все санкальпы, ??? или мысли. Только тогда человек достигает кайвальи, или состояния абсолютной независимости. Все мысли не могут быть разрушены в один день. Процесс разрушения ментальных видоизменений труден и долог. Встречаясь с трудностями или препятствиями, вы не должны останавливаться в практике разрушения мыслей на полпути. Вначале вы должны сократить число мыслей. В первую очередь умерьте свои нужды и желания. Все мысли будут убывать. Постепенно все они удалятся. Мысли подобны океанским волнам. Они бесчисленны. Вначале вы можете отчаяться. Одни мысли будут подчиняться, тогда как другие--литься потоком. Прежние мысли, которые вы однажды преодолели, через некоторое время могут снова показать свое лицо. Никогда не унывайте ни по какому поводу и ни на какой стадии практики. Вы несомненно обретете внутреннюю духовную силу. Окончательный успех вам обеспечен. Все йоги во все времена были вынуждены преодолевать те же трудности, которые стоят перед вами сейчас. Исполнение предназначения Плодом медитации является самадхи. Это безмятежное сверхсознательное состояние, когда "я" человека, преодолев все преграды, отделяющие бесконечное и необусловленное от ограниченного и преходящего, становится идентичным с Космическим Духом. Это состояние наиболее интенсивного осознания окончательной высшей сущности бытия. Различие между обычным актом познания и знанием, полученным в самадхи, заключается в том, что первое является обычной склонностью к познанию и пониманию внешних объектов или феноменов. В последнем же познавательная способность прямо противоположна. Она отделена от внешнего и обращена внутрь, на отражение внутреннего сияния. Это знание сразу же поднимет вас над страданиями и несовершенствами относительного существования. Упанишады утверждают, что человек, познавший атман, совершенство, пребывающее в нем самом, навсегда освобождается от пут этого мимолетного существования. Он преодолел все страдания и несчастья. Самадхи--восьмая ступень на лестнице йоги. Интуиция, откровение, вдохновение и экстаз--это все синонимы. Тот, кто медитирует и то, на что медитируют, мыслитель и мысль, поклоняющийся и божество, субъект и объект стали теперь тождественными. Медитирующий растворился в Духе, или вездесущем Духе. Все противопоставления исчезли. Йог повсюду ощущает единство и нераздельность. Он понимает: "Мне нечего больше узнавать. Мне нечего больше делать. Мне нечего больше достигать". Самадхи бывает двух видов--савикальпа самадхи и нирвикальпа самадхи. Савикальпа--это изначальное самадхи, нирвикальпа--это высшее самадхи. В савикальпа самадхи внутренние впечатления или самскары полностью не стерты. Для ума еще есть опора. Все еще сохраняется триада тонкого типа, а именно видящий, видение и видимое, или знающий, знание и познаваемое. Поэтому савикальпа самадхи неспособно дать полное удовлетворение, полную свободу, полное блаженство и полное знание. В нирвикальпа самадхи все самскары сожжены полностью. Для ума нет опоры. Ум растворен в вездесущем Духе. Нет триады видящего, видения и видимого и т.д. Нирвикальпа самадхи дает полное удовлетворение, полную свободу, полное блаженство и полное знание. Существует еще одна классификация, а именно джада самадхи и чайтанья самадхи. В джада самадхи нет осознания. Оно более или менее подобно глубокому сну. Йог не возвращается из него с интуитивным знанием. Самскары и желания не разрушены. Это самадхи хатха йогов, практикующих кешари мудру. Прана так или иначе фиксируется в какой-либо нижней чакре или центре духовной энергии, и йог уподобляется трупу. Он может даже оставаться погребенным в землю в течение нескольких дней. Джада самадхи не может принести освобождение, или мукти. Оно больше напоминает акробатический трюк. Самадхи, в которое входят на публике и о котором мы часто слышим, есть не что иное, как джада самадхи. В другом типе самадхи--чайтанья самадхи--присутствует "совершенное осознание". Йог в нем

обладает интуитивным знанием. Теперь, проследив путь до самых высот реализации, давайте взглянем на предыдущие стадии, исследуя четыре основных метода достижения. Вы видите, что базис и основание у них одно и то же--этическая чистота, здоровый нравственный характер. Это общепризнанный примат _не грехи._ Ум должен быть совершенно очищен, только тогда сосуд будет готов вместить божественный свет. Он должен быть достаточно сильным, чтобы выдержать напряжение внезапного расширения сознания, или космического видения, которое пребывает выше ума и которое перекрывает все сущее новым возвышенным одухотворенным восприятием. Поэтому терпеливо ждите нисхождения божественного света. Растите в чистоте и силе. Внутренний процесс йога также включает в себя преодоление размеренного движения фактора Времени. Неисчислимые грубые и тонкие силы, с которыми человечество должно встретиться и одолеть их в ходе постепенной эволюции, выстраиваются _легионом_ перед последователем йоги, занятым концентрацией. Они выступают против него в различных формах. Поэтому студент йоги должен быть соответственно экипирован для противостояния их натиску. Он должен укрепиться в непорочном и неуязвимом нравственном характере. Все свои резервные силы тела и ума он должен задействовать в этом сражении. Призывается осмотрительность, равно как и великое терпение, неослабная бдительность, смелость и мужество. Поддержание целибата, предварительные ямы и ниямы--это его щит и меч, его оружие защиты и нападения. Дифференциация йоги Здесь необходимо прояснить важный вопрос. Существует несколько определенных систем йоги. В каждой есть конкретные методы и процессы. Какой же элемент в этих практиках характеризует их как йогу? Может ли простой процесс быть назван йогой? Нет. иначе плоды йоги пожинались бы в любой практике. Далее, концентрация, поклонение божеству (упасана), джапа конкретных мантр, даже если они практикуются с личностным мотивом, с некоторой материальной целью, иногда называются йогой. Опытный ловец жемчуга задерживает дыхание под водой. Можно ли это приравнять к кумбхаке пранаямы? Подобные действия не способны привести к йоге, то есть к соединению с Божественным. Джапа ради результата, упасана ради здоровья и благополучия, концентрация ради получения сил для влияния на других,--все это является йогой не больше, чем оккультные практики псевдоокультистов и целителей. Хотя сами методы могут быть составляющими подлинной йоги, однако ложный мотив и деструктивная и безнравственная цель превращают их в антитезы йоги. Общим основополагающим элементом различных процессов, отмечающим их как действительно йогические, является возвышенный мотив, которым они вдохновлены, и высокий идеал, на достижение которого они нацелены. Таким образом, любое действие, совершенное для осуществления высшего идеала--соединения индивидуальной души с Высшим Духом--становится йогой. Все остальное не йога. Это нужно хорошо понять. Адаптивность йоги в людях XX+века доминирует раджас. Непрерывная напряженная деятельность характеризует ежедневный распорядок среднего человека повсюду. Западная цивилизация, заполонившая мир, по своей природе является цивилизацией вайшья. Ее основа--коммерция. Деньги и средства для их получения--единственная забота. Поскольку принципы йоги и йогический образ жизни призваны выволить человека из этого болота, все вышеприведенные факты нужно принять во внимание. Эту страсть к внешней деятельности нельзя подавить. Нынешний индивидуум не может бездействовать. Чтобы вытащить человека, барахтающегося в трясине, избавителю на берегу пруда нужно нагнуться и принять устойчивое положение. Йога также должна проявиться в аспекте, практическом для всех. (Поскольку активность неизбежна, йога достижима в активности и через нее). Поэтому величайшими писаниями для мира в нынешнем веке является Гита и Йога-Васиштха. идеал Гиты--это наиболее подходящий идеал для нашего века. Каждое обычное действие должно представлять синтез всех йог. Садхана не должна больше приводить к отклонению от обычной жизни. последняя сама должна стать динамичной садханой благодаря смещению вашего угла зрения. Надлежащая бхавя становится философским камнем для преобразования обыденности в йогу. известная практическая природа йоги позволяет рационально соединить в ней идеализм чистой философии и жесткий реализм земной жизни. Она предлагает современному человеку золотую середину между полностью абстрактными спекуляциями теоретика и излишне черствым отношением, прозаичной твердолобостью материалистов. Йога занята вопросами трансцендентальной жизни, но она просит вас ничего не принимать на веру. Вы должны следовать определенным методам, получить ощутимые результаты и использовать их в своей жизни. Йога--практичная доктрина Ее кругозор обширен. Она нацелена на интегральное развитие всех возможностей человека. Поэтому она является предвестником расы сверхчеловека, в которого преобразится человек нынешний. Она ставит своей целью творение нового человека, отмеченного глубокой просветленностью и возвышенным видением, а также установление нового миропорядка, как результат этого просветления. Йога--это не магия Современный мир изобилует концепциями йоги--от глубоко мистичных и разумных до абсурдных и

нелепых. Конфликтующие расхожие взгляды и дикие причудливые представления окружают нынешние концепции йоги и садханы. Стало привычным изображать изнуренного полубога человека, покрытого пеллом человека, сидящего со скрещенными ногами под раскидистым деревом. Такие представления прочно укоренились благодаря долговременным ассоциациям, равно как и неверным интерпретациям. На сверхфизические феномены, встречающиеся в практике йоги и на опыты с тонкими планами смотрели с подозрением и расценивали их больше как восточную магию. Теперь этот момент нужно ясно уловить. Йога не фантастична и в ней нет ничего ненормального. Йога не для немногих избранных. Она не является странным неестественным процессом, которому следует горстка людей ради достижения какой-то непонятной и неординарной цели. Ни в коем случае. Это проверенный временем рациональный путь к более полной и благословенной жизни, по которому естественно будут следовать в грядущем мире. Йога не зависит от обладания и манипуляции какими-либо сверхъестественными способностями. Она ждет от вас только развития возможностей, которыми вы уже обладаете, но которые дремлют внутри вас. Главный инструмент, которым она пользуется, обычен для всего человечества--человеческий ум. Йога для всех Таким образом, йога не является учением или практикой, предназначенной исключительно для уединения в гималайских пещерах. Йога не предназначена только для тех, кто одет в отрепья, кому подушкой служит камень, кто питается лишь подаянием, кто терпит жару и холод, кому кровом служит небо. Йога равно подходит всем на различных ступенях жизни, всем тем, кто живут в мире и живут для служения миру. Это не достояние одних только саньяси или йогов, но всеобщее достояние, универсальный предмет, требующий глубокого изучения и искренней практики, доступный и для горожанина, и для жителя села или деревни, и для отшельника, обитающего в лесу. Это удивительная наука, плодом которой является не разлад, но истинный мир, рожденный Душой, рожденный бесконечным Блаженством. Причиной зла в этом мире является авидья, или неведение. Чтобы устранить эту авидью, необходима соответствующая йогическая подготовка. Предоставление светского образования, пищи и одежды нуждающимся--это начальная форма СЕВЫ, или служения. Оно питает не душу, но лишь физическое тело, которое необходимо отмывать и очищать на каждом шагу. Это напоминает переход ревматической боли с одного сустава на другой, после того, как боль в первой точке была успокоена. Социальные недостатки питаются в той или иной форме. их полного искоренения не происходит. Зло принимает новую форму или меняет место пребывания. подлинные и правильные занятия йогой, соответствующее питание физического тела полноценными продуктами, строго ориентированное на предписания йоги, соответствующая одежда и т.д., прежде всего динамичная практика йога видьи способны привести к установлению нового миропорядка, новой жизни и новой эпохи. Йогический образ жизни человек сегодня целиком во власти искусственных механизмов и синтетических продуктов даже в питании, поддержании здоровья и во всех мельчайших вопросах повседневной жизни. Он марионетка, которой манипулируют тысячи научных механизмов и аппаратов. Счастье человека оценивается пропорционально его победе над окружающим. Чем меньше вы зависите от посторонних вещей, тем более вы счастливы. Попадая в зависимость от внешних объектов для своего удовлетворения, вы пожинаете страдание. Наиболее эффективный способ поднять человека из этого состояния--это принять йогический образ жизни. Только так человек может стать полностью независимым от внешних приспособлений на каждом шагу. Это укрепит его тело, ум и душу. Различные практики этого пути сделают человека здоровым и неподверженным тем болезням, которые следуют по пятам за цивилизацией XX+века. Восприятие становится живым и чистым, ум и интеллект удивительно оттачиваются. Непроявленные возможности человека развиваются, и пробуждаются скрытые силы. Он получает возможность жить "полной жизнью" в подлинном смысле этого слова. Он готов стать достойным главой своего дома, полезным членом общества и способным, идеальным гражданином своей страны. Он лидер людей. Он даже наделен властью помогать и наставлять само человечество. Нынешняя позиция, ложно определяемая как научная и рациональная, быстро деградировала в смесь догматизма и заблуждений. Она в большей степени скепична, нежели нежели справедливо критична. Ее характеризует предубежденное отношение к традиционному и древнему. Высшая норма Сам подход к предмету йоги беспорядочен. Вы пытаетесь выяснить, согласуется ли йога с открытиями современной науки, и если нет, отвергаете ее как ненаучную. Но в действительности мы видим, что сама наука превратилась в непрерывное обоснование одной теории за другой, лишь затем, чтобы в дальнейшем и ее опровергнуть новыми исследованиями и последними открытиями. Наука всегда останется таковой. Выводы йоги, напротив, сомнениям не подвергаются и остаются теми же, какими они были обоснованы и утверждены. Довод говорит сам за себя. Все изобретения берут начало в уме. Только благодаря глубокому размышлению ученый анализирует и проникает в тайну феномена. Все чудеса современной науки были открыты и выявлены человеческим умом. Йог же,

напротив, погружается в глубины самого ума. Досконально проанализировав его, йог следует даже за пределы ума, к его изначальному источнику, к бесконечному Атману. Ученый и философ познают только с помощью ума. Йог познает сам ум, а также видит источник ума. Лучше было бы, если йогическое служение формировало то правительство, которому подчиняются все прочие департаменты знания. Только тогда направление современного прогресса будет верным. Истина, реализованная благодаря йогическому видению, служит безупречным проводником человечества по пути эволюции. Люди с западным образованием чрезмерно увлечены современными научными теориями и открытиями. Все, отмеченное печатью науки, как бы ни было оно бесосновательно, принимается как евангельская истина. Какой бы ошибочной ни была теория или доктрина, если она провозглашена от имени авторитета западной науки, ее принимают как подлинную мудрость. Люди готовы с жадностью проглотить любое фантастичное и нелепое утверждение, если только оно сделано ученым. Это стало обычным. С другой стороны, они отвергают учения наших древних риши и мудрецов как бесосновательные суеверия. Отторжение всего индийского вошло в каждую клетку и ткань мозга индийцев. Однако, я не хочу осуждать многие "научные" открытия, сделанные на Западе, хотя они и привели нас к непрерывной войне. Они породили межнациональную гонку за превосходством в коммерции, за покорение земного шара и за массовое истребление человечества. Если это является целью науки, то хорошо, что ныне зазвучал ее погребальный звон. Мудрецы древности, зная истинное значение и кульминацию наук, которые им тоже были известны, отвращали свои чувства от внешних феноменов, заглядывали глубоко в душу и умирляли волнующий ум несказанным светом божественного единения. Они чаще направляли свой разум на разгадку тайн души, нежели тайн материи и феноменального существования, и пришли к верному выводу, что все попытки достичь покоя, радости и счастья с умом, направленным на внешние объекты, окажутся тщетными, и что истинный покой можно обрести в своем собственном уме, совладав с его модификациями и благодаря искренней преданности и молитве. Могут ли научные находки и открытия утешить нынешний мир, разрываемый борьбой, войнами и несчастьями? Могут ли они вернуть желанный мир, которого равно жаждут в глубине своих сердец агрессор и притеснитель, угнетенный и униженный? Могут ли они утешить больные сердца матерей, пожертвовавших своими сыновьями во имя царя, страны и религии? Нет. Ни в коей мере. Истинное утешение, искреннюю радость и покой можно обрести не во внешнем мире, но внутри, не во внешнем феномене, но в человеке, контролирующем свои чувства йогой. Поэтому давайте молиться Верховному Господу Вселенной и практиковать йогу с правильным устремлением и в соединении с Ним ради мира и благополучия, гармонии и бесконечного блаженства. Распространенное мнение о том, что духовная реализация разделяет индивидуума с обществом, лишая последнее полезного члена человеческого общежития, является печальным заблуждением. Оно возникло из-за представления о самадхи, как о состоянии своеобразного транса, находясь в котором провидец вообще забывает о физическом существовании. Но на самом деле он только изолирует себя на некоторое время в целях дисциплины. Будучи вначале персональным и индивидуальным, этот опыт впоследствии становится всеобщим и космическим. Существует дальнейшее логическое развитие состояния самадхи, когда этот опыт закрепляется в самой структуре обычного сознания провидца, как его сахаджа авастха. Для него это переживание становится спонтанным, и он работает во многообразии, характеризующем внешнее существование, как безучастный свидетель (сакши). Адепт будущего Романтическое представление о мудреце, столетиями сидящем погруженном в самадхи, отжило свой век. Человечество заметно развилось. Вокруг пребывающего в трансе провидца сегодня не вырастают муравейники. Скорее всего, он даже не допустит, чтобы трава росла у него под ногой, ибо нынешний закон духовной иерархии--это закон божественного активизма. Принятый девиз--служение, любовь, отдача. Плоды дерева реализации должны вкусить в каждом доме. В самадхи собирается такой огромный энергетический резерв, что эта энергия непрерывно ищет выхода в служении. Алхимия внутреннего пробуждения Человек выходит из этого переживания преисполненным любви и участия ко всем живущим и ощущения силы, побуждающей проявить эту любовь в делах благоволения и помощи. Благодаря однородному переживанию самадхи объединяет все творение. Вдохновленный космическим сопереживанием йог с радостью и готовностью посвящает себя локахите (общему благу). На сегодня главным и окончательным мотивом йоги является "сарва бхута хита". Йог вступит на путь кальяна марга, на путь ко вселенскому благу. Выступив из портала здания вечной жизни, просветленный снова пройдет через лабиринт земной жизни, излучая божественное участие и сострадание. Преисполненный мудрости и облаченный в весеннее одеяние неземного Света, отныне он будет устремлен к самой возвышенной цели--к просветлению всей человеческой расы. Девятая мандала ДУХОВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В МЕТОДОЛОГИИ ИНДУССКОЙ ТРАДИЦИИ В последние столетия индуизм подвергался разноплановой

Шиванандаджи С. Йога самхита buckshee.petimer.ru

критике и стал предметом формирования многочисленных мнений. Многие его восхваляли и столь же многие его порицали. Некоторые превозносили мудрость индуизма, другие рассматривали его как нагромождение изживших себя суеверий, накопленных неграмотным и некультурными народом. Утверждалось, что, поскольку религия всегда оказывала на индусов определяющее влияние, они остаются суеверными и часто оказываются позади, когда другие народы быстро прогрессируют. Это обвинение подкрепляется статистикой в отношении образования, знания гигиены, санитарии, науки, психологии и т.д. В том ультрасовременном "экзамене", который предлагают нынешние научные умы, индусская раса получает неудовлетворительные отметки. Кажется, что многовековое развитие культуры, образования и научных исследований немного дало индусам в сфере знаний об этой великой вселенной, состоящей из неисчислимых вещей, которые мы видим. Да, во многом это справедливо, и что еще удивительней, настоящий индус, кажется, не слишком сожалеет об этом. есть особая причина, которая и определяет отличительное качество индусского гения, совсем не соответствующего просвещенной научной иерархии двадцатого столетия. индусский ум утверждает, что "невидимое реально". Его научное любопытство и жажда познания (которой он обладает в полной мере), не направлена в сферу видимых вещей. Чем более плотной и внешней является вещь, тем меньше ее ценность для ищущего индуса. Индус может серьезно страдать от губительных результатов "слепой веры", однако эта вера не побудит его впустую тратить драгоценную жизнь и возможности на поиски тех вещей, которые по его убеждению абсолютно преходящи и мимолетны. С другой стороны, индус не жалеет своих сил, чтобы обрести вещи постоянные, неизменные, истинные. Он вкладывает всю свою мудрость, острую пронизательность, сильную логику, дух глубокого исследования, творческий анализ и научный расчет в попытку проникнуть за покров преходящей видимости и предстать лицом к лицу пред Истиной, ???не говорят лицом к лицу пред... либо с..., либо пред лицом...??? Вечным фактом. Индус использует свой гений в этой сфере, которую считает достойной своих трудов, поскольку его занимают вечные ценности. Все прочие области, как он считает, не заслуживают слишком больших усилий, ибо ему кажется абсурдным всерьез бегать за тенями. Результатом этих трудов наших древних стойков явилась эволюция удивительной системы йоги

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!