

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://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/)

Свами Шивананда. Концентрация и медитация

Йогам и Бхактам, которые упорно стараются достичь высочайшей цели в жизни медитацией, посвящается

Возлюбленные ученики! Медитация является единственным Путем к Бессмертию и Вечному Блаженству. Медитация разрушает все причины печалей, болей, страданий. Регулярная медитация делает ум спокойным и устойчивым и открывает путь к интуитивному познанию. Без медитации вы не сможете достичь познания Бесконечную. Медитируйте регулярно, и вы достигнете Самореализации.

Вступление

Направьте ум на определенные объекты внутри или вне тела. Упорно удерживайте его там некоторое время. Это – концентрация. Практикуйтесь в этом ежедневно, очистив сначала ум добрыми мыслями и делами. Концентрация без чистоты ума бесполезна. Некоторые оккультисты владеют концентрацией, но не обладают положительным характером. По этой причине они не развиваются в духовном отношении. Тот, кто освоил нужные Асаны и очистил свои нервы и физическую оболочку постоянной практикой дыхательных упражнений, легко освоит и концентрацию. Концентрация будет интенсивной, если устранены все помехи. Целомудренный человек, сохраняющий свою энергию, добьется еще больших успехов в концентрации. Глупые и нетерпеливые люди сразу приступают к концентрации, не пройдя предварительной этической подготовки. Это – грубая и серьезная ошибка.

Вы можете внутренне сосредоточиться на любом из семи центров духовной энергии (Чакрах). Внимание играет очень большую роль в концентрации. Тот, кто развил у себя силу внимания, будет преуспевать и в концентрации. Человек, полный страстей и всевозможных фантастических желаний, едва ли сможет сосредоточиться на каком-либо предмете или объекте хотя бы одну минуту. Его ум будет прыгать, как старая обезьяна.

Ученый сосредоточивает ум и изобретает много нового. Посредством концентрации он снимает оболочки грубого ума и проникает глубоко в высшие его области, получая наиболее глубокое знание. Он собирает всю энергию ума в один фокус, направляет ее на анализируемый материал и раскрывает его секрет.

Тот, кто достиг абстракции чувств от объектов, будет преуспевать и в концентрации. Вам придется идти по пути духовного прогресса шаг за шагом, ступень за ступенью. Заложите фундамент нравственностью, Асанами, регулировкой дыхания и абстракцией, и только тогда надстройка, состоящая из концентрации и медитации, будет успешно сооружена. Нужно очень ясно представлять объект концентрации, даже в его отсутствие. Научитесь немедленно вызывать в памяти ментальную картину.

В начале духовной практики можете сосредоточивать внимание на звуке тиканья часов или пламени свечи, или каком-либо другом объекте, приятном для ума. Это конкретная медитация. Не может быть концентрации без его объекта. Ум можно направить в начальной стадии на любой приятный объект, ибо очень трудно сосредоточиться на объекте, который не нравится уму.

Практикующие сосредоточение эволюционируют очень быстро и способны делать любую работу с аккуратностью и эффективностью ученого. То, что другие, прочитывают и усваивают за 6 ч., они сумеют за полчаса.

Концентрация очищает и успокаивает волны эмоций, укрепляет течение мысли и проясняет идеи, а также помогает человеку в его материальном прогрессе. Он будет производить продукцию очень высокого качества на своей работе. То, что было туманным и неясным раньше, становится ясным и определенным; было трудным – теперь легким; сложным, сбивающим с толку и смущающим – легко усваиваемым умом теперь.

Нет ничего невозможного для человека, регулярно практикующего концентрацию. Практикующий концентрацию будет обладать ясным ментальным зрением. Медитация является единственной царской дорогой к спасению и Мокше. Она убивает всякую боль, страдание, 3 вида Запаса (оков) и 5 видов клешаса, или огорчений; дает человеку видение единства, чувство единения; это – таинственная лестница, соединяющая Небо с Землей и приводящая ученика в Бессмертную Обитель Брахмана; непрерывное течение одной мысли о Боге, или Атмане, наподобие непрерывного течения масла из сосуда (Тайладхарават).

Медитация следует за концентрацией. Практикуйте ее рано утром от 4 до 6 (период Брахма-Мухурты) – лучшее время для медитации. Сядьте в Падма, Сиддха или

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Сукхасану. Держите голову, шею и туловище на одной вертикали; сосредоточьтесь на Трикете (участке лба между бровями) или на сердце; глаза закройте.

Медитаций – два типа: Сагуна Дхьяна (конкретная медитация) и Ниргуна Дхьяна (абстрактная медитация). При Сагуне ученик размышляет о форме Господа Кришны, Рама, Ситы, Вишну, Гаятри или Дэвы. При Ниргуне он размышляет о своем "Я" или Атмане. Поместите перед собой картину, изображающую Господа Хари с 4 руками и смотрите пристально на эту картину 5 мин., затем закройте глаза и старайтесь увидеть ее ментально. Во время визуализации направляйте ум от одной части тела Вишну к другой. Сначала попытайтесь мысленно увидеть ступни Его ног, затем ноги, шелковые желтые одежды, золотое ожерелье с Каустубховым драгоценным камнем на груди, кольца в ушах, Макара Кумдалу, лицо и корону на голове, диск в правой верхней руке, раковину, жезл в правой нижней руке, и лотос в левой нижней руке. Затем снова вернитесь к ногам и повторите весь процесс несколько раз. Наконец, сосредоточьтесь на ногах или на лице и повторите мысленно Мантру: "Хари Ом" или "Ом Намо Нарайяна". Думайте о свойствах Господа: Всемогушестве, Вездесущности, Чистоте.

Размышляйте над Ом, его значением, с благоговейным чувством. Это и есть Ниргуна Дхьяна. Повторяйте медленно Ом. отождествляйте себя с Ат-маном. Чувствуйте себя: "Я" – это всепроникающее, Бессмертное "Я" или Атман. "Я" – это Сат-Чит-Ананда-Брахман. "Я" – это Сакши или безмолвный свидетель 3 состояний и всех видоизменений ума. "Я" – это чистое создание. "Я" – это нечто отличное от тела, ума, Праны и чувств. "Я" – это самосветящийся свет. "Я" – это Бессмертная Высшая Душа.

Бели мм присущи удовлетворенность, добрый нрав, терпение, спокойствие и острота ума, приятный голос, легкое тело, бесстрашие, отсутствие желаний, отвращение к земным вещам, то знайте, что вы продвигаетесь успешно по пути духа и уже близки к Богу. О, Прэм! Есть место, где ты не услышишь ни одного звука и не увидишь ни единого цвета. Это место "Параш Дама" или "Падам Атамана" (идеальное место). Это Царство Мира и Блаженства. Там нет телесного сознания; ум находит покой; все желания и стремления растворяются; Индрии остаются спокойными; интеллект перестает функционировать; нет ни борьбы, ни ссор. Желаете ли вы достигнуть этого безмолвного убежища посредством безмолвной медитации? Торжественное безмолвие царит там.

Риши давным давно достигли этого места единственно посредством растворения ума в Безмолвии. Брахман сияет там во всей своей лучезарности. Забудьте тело и все окружающее. Такое забвение – высочайшая Садхана и очень помогает медитации, облегчая единение с Богом. Познав Бога, вы забудете все эти вещи.

Попробуйте достигнуть духовного сознания отвлечением ума от чувственных объектов и направьте его на лотос в ногах Господа, который всегда сияет в глубине вашего сердца. Проникайте вовнутрь, практикуя глубокую, безмолвную медитацию. ныряйте глубоко, плавайте свободно в океане Сат-Чит-Ананды. Плавайте в реке Божественной Радости. Почтите этот источник. Идите прямо к главному фронту Божественного сознания и пейте Божественный нектар. Чувствуйте дрожь Божественных объятий и наслаждайтесь Божественным экстазом.

Здесь я оставляю вас. Вы достигли состояния Бессмертия и Бесстрашия. О, Прэм! Не бойся! Сияй сейчас! Твой свет пришел! Практикуйте регулярную и систематическую медитацию в одно и то же время ежедневно. Вам легко будет вызвать медитативное настроение. Чем больше вы будете размышлять, тем больше вы будете жить в Духе, где ум и Индрии успокаиваются. Вы будете находиться очень близко у источника – Атмана, наслаждаться волнами мира и блаженства.

Чувственные объекты не станут вас больше привлекать. Мир будет казаться долгим сном. Знание будет расцветать в вас при постоянной глубокой медитации. Вы будете полностью просветлены. Занавес Авидьи спадет, грубая оболочка будет порвана. Мысль о теле исчезнет. Вы осознаете значение Махавакьи "Тат Твам Асия!". Все различия и качества исчезнут. Вы будете везде видеть Бесконечного, Безграничного Атмана, полного Блаженства, Света и Знания. Это воистину редкое переживание. Не трепещите от страха; подобно Арджуне будьте смелы. Теперь вы будете предоставлены самому себе. Нет больше ничего, что можно увидеть или услышать. Нет больше чувств. Все – только Шестое Сознание. Ты есть Атман, о Прэм, а не это смертное тело! Разрушь Моху этого грязного тела. Не произноси в будущем: "мое тело", говори "этот инструмент".

Солнце село и снова приступай к медитации, ныряй в священную Атмик Тривени. Собирай все лучи ума в фокус и опускайся вглубь, во внутреннюю область сердца. Оставь страхи, заботы, волнения и беспокойства. Отдыхай в океане Безмолвия. Наслаждайся вечным миром. Если старые желания и стремления попытаются беспокоить снова, разрушай их жезлом Мудрости и мечом Вайрагьи. Сохраняй эти два вида оружия при себе, пока не достигнешь Брахма Ститхи (полностью установившийся в Атмане).

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Ом – это Сат-Чит-Ананда, Бесконечность, Вечность. Пой Ом, почувствуй Ом, воспевай Ом, живи в Ом, размышляй над Ом, говори громко Ом, Ом, Ом, взирай на Ом, ешь Ом, пей Ом. Ом – это твое имя. Пусть же Ом будет твоим проводником. Ом! Ом!! Ом!!!

я РАЗМЫШЛЯЮ

О Шри Шанкарачарий, который сидит в Падмасане с Гьянамудрой, который абсолютно спокоен, одарен такими добродетельными свойствами, как Яма, Никма и т.п., чья слава так велика, как слава Господа Шивы, чей лоб посыпан священным пеплом, чье лицо лоходит на цветущий лотос, с лотосоподобными глазами; который держит священную книгу в руке; которого обожают вечно люди высокого Знания и Мудрости и который выполняет желания тех, кто простирается перед ним (с санскрита).

я ВСЕГДА РАЗМЫШЛЯЮ

О ВЕЧНОЙ ЧИСТОТЕ, ВСЕ ПРОНИКАЮЩЕЙ ПРАНАВА ОМКРЕ, КОТОРУЮ РАЗЛИЧНЫЕ ШРУТИ НАЗЫВАЮТ ИСТОЧНИКОМ И ПОДДЕРЖКОЙ ВЕДАНТЫ, ПРИЧИНОЙ СОТВОРЕНИЯ, СУЩЕСТВОВАНИЯ И ИСЧЕЗНОВЕНИЯ ЭТОЙ ВСЕЛЕННОЙ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ДУШОЙ ЭТОЙ ВСЕЛЕННОЙ, ИСТИНОЙ, ЗНАНИЕМ И БЕСКОНЕЧНОСТЬЮ.

я РАЗМЫШЛЯЮ

НАД ДАТТАТРЕЙЕЙ, СЫНОМ АТРИ, У КОТОРОГО ШЕСТЬ РУК, КОТОРЫЙ ДЕРЖИТ ГИРЛЯНДУ И МАНДАЛУ В ДВУХ РУКАХ, ДАМАРУ И ТРИСУЛ (трезубец) В ДВУХ РУКАХ, И РАКОВИНУ И ДИСК В ДВУХ ВЕРХНИХ РУКАХ (с санскрита).

я СТРЕПЕТОМ

ВЗИРАЮ НА ЛОТОС В НОГАХ ГАНЕШИ, СЫНА УМЫ, РАЗРУШИТЕЛЯ ВСЕХ ПЕЧАЛЕЙ, КОТОРОМУ СЛУЖИТ МНОЖЕСТВО ДЕВ И БХУТ (Элементалов), КОТОРЫЙ ПЬЕТ СОК ФРУКТА КАРИТХА-ДЖАМБУ (фрукт, напоминающий билву или яблоко с косточками) (с санскрита).

я ВСЕГДА НАХОЖУ

УБЕЖИЩЕ У ШЕСТИЛИЦЕГО БОГА ГУХИ, ЧЬЯ КОЖА ГУСТО-КРАСНОГО ЦВЕТА, ЧЬЕ ЗНАНИЕ БЕСКОНЕЧНО, КОТОРЫЙ ЕЗДИТ НА РАЙСКОМ ПАВЛИНЕ, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ СЫНОМ БОГА ШИВЫ, ВОЖДЕМ АРМИИ ДЕВ. ПУСТЬ ЗАЩИТИТ МЕНЯ БОГИНЯ САРАСВАТИ, С ПРЕКРАСНЫМ ЦВЕТОМ ЛИЦА, КОТОРАЯ НОСИТ ГИРЛЯНДУ ИЗ СНЕЖНО БЕЛЫХ ЦВЕТОВ КУНДЫ, КОТОРАЯ НОСИТ ЧИСТО-БЕЛЫЕ ОДЕЖДЫ, КОТОРАЯ ДЕРЖИТ ВЕСНУ И ДАРАДАНАНДУ (вещество, дарующее блаженство), КОТОРАЯ СИДИТ НА БЕЛОМ ЛОТОСЕ; КОТОРУЮ ОБОЖАЮТ БРАХМА, АЧЬЮТА, САНКАРА И ДРУГИЕ И КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ИСЧЕЗНОВЕНИЯ ИНЕРТНОСТИ И ЛЕНИ (с санскрита).

я РАЗМЫШЛЯЮ

О БОГИНЕ ЛАКШМИ, КОТОРАЯ ДЕРЖИТ В РУКАХ ЛОТОС, КОТОРОЙ ПРИСУЩ ВЕСЕЛЫЙ НРАВ, КОТОРАЯ РАЗДАЕТ БЕССТРАШИЕ ОБЕИМИ РУКАМИ, КОТОРАЯ УКРАШЕНА РАЗЛИЧНЫМИ ДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ, КОТОРАЯ ДАРУЕТ ЖЕЛАЕМЫЕ ПЛОДЫ СВОИМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЯМ, КОТОРУЮ ОБОЖАЮТ ХАРИ, ШИВА И БРАХМА, КОТОРАЯ ВСЕ ВРЕМЯ ОКРУЖЕНА ШАКТИ, А ОКОЛО НЕЕ ЛЕЖАТ РАКОВИНА И ЛОТОС (с санскрита).

НУЖНО РАЗМЫШЛЯТЬ

О ШРИ РАМАЧАНДРЕ, КОТОРЫЙ СИДИТ В ПОЗЕ ЗАКРЫТОГО ЛОТОСА, ОПУСТИВ РУКИ НА КОЛЕНИ И ДЕРЖА ЛУК И СРЕЛЫ, КОТОРЫЙ ОДЕТ В ЖЕЛТОЕ, ЧЬИ ГЛАЗА ПОДОБНЫ ЛЕПЕСТКАМ ЛОТОСА, ЧЬЯ ПОХОДКА ГРАЦИОЗНА; КОТОРЫЙ, КАК ОБЛАКА, ГОЛУБОЙ; КОТОРЫЙ УКРАШЕН ВСЯКИМИ ОРНАМЕНТАМИ; НА ГОЛОВЕ КОТОРОГО БОЛЬШОЙ КРУТ ИЗ ДЖАТЫ, А С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ СИТА (с санскрита).

я НЕ ЗНАЮ

НИЧЕГО БОЛЕЕ ВЫСОКОГО, ЧЕМ КРИШНА С ЛОТОСОПОДОБНЫМИ ГЛАЗАМИ, КОТОРЫЙ ДЕРЖИТ ФЛЕЙТУ В РУКАХ, КОТОРЫЙ ПОХОДИТ НА БОЛЬШОЕ ОБЛАКО, ОДЕТОЕ В ШЕЛКОВОЕ ЖЕЛТОЕ ОДЕЯНИЕ; ЧЬЯ НИЖНЯЯ ГУБА ПОХОЖА НА ЯРКО-КРАСНЫЙ ПЛОД ВИМБЫ, А ЛИЦО СИЯЕТ, КАК ПОЛНАЯ ЛУНА (с санскрита).

я РАЗМЫШЛЯЮ

О ЛОТОСЕ В НОГАХ БОГИНИ ГАЙРИТЫ, ЧЬЕ ЛИЦО ОЗАРЕНО КОРАЛЛОВЫМ ЖЕМЧУГОМ, ЗОЛОТОМ, ГОЛУБЫМИ И БЕЛЫМИ ДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ, У КОТОРОЙ ТРИ ГЛАЗА; ЧЬЯ КОРОНА УКРАШЕНА ЖЕМЧУГОМ И ЛУНОЙ; КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВОПЛОЩЕНИЕМ СВЯТОЙ ИСТИНЫ И ОБОЗНАЧАЕТ СУЩНОСТЬ ВЕД; ЧЬИ ДВЕ РУКИ РАЗДАЮТ ДАРЫ И БЕССТРАШИЕ, А ОСТАЛЬНЫЕ ДЕРЖАТ АНКУСУ (трезубец), КАСУ (кнут), ЧЕРЕП, ГАДУ, РАКОВИНУ И ДВА БЕЛЫХ ЛОТОСА (с санскрита).

ПУСТЬ ЗАЩИЩАЕТ МЕНЯ

БОГ СОЛНЦА (Сурья), Глаз мира, КОТОРЫЙ ДАРУЕТ БЛАЖЕНСТВО; КОТОРОГО ОБОЖАЮТ БОГИ ХАРИ, ШИВА и другие; КОТОРЫЙ СИЯЕТ В ПОДНИМАЮЩИХСЯ ВВЫСЬ ГОРАХ; ЧЬЯ КОРОНА УКРАШЕНА СВЕРКАЮЩИМИ ДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ; КОТОРЫЙ ГОСПОДСТВУЕТ НАД ПЛАНЕТАМИ; КОТОРЫЙ ПРОНИКАЕТ ЧЕРЕЗ ВСЮ ВСЕЛЕННУЮ; ЧЬИ ГУБЫ И ПРЕКРАСНЫЕ ВОЛОСЫ СИЯЮТ, КАК ЗАРЕВО; КОТОРЫЙ НАДЕЛЕН БОЖЕСТВЕННЫМ ВЕЛИКОЛЕПИЕМ (с санскрита).

я ПАДАЮ НИЦ перед пятиликим Богом ПАРВАТИ, КОТОРЫЙ украшен всевозможными орнаментами, КОТОРЫЙ сияет подобно драгоценному камню из Спатики, КОТОРЫЙ мирно сидит в Падмасане; в короне, украшенной серпом луны; с тремя глазами; держа трезубец, Ваджру, саблю и топор с правой стороны и змею, петлю, шар, дамру и

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
копье – с левой; который защищает поклоняющихся ему от всех страхов.

## Глава I. Теория концентрации

1. Что такое концентрация. Концентрация – это фиксирование умом внешнего объекта или внутренней точки. Однажды ученый санскритолог спросил Кабира: "О, Кабир! Чем ты сейчас занят?". Кабир ответил: "О, Пандит, я отделяю ум от мирских предметов и направляю его к лотосу в ногах Господа".

Это называется концентрацией. Благопристойное поведение, Асаны, Пранаяма и отвлечение ума от объектов прокладывают путь к быстрому достижению успеха в концентрации.

Концентрация – это Шестая Ступень лестницы Йоги (Дхьяна). Она невозможна при отсутствии объекта, на котором может быть сосредоточен ум. Определенная цель, интерес, внимание принесут успех в концентрации. Чувства отвлекают и беспокоят ум. Если ум беспокоен, то вы не сможете двигаться вперед. Когда лучи ума собираются в фокус при помощи упражнения, ум становится сосредоточенным, и вы получаете Ананду изнутри. Успокойте блуждающие мысли и эмоции!

Вы должны обладать терпением, несокрушимой волей и неистощимым упорством и регулярно упражняться. Иначе лень и враждебные силы будут удалять вас от Лакшми. Хорошо тренированный ум можно при желании сосредоточить на любом объекте внутри или снаружи, исключая все другие мысли. Каждый человек в какой-то мере обладает способностью сосредоточивать свой ум на определенных предметах или видах деятельности. Но для духовного прогресса этого недостаточно, и концентрацию нужно довести до бесконечно высокого уровня совершенства.

При концентрации мозг не должен испытывать напряжения. Не нужно бороться с умом. Если ум полон страстей и всякого рода фантастических желаний, едва ли вы сможете сосредоточиться на каком-либо объекте даже 1 секунду. Целомудрие, Пранаяма, уединение, уменьшение потребностей, устранение ненужной деятельности, отрешение от чувственных объектов, тишина, контроль над чувствами, уничтожение похоти, жадности, гнева, избегание глупых развлечений наподобие чтения газет и хождения в кино – все это увеличивает силу концентрации. Концентрация – единственный способ отделаться от мирских несчастий и страданий. Она очищает и успокаивает вздымающиеся волны эмоций, усиливает течение мысли и проясняет идеи. Прежде всего очистите ум посредством Ямы и Ниямы. Концентрация без чистоты бесполезна!

Правильно выполняемые Мантры и Пранаяма сделают ум устойчивым, устранят помехи и увеличат силу концентрации. Сосредоточивайтесь на любом предмете, который привлекает или больше всего нравится уму. Вначале следует регулярно тренировать ум на грубых объектах, а потом с успехом можно сосредоточивать его на утонченных объектах и абстрактных идеях.

Грубые формы. Сосредоточивайтесь с открытыми глазами на черной точке на стене, пламени свечи, яркой звезде, луне, изображении АУМ (Ом) или Бога: Шивы, Рамы, Кришны, Дэви или вашем Иштха Дэвате.

Утонченные формы. Сядьте перед картиной с изображением вашего Иштха Дэваты и закройте глаза. Поместите Его ментальную картину в Трикуте или в сердце и сосредоточивайтесь на Муладхаре, Анахате, Аджне или других Чакрах; сосредоточивайтесь на Божественных качествах: Любви, Милосердии или других абстрактных идеях.

2. На чем следует сосредоточиваться. Сосредоточивайтесь спокойно на лотосе сердца – Анахата Чакре, Трикуте или кончике носа. Глаза закройте. Ум обитает в Аджна Чакре. Его легче контролировать, если вы сосредоточитесь на Трикуте. Бхактам следует сосредоточиваться на сердце, Йогам и Ведантистам – на Аджна Чакре. Можно также – на макушке черепа (Сахасрара Чакре). Йоги могут созерцать кончик носа (Насикагра Дришти).

Фронтальный взгляд. Бхрамадхья-дришти фиксирует взглядом переносицу. Там располагается Аджна Чакра. Сядьте в Падма или Сиддхасаку в вашей комнате для медитаций и начните практиковать такой вид концентрации, начиная с полминуты и постепенно доводя практику до 30 минут. Упражняясь, не переутомляйтесь.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Такая Крийя, практикуемая Йогами, удаляет Викшену (беспокойное метание ума) и способствует концентрации. Бог Кришна предписывает это упражнение в Гите (гл. V, Шлока 27): "Сапршан Критва Бахир Бахшьи Шакшу Счайвантарек Бхрувох" – "Устраните контакт с внешним миром взглядом, устремленным на переносицу".

Назальный взгляд называется Насикагра Дришти. Здесь глаза устремлены на кончик носа. Даже идя по улице, практикуйте этот взгляд. Бог Кришна предписывает его в Гите (гл. VI, Шлока 13): "Сампрекшья Насикагра" – "Устремление взгляда на кончик носа, не позволяющее ему отвлекаться в сторону". Такое упражнение успокаивает ум и повышает силу концентрации.

Раджа Йог сосредоточивается на Трикуте – Аджна Чакре – переносице. Говорят, ум обитает там в бодрствующем состоянии и его легко контролировать. Очень скоро, возможно через день, вы увидите свет во время такой концентрации. Кто хочет размышлять о Вират, а также помочь миру, должен сосредоточиваться на этой Чакре. Бхакта сосредоточивается на сердце, месте пребывания чувств и эмоций. Он достигает Ананды в высокой степени.

Хатха Йог сосредоточивается на Сушумна Нади, среднем проходе спинномозгового канала, а также на одном из следующих центров: Муладхаре, Манипуре и Аджна Чакре. Некоторые Йоги игнорируют нижние Чакры и сосредоточиваются лишь на Аджна Чакре. Контроль над ней автоматически подчиняет все другие Чакры. Когда Йог сосредоточивается на какой-либо Чакре, то вначале образуется тонкая связь между умом и этой Чакрой. Затем Йог поднимается вдоль Сушумны от одной Чакры к другой. Такое поднятие происходит постепенно и требует терпеливых усилий. Далее простое колебание отверстия Сушумны приносит Ананду – Блаженство в большом количестве. Вы будете опьянены и совершенно забудете окружающий вас мир.

Когда в канале Сушумны появятся хоть незначительные колебания, Кула-Кундалини-Шакти будет пытаться войти в Сушумну. Великая Вайрагья – отречение – придет к вам. Вы сделаетесь бесстрашным. Различные видения начнут посещать вас. Вы увидите собственными глазами Антарджоти во всем великолепии. Это называется "Унмани Авастха". Вы достигнете различных Сиддхи, видов Ананды и родов знания, контролируя различные Чакры.

Если вы покорили Муладхара Чакру, то вам подчинится и физический план. Если – Манипура Чакру, то и огонь, который не будет больше иметь над вами власти. Панчадхарана (пять видов Дхараны) поможет вам покорить 5 стихий. Но пусть Йог осваивает ее под руководством Гуру.

3. Вспомогательные средства для концентрации. Концентрация (Дхарана) удерживает ум на одной мысли. Ум становится спокойным, невозмутимым и устойчивым, все его лучи, собранные в один фокус, направляются на объект концентрации. Ум сосредоточивается на Лакшье; он больше уже не мечется из стороны в сторону; занят только одной идеей. Вся энергия ума сосредоточивается на этой идее. Чувства затихают и больше не функционируют. Во время глубокой концентрации исчезает сознание тела и окружающего мира. Умеющий сосредоточиваться, без труда представит себе ментальную картину, изображающую одного из Богов. Манараджья (бесплодная мечтательность) не имеет ничего общего с концентрацией и скорее походит на дикие прыжки ума в воздухе. Не путайте Манараджью с концентрацией. Проверьте эту привычку ума посредством самонаблюдения и самоанализа.

Если вы сосредоточиваете ум в одной точке в течение 12 секунд, то, согласно Кармы Нураны, вы выполняете Дхарану (концентрацию). Двенадцать таких Дхаран составляют Дхьяну (медитацию),  $12 \times 12 = 144$  секунды. Двенадцать Дхьян составляют Самадхи – 28 минут 29 секунд.

Практики концентрации и Пранаямы взаимозависимы. Если вы практикуете Пранаяму, то научитесь сосредоточиваться. Естественная Пранаяма, в свою очередь, будет являться результатом практики концентрации. Каждому человеку, согласно его темпераменту, будет целесообразно практиковать сначала то или другое.

Достигнув состояния глубокой концентрации, вы испытаете огромную радость и духовное опьянение, забудете свое тело и все окружающее. Вся Прана переместится в голову. Прана-яма (контроль дыхания) снимает покров Раджаса и Тамаса, которые обволакивают Саттву. Она очищает нервы (Нади), делает ум крепким, устойчивым и способным к концентрации, очищается его от отбросов. Когда читаете книгу с глубоким интересом, вы не услышите, как зовут вас громко по имени, не увидите человека, стоящего прямо перед вами, не почувствуете нежного аромата цветов, стоящих на вашем столе. Это и есть концентрация, или направленность ума в одну точку. Ум прочно прикован к Лакшье.

Нужно погрузиться именно в такую глубокую концентрацию, когда думаете о Боге, или Агмане. Конечно, гораздо легче сосредоточиваться на мирских объектах, ибо ум, естественно, интересуется ими в силу привычки. Пути уже проложены к мозгу.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Но вам придется путем последовательной и ежедневной тренировки выработать способность сосредоточиваться на Боге и своем внутреннем "Я". Ум перестанет интересоваться внешними объектами, ибо получит огромное удовольствие от такой концентрации. Чувственный ум нужно очистить посредством концентрации, размышлением над словом вашего духовного наставника и изречениями из Упанишад, или медитацией Джяпы.

Сядьте в Асану. Закройте глаза. Вообразите, что вокруг вас нет ничего, кроме Бога, находящегося везде и во всем. Алгебра, наука об абстрактных величинах, не может быть понята без арифметики, науки о конкретных числах. Кавьяс, а также возвышенные Писания Веданты не понять без предварительного знания Лаг-Ху, Сиддханты и Тарка Санграхи. Подобным же образом медитация Ниргуна, Ниракара (на абстрактном Брахмане), невозможна без предварительной практики концентрации. Чем больше ум будет сосредоточен на Боге, тем больше силы и энергии вы приобретете.

Развивайте силу глубокого и сосредоточенного размышления. Многие темные проблемы прояснятся. Вы получите ответы и решения изнутри. Будьте настойчивы, но не торопитесь в концентрации. Вначале придется "уговаривать" свой ум, как ребенка. Ум и походит на невежественного ребенка. Скажите: "О, ум, зачем ты стремишься к ложным, ненужным, преходящим объектам? Тебе придется переносить бесчисленное множество страданий. Взгляни на Бога Кришну – ведь он Божественно красив, – и ты будешь наслаждаться Вечным Счастьем! Почему тебя привлекают песни, нравящиеся миру? Прислушайся к Бхаджану Господа. Послушай будоражащую душу Санкиртану. Ты возвысишься". И ум постепенно оставит свои старые дурные привычки и устремится к лотосу в ногах Господа. Освободившись от Раджаса и Тамаса, он станет вашим Гуру.

Как только сядете в позу для медитации Ом 3–6 раз, это отгонит все мирские мысли от вашего ума и устранил Викшену.

Затем повторяйте Ом в уме. Избегайте чувственных впечатлений и идей. Устраните сложную, взаимосвязанную деятельность, происходящую в субстрате ума. Направьте ум на единственную идею, которая целиком заполнит ум. Остановите все другие процессы мышления. Сначала трудно сосредоточить ум на одной мысли. Уменьшите их число. Попробуйте сосредоточить ум на одном объекте. Если вы облюбовали розу, можете думать обо всем, что связано с нею: о разных видах роз, растущих в различных частях света, продуктах, приготовленных из роз, и их использовании. Постепенно вы научитесь фиксировать ум на одном предмете, на одной мысли. Только нужно заниматься ежедневно.

Нужно быть Бодрым и Умиротворенным. Только тогда получится хорошая концентрация. Практика Мантры с равными вам, Каруны к нижестоящим, страдающим, Мудиты к вышестоящим или добродетельным и Упекши к грешным и злым людям приведет к Читта-Прасаду (бодрости и безмятежности) и уничтожит ненависть, ревность и отвращение (Гхрину). Сила концентрации увеличивается сокращением потребностей и желаний, ежедневным уединением на час-два для Мауны, практикой Пранаямы, молитвой, увеличением числа ежедневных медитаций, Вичар, уменьшением числа мыслей. Это трудно и очень тяжело вначале. Но со временем вы приобретете за счет концентрации чрезвычайные силы ума и внутренний мир. Вооружившись терпением, настойчивостью, бдительностью, огненной решимостью и железной волей, вы легко раздавите мешающие вам мысли. После этого уже легко будет вырвать их с корнем. Но простого подавления еще недостаточно – мысли снова могут воскреснуть. Их следует вырвать с корнем, подобно гнилому зубу.

Сила концентрации увеличивается созерцанием Мауны, практикой Пранаямы, самообузданием, энергичной Садханой и культивированием умственной непривязанности. Концентрация протекает в состоянии, среднем между бодрствованием и сном, и продление этого состояния дело трудное. Сядьте ночью в тихой комнате, живо наблюдайте за своим умом, и вы достигнете нужного состояния. Для этого упражняйтесь регулярно 3 месяца.

Сократите излишние виды деятельности, и ваша внутренняя жизнь и концентрация станут более глубокими. Если увидите, что трудно заниматься концентрацией в комнате, выйдите на свежий воздух, на террасу, берег реки или уединитесь в тихом уголке сада. Это повысит способность сосредоточиваться.

4. Антармукха и Бахирмукха Вритти. Вы достигнете Ан-тармукха Вритти (движения ума внутрь) лишь уничтожив все объективные проявления силы вашего ума. Антармукха Вритти – энергия ума, направленная внутрь с ростом Саттвы, искусства интроспекции. Это достигается Крийяпратьяхарой (абстракцией). Если овладеете этим искусством, ум больше не будет бесчинствовать и внешне проявлять себя. Он будет удержан внутри, в Хридай Гухе (полости сердца). Нужно взять ум измором, лишив его пищи посредством Вайрагьи и Тьяги. Когда ум изолирован от внешнего, удержан в полости сердца и все его внимание направлено только на него самого,

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
достигается состояние Антармукха Вритти.

Бахирмукха-Вритти – склонность ума вырваться наружу вследствие Раджаса. Например, в силу привычки, глаза и уши немедленно устремляются к звуку. Объекты и желания являются внешней силой. Человек, наделенный Раджасом, переполненный желаниями, пусть даже и не мечтает о внутренней духовной жизни с Антармукха Вритти. Он совершенно не способен к интроспекции и концентрации. Когда ум направлен наружу, он занимается переходящими объектами. Энергии ума, связанные с его внешними проявлениями, начинают беситься.

Прочно утвердившись в мысли, что мир нереален, Викшена и Спхрупа Санкальпы (мысли) медленно начнут исчезать. Постоянно повторяйте следующие формулы: "Брахма единственно реален. Мир нереален, Джива тождественна с Брахманом". Повторение этих формул даст вам огромное количество энергии, силы и умственного покоя.

5. Познай принцип действия ума. Дхарана служит для устранения различных изменений, происходящих в уме. Концентрация удерживает ум долгое время на одной форме или объекте.

Мудха, Кшипта, Викшипта, Экагра и Нируддха – 5 йогических Бхумик – состояний ума. Читта, или ум, проявляется в 5 различных формах. В состоянии Кшипта лучи ума рассеяны по различным объектам. Ум беспокоен и прыгает от одного объекта к другому. В состоянии Мудха ум туп и забывчив. Викшипта – обратный ум, который иногда отвлекается в сторону. Цель концентрации – собрать ум в одной точке. Экагра – собранность ума в одном фокусе. Ум занят только одной идеей. Состояние же совершенного контроля над умом называется Нируддха.

Итак, ум может стремиться наружу, заниматься внешними объектами. Это приводит к Бахирмукха Вритти. При помощи постоянной Садханы ум должен быть контролируем и предотвращаем от такого стремления наружу. Его нужно направлять к Брахману, – его первоначальной Обители. Сила человеческого ума безгранична. Чем больше ум сосредоточен, тем больше силы прилагается к заданной точке. Вы рождены, чтобы сосредоточивать ум на Боге, собрав в одном фокусе умственные лучи, которые прежде рассеивались по различным объектам. Это ваша главная обязанность, но вы зачастую забываете ее, поскольку считаете долгом заботиться о семье, детях, деньгах, власти, положении, уважении к вам, имени и славе. Ум можно сравнить с ртутью, ибо лучи его рассеиваются по разным сторонам.

Раджа Йога учит нас сосредоточивать ум и проникать в его глубины. Концентрация противопоставляется чувственным объектам; блаженство – беспокойствам и волнениям; непрерывное мышление – рассеяности; восторг – недоброжелательности. Пока вы не достигнете способности изгонять все мещанские мысли, следует упражняться в думаний длительное время об определенном объекте. Постоянная практика будет развивать способность ума сосредоточиваться в одной точке, и со временем вы добьетесь, что по вашему желанию все ненужные и мешающие мысли, как бы много их ни было, будут моментально исчезать. "Сделав Атму подобной нижней части Арани (священное дерево) и Пранаву – верхней, следует в уединении созерцать Бога посредством практики Дхьяны (медитации)" – Дхианабинду Упанишады.

Управжнение. 1) Поместите перед собой картину с Господом Иисусом Христом. Сядьте в излюбленную позу для медитации. Спокойно сосредоточьтесь на этой картине. Глаза пусть будут открыты. Смотрите до тех пор, пока слезы не потекут из глаз. Направьте ваше внимание на крест на груди, длинные волосы, красивую бороду, большие глаза и другие части тела, а также на прекрасную духовную ауру, излучающуюся из его головы. Думайте о Его прекрасных Божественных духовных качествах: Любви, Великодушии, Милосердии и Бесконечной Снисходительности.

Легко сосредоточить ум на внешних объектах, к которым он имеет естественную склонность. Желание – вид эмоционального ума. Оно умеет заставить ум обращаться наружу.

Сосредоточьте ум на Атме, Всепроникающем Чистом Разуме и Самоосвещающей Лучезарности (Свайаджити). Утвердитесь прочно в Брахмане, и станете тогда "Брахмасамстха" – Утвержденным в Брахмане. Практикуйте концентрацию ума. Сосредоточивайте ум на одном предмете или идее. Возвращайте ум к исходной точке снова всякий раз, когда он отвлекается в сторону от Лакшьи. Не позволяйте уму творить сотни мыслеформ. Наблюдайте тщательно за ним при помощи интроспекции. Живите в уединении. Не позволяйте уму растрачивать энергию на ненужные мысли, волнения, пустое воображение, напрасные страхи и предчувствия.

Постоянно практикуясь, доведите время концентрации на одной мыслеформе до получаса, а со временем и до нескольких часов. Пытаясь концентрировать ваш ум

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) или проектировать мысль, найдете естественным формировать умственные образы в уме. Это будет получаться само собой. Не боритесь с умом во время медитации это серьезная ошибка. Многие новички совершают ее и быстро утомляются. У них начинает болеть голова, и приходится прекращать медитацию из-за расстройства мочегонной системы, вызванной болезненным возбуждением спинномозгового центра.

Встаньте в 4 утра. Удобно сядьте в Падма, Сиддха или Свастикасану. Держите голову, шею и туловище на одной вертикали. Расслабьте мышцы, нервы и мозг. Успокойте объективный ум. Закройте глаза. Не боритесь с умом. Пусть он будет спокоен и расслаблен. Манипулируя умом, вы достигнете способности управлять им, заставляя его работать так, как вам угодно, и принуждать сосредоточивать все силы его там, где необходимо.

Нельзя определить мгновения, в которые у тренированного Йога кончается Пратьяхара и начинается Дхарана, Дхарана переходит в Дхьяну, а Дхьяна – в Самадхи. В тот самый момент, когда Йог принимает Асану, все эти процессы с быстротой молнии начинают проявляться, и при помощи сознательного волевого усилия достигается Самадхи. У новичков же сначала имеет место Пратьяхара, затем начинается Дхарана, и далее они медленно достигают состояния Дхьяны. И прежде чем достигнуть состояния Самадхи, их ум теряет терпение, утомляется и медитация идет на убыль. Интенсивная Садхана при легкой, но калорийной и витаминизированной пище обеспечит уверенный успех в достижении Самадхи.

Садхак должен замечать и запоминать условия, благоприятствующие достижению цели: подходящую пищу, удобную Асану, время суток и др.: "Употребляя такую пищу, следуя таким-то советам, будучи в таком-то помещении, в такой-то час я достиг медитации и Самадхи". Из всего этого ученик должен сделать соответствующие выводы. Так же, как умный повар замечает, какой род пищи больше всего нравится господину, и в соответствии с этим готовит ему именно такую пищу, так и ученик, подмечая все условия, способствующие хорошей медитации, и, выполняя эти условия, всегда достигает экстаза.

Хатха Йог пытается сосредоточить свой ум, контролируя дыхание Пранаямой, тогда как Раджа Йог сосредоточивает ум за счет Читта Вритти Нироддхи, задерживая все видоизменения Читты, не разрешая уму принимать различные объективные состояния. Он не заботится о контроле над дыханием, но обязательно достигает этого, когда ум становится сосредоточенным. Таким образом, Хатха Йога является ветвью Раджа Йоги.

Мирские удовольствия усиливают желание ума испытывать их все больше и больше. В результате ум становится беспокойным, и человек не находит удовлетворения и умственного покоя. В результате вы чрезвычайно раздражаетесь и обеспокоены умом. Поэтому Риши пришли к выводу, что лучше всего лишить ум вообще всех чувственных удовольствий, чтобы устранить волнения и беспокойства. И когда ум сконцентрирован или огонь его деятельности потушен, он не может понуждать к поискам удовольствий.

Лучи и энергия ума, занятого мирскими объектами, рассеяны. Чтобы достигнуть концентрации, эти лучи и силы ума нужно собрать с помощью Вайрагьи и Абхьясы, Тьяги и Тапаса и направить на Бога, идти к Богу или Брахману с постоянным упорством. Тогда наступает Просветление. Удалите Раджас и Тамас, обволакивающие ум, и освободите Саттву – Пранаямой, Джнаной, Вичарой и Бхакти. Тогда ум станет пригодным для концентрации. Если вы всегда бодры и веселы, а ум спокоен и сосредоточен, знайте, что вы прогрессируете в Йоге и Саттва возрастает в вас.

б. Ограничьте блуждание ума. Ученый сосредоточивает свой ум и изобретает много нового. Концентрацией он снимает грубые слои со своего ума и проникает глубоко в его высшие области, обогащаясь более глубокими знаниями. Он концентрирует все энергии ума в один фокус и проектирует их на изучаемый предмет, разоблачая все его тайны.

Научившись управлять умом, будет управлять всей природой. Когда вы встречаете любимого друга после длительной разлуки, Ананда (радость), которую вы испытываете, исходит не от вашего друга, а изнутри вас. Ум становится на это время сосредоточенным. Когда лучи ума рассеяны по различным предметам, вы допытываете нечто болезненное. Когда же лучи собраны при помощи постоянной практики, ум становится сосредоточенным, и вы получаете Ананду изнутри. Усовершенствуя ум, вы можете вступать в сознательную связь с ментальными течениями в умах других людей, находящихся вблизи или вдали, живых или мертвых. Если вы верите в успех дела, ум можно легко сосредоточить на предмете, который вы хотите понять, и понимание не замедлит явиться.

Если трудно сосредоточиться на сердце, Трикуте или Са-хасраре, то можете сконцентрироваться на любом внешнем предмете: голубом небе, солнечном свете, всепроникающем воздухе или эфире, солнце, луне или звезде. Если испытываете



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
головную боль, сосредоточиваясь на одной из Чакр, то переключитесь на внешний объект. Если болит голова при сосредоточении на Трикуте, с глазами осями, сфокусированными в этой Чакре, – сразу же прекратите концентрацию. Попробуйте в этом случае сосредоточиться на сердце. Обычно ум занят словами и их значениями, а иногда и объектами. Если вы пытаетесь сосредоточить ум, то нужно заставить его не думать ни о том, ни о другом.

Некоторые студенты-медики, поступив в медицинский колледж, вскоре бросают его, потому что находят отвратительным промывать гной в язвах и анатомировать трупы. Они совершают недопустимую ошибку. Сначала это действительно отвратительно. После изучения патологии, медицины, оперативной хирургии, анатомии, бактериологии – учиться станет очень интересно. Подобным же образом ученики духовной науки прекращают практику концентрации, ибо находят ее трудной. Они также совершают серьезнейшую ошибку. Вначале, когда вы упорно стараетесь преодолеть сознание тела, такая практика может показаться неприятной и утомительной. Это будет походить на физическую борьбу. Эмоций и Санкальп будет в избытке.

На третьем году практики ум станет холодным, чистым и сильным. Вы начнете испытывать огромную Ананду. Сумма всех мирских удовольствий – ничто по сравнению с Анандой в медитации. Ни в коем случае не бросайте упражнений, чего бы это вам ни стоило. Продолжайте эту тяжелую работу. Будьте упорны. Имейте Дхришти (терпение), Утсаху (бодрость духа) и Сахасу (твердость воли, рвение). Постепенно вы достигаете успеха. Никогда не отчаивайтесь! Выясните при помощи серьезной интроспекции различные препятствия концентрации и устраняйте их с терпением и настойчивостью, одно за другим. Не позволяйте вырастать новым Санкальпам и Васанам. Пресеките их в корне при помощи Вивеки (знания), Вичары и Дхьяны.

Жил однажды работник, изготовлявший стрелы. В один из он был так глубоко погружен в свою работу, что даже не заметил, как мимо его кузни прошел Раджа со своей многочисленной свитой. Такой же сильной должна быть и ваша концентрация, когда вы размышляете о Боге. Шри Даттатрея считал этого ремесленника одним из своих Учителей, Гуру. Одна лишь идея Бога должна занимать ваш ум. Несомненно, много времени и усилий уйдет на достижение полной Экаграты ума, совершенной концентрации.

Даже если ум вырывается наружу во время медитации, не беспокойтесь. Пусть направляется к тому, к чему он стремится, а потом медленно возвращайте его в Лакшну (центр). Многократно повторяя это, вы достигнете, наконец, нужной концентрации ума на сердце, Атме, Обитателе вашего сердца, – Конечной Цели жизни. Вначале ум может уклоняться в сторону до 80 раз. Через 6 месяцев он дойдет до 70, через год – 50, через 2 года – 30 раз и лишь через 5 лет будет полностью сосредоточен на Божественном Сознании. Тогда он уже не будет вырываться наружу, даже если вы попытаетесь его заставить.

Фокусируйте лучи ума. Точно так же, как вы снимаете платок с колючего растения, медленно и осторожно освобождая его от одной колючки за другой, нужно осторожно и настойчиво собирать рассеянные лучи ума, которые много лет были направлены на чувственные объекты. Если на вашей спине возникла опухоль, вызывающая сильную боль, то во сне вы не чувствуете ее, потому что боль ощущается лишь тогда, когда ум связан с больной частью тела с помощью нервов и сознания. Если удастся сознательно отвлекать ум от больного органа, концентрируя его на Боге, вы не будете ощущать боли даже в состоянии бодрствования. Обладая сильной волей и выносливостью (Титикшей), вы также не будете ощущать боль. Однако постоянно думая о предмете беспокойства или болезни, вы только усилите страдания.

7. Откройте в себе все силы. 1) Человеку нет необходимости искать помощи у внешних сил. Он имеет огромные ресурсы сил, заложенные в него от рождения и лежащие нетронутыми или же используемых лишь частично.

2) Причина в том, что он распыляет свои способности на сотни разных вещей, и ему не удается достигнуть чего-либо существенного, несмотря на врожденные потенциальные способности. Если же он будет разумно регулировать и прилагать их, то достигнет быстрых и конкретных результатов.

3) Для этого не нужно ждать, пока будут изобретены новые поразительные методы. С самого начала Творения природа сама дает великое множество примеров и уроков в помощь человеку во всех областях жизни. Всякая сила в природе, распространенная на большом участке, проявляется медленно и со сравнительно меньшим эффектом, чем если бы она была сфокусирована в одну точку и направлена по одному определенному руслу.

4) Такое фокусирование и направление ее на заданный объект, мысль или действие и есть концентрация; при этом достигается максимальный результат при

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
минимальных усилиях и времени.

5) Вот некоторые из примеров концентрации силы, а) Медленное и ленивое течение реки приобретает стремительность и изумительную силу в шлюзе, после постройки дамбы и накопления огромных масс воды;

б) феномен провоза тысяч тонн груза по железной дороге за счет силы пара, скопленной в котле локомотива; стук и смещение крышки кипящего котелка – одна из самых обычных домашних сцен;

в) Теплые лучи солнца моментально становятся жгучими и сжигают все предметы, если его лучи сфокусировать линзой;

б) Этот закон в равной мере распространяется и на человека во всех видах его деятельности. С предельно концентрированным вниманием и аккуратностью хирург выполняет сложнейшие операции. Техник, инженер, архитектор или опытный художник, рисуя мельчайшие детали растения, карты или чертежа, где точность и аккуратность имеют первостепенное значение, так же погружены в состояние глубокой сосредоточенности. И так обстоит дело в каждом виде искусства, науки и техники;

7) Особенно это заметно в духовной науке, где имеют дело с внутренними силами. Силы ума всегда распылены и препятствуют попыткам сосредоточить их. Такая тенденция уже является врожденной. Из всех методов обуздания ума наиболее эффективны те, которые используют такие средства, как звук и свет, ибо они обладают особыми свойствами приковывать внимание и успокаивать ум. Так, гипнотизер ловко подчиняет ум пациента, пристально глядя ему в глаза и монотонным голосом повторяя приказ. Другой пример – мать, нежно убаюкивающая дитя.

В процессе духовной дисциплины для развития сосредоточенности используются методы фиксации взглядом точки или символа Пранавы, Мантры или фигуры избранного Божества.

Некоторые повторяют вслух Мантры или имя Господа, Ом или избранные мелодии Киртан в нужном ритме и с правильной интонацией. При помощи этих средств ум постепенно делается сосредоточенным и направленным именно внутрь.

По мере совершенствования этих качеств человек постепенно погружается в состояние, при котором потеряна всякая связь с окружающим миром. Если продолжать концентрацию, то это приведет к Дхьяне, или медитации, когда у ученика начинает пропадать даже ощущение собственного физического тела. Регулярно и в совершенстве выполняемая тренировка в сосредоточении приводит к Сверхсознанию, или Самадхи – наивысшему состоянию Самопознания или Самореализации.

8. Концентрация. Прежде чем начать практику концентрации, полезно узнать кое-что о подсознательном уме и его функциях. Когда Читта обуздана и направлена на определенный объект, получают состояние концентрации. Огромную область подсознания занимает масса впечатлений, погруженных в подсознательный ум, которые могут быть извлечены на поверхность сознательного ума концентрацией. Умственный процесс, связанный с приобретением знания, не ограничивается лишь областью сознательного ума, но также охватывает подсознание, – это общепризнанный психологический феномен.

Если вы узнаете приемы общения с подсознательным умом, искусство и науку о том, как можно его заставить работать на вас, то обращаясь к нему повелительно, как к слуге, или дружески, прося как старого друга, что-либо сделать, вы добьетесь, что все знания будут вашими. Если вы не в состоянии решить научную или философскую задачу или проблему, попросите подсознательный ум сделать это, с полным доверием и уверенностью, что получите правильный ответ. Приказывайте ему так: "Послушай, подсознательный ум! Мне очень нужно получить ответ на эту задачу утром. Пожалуйста, сделай это быстро". Выразите команду очень ясно, без двусмысленностей, и наверняка получите ответ на следующее утро. Но если подсознательный ум занят другой работой, – придется подождать несколько дней. В таких случаях необходимо повторять приказ в одно и то же определенное время.

Все, что вы унаследовали, принесли с собой из бесчисленных воплощений в прошлом, видели и слышали, чему радовались, что пробовали, читали, учили и узнали в этой или прошлых жизнях, скрыто в подсознательном уме. Почему же не освоить тогда технику концентрации и господства над подсознательным умом и не извлекать пользу из всего этого знания? Подсознание является вашим преданным слугой. Если засыпаете с мыслью, что нужно встать точно в 4 часа, чтобы успеть на поезд или заниматься медитацией, никто и не что иное, как подсознательный ум разбудит вас вовремя. Даже при глубоком сне подсознательный ум работает, вовсе не зная отдыха: анализирует, сравнивает, сортирует факты и числа и выполняет ваши поручения.

Каждое действие, удовольствие или страдание, фактически все впечатления и весь опыт остаются на матрице подсознательного ума. Тончайшие впечатления

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) (Самскары) или остаточные потенции, являющиеся причиной ваших будущих воплощений, ощущений удовольствия и боли, или очерненной смерти, сохраняются там. Возрождение или повторение любого действия, совершенного в этой жизни, вызывает феномен памяти. Развитый Йог помнит также и то, что имело место в прошлых жизнях. Он погружается внутрь и приходит в настоящий контакт с Самскарами прошлых жизней. Он видит их непосредственно своим йогическим зрением. С помощью йогической Самьямы Йог достигает познания прошлых жизней. Совершая Самьяму над Самскарами других людей, он достигает познания их прошлых жизней. Силы концентрации удивительны!

Ум является силой, рожденной Атмой, поскольку именно через ум Бог проявляет Себя как дифференцированную Вселенную Имен и форм. Ум не что иное, как масса мыслей и привычек. Так как мысль "Я есмь" корень всех мыслей, то ум – это единственная мысль "Я есмь". Мозг является местом пребывания ума в бодрственном состоянии; мозжечок – в состоянии сна, и сердце – глубокого сна. Все объекты, которые вы видите вокруг себя, это не что иное, как ум, только в форме и субстанции. Ум творит, но и разрушает. Более высокий ум влияет на менее развитые умы. Телепатия, чтение мыслей, гипноз, месмеризм, лечение на расстоянии и другие многочисленные родственные им науки подтверждают этот факт. Несомненно, ум – это величайшая сила на Земле. Контроль над умом дарует Садхаку все его силы.

Точно так же, как вы выполняете физические упражнения, играете в теннис или крокет для поддержания физического здоровья, следует поддерживать и умственное здоровье – саттвической пищей, умственным отдыхом на лоне невинной и безвредной природы, переменой мыслей, ослаблением умственного напряжения, культивированием добрых, облагораживающих и возвышенных мыслей, а также привычкой быть всегда веселым и бодрым. Ум остановится, если его интенсивно направлять, – такова его природа. Если вы думаете о пороках и недостатках другого человека, то и вашему уму они станут свойственны, во всяком случае до поры до времени. Знакомый с этим психологическим законом никогда не станет осуждать или выискивать недостатки в других. Он всегда будет положительно отзываться о других, видеть в них только хорошее. Вот путь добиться успеха в концентрации, Йоге и Духовности.

Глубокий сон не является состоянием бездеятельности. В этом состоянии энергично функционирует казуальное тело (Карана-Сарира). Взаимодействующее сознание (Праджна) также присутствует. Джива (индивидуальная душа) находится в близком контакте с Абсолютом, подобно тому, как тонкое муслиновое покрывало Авидьи отделяет индивидуальную Душу от Универсальной Души. Последователи Веданты глубоко изучают это состояние. Оно имеет глубочайшее философское значение и дает ключ к Атману, существование которого становится возможным проследить.

Вы покоитесь на теплой груди Матери Мира, Раджесвари, которая с любовью дарует вам мир, освежающую силу и мощь, чтобы вы могли встретить лицом к лицу грядущие трудности повседневной жизни. Но благодаря этой несравненной любви и доброте милосердной Матери, с которой мы приходим в контакт в глубоком сне, жизнь на физическом плане кажется почти невозможной из-за бедствий, болезней, забот, волнений, опасений и всевозможных страхов, которые мучают нас каждую секунду. Каким несчастным и подавленным чувствуете себя, если не насладитесь здоровым и глубоким сном даже одну только ночь, если приходится воздержаться от сна хотя бы 3-4 часа!

Великие Йоги Гьянадэва, Бхартрихари и Патанджали часто посылали и получали посланий от различных людей, находящихся на далеком расстоянии, пользуясь телепатией и передачей мыслей. Телепатия была первым беспроволочным телеграфом и телефоном в мире. Согласно индийской школе логики, ум состоит из атомов; он всепроникающ, согласно Раджа Йоге, и таков же по размерам, как и тело – согласно Ведантической школе. Мысль путешествует по пространству с грандиозной скоростью, имеет вес, форму, размер и цвет. Мысль является динамической силой.

Что же такое этот мир, в конце концов? – Он не что иное, как материализованные мыслеформы Хираньягарбхи (Космического Ума) или Бога. В науке имеют дело с волнами тепла, света и электричества. В Йоге также говорится о волнах, мыслеволнах. Мысль имеет колоссальную силу. Каждый человек в большей или меньшей степени испытывает на себе силу мысли, даже не осознавая этого. Если вы глубоко понимаете, как действуют мысленные вибрации, знаете технику контроля мыслей, метод передачи благотворных мыслей на расстоянии, создавая четкие, определенные, сильные мыслеволны, то можете использовать мысли в тысячи раз эффективней. Мысли совершают чудеса. Отрицательная мысль связывает, положительная – освобождает. А потому культивируйте положительные мысли и достигайте свободы!

Дорогое дитя! Открой оккультные силы, спрятанные в глубине твоей природы, посредством понимания сил ума. Закрой глаза. Медленно сосредоточься. Ты можешь видеть удаленные объекты, слышать удаленные звуки, слать вести в любую часть не только этого, но и других миров и планет, лечить людей на расстоянии тысяч

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) километров от тебя, мгновенно переносятся через огромные пространства. Верь в силы ума! Интерес, внимание, воля, вера и концентрация принесут желаемые результаты. Помни, что ум порожден Атманом посредством Майи – Богини иллюзии.

Космический Ум – это Универсальный Ум, сумма всех индивидуальных умов, Хираньягарбха, или Ишвара, или Карья Брахман. Человеческий ум – это только часть Универсального Ума. Научитесь погружать свой маленький ум в Космический, достигая Всеведения и Космического Сознания.

Пусть ваш ум будет всегда уравновешен. Это очень важно! Несомненно, это весьма трудно, но нужно освоить такой контроль над умом, если хотите достичь успеха в концентрации. Пусть ваш ум будет уравновешен в радости и боли, жару и холод, приобретении и потере, успехе и неудаче, похвале и порицании, уважении и презрении, – это и есть Настоящая Мудрость. Эта работа действительно трудная, но если овладеете этим качеством – станете могучим потенциалом и заслужите обожания, превратитесь в самого богатого человека на Земле, хотя ваша одежда будет состоять только из набедренной повязки и нечего будет есть. Вы станете очень сильным человеком, даже если ваше тело будет выглядеть слабым и болезненным.

Простые люди теряют умственное равновесие, раздражаются и быстро выходят из себя даже по пустякам – и теряют массу энергии. Те, кто хочет развить умственное равновесие, должны выработать способность безразличия и практиковать целомудрие (Брахмачарью) и концентрацию. Те, кто тратит половую энергию, очень часто раздражаются.

Контроль над умом и концентрация являются очень трудным делом, о чем свидетельствуют прекрасные стихи неповторимой поэмы святого Тхаюманавара – "Теджомаянандам", написанной в форме прекрасных стихов, и рассказывающей о контроле над умом. Тхаюманавара был Святым-поэтом из области Панджхор Южной Индии и прожил до 200 лет. Его песни о Веданте возвышают и вдохновляют, глубоко проникают в душу слушателя и очень популярны в Южной Индии. Они содержат глубокие и утонченные философские идеи. Вся поэма имеется теперь в граммзаписи.

Поэма гласит: "Вы можете обуздать бешеного слона, закрыть пасть тигра, ездить верхом на льве, играть с коброй, алхимией вернуть себе молодость, ходить по воде, путешествовать по Вселенной, Богов сделать своими вассалами; огонь потеряет силу над вами, вы всегда можете оставаться иными и достигнуть всех Сиддхи. Но обрести мир при помощи контроля над умом еще труднее. Чувства являются вашими врагами. Они толкают ум наружу и нарушают его мир. Не имейте дела с ними. Подчините и обуздайте их, поразите, как врага на поле битвы. Этого нельзя сделать за один день. Эта работа требует терпеливой и длительной Садханы в течение очень долгого периода. Контроль над чувствами является контролем над умом. Все 10 чувств должны быть контролируемыми. Уморите их голодом, лишив того, что они требуют. Тогда они будут безоговорочно повиноваться вашим приказам".

Миряне, даже образованные, богатые и власть имущие – рабы своих чувств. Если вы – раб мясной пищи, начните с контроля над вкусовыми ощущениями, совершенно отказавшись от мяса на 6 месяцев. Вы будете осознавать, что начинаете достигать некоторого контроля над беспокоящим чувством вкуса, восставшее против вас прежде. Будьте при этом осторожны, бдительны и осмотрительны. Наблюдайте за своим умом и его видоизменениями.

Господь Иисус Христос сказал: "Наблюдайте и молитесь". Наблюдение за умом называется "интроспекцией". Лишь один из миллиона занимается такой благотворной и возвышающей душу практикой. Люди погружены в мирские дела, безумно гонясь за деньгами и женщинами. У них нет времени подумать о Боге и высших духовных проблемах. Солнце восходит, и ум снова устремляется в старые дебри еды, питья, развлечений и сна. Проходит день за днем, вся жизнь. Нет ни духовного, ни морального прогресса.

Тот, кто ежедневно занимается интроспекцией, может выявить свои недостатки и устранить их подходящим методом, и приобрести постоянный и совершенный контроль над умом. Он не позволит незванным гостям: похоти, гневу, зависти, заблуждению и гордости – посещать его ментальную фабрику. Он сможет непрерывно практиковать концентрацию. Ежедневный самоанализ – другое необходимое упражнение. Только систематические интроспекция и самоанализ позволят избавиться от недостатков и быстро достигнуть успехов в концентрации.

Что делает садовник? Он с большим вниманием и заботой следит за растениями, ежедневно выпалывает сорные травы, окружает сад заботами и поливает каждый день в нужное время, так что растения хорошо растут, быстро созревают и приносят богатые плоды. Так же и вы должны выявлять свои недостатки при помощи интроспекции и самоанализа и искоренять их подходящими методами. Если один метод безрезультатен, то примените другой. Эта работа требует терпения, настойчивости, прилежания, железной воли, утонченного интеллекта и мужества. А что касается награды, она не имеет цены, – это Бессмертие, Высочайший внутренний мир и

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Бесконечное Блаженство!

Нужно сделать ум безмятежным, практикуясь в этом каждое мгновение на Пути Йоги. Если ум беспокоен, вы ни на йоту не продвинетесь в концентрации. Потому, повторяю, первое и самое важное качество, которым нужно обладать – безмятежность ума. Безмолвная медитация утром, уничтожение желаний, правильная диета, дисциплина чувств, ежедневное соблюдение хотя бы часовой Мауны будут способствовать этому. Все напрасные, привычные мысли, дикие фантазии, ненужные чувства, заботы, волнения, тревоги, спутанные идеи, всех сортов воображаемые страхи должны быть изгнаны во что бы то ни стало. Тогда, и только тогда вы можете надеяться достигнуть умственного покоя.

Фундамент в Йоге может быть заложен прочно и правильно лишь при условии, что ученик достигнет безмятежности ума в высшей степени. Только спокойный ум может схватить истину, видеть Бога или Атму и получить Божественный Свет. Духовные переживания будут постоянны, если ваш ум спокоен. В противном случае они будут приходить и покидать вас. Как только вы просыпаетесь утром, пламенно молитесь Богу, пойте о нем, размышляйте о нем от всего сердца с 4 до 6 утра. Затем примите твердое решение:

"Я буду соблюдать целомудрие сегодня.  
Я буду говорить только правду сегодня.  
Я не буду задевать чувства других сегодня.  
Я не потеряю контроля над собой сегодня".

Наблюдайте за своим умом. Будьте непоколебимы, и вы добьетесь успеха в этот день. Продолжайте в том же духе всю неделю. И вы станете сильным, сила воли вырастет. Продолжайте соблюдать все вышеупомянутое целый месяц. Если даже совершите ошибку вначале, пусть это не обязательно вас тревожит. Ошибки – ваши лучшие учителя. Вы больше не совершите подобной ошибки. Если вы честны и искренни, Господь проявит большую благосклонность к вам. Он даст вам силу лицом к лицу встретить все трудности повседневной жизни.

Тот, кто овладел умственным контролем, по-настоящему счастлив и свободен. Физическая свобода вовсе не является свободой. Если вы легко уносите на вздымающихся волнах эмоций и импульсов, находитесь в зависимости от настроений, желаний и страстей, как же вы можете действительно быть счастливым? О, милое возлюбленное дитя! Ты походишь на лодку, лишенную управления. Тебя бросает туда и сюда, как соломинку в огромном океане. Ты смеешься 5 минут и плачешь 5 часов. Что могут сделать для тебя жена, сын, друзья, деньги, слава и власть, если ты находишься под влиянием импульсов своего ума?

Настоящий герой тот, кто покорила свой ум. Существует, поговорка: "Тот, кто покорила свой ум, покорила весь мир". Действительная победа – победа над своим умом. Это и есть настоящая свобода. Совершенная, строгая дисциплина и самообуздание со временем искоренят все желания, мысли, импульсы, стремления и страсти. Только тогда, но не раньше можете надеяться освободиться от рабства, в котором держит вас ум. Вы не должны делать никаких уступок вашему уму. Ум – это озорной ребенок. Обуздайте его крутыми мерами. Сделайтесь совершенным Йогом.

Деньги не дадут свободы. Свобода – это не товар, который можно купить на рынке. Это редкое, скрытое от большинства сокровище, охраняемое пятиглавым змием. До тех пор, пока вы не убьете или не укротите этого змия, вы не будете иметь доступа к этому сокровищу. Это сокровище – духовное богатство, являющееся Свободой и Блаженством. Змий – это ваш ум. Пять глав – пять органов чувств, через которые змий может шипеть. Ум, в котором преобладает Раджас, всегда требует новых объектов; жаждет разнообразия; чувствует отвращение к монотонности; нуждается в постоянной перемене места, пищи, а в общем – в перемене всего. Но нужно научиться направлять его на что-то одно, обладать терпением, несокрушимой волей и неутомимым упорством. Лишь тогда вы достигнете успеха в Йоге.

Постоянно ищущий чего-то нового совершенно неспособен к Йоге. Нужно придерживаться одного места, иметь одного духовного наставника, один метод, одну систему Йоги. Вот путь к верному успеху. Нужно иметь постоянную и интенсивную жажду реализовать в себе Бога. Тогда все препятствия будут устранены и концентрация станет легко выполнимой. Простое эмоциональное возбуждение, временное, из простого любопытства или с целью достигнуть практических благ не принесет ощутимых духовных результатов.

Если вы небрежны, непостоянны в упражнениях по концентрации, ваше бесстрастие (Вайрагья) убывает, если вы, прекращаете практику на несколько дней из-за лени, значит, враждебные силы увлекают вас в сторону от истинного пути Йоги. Вы окажетесь в затруднительном положении, и будет трудно снова подняться на прежнюю высоту. Поэтому в концентрации упражняйтесь регулярно.

Будьте бодры и счастливы. Долой подавленность и уныние. Нет ничего заразнее таких эмоций. Подавленный и унылый человек излучает вокруг себя только

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) неприятные и болезненные вибрации; он не может излучать радость, мир и любовь. Поэтому никогда не выходите из своей комнаты в таком состоянии, чтобы не распространять эту заразу. Вы должны действовать на других только положительно. Подавленность, словно язва, съедает самую сущность вашего существа. Она поистине смертоносная чума, Подавленность проявляется из-за каких-то разочарований или неудач, сильного расстройства пищеварения или горячих споров, неправильного мышления или отрицательных чувств.

Отделите себя от отрицательных эмоций и отождествляйтесь с Высшим Существом. Тогда никакие внешние влияния и воздействия не будут иметь власти над вами. Вы станете неуязвимы. Изгоняйте чувства депрессии и уныния, как только они появятся, самоанализом, пением Божественных песен, молитв, произнесением Ом, Мантр, Пранаямой, прогулками на свежем воздухе, размышлениями о противоположных качествах, а именно – чувстве радости. Старайтесь быть счастливыми во всех случаях жизни и излучайте только радость на все окружающее.

Так почему же ты плачешь, дитя? Сними повязку с глаз и смотри. Ты окружен Истиной, и только Истиной. Все есть только Свет и Блаженство. Облака Авидьи затуманили твой взор. Устрани ее немедленно. Вооружись Всевидением, развивая Внутреннее Око Мудрости постоянной практикой концентрации.

Не только мысль определяет поступки. Некоторые умные люди иногда правильно понимают положение вещей, но на деле часто уступают искушениям. Они совершают дурные поступки и потом раскаиваются. Именно чувство является стимулом к действию. Некоторые физиологи особо подчеркивают роль воображения и считают, что оно-то и определяет, в действительности, поступки. Свои доводы они иллюстрируют следующим примером: предположим, что длинная доска шириной в один фут закреплена с двух сторон на высоте 20 футов. Когда вы начинаете идти по ней, вы воображаете, что упадете вниз и действительно падаете, тогда как вы совершенно свободно могли бы пройти по той же самой доске, положенной на земле. Или, например, вы едете на велосипеде по узкому переулку и на пути вам попадается большой камень. Вы воображаете, что наткнетесь на него – и точно так и происходит. Другие физиологи, а так же Ведантисты говорят, что воля определяет поступки. Воля все может. Воля – это сила души.

Вернемся к предмету концентрации. Мысленные волны, вызванные мыслеформами, называются Вритти. Эти волны должны быть успокоены и остановлены. Только тогда вы сможете осознать душу. Хорошо тренированный ум может быть направлен на любой предмет по желанию, как на внешний, так и на внутренний, при этом все остальное исключается из поля внимания. Практика концентрации немного неприятна вначале, но через некоторое время она будет давать вам огромное счастье. Практика и настойчивость – вот что существенно. Необходимо регулярно упражняться.

В индусских Шастрах ум сравнивается с озером или океаном, а мысли, исходящие от ума – с волнами океана или озера. Вы можете ясно видеть свое отражение в воде только тогда, когда волны успокоятся и совершенно исчезнут. Точно так же вы можете осознавать душу, Свет всякого света, только тогда, когда все мыслеволны в озере ума успокоятся.

Если практика концентрации представляет для вас интерес и вы имеете определенную цель, то добьетесь заметного успеха. Вначале, когда ценою огромных усилий попытаетесь одолеть сознание тела, упражнения покажутся вам неприятными и мучительными. Но через три года практики ум станет холодным, чистым и сильным. Новообращенному эта практика будет очень интересной, когда ему станут доступны некоторые психические феномены: светящиеся огни, небесные звуки, редкие ароматы и т.п., и он начнет думать о перспективах превращения в совершенного Йога. Некоторые могут сосредоточиться только на приятных предметах и интересных объектах. Если они обладают способностью искусственно создавать интерес даже тогда, когда предмет не интересен, они так же хорошо будут сосредоточиваться и на неинтересных предметах.

Когда лучи ума собраны при помощи практики, ум становится сосредоточенным, и вы достигаете Ананды, черпая ее изнутри. Радость, испытываемая после долгой разлуки при встрече старого друга исходит не от него, как обычно полагают, а изнутри вас самих, поскольку ум становится хотя бы на некоторое время сосредоточенным. Все удовольствия мира ничто по сравнению с Блаженством, которое мы испытываем при концентрации и медитации. Ни в коем случае, ни за что не прекращайте упражнений в концентрации. Продолжайте упорно работать. Запаситесь терпением, настойчивостью, бодростью, упорством и прилежанием. В конце концов вы добьетесь успеха, только не отчаивайтесь.

Шри Шанкарачарья пишет в своих комментариях к Чхандогья Упанишаде: "Обязанность, долг человека состоит в контроле над чувствами и концентрации ума". Выявите при помощи серьезной интроспекции различные препятствия, которые мешают и являются камнем преткновения в концентрации, и устраните их одно за другим, применяя силу. Не позволяйте новым мыслям (Санкальпам) и желаниям

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) (Васанам) вырастать в вас. Искорените их в зачатке посредством различения и самоанализа, концентрации и медитации. Каждый в какой-то степени может сосредоточиваться. Так, когда читают книгу, пишут письмо, играют в теннис или делают какую-либо работу, сосредоточиваются в какой-то мере. Но для духовных целей концентрация должна быть развита в бесконечно большей степени. Ум подобен сорвавшейся с цепи обезьяне, напившейся вина. Он может заниматься только одним предметом зараз, хотя и способен с молниеносной быстротой переходить от одного предмета к другому. Обычно считают, будто ум может охватить несколько предметов сразу. Но лучшие философы и провидцы, восточные и западные, считают теорию "один предмет зараз" единственно правильной. Она согласуется также с повседневным опытом человека. Ум всегда беспокоен. Это вызвано силой Раджаса и страстями.

Концентрация необходима также и для материального успеха. Человек, умеющий в заметной мере сосредоточиться, заработает больше и сделает свою работу быстрее и лучше других. Излишне говорить, что ученик Йоги будет щедро вознагражден за свои усилия в концентрации. Когда вы изучаете книгу, сфокусируйте весь ум на ней. Не позволяйте уму увидеть или услышать какие-либо внешние объекты или звуки. Соберите все рассеянные лучи ума. Развивайте силу внимания, которое играет немаловажную роль в концентрации. Концентрация – это сужение поля внимания, один из признаков тренированной воли. Сильные личности обычно обладают этим качеством.

Практикуйте внимание на неприятных, непривлекательных вещах, от которых, возможно, приходится морщиться. Проявите интерес к неинтересному объекту или идее. Держите их в уме. Интерес постепенно и медленно начнет проявляться. Многие умственные слабости исчезнут. Ум начнет становиться сильнее и сильнее. Сила, с которой что-либо поражает ум, обычно пропорциональна степени внимания, уделенного этому предмету или мысли. Более того, великое искусство памяти – это Внимание. Невнимательные люди обладают скверной памятью. Вы сосредоточиваетесь в значительной степени, когда играете в карты или в шахматы, но ум ваш в это время не занят честными или Божественными мыслями. Содержимое ума представляет собой нежелательный материал. Едва ли вы испытываете Божественный трепет, экстаз и возвышение ума, наполненного нечистыми мыслями.

Каждый объект имеет свои умственные ассоциации. Нужно наполнить ум возвышенными духовными мыслями, лишив его всех мирских мыслей. Портреты Господа Иисуса Христа, Будды и Кришны могут вызвать только возвышенные, волнующие дух мысленные ассоциации. Шахматы же и карты связаны с мыслями об азартном, игре, обмане.

"Вызов тени" дает возможность видеть даже то, что невидимо. Несомненно, что человек становится более чистым от одного только видения ее. Тень также может ответить на любой вопрос, который вы задаете. Йог, способный видеть свое собственное отражение на Небе, может узнать, успешны ли будут его предприятия. Те Йоги, которые полностью осознали пользу концентрации, говорят: "В чистом, залитом солнцем небе взирай пристально на свое собственное отражение; если оно видно хотя бы один миг, ты можешь взирать на Бога в небе немедленно".

Тот, кто ежедневно видит собственное отражение на небе, достигает долговечности. Он никогда не умрет случайной смертью. Когда эта тень видна ясно, это означает, что практикующий Йогу достиг успеха и победы. Он овладеет Праной и может перенестись куда угодно. Практика этого довольно проста и очень скоро будет осознана польза ее, иногда даже через 1-2 недели. Итак, когда солнце восходит, встаньте так, чтобы тело отбрасывало тень на землю и вы могли без труда видеть ее. Затем некоторое время пристально смотрите на шею вашей тени, а потом переведите взгляд на небо. Если вы увидите полную серую тень на небе, это весьма благоприятный знак. Тень ответит на любой ваш вопрос. Если же нет тени, практикуйтесь дальше; можно практиковать и при лунном свете.

Некоторые люди чувствуют интенсивную боль и агонию, страдая какой-либо болезнью. Причина этого проста. Они постоянно думают о своей болезни и не знают, как отвлечь ум от больной части тела и направить его на какой-либо другой объект, при помощи абстракции. Те же, кто знают это, ощущают боль меньше. Как только начнете ощущать боль, концентрируйте внимание на Божестве, охраняющем вас, то есть на вашем Иштха Дэвате.

Концентрация – чисто умственный процесс и требует направления ума внутрь. Это не мускульное упражнение. В мозге не должно быть никакого напряжения. Не нужно неистово бороться с умом. Сядьте в удобную позу. Расслабьте мышцы тела. Не должно быть ни мускульного, ни эмоционального, ни нервного напряжения. Успокойте ум. Заставьте умолкнуть бурлящие мысли и утихнуть эмоции. Приостановите процесс мышления. Не обращайтесь никакого внимания на вторгающиеся мысли. Сделайте внушение вашему уму: "Я не обращаю внимания, есть мысли или нет". Другими словами: будьте безразличны. Вторгающиеся мысли вскоре покинут вашу ментальную лабораторию. Они не будут уже причинять беспокойства. Это и есть секрет

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
умственной дисциплины. Прогресс в концентрации проявляется медленно. Однако не теряйте мужества. Будьте регулярны в практике концентрации. Не прекращайте упражнения даже на один день. Господь Иисус Христос говорит: "Опустоши себя. Я наполню тебя".

После некоторого успеха в концентрации нужно попытаться опустошить себя от всех мыслей. Всегда пребывайте в положительном состоянии. Когда вы хотите сосредоточить внимание на какой-либо работе, которую нужно выполнить с большим мастерством, также можете использовать волю и воображение. Оно помогает даже концентрации.

Если вам трудно сосредоточиваться на сердце, Трикуте или Сахасраре, можете выбрать любой внешний предмет, например, голубое небо, солнечный свет, всепроникающий воздух, эфир, солнце, луну или звезду. Если вы испытываете боль в какой-либо части тела из-за напряжения при концентрации на определенной части тела или внешнем объекте, то перемените объект.

Раджа Йог сосредоточивается на корне носа, то есть на Аджна Чакре, или Трикуте, где пребывает бодрствующий ум. В этом случае легко будет контролировать ум, и ученик вскоре начнет видеть свет. Тот, кто хочет размышлять о Микрокосме (Вирате), а также помогать миру, должен сосредоточиваться на этой же Чакре. Бхакта, или ученик, идущий по пути преданности Богу, должен сосредоточиваться на сердце, месте пребывания эмоций и чувств; он становится неизмеримо счастлив. Тот, кто хочет получить для себя Бога, также сосредоточивается на сердце. Ученый сосредоточивает свой ум и изобретает новое. Посредством концентрации он снимает оболочку грубого ума и проникает глубоко в его высшие области, приобретая более глубокие знания. Он собирает все свои энергии в один фокус и направляет их на объект, который он анализирует, и разоблачает его секреты.

Слишком большое физическое напряжение, много прогулок, еды, разговоров, длительное общение с людьми и нежелательными субъектами – все это отвлекает ум. Те, кто упражняются в сосредоточении, должны оставить все это. Какую бы работу вы ни выполняли, делайте ее с совершенной концентрацией. Никогда не бросайте начатой работы, не доделав ее до конца. Целомудрие, Пранаяма, уменьшение числа потребностей, отрешение от внешних объектов, уединение, тишина, дисциплина чувств, уничтожение похоти и жадности, контроль над проявлением гнева.

Если даже ум начнет вырываться наружу во время концентрации, не беспокойтесь. Оставьте его в покое. Затем верните медленно к объекту концентрации. Вначале ум будет уклоняться в сторону 50 раз, через 2 года практики – 20 раз, а через 3 года постоянной и упорной практики он вовсе перестанет вырываться, будет полностью установлен в Божественном Сознании. Об этом свидетельствует практический опыт людей, достигших совершенного контроля над умом.

Арджуна, например, умел великолепно сосредоточиться. Он обучился науке стрельбы из лука у Дронаচারьи. Мертвая птица была привязана к столбу так, что ее отражение было видно в чаше с водой, стоящей на земле. Арджуна, глядя на отражение в воде, прицеливался и успешно попадал прямо в правый глаз птицы.

Ум легко сосредоточить на обычных предметах, потому что он интересуется ими естественно, в силу привычки. В том случае мысль идет по заранее проторенной дорожке. Вы должны проложить новые пути, направляя ум снова и снова к Богу. Через некоторое время он уже потеряет интерес к внешним объектам, поскольку испытает несравненную радость и блаженство изнутри.

Некоторые западные физиологи считают, что "ум, который блуждает бесцельно, может быть принужден двигаться по небольшому, ограниченному кругу только посредством практики концентрации". Но ум не может быть сосредоточен в одной точке, считают они далее. Если это произойдет, говорят они, то наступит торможение, а торможение – это смерть для ума, так как ничего нельзя достигнуть, когда ум заторможен. Так что нет никакой пользы от такого торможения. Эта точка зрения неправильна. Совершенный контроль над умом может быть достигнут, когда все мыслеволны будут совершенно сглажены. Йог совершает чудеса именно за счет собирания ума в одной точке. Он познает скрытые сокровища души с помощью могучего, всепроникающего прожектора, получающего энергию от такой концентрации.

Когда такая острота ума достигнута, следует добиваться его полного обуздания (Нироддхи). В этом состоянии все видоизменения ума совершенно прекращаются. Затем Йог идет еще дальше, отождествляя себя с Высшей Пурушей, или Душой, или Существом, от которого ум заимствует свой свет. Потом Йог достигает всезнания и конечной цели – Освобождения (Кайвальи). Но все это – китайская грамота для наших западных физиологов, и они бродят в темноте, не имея ни малейшего представления о Пуруше, которая является свидетелем деятельности ума.

Человек – сложное социальное животное; это биологический организм, и ему свойственны определенные физиологические функции: циркуляция крови, пищеварение, дыхание, выделение отходов и др. Ему также присущи психические функции: восприятие, мышление, память, воображение и др. Он видит, думает, пробует,



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) обоняет и чувствует. Философски выражаясь, он – подобие Бога, если не Сам Бог. Он потерял Божественную Славу, отведав плодов с Запретного Древа, но может вернуть утраченную Божественность при помощи ментальной дисциплины и практики концентрации.

9. Йога Прасноттари. Беседа гуру со своим учеником.

ВОПРОС: На чем следует сосредоточиваться?

ОТВЕТ: Вначале сосредоточивайтесь на конкретных объектах, например, на фигуре Господа Кришны, который держит флейту в руке, или Господа Вишну, держащего в одной руке раковину, в другой – диск, в третьей – жезл, а в четвертой – лотос.

В.: Мне сказали, что следует сосредоточить взгляд Трикуте, глядя на свое отражение в зеркале. Можно ли практиковать так?

О.: Да. Это один из возможных вариантов сосредоточения. Но лучше всего придерживаться только концентрации на картине, изображающей Раму, поскольку вы будете духовно расти, сосредоточиваясь на изображении Богочеловека и размышляя о Его внутренних качествах.

В.: Почему некоторые сосредоточиваются на Салиграме?

О.: Потому что при этом легко вызывается концентрация.

В.: Я сосредоточиваюсь на Трикуте, изображении и звуке Ом. Правильно ли я выбрал объекты для концентрации?

О.: Да, правильно. Свяжите идею о чистоте Сат-Чит-Ананды, о совершенстве и т.п. с Ом. Старайтесь почувствовать, что вы – всепроникающее сознание. Этот род Бхав необходим.

В.: Как добиться глубокой концентрации?

О.: Развивайте интенсивную умственную Вайрагью. Увеличьте время упражнений. Уединяйтесь. Не общайтесь с нежелательными людьми. Соблюдайте Мауну в течение трех часов. Ешьте вечером только фрукты и молоко.

В.: Ученик нуждается в поддержке. Он часто должен входить в контакт с Гуру. Вот почему я вас всегда беспокою. А теперь я хотел бы задать вам вопрос – как увеличить силу концентрации?

О.: Вы можете часто писать мне. Беспокойство касается только ума. Тот, кто живет в Атмане, пребывает всегда в мире и тишине. Атман превосходит всякий ум. Беспокойства, волнения и тревоги едва ли тронут человека, живущего в Духе. Что же касается вопроса, то концентрация совершенствуется путем сокращения нужд и желаний, соблюдением 2-х часовой Мауны ежедневно, пребыванием в одиночестве в тихой комнате 1-2 часа ежедневно; практикой Пранаямы, молитвой, увеличением числа упражнений в медитации вечером и ночью, посредством Вичар и т.д.

В.: Может ли Джина (заклинание) вызвать концентрацию?

О.: Да. Практикуйте Манасик Джину.

В.: Когда я пытаюсь сосредоточиться на Трикуте, у меня начинает немного болеть голова. Как избавиться от головной боли?

О.: Не боритесь с умом, делая чрезмерные усилия при сосредоточении. Расслабьте все мышцы, нервы и мозг. Сосредоточивайтесь естественно, без напряжения. Это устранил ненужное напряжение и головную боль, возникающую в результате концентрации.

В.: Ум у меня пока еще непостоянен, а тело слабое. Попытки в концентрации иногда успешны, но очень часто кончаются разочарованием. Очищение ума – нелегкое для меня дело. Что вы посоветуете?

О.: Ваша Вайрагья неинтенсивна. Усильте Садхану. Увеличьте время медитации до 4 часов. Сократите свою Вьявахар (деятельность). Уединитесь на 3 месяца в Ришикеше или Ут-таракси. Соблюдайте все это время Мауну, и вы достигнете великолепной концентрации и медитации.

В.: Почему Йог предписывает своему ученику Шакти Сан-чар и советует ему оставить все остальные виды Садханы?

О.: Для того, чтобы развить в ученике веру, стойкость, преданность и сосредоточенность на одном виде Йоги.

В.: Я ежедневно 2 часа выполняю Джупу и полчаса .Пранаяму. Достигну ли я Экаграты и Танмайаты через два года?

О.: Достигнете, если вы чисты и искренни в своей Садхане.

1. Внимание. Вы должны проявлять большой интерес к практике концентрации. Только тогда все ваше внимание будет направлено на объект сосредоточения. Действительно, концентрация вовсе не может иметь места без вашего значительного интереса и внимания. Поэтому вы должны знать, что обозначают эти два термина.

Внимание – это устойчивая направленность ума, фокусировка сознания на избранном объекте. За счет внимания вы можете развить умственные качества и способности. Где есть внимание, там есть также и сосредоточенность. Внимание следует постоянно и постепенно развивать. Это не какой-то особый процесс. Внимание – это полностью умственный процесс в одном из его аспектов.

Восприятие всегда требует внимания. Воспринимать – значит уделять какое-то количество внимания. За счет внимания вы получаете ясное и отчетливое знание объекта. Вся энергия фокусируется на объекте внимания, и вы получаете полную и совершенную информацию. При умственном процессе, называемом вниманием, все рассеянные лучи ума собираются вместе. Часто внимание стоит усилий и борьбы. За счет внимания ум получает более глубокое впечатление о предмете. Если вы обладаете хорошим вниманием, то можете исключительно успешно выполнять нужную задачу. Внимательный человек обладает хорошей памятью, глубоким и подвижным умом, всегда бдителен и осмотрителен.

Внимание (Авадхана) играет очень важную роль в концентрации. Оно является основой воли. Когда оно должным образом направлено на внутренний мир для интроспекции, то анализирует ум и освещает многие изумительные факты. Внимание – это фокусировка сознания, признак тренированной воли, редкое качество, присущее людям сильного ума. Брах-мачарья удивительно развивает эту силу. Йог, обладающий этим качеством ума, может всегда направлять ум даже на непривлекательные объекты и фиксировать его на очень длительное время. Что же касается объектов, нравящихся уму, на них трудно будет направить ум. Внимание можно развить постоянной практикой. Все великие люди сделались таковыми благодаря этому качеству ума.

Например, Наполеон обладал удивительной силой сосредоточения. Говорят, что он мог отлично контролировать свои мысли: вызывать из хранилищ памяти какую-либо одну мысль, держать ее в поле внимания столько, сколько нужно, и затем отсылать обратно. Он обладал особенным мозгом с особенными кладовыми ума.

Что бы вам ни приходилось делать, все внимание должно быть направлено именно на то, что вы делаете именно в данный момент. Упражняйте внимание на тех неприятных вещах, от которых раньше, возможно, приходилось морщиться. Старайтесь проявить интерес к неинтересным предметам и идеям. Держите их перед умом, и интерес постепенно начнет проявляться. Многие умственные слабости исчезнут. Ум начнет становиться все сильнее и сильнее.

Сила, с которой что-либо поражает ум, обычно пропорциональна степени внимания, уделенного предмету. Более того, великое искусство памяти – это внимание. Есть йоги, которые могут делать одновременно 8, 10 или даже 100 дел. Ничего странного в этом нет – просто они в высокой степени развили свое внимание.

Внимание бывает двух родов: внешнее и внутреннее. Когда внимание направлено на внешние предметы, мы имеем дело с внешним вниманием; когда же оно направлено внутрь, на умственный объект – с внутренним.

Далее, внимание можно снова разделить еще на 2 вида; произвольное и непроизвольное. Когда внимание направлено на внешний объект усилием воли, мы имеем дело с произвольным вниманием. Произвольное внимание – это акт воли, выраженный стремлением уделить внимание тому или иному объекту. При этом человек понимает, почему он воспринимает. Этот род внимания является преднамеренным, включающим побудительный мотив и определенную цель или намерение. Произвольное внимание требует усилия воли, решимости и некоторой умственной тренированности. Оно может быть развито лишь упорной тренировкой.

Непроизвольное внимание – это довольно обычное явление. Оно не требует никакой практики и усилия воли. Такое внимание бывает вызвано красотой или привлекательностью объекта. Люди в этом случае не знают, почему они воспринимают что-либо, хотя и не имеют специальных намерений воспринимать.

Если человек ненаблюдателен, то он и невнимателен. Если же он наблюдает за чем-то, то говорят, что он внимателен. Внимание определяется следующими факторами: намерением, целью, надеждой, ожиданием, желанием, верой, знанием и потребностью. Вам необходимо будет тщательно замечать степень, продолжительность, диапазон, формы, колебания и столкновения внимания.

Если объект приятен, то внимание проявляется в значительной степени. Вам необходимо будет создавать интерес, и тогда появится внимание. Если ваше внимание начнет ослабевать, то направьте его на другой приятный объект. Терпеливая практика сделает возможным даже сосредоточение на неприятном объекте

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) также за счет создания искусственного интереса. От таких упражнений ваша воля будет возрастать.

Если понаблюдаете за своим вниманием, то заметите, что оно не может долго заниматься одним и тем же объектом. Переход от одного объекта к другому при неизменных физических условиях называется колебанием внимания. Внимание колеблется. Меняются лишь объекты внимания, но в самом человеке не происходит никаких изменений. Нетренированный ум не может выносить длительного однообразия и нуждается в перемене объекта на другой, более приятный. Вы можете сказать себе: "Я буду заниматься только этим вопросом", но вскоре обнаружите, что хотя изо всех сил и сопротивляетесь, но уже начали воспринимать нечто, не относящееся к данному вопросу. Это говорит о колебании внимания.

Интерес развивает внимание. Трудно сосредоточить внимание на неинтересных вещах. Когда профессор читает лекцию об абстрактных понятиях метафизики, многие покидают аудиторию, поскольку не могут сосредоточить внимание на неинтересном им предмете. Но если профессор поет и рассказывает интересные и волнующие истории, все слушают его с сосредоточенным вниманием, и в аудитории стоит абсолютная тишина. Лекторы должны владеть искусством привлекать внимание переменной интонации, подчеркиванием особо важных слов и т.п.

Арджуна и Гьянадева, Гладстон и Наполеон обладали удивительным вниманием. Они могли направлять ум на любой предмет. Все ученые и оккультисты обладают вниманием в значительной степени. Они культивируют его терпеливой, регулярной и систематической практикой. Судья или хирург могут добиться положительного результата в своей профессии только благодаря высокой степени внимания.

Когда выполняете какую-либо работу, погрузитесь всецело в нее. Забудьте, потеряйте себя. Сосредоточивайтесь только на работе, отбросьте все остальные мысли, не думайте ни о чем другом. Упорно фиксируйте ум на том, что вы делаете в данный момент, подобно ремесленнику, изготавливавшему стрелы, который работая, не сознавал ничего окружающего. Выдающиеся ученые иногда бывают настолько погружены в свои исследования и опыты, что забывают о пище и могут не вспоминать о ней несколько дней подряд. Однажды с женой ученого, очень занятого своей работой, случилось несчастье. Она прибежала к нему в лабораторию в слезах. Как ни странно, ученый нисколько не встревожился ее видом. Он даже забыл, что она была его женой и сказал ей: "Мадам! Поплачьте еще немного – это даст возможность сделать химический анализ ваших слез".

Раз один джентльмен пригласил сэра Исаака Ньютона к себе на обед. Ньютон пришел и присел в гостиной, ожидая хозяина. Он был поглощен в то время одной важной научной проблемой. Углубившись, он сидел не шевелясь и совершенно забыл об обеде и оставался неподвижным, как статуя, в продолжение долгого времени. Джентльмен же, пригласивший Ньютона на обед, также забыл об этом и, пообедав один, ушел на работу. На следующее утро он увидел у себя Ньютона в гостиной и лишь тогда вспомнил обо всем. Ему было очень неудобно, и он горячо извинялся, сожалея о случившемся. Однако самое удивительное в этой истории то, что Ньютон стал успокаивать его, утверждая, что он только что пришел и сидит всего несколько минут.

Какой удивительной силой внимания обладал сэр Исаак Ньютон! Не напрасно на его надгробном памятнике в Вестминстерском аббатстве выбиты величественные слова: "Он оказал честь человечеству". Все гении обладают этой силой внимания в бесконечно большой степени.

Согласно профессору Джеймсу, мы уделяем внимание предметам потому, что они интересны нам. Но профессор Пильсбери считает, что вещи интересны как раз потому, что мы уделяем им внимание или склонны к этому. Мы не обращаем на них внимания, если они нас не интересуют. При постоянной практике и неослабных усилиях предмет, вначале казавшийся сухим и неинтересным, может стать очень интересным и занимательным, когда вы освоите и поймете его значение. Сила концентрации внимания может быть увеличена.

Когда с вами случается большое несчастье или вы анализируете свое поведение с целью найти причину неудачи, все мысли, связанные с этим, могут настолько сильно завладеть вашим умом, что никакое усилие воли не поможет избавиться от них. Или, например, вам нужно написать статью, которую готовите к печати. Эта работа выполняется вами даже несмотря на то, что приходится при этом спать совсем немного. Вы не в состоянии оторваться от работы. Внимание, которое вначале было произвольным, теперь полностью овладевает вашим сознанием.

Если вы обладаете большой силой внимания, все, что воспринимается вашим умом, будет глубоко запечатлено. Только внимательный человек может развить силу воли. Внимание, прилежность и интерес могут совершать чудеса. Человек обычного ума, но с высокоразвитым вниманием более расторопен и удачлив, нежели человек большого ума и с заурядным вниманием.

Если внимание будет сосредоточено только на том, что вы делаете в данный

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) момент, вам удастся глубоко изучить предмет в различных аспектах. Обычный же, не тренирующий свое внимание человек занят несколькими предметами в одно и то же время. Он позволяет многим вещам проникнуть через ворота его умственной лаборатории. У него отсутствует ясность мысли. Он не способен к анализу и синтезу. Он сбит с толку. Он не может ясно выразить свои идеи, тогда как тренированный в этом отношении человек может сосредоточиться на нужном предмете исключительно хорошо и ровно столько времени, сколько нужно. Он получает полную и детальную информацию об этом предмете или объекте, а потом переходит к другому.

Внимание – одно из важнейших качеств Йога. Человек не способен сосредоточить внимание сразу на нескольких объектах, и ум может заниматься только чем-то одним. Ум обладает колоссальной подвижностью и может показаться, будто внимание можно сосредоточить сразу на нескольких объектах. Однако это не так: вы можете или только видеть, или слышать, и не можете одновременно и слышать и видеть. Но этот закон не действует на развитого Йога: он может одновременно сосредоточить внимание на нескольких вещах, потому что его воля неотделима от Космической Воли, которая Всесильна.

2. Практика концентрации. Направьте ум на какой-нибудь объект внутри или вне тела. Удерживайте его там некоторое время. Это и есть концентрация. Вы должны упражняться в этом ежедневно. Очистите сначала свой ум праведным поведением и затем приступайте к практике концентрации. Практика концентрации без чистоты ума бесполезна. Некоторые оккультисты обладают силой сосредоточения ума, но, не обладая чистотой и нравственностью, они не прогрессируют в духовном отношении.

Тот, кто освоил нужные Асаны и очистил нервы и физическую оболочку постоянной практикой дыхательных упражнений, легче освоит концентрацию. Она будет интенсивной, если вы устраните все помехи. По-настоящему целеустремленный человек, сохраняющий энергию, может добиться удивительной концентрации. Некоторые глупые и нетерпеливые ученики сразу приступают к концентрации, не пройдя даже предварительной этической подготовки. Это грубая и серьезная ошибка. Нравственное совершенство является фактором первостепенной важности в процессе концентрации.

Вы можете сосредоточиться внутренне на любом из семи центров духовной энергии – чакрах. Тот, кто развил внимание, будет иметь успех в концентрации. Человек, полный страстей и всякого рода фантастических желаний, вряд ли сможет сосредоточиться на чем-либо даже на секунду. Его ум будет прыгать, как старая, пьяная обезьяна, сорвавшаяся с цепи. Только достигший Пратъяхары добьется и хорошей концентрации. Вам придется продвигаться по пути Духа шаг за шагом, ступень за ступенью. Заложите фундамент праведным поведением, Асанами, Пранаямой и Пратъяхарой. Только тогда надстройка из концентрации и медитации будет успешно сооружена. Вы должны визуализировать объект концентрации очень ясно, даже при его отсутствии, и уметь мгновенно вызывать ментальную картину объекта. Если вы обладаете силой сосредоточения, то делаете это без труда.

Концентрация невозможна без его объекта. В начальной стадии практики можете сосредоточиваться на тиканье часов, пламени свечи, голубом небе или любом другом приятном уму объекте. В Падмасане фиксируйте взглядом кончик носа. Не делайте никакого усилия. Спокойно смотрите на кончик носа. В начале практикуйте такой (Назальный) взгляд одну минуту. Постепенно увеличивайте время до получаса и больше. Это упражнение делает ум устойчивым и развивает силу сосредоточения. Даже при ходьбе вы можете выполнять это упражнение.

В Падмасане направьте взгляд на Трикуту. Сначала выполняйте это упражнение полминуты, затем продлите до получаса и больше. При этом не должно быть никаких, даже малейших, усилий. Это упражнение устраняет метание ума из стороны в сторону (Викшону), а также развивает силу сосредоточения. Это – фронтальный взгляд, поскольку глаза устремлены на лобную кость.

Нужно выбрать себе один из этих двух вариантов, согласно вашему темпераменту и способностям. Если вы хотите увеличить силу концентрации, нужно сократить свою мирскую деятельность, а также соблюдать обет молчания, наполненного Божественными размышлениями по два часа ежедневно и больше. Практикуйте концентрацию, пока ум не установится твердо на объекте концентрации. Если он станет отклоняться в сторону, верните его обратно. Когда концентрация глубока и интенсивна, все другие чувства умолкают. Практикующий концентрацию по 3 часа в сутки достигает грандиозной психической силы и силы воли.

Ваша концентрация должна быть сильной, когда направляете ум к Богу. Только одна идея Бога должна занимать ваш ум. Несомненно, требуется некоторое время, чтобы достигнуть совершенного сосредоточения ума. Вам придется упорно сражаться, чтобы достичь его. Регулярно и достаточно длительно практикуясь, вам удастся

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сосредоточить ум на вашем "Я", сущности существа, конечной цели жизни.

3. Концентрация во всех профессиях. Концентрация – очень важное средство для начинающего свой Духовный Путь. Однако она нужна не только здесь, но и в любой профессии. Человек, не обладающий силой сосредоточения, не будет ни в чем иметь успеха.

Духовная концентрация – это собранность ума на Иштха Дэвате, или вашем излюбленном Божестве. Чтобы достигнуть концентрации, нужно изгнать все мирские мысли, совершенно избавиться от низменных желаний и заменить их Божественными идеями. За концентрацией следует медитация, за медитацией – Самадхи. За Нирвикальпа Самадхи следует Джи-ванмукти, ведущая к освобождению от колеса рождений и смертей. Поэтому концентрация как первая и наиболее важная ступень на Духовном Пути должна быть достигнута Садхаком.

Каждая, даже самая незначительная работа требует концентрации и полного внимания. Если, например, вы хотите продеть нитку в игольное ушко, нужно устранить все ворсинки с кончика, и очень аккуратно и с большим вниманием продеть ее.

Когда вы забираетесь на гору или спускаетесь с крутого обрыва, нужно быть очень внимательным, иначе поскользнетесь и упадете вниз. А потому вы должны развить внимание. Внимание ведет к концентрации. Направляйте ум на работу, которую вы делаете именно в данный момент. Вложите в нее душу и сердце. Пусть это будет даже незначительная работа, вроде очистки бананов или выжимания сока из лимона. Никогда не делайте ничего поспешно и бессистемно. Не спешите при еде. Будьте спокойны и терпеливы во всех ваших действиях. Никакая работа не может быть выполнена успешно без спокойствия и сосредоточенности. Все, кто достиг успеха, обладали этими необходимыми качествами. Вам всегда будет сопутствовать успех во всем, за что ни возьметесь, вы никогда не будете терпеть неудачи, если научитесь делать свою работу с совершенным вниманием и сосредоточенностью.

Когда вы приступаете к молитве и медитации, никогда не думайте о работе; работая, не думайте о своем ребенке, который может быть болен в тот момент, или о домашних делах; принимая ванну, не думайте об игре; приступая к еде, не думайте о предстоящей работе. Нужно упражняться в том, чтобы с совершенной сосредоточенностью делать нужную в данный момент работу, и легко сможете развить силу воли и память. Концентрация – это ключ от дверей, ведущих к победе. Если обычному человеку потребуется час для выполнения какой-то работы, то человек с хорошей сосредоточенностью сделает ее за полчаса, причем более продуктивно и эффективно.

Нужно очень хорошо усвоить науку о расслаблении ума и уметь удалять все ненужные мысли. Вы должны уметь думать только об отдыхе. Вы должны стать как бы мертвым. Повторяйте при этом мысленно имена Бога и думайте об Ананде, одном из его аспектов. Вы не будете видеть снов. Вы будете отдыхать в Блаженном Сне и научитесь очень легко восстанавливать утраченные силы. Даже если поспите всего 2 часа, вы будете чувствовать себя совершенно обновленным.

4. Суть йоги концентрации. Очень трудно сказать, где кончается концентрация и начинается медитация. Медитация следует за концентрацией. Сначала очистите ум практикой Ямы и Ниямы. Затем приступайте к практике Дхараны, Концентрация без чистоты бесполезна. Этическое совершенство является фактором первостепенной важности.

Концентрация – это устойчивость ума. Если вы устраните все причины помех, то сила сосредоточения возрастает. Истинный Брахмачарий, добьется удивительных успехов в концентрации. Внимание играет очень важную роль в концентрации, и тот, кто развил в себе силу внимания, достигнет хорошей концентрации. Для начала заложите фундамент, состоящий из Ямы (праведное поведение), Ниямы, Асан, Пранаямы и Пратьяхары. Только тогда надстройка, заключающая в себе Дхарану (концентрацию), Дхьяну (медитацию) и Самадхи (состояние Сверхсознания) будет успешно сооружена.

Асана – это Бахиранга (внешняя) Садхана, а Дхьяна – Антаранга Садхана (внутренняя). В сравнении с Дхьяной и Самадхи даже Дхарана является Бахиранга Садханой. Тот, кто добьется устойчивой Асаны и очистит Йога Нади и Пранаяма Кошу (физическую оболочку) посредством Пранаямы, будет в состоянии легко сосредоточиваться.

Вы можете внутренне сосредоточиваться на любой из семи Чакр – центров духовной энергии, а именно: Муладхаре, Свадхистхане, Манипуре, Анахате, Вишудхе, Аджне и Сахас-раре; можете сосредоточиваться на кончике носа, языка или на таких внешних предметах, как картина, изображающая Иштха Дэвату, Хари, Дэви или

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Кришну. Такая концентрация называется конкретной (Стхула). Вначале очень трудно сосредоточиваться на предмете, который не нравится уму: например, на скучном вопросе, кобре, уродливом лице и т.п.

Практикуйте концентрацию, пока ум твердо не установится на объекте концентрации. Если он уклоняется в сторону, возвращайте его снова и снова. Кришна говорит в Гите: "Как бы часто волнующийся ум ни устранился в сторону, каждый раз загоняйте его обратно, стараясь поставить его под контроль "Я". Если хотите увеличить силу сосредоточения, нужно сократить мирскую деятельность (Вьяхарик Кшая). Соблюдайте обет Мауны по 2 часа ежедневно. Человек с умом, переполненным страстями и фантастическими желаниями, едва ли сможет сосредоточить ум на каком-либо объекте даже на миг. Его ум будет прыгать, как мячик.

Овладейте регулировкой дыхания, покорите чувства и направьте ум на любой привлекательный объект. Свяжите идею чистоты и святости с этим объектом. Вы можете сосредоточиваться на Трикуте или на мистических звуках (Анахата Дхвани), которые могут быть слышны правым ухом, на изображении Ом или на картине, изображающей Кришну с флейтой в руках, или господу Вишну с диском, раковиной, жезлом и лотосом. Можно сосредоточиваться на портрете вашего Гуру или какого-либо святого. Ведантисты стараются сосредоточивать внимание и ум на Атме, их внутренней Сущности. В этом и состоит их Дхарана.

Дхарана – это шестая ступень в Аштанга Йоге или Раджа Йоге Патанджали Махариши. При Дхаране в озере ума только одна волна (Вритти). Ум принимает форму только одного объекта. Все другие функции ума при этом прекращаются. Практикующий настоящую концентрацию хотя бы по полчаса обладает грандиозной психической силой, и его воля очень могущественна. Когда Хатха Йоги концентрируют свой ум на Шад-Адхаре или шести опорах (Шад-Чакрах), тем самым они концентрируются и на управляющих Чакрами Дэвяхах: Га-неше, Брахме, Вишну, Рудре, Ишваре и Садашиве.

Установите контроль над дыханием посредством Пранаямы. Подчините Индрии Пратьяхарой и затем направьте ум на Сагуна или Ниргуна Брахмана. Хатха Йог, который может задерживать на 20 минут дыхание (Кумбхака), достигает очень хорошей Дхараны. Его ум станет спокойным. Пранаяма делает ум весьма устойчивым, устраняет Викшену и увеличивает силу сосредоточения. Практикующие Кхечари Мудру, при которой надрезается связка под языком (он удлиняется и загибается назад, затыкая глотку) также достигнут хорошей Дхараны.

Концентрирующиеся эволюционируют очень быстро. Концентрация очищает и успокаивает волны эмоций, усиливает ток мысли, проясняет идеи, помогает добиться материального успеха. То, что раньше было мутным и туманным, станет ясным и определенным; было трудным – станет легким; сложным, запутанным и смущающим – станет легко постижимым для ума. Нет ничего невозможного для человека, ежедневно практикующего концентрацию. Но очень трудно заниматься концентрацией, если человек голоден или страдает от какой-либо тяжелой болезни. Практикующий концентрацию будет обладать хорошим здоровьем и ясным умственным зрением.

Удалитесь в тихую комнату, сядьте в Намасану, закройте глаза. Посмотрите теперь, что происходит, когда вы, например, сосредоточиваетесь на яблоке. Можно думать о его цвете, форме, размере и различных частях: коже, мякоти, семенах и т.д.; местах, откуда его привезли – Австралии, Кашмире и др.; о кислом и сладком вкусе яблока и его воздействии на пищеварение и кровообращение. По закону ассоциации мысли о других фруктах могут завладеть вашим вниманием или умом. Ум может начать блуждать и думать о встрече друга в 4 часа, покупке полотенца, банке чая или пирожном и т.п. Или же мысли о чем-то неприятном, случившемся день тому назад, могут прийти к вам. Вы должны стараться строго, определенно выдерживать линию мысли, в которой не должно быть никакого разрыва, не допускать мыслей, не относящихся к объекту. Вам придется стойко сражаться, чтобы достигнуть этого. Ум будет стараться изо всех сил убежать в старые дебри по старой знакомой и хорошо проторенной тропе. Эта попытка контроля над умом чем-то напоминает подъем в гору.

Подобно тому, как законы гравитации, сцепления и др. проявляются на физическом плане, точно так же определенные законы мысли: ассоциации, относительности, последовательной смены и др. – проявляются в ментальном плане мира мыслей. Занимающиеся концентрацией должны хорошо разбираться в этих законах. Можете думать не только об объекте в целом, но и о его частях и качествах. Думайте не только о причине, но и о ее воздействии на другие объекты.

Если вы прочтаете сосредоточенно Бхагаватгиту, Рамаяну или 11-ю Скандху Бхагават, то каждый раз к вам будут приходить новые мысли и, посредством концентрации, вы приобретете проницательную интуицию. Утонченный эзотерический смысл станет доступным полю ментального сознания. Вы поймете глубины философского значения. Когда вы сосредоточиваетесь на каком-либо объекте, не

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) сражайтесь с умом. Избегайте напряжения как в теле, так и в уме. Спокойно и не торопясь думайте об объекте. Не позволяйте уму шлаться где попало.

Если эмоции станут беспокоить вас во время концентрации, не обращайтесь на них внимания. Они вскоре оставят вас. Если вы начнете изгонять их, то придется напрягать волю. Пусть отношение к ним будет безразличным. Ведантист действует в этом случае по принципу: "Мне все равно, уйдите прочь! Я – Сакши (свидетель умственных видоизменений)". Бхакта молится в этих случаях, и помощь приходит от Бога.

Тренируйте ум, сосредоточиваясь на различных предметах, грубых и утонченных, маленьких и больших. Со временем у вас выработается сильная привычка к концентрации, и нужное настроение будет являться сразу же, как только вы начнете упражнение, сев в Асану. Нет никакой пользы в беглом и торопливом просмотре книги, которую нужно прочесть. Прочтите одну страницу из Гиты, затем закройте книгу и сосредоточьтесь на прочитанном. Найдите родственные мысли в Махабхарате, Упанишадах и Дхаммападе, сравните и проанализируйте их. Практика концентрации вначале представляется неприятной и утомительной – ведь нужно проложить новые борозды в мозгу и уме. Но через несколько месяцев вы очень заинтересуетесь и будете наслаждаться новым родом счастья – сосредоточением, чувствовать себя неудовлетворенным, если не испытаете этот новый вид счастья хотя бы один день. Концентрация – ваш единственный способ и долг избежать мирских несчастий и невзгод.

Те, кто практикуют сосредоточение нерегулярно, будут иметь только иногда устойчивый ум. В остальное же время он будет блуждать и совершенно непригоден для концентрации. Нужно обладать таким умом, который слушался бы вас безоговорочно в любое время и всегда выполнял приказания наилучшим образом. Постоянная и систематическая практика Раджа Йога делает ум верным и очень послушным.

Существуют пять Йога-Бхумикас, или состояний ума: 1) Муддха – тупость и инертность; 2) Кшипта – забывчивость; 3) Викшипта – собранность; 4) Экагра – сосредоточенность в точке; 5) Нируддха – контролируемость или полная обузданность.

Постоянной и правильно организованной ежедневной практикой концентрации лучи блуждающего ума собираются вместе. Ум становится собранным в одной точке. Со временем он полностью обуздывается и попадает под совершенный контроль.

Если ученик преследует в Садхане неподобающую цель, предварительно не прошел все необходимые стадии или не имеет духовных Самскар из прошлых воплощений, полон Авидьи, развращен по природе, имеет слабые способности к контролю над умом, то он прогрессирует медленно, болезненно и имеет вялую интуицию. Тот же, кто идет по верному пути, имеет ярко выраженную способность к самоконтролю, – напротив, получают богатую интуицию.

#### 5. Упражнения в концентрации.

1) Попросите друга показать вам несколько игральных карт. Взглянув на них, сразу же назовите масть, разряд и т.д.

2) Прочтите 2-3 страницы любой книги. Закройте ее и постарайтесь вспомнить прочитанное. Оставьте все мешающие мысли. Старательно сфокусируйте внимание. Позвольте уму ассоциировать, классифицировать, группировать, комбинировать и сравнивать. Вы получите всю необходимую информацию и основательно познаете предмет. Небрежное перескакивание со страницы на страницу не принесет никакой пользы. Некоторые студенты прочитывают книги за несколько часов. Если вы попросите их воспроизвести наиболее важные мысли из этой книги, то им останется лишь моргать глазами.

Если вы с большим старанием относитесь к разбираемому в данный момент предмету, то получите сильные впечатления, и предмет исследования запомнится великолепно.

3) Примите излюбленную позу для медитации. Поместите в 30 см часы и сосредоточьтесь на их тиканье. Как бы ум ни стремился отвлечься в сторону, старайтесь все время слышать звук часов. Отметьте в конце медитации, сколько времени вы слушали тиканье. Это великолепное упражнение!

4) В Асане закройте глаза и заложите уши шариками из ваты или воска. Постарайтесь услышать мистические звуки Анахат: флейты, скрипки, литавры, гром, гул раковины, колокола, жужжание пчелы и др. Сначала старайтесь услышать грубые звуки. Прислушайтесь только к одному звуку. Если ум начнет уклоняться, переключите внимание с грубого звука на более тонкий, или наоборот. Как правило, звуки будут слышны в правом ухе, но иногда и в левом. Старайтесь обращать внимание только на одно ухо, и вы добьетесь сосредоточенности ума. Это легкий способ овладеть умом, поскольку он будет очарован нежным звуком, как змею

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
гипнотизирует заклинатель своей флейтой.

5) Поставьте перед собой зажженную свечу. Старайтесь сосредоточиться на пламени. Когда вы устанете, закройте глаза и попытайтесь визуализировать пламя. Прodelывайте это полминуты и постепенно увеличивайте время до 10 минут. Когда вы погрузитесь в глубокую концентрацию, увидите Риши и Дэват.

6) Лежа сосредоточьтесь на луне. Сколько бы раз ум ни уклонялся, возвращайте его к образу луны. Это упражнение очень полезно для лиц с эмоциональным темпераментом.

7) Лежа можете сосредоточиваться на любой из миллионов звезд, сияющих над головой.

8) Сядьте на берегу реки, где вы можете услышать звук, подобный Ом. Сосредоточивайтесь на нем как можно дольше. Это будет вас захватывать и вдохновлять.

9) Лягте на свежем воздухе и сосредоточьтесь на голубом небе над вами. Ум моментально раскроется, и вы испытаете Блаженство. Голубое небо напомнит о бесконечности вашего "я".

10) Примите удобную позу и сосредоточьтесь на любой из многочисленных добродетелей: Милосердии, Сострадании и др. Размышляйте об этой добродетели как можно дольше.

6. Сосредоточение внимания на стуле. Такая объект концентрации неприятен и утомителен для новичка. Но когда он продвинется в концентрации, по-настоящему заинтересуется предметом и осознает его пользу, он не сможет уже прекратить упражнения, прожить и дня без концентрации, приносящей высокую радость, внутреннюю духовную силу, неомраченное счастье и бесконечный вечный мир, глубочайшее знание и острое внутреннее зрение, интуицию и единство с Богом. Это наиболее интересная и продуктивная наука на свете.

Упражнение в сосредоточении на стуле даст полные и детальные знания о нем, различных его частях, о дереве, из которого он сделан, отделке, прочности, цене, степени комфорта, доставляемого спине, рукам и т.д.; знания о том, можно ли его части отделить от основания и возвратит ли обратно на место, выполнена ли работа в новом стиле; предохранен ли он от жучка, какой сорт полировки использован, чтобы сделать его долговечным.

Обычно ум дико и бесцельно блуждает по сторонам. Секунду он занят одним предметом, а другую следующим, – как обезьяна. Он не может долго заниматься одним делом. Когда мысль течет постоянно в одном направлении, наподобие масла из одного сосуда в другой, получаем концентрацию. Ученик должен возвращать свой ум назад каждый раз, когда тот уклоняется от предмета и направлять его по одному и тому же руслу, по той же самой линии мысли об одном предмете или идее. Это – духовная Садхана, Дхарана и Дхьяна, которые приведут к Самадхи или Сверхсознанию, четвертому измерению, или Турие.

Существеннейшим моментом в концентрации является возвращение ума к той же самой точке или объекту, в начале ограничивая его движение небольшим кругом. Это – главная Цель. Со временем, в результате постоянной и длительной Садханы, вы добьетесь и того, что ум будет направлен только на одну точку. Сосредоточиваясь на стуле, допускайте любые мысли, связанные с ним, и подробно останавливайтесь на каждой из них. Но при этом не позволяйте никаким другим мыслям, не связанным со стулом, вторгаться в поле сознания. Выдерживайте одну линию мысли. Мысли должны следовать одна за другой непрерывно, подобно звуку церковного колокола. Несколько мыслей могут быть связаны с одним и тем же предметом. Это не имеет значения. Вы должны сохранить их качество и прийти к одной мысли об одном предмете.

Когда и эта последняя мысль исчезнет, вы достигнете Сверхсознания, или Савикальпа Самадхи, последней ступени. Когда же и эта последняя мысль исчезнет и в уме не останется ни одной мысли, ум становится пустым и чистым, лишенным всякой мысли. В философии Раджа Йоги Патанджали это соответствует стадии отсутствия всякой мысли. Вы должны будете подняться выше этой, лишенной мысли Вритти и отождествить себя с Высшей Пурушей, или Брахманом, безмолвным свидетелем всего, что происходит в уме, и дающим силу и свет последнему. Только тогда вы сможете достигнуть Высочайшей Цели Жизни.

Фиксируйте взглядом одну точку. Не позволяйте взору блуждать по сторонам. При этом не думайте ни о чем постороннем. Такова должна быть природа концентрации. Вы освоите ее после упорных и постоянных попыток. Не тревожьтесь. Не теряйте мужества. Ждите хладнокровно и терпеливо. Москва не сразу строилась (слова Шивананды). Это вопрос времени. Даже если вы больны, не прекращайте занятий. Не пропускайте ни одного дня. В вашей неудаче кроется секрет успеха, а в вашей слабости – секрет силы. Продолжайте упорно работать. Соберитесь с силами. Не



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) унывайте. Будьте мужественны. Смело идите вперед. Будьте веселы. Блестящее будущее ожидает вас. Упражняйтесь. Познавайте. Радуйтесь. Станьте Йогом – фигурой мирового значения. Я могу вам помочь сделаться ею. Следуйте за мной. Будьте искренни и честны. Встаньте. Проснитесь. Ваш Свет засиял! О, мои дорогие дети! Света вам и Бессмертия!

БРАХМАМУХУРТА (начало нового дня). 3.30 утра. Это самое лучшее время сосредоточения на Атме, упражнения по развитию памяти, воли и контроля над умом. Сядьте в Вира-сану и приступите к строгой практике. Да сопутствуют вам успех и Божественная Слава! Теперь я оставляю вас там! Растворите кипящий ум в Брахмане, Океане Знания, и наслаждайтесь Высшим Блаженством.

7. Сосредоточение на звуках Анахат. Дхарана – это интенсивное и совершенное сосредоточение ума на любом объекте. Это может быть концентрация на звуке, подобном звукам Анахат или какой-нибудь абстрактной идее, при полной Пратьяхаре от всего, что относится к внешнему миру или миру чувств.

Практикуйте Садхану. Сядьте в Падма или Сиддхасану. Приступите к практике Йога Мудры, закрывая уши большими пальцами. Прислушивайтесь к внутренним звукам в правом ухе. Эти звуки сделают вас глухим ко всему внешнему. Преодолев все препятствия, вы достигнете состояния Турий через 15 дней. Вначале вы будете слышать много звуков. Они постепенно будут становиться выше тоном и более утонченными. Нужно стараться различать все более утонченные звуки. Можете сосредоточиваться сначала на одном (например, утонченном), затем на другом (грубом), но не позволяйте уму отклоняться от этих звуков к другим объектам.

Ум, сначала сосредоточившись на одном из звуков, устремляется только к этому одному звуку и поглощается им. Он становится нечувствительным к внешним впечатлениям и единым с этим звуком, как молоко с водой, и затем быстро поглощается Читтааказой (Аказой, где превалирует Читта). Будучи безразличным ко всем объектам и овладев контролем над страстями, вам нужно посредством длительной практики научиться сосредоточивать внимание на этом "разрушающем ум" звуке. Откинув все мысли и освободившись от всех действий, вы всегда должны сосредоточиваться на этом звуке и тогда ваша Читта станет поглощенной им.

Подобно тому, как пчела, пьющая один только мед, не обращает внимания на другие ароматы, Читта, которая всегда поглощена звуком, не испытывает тяги к чувственным объектам, ибо становится привязанной к этому сладкому аромату Нада и оставляет свою привычку порхать с места на место.

Змея-Читта, слушая звуки Нада, совершенно поглощается ими и не сознает окружающего. Она занята только этими звуками. Этот звук играет роль палки для обуздания взбесившегося слона – Читты, блуждающего в саду удовольствий и чувственных объектов. Он служит капканом для ловли Оленя-Читты или берегом для океана воли Читты. Этот звук происходит от Пранавы, которая есть Брахман, и имеет лучезарную природу. Ум поглощается им и направляется в Высочайшую обитель Вишну. Он еще сохраняет свое существование, пока длится звук, но с его прекращением наступает состояние Турий. Звук этот поглощается Брахманом, и наступает безмолвное состояние. Ум, в котором вместе с Праной разрушаются все кармические свойства постоянной концентрацией на звуках Нада, поглощается Единым.

Несомненно, будучи свободным от всяких мыслей и состояний, вы останетесь как бы мертвым. Вы станете Муктой (духовно освобожденным). Тело становится нечувствительным к жаре и холоду, радости и печали. Когда духовное зрение будет сосредоточенным без помощи объекта, и Ирана станет спокойной без каких бы то ни было усилий с вашей стороны, и когда Читта станет непоколебимой безо всякой поддержки, вы станете Брахмавит Брахманом.

С помощью вашего Гуру вы можете испытать 10-й звук без первых 9. На 1-й ступени тело становится подтянутым. На 2-й – в нем происходит ломка (Бханджана), на 3-й – оно словно пронзается иголками (Бхедана), на 4-й – трясется голова, на 5-й – во рту выделяется слюна, на 6-й – практикующий пьет нектар, на 7-й – достигается знание скрытых вещей природы, на 8-й – слышна Правака, на 9-й – тело становится невидимым и появляется ясное духовное зрение, на 10-й – достигается состояние Пара Брахмана. Когда Манас разрушен, добродетели и грехи сожжены; Йог сияет как лучезарный, вечный, незапятнанный Шудха Брахман.

8. Тратак – упорный и пристальный взгляд. Напишите на стене черным: "Ом". Сядьте напротив, сосредоточивайтесь на этом изображении до тех пор, пока слезы не выступят на глазах. Затем закройте глаза и визуализируйте изображение. Потом откройте глаза и снова смотрите пристально, пока опять не появятся слезы. Постепенно следует увеличивать время фиксирования взглядом изображения Ом.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Некоторые могут смотреть таким образом целый час.

Тратак – одна из Шадкрий (6 упражнений) в Хатха Йоге. Напишите "Ом" на листе картона или бумаги и укрепите на стене. Сосредоточивайтесь на изображении. Тратак делает блуждающий ум устойчивым и удаляет Викшену. Вместо изображения Ом можно пристально смотреть на черную точку, нарисованную на стене. Во время этого упражнения стены будут казаться золотыми. Можно практиковать Тратак, сидя на стуле и укрепив на стене любую картину с изображением Кришны, Рамы или Шивы.

Тратак – альфа и омега концентрации, первое упражнение по сосредоточению. После Тратака с открытыми глазами должна следовать визуализация – ясное мысленное представление Лакшми. Тратак и визуализация очень помогают сосредоточению. Ум можно сделать устойчивым также при помощи манасической Поджи – размышления об атрибутах Господа и сохранения в памяти его Лил.

В 1-й день практики выполняйте Тратак в течение 1 минуты. Постепенно каждую неделю увеличивайте время. Не перенапрягайте глаза. Смотрите легко, спокойно и без напряжения, не дольше, чем вы можете. Повторяйте при этом Иштха Мантру: "Нари Ом, Шри Рам" или Гаятри. У некоторых людей со слабыми глазами и кровеносными сосудами могут покраснеть глаза от этих упражнений. Не тревожьтесь. Это скоро пройдет.

Практикуйте Тратак 6 месяцев, после чего приступайте к более сложным упражнениям в концентрации и медитации. Занимайтесь Садханой регулярно и систематично. Если сделаете перерыв, наверстайте упущенное на следующий же день. Тратак устраняет многие заболевания глаз и, наконец, приводит к Сиддхи.

### Глава III. Подготовительная ступень для медитации

1. Что такое медитация? "Дхьянам Нирвишьям Мана" – состояние ума, в котором отсутствуют мысли, связанные с чувствами, – и есть медитация. Тантра Пратьякатаната Дхьянам.

Продолжительное течение восприятия или мысли называется Дхьяной, или медитацией. В уме при медитации имеет место продолжительное течение одной мысли, наподобие течению воды в реке Шравахе). В уме есть только одна Вритти, или Экаруна-Вритти-Праваха.

Медитация – это поддержание непрекращающегося течения Божественного Сознания. Это течение продолжительной мысли об одном объекте, Боге или Атме, подобно течению масла из одного сосуда в другой (Тайладхаравату). Все мирские мысли совершенно удалены из ума, наполненного и насыщенного Божественными мыслями, Славой и Присутствием. Медитация следует за концентрацией. Медитация – 7-я ступень на лестнице Йоги. Сами Йоги называют ее Дхьяной. Жнани Йоги обозначают ее термином "Нидидхьясана", а Бхакты – термином "Бхадждана".

Яма (самообуздание), Нияма (строгое соблюдение определенных правил), Асланы (позы), Пранаяма (регулировка дыхания), Пратьяхара (абстракция или отвлечение чувств), Дхарана (концентрация), Дхьяна (медитация), Самадхи (состояние Сверхсознания или блаженное чувство с высшим "Я") – суть 8 ступеней Йоги по классификации Махариши Патанджали.

Иисус Христос сказал: "Опустоши себя, и Я наполню тебя". Это соответствует учению Йога Патанджали: "Йогас-читта-вритти-ниродхах" – "Йога – это уничтожение всех ментальных видоизменений (функций)". Такое опустошение ума является, без сомнения, очень трудным процессом, но постоянная и интенсивная практика приведет к успеху.

2. Необходимость медитации. Медитация – единственный путь достижения Бессмертия и Вечного Блаженства. Не практикующие концентрацию и медитацию являются "убийцами" Атмы (Атмаханам; Иша Упанишада, Мантра 3). Это действительно живые трупы или жалкие развалины. Они очень бедны. В действительности, они являются безнадежными скупцами.

Мудрый отрубает жало эгоизма острым мечом постоянной медитации и достигает Высшего Знания своей собственной природы, внутреннего света и Самореализации. Он освобождается от всяких сомнений и иллюзий. Все оковы спадают. Так занимайтесь медитацией! Это ключ от двери, ведущей в царство вечного Блаженства. Вначале

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) упражнения могут казаться утомительными и неприятными, потому что ум то и дело отклоняется в сторону от цели. Но после некоторой практики он будет собран в фокус и поглощен Божественным Блаженством.

Великие древние Риши и Мудрецы – Яджнявалкья, Уддалака и др. достигли Самопознания интенсивной медитацией. Это было их внешним вероисповеданием. Душа, как и тело, нуждается в пище – молитвах, Джапе, Киртане, медитации и т.п. Аналогично тому, как испытываете неприятное чувство, если вовремя не поедите, вы будете чувствовать себя неудовлетворенными, если не помолитесь в обычное для вас время утром и вечером или прекратите упражнения в Джапе. Духовная пища более важна для человека, нежели пища для тела, а потому регулярно молитесь, практикуйте Джапу и медитацию.

Подобно тому, как вы выращиваете в саду жасмин, розы, лилии и другие цветы, нужно культивировать в обширном саду Антакхараны цветы мирских мыслей: любовь, милосердие, доброту, чистоту и др. Нужно, прибегая к интроспекции, орошать этот маленький сад медитацией и возвышенными мыслями и удалять сорняки тщетных, бесполезных и дисгармоничных мыслей. Видя цветы на дереве манго знаете наверняка, что скоро появятся плоды. Аналогично этому, если в вашем уме есть Санти, то вы скоро добьетесь хорошей медитации и пожнете плоды Жнаны. Однородные вещи притягиваются друг к другу. Это проявление Великого Закона. Культивируйте положительные мысли. Медитируйте. Вы привлечете Садху, Йогов и Сиддхи. Их вибрации благотворно воздействуют на вас. Ваши новые духовные вибрации привлекут их.

3. Плоды медитации. Даже Индра, Господин всех Дэвов, который окружен изобильными богатствами, не может наслаждаться тем Блаженством, которое посещает Мудреца, сосредоточившего свой ум и очистившего его от желаний. Он покоится в своем собственном Сваруне и на все смотрит одинаково.

Изучите науку самоконтроля. Сделайте ум устойчивым постоянной практикой медитации и направьте его на Бога. Ваша жизнь будет Божественной. Свет будет сиять. Вы будете в изобилии одарены Божественными качествами. Все отрицательные привычки исчезнут. Все противодействующие друг другу последствия будут приведены к гармонии. Вы будете наслаждаться настоящей гармонией, невозмутимым счастьем и постоянным миром.

Медитация – единственный реальный Царский Путь достижения Божественности и спасения; она убивает всякую боль, страдание, и печаль, уничтожает все причины несчастий, дает видение Единства; это воздушный корабль, помогающий ученику парить высоко в Царстве Вечного Блаженства, Вечного Мира и Неувядающей Радости; мистическая лестница, ведущая Садхака прямо к месту назначения, на Небеса, к Божественному Сознанию.

Это – Божественная лестница Йогов, позволяющая достичь высот Асампраджната Самадхи, ступень лестницы Читтааказы на верхний этаж Адвайта Ништы и Кайвалья Мукти ведантистов. Без нее невозможен духовный прогресс. Это дорога, позволяющая ученику свободно скользить к другому берегу Бхава Самадхи и пить мед Прэма и Нектар Бессмертия. Регулярная медитация открывает дорогу к интуитивному знанию, делает ум спокойным и устойчивым, пробуждает эстетическое чувство и приводит ученика в контакт с Верховной Пурушей.

Если у вас есть какие-либо сомнения, они рассеются сами собой по мере упорного продвижения по Пути Джнана Йоги. Вы сами будете чувствовать, куда нужно поставить ногу на следующей ступени духовной лестницы. Мистический внутренний голос будет вашим проводником. Прислушивайтесь к нему внимательно.

Если вы ночью заведете часы, они будут бесперебойно ходить весь день. Подобно этому, если вы будете 1-2 часа практиковать медитацию во время Брахма Мухурты, то сможете спокойно работать весь день. Ничто не выведет ваш ум из равновесия. Все ваши системы будут находиться под действием духовных вибраций Божественной волны. Во время медитации многие сомнения рассеются сами собой. Кому-то из вас придется подождать некоторое время, пока это произойдет. Сколько бы Учитель вам ни объяснял, вы не можете понять всего сразу. Вам нужно самому продвинуться еще дальше в своей эволюции, и когда это произойдет, сомнения, мучившие вас, отпадут сами собой.

Вы можете испытывать острую боль при аппендиците или гнойном нарыве, однако во сне вы не будете чувствовать боли. Вы нечувствительны к боли, например, находясь под хлороформом. Боль проявляется только тогда, когда ум связан с телом. Атма – это воплощение Блаженства (Анандагхана). Если вы отвлекете ум от тела и объектов чувств и направите его на Атму постоянной медитацией, всякая боль потеряет над вами власть. Медитация – единственный способ уничтожить всякие человеческие страдания. Другого пути нет. Во время медитации вы получите настоящий отдых, так как ум будет отдыхать в Атмане. Перемена работы также

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) приносит отдых. Праздное же безделье, во время которого ум дико блуждает, подобно раздраженному слону, не приносит отдыха.

Человек, не умеющий сосредоточивать ум в медитации, не может достигнуть знания своего "я". Не обладающий упорством и постоянностью не может заниматься медитацией – у него нет интенсивного стремления к Самопознанию и сжигающей страсти к Освобождению (Мокше). Не занимающийся медитацией не может обладать спокойным умом. Какое же может быть счастье для беспокойного?

Постепенно вы станете упражняться в самоконтроле даже во сне. Установите контроль над умом, когда он попытается сделать что-либо нехорошее. Сила Садханы, созданной в бодрствующем состоянии, придет на помощь и во сне. Это – признак духовного роста. Внимательно наблюдайте за вашими снами. Этот мир полон боли несчастий и страданий. Если вы хотите избавиться от Самсары, нужно практиковать медитацию.

Медитация – таинственная лестница, соединяющая Небо с Землей (Вайкунтха, Кайлас или Брахман), заблуждение с истиной, тьму и свет, боль и Блаженство, беспокойствие с постоянным миром, ведущая к Самопознанию. Медитация подготавливает вас к непосредственному восприятию полного интуитивного знания.

Истина – это Брахман, Атма, она совершенно чиста и проста. Вы не можете осознать ее без размышления и медитации. Будьте безмолвны. Познайте себя, познайте То. Растворите ум в Том. Без помощи медитации вы не сможете достигнуть Самопознания и дорости до состояния Божественности, освободиться от сетей ума и достичь Бессмертия. Если вы не будете практиковать медитацию, высшее великолепие и неувядаемая слава Атмы останутся скрытыми от вас.

Разорвите покрывало, окутывающее вашу душу, регулярной практикой медитации. Разорвите на куски пять оболочек, скрывающих Атмана, постоянной медитацией и достигайте затем конечной цели жизни – Блаженства. Огонь медитации уничтожает всю грязь, порожденную пороком. Затем внезапно явится Знание Божественной Мудрости, которая приведет вас прямо к Мукти.

Медитация – сильное тонизирующее средство, как умственное, так и нервное. Есть много ценных упражнений для ума, например: тренировка памяти, размышления, различения, Вичары или задавание вопроса: "кто есть я?" и др. Медитация – лучшее средство для прояснения памяти; в свою очередь, тренировка памяти очень помогает в достижении медитации. Вибрации святости проникают в клетки тела и излечивают болезни. Практикующие медитацию не нуждаются в докторе, – сильные успокаивающие волны, возникающие во время медитации, производят благотворное влияние на ум, нервы, органы и клетки тела. Божественная энергия свободно, подобно Тайладхаре, течет от ног Господа к различным системам Садхака. Если вы можете медитировать хотя бы в течение получаса, то с миром и духовной силой выдержите битву жизни целую неделю за счет полученной силы.

Вы сталкиваетесь в жизни с людьми разной природы и ума, поэтому запасайтесь силой и миром при помощи медитации и воли, чтобы не пришлось беспокоиться и волноваться. Йог, регулярно практикующий медитацию, становится магнетической и очаровывающей личностью. Все вокруг попадают под влияние его приятного голоса, выразительной речи, сверкающего взгляда, изумительного цвета лица, крепкого здорового тела, праведного поведения, добродетельных качеств и Божественной природы. И подобно тому, как крупица соли, брошенная в чашу, растворяется, равномерно распределяясь по всей воде, подобно тому, как сладкий аромат жасмина наполняет окружающий воздух, так и его духовная аура проникает в умы других. Люди получают радость, мир и силу от него, вдохновляются его речью, и ум их наполняется более высокими вибрациями от одного контакта с ним.

Медитация открывает дверь к интуитивному знанию и многим силам. Медитируйте, не теряя даже минуты! Медитация – враг ума, вызывающая его смерть (Мано-Нашу). Махатма, медитирующий в уединенной пещере в Гималаях, помогает миру своими духовными вибрациями больше, нежели Садху, проповедующий в миру. Подобно вибрациям звука, путешествующим по эфирному пространству, духовные вибрации медитирующего несутся на далекие расстояния, принося силу тысячам. Когда медитирующий поднимается над умом и освобождается от него, его индивидуальность охватывает весь мир. Невежественные люди совершенно несправедливо обвиняют Садхов, медитирующих в пещерах, в эгоизме.

Регулярной медитацией постройте прочную духовную крепость и магнетическую ауру вокруг себя, в которую не смогут проникнуть даже могущественные посланники Майи и Сатаны! Существует много ценных упражнений для развития ума: тренировка памяти, развитие способности размышлять, различения и культивирование Вичар. Вы рождены только для концентрации ума на Боге. А Рага и Моха ведут вас к внешним объектам. Сосредоточивайтесь на Боге в сердце. Нырните глубоко. Погрузитесь внутрь. Когда ум во время медитации станет более саттвическим, вы испытаете вдохновение. Ум станет способен решать сложнейшие проблемы жизни.

Затем уничтожьте и эти саттвические Вритти, ведущие лишь к рассеиванию

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) умственной энергии. Поднимайтесь все выше и выше и парите только в Атме. Вы достигнете полной Ананды, Божественной Славы лишь погрузившись глубоко в безмолвную медитацию. Если вы только на границе Божественности, у врат или на пороге Божественной Обители, вы не достигнете Мира и Блаженства.

Во время медитации могут появляться некоторые видения, часть из которых – ваши собственные материализованные мысли, а другие могут быть и реальными объектами. Настоящий Мир и Ананда проявляются только тогда, когда Васаны редуют, а Санкальпы затухают. Когда вы сосредоточите ум на Шри Кришне, Шиве или Атме даже на 5 минут, Саттва Гуха вселится в ум, Вы испытаете Мир и Блаженство в эти 5 минут. С помощью утонченного Буддхи-проводника вы сможете сравнить эту Ананду с преходящими чувственными удовольствиями и найдете ее в тысячу раз выше чувственных удовольствий. Тогда вы научитесь оценивать вещи.

Если ученик в Кашмире размышляет о своем Гуру, или духовном проводнике из Уттаракси, то устанавливается определенная связь между ними. Гуру излучает силу, мир, радость и блаженство в ответ на призыв ученика, купающегося в сильном потоке духовного магнетизма, текущего от наставника к ученику, подобно льющемуся маслу. Ученик может получить помощь от своего Учителя, пропорциональную степени его веры. Всякий раз, когда ученик искренне размышляет в медитации об Учителе, тот действительно чувствует молитвенные токи и возвышенные мысли своего ученика, и это трогает его сердце. Обладающие внутренним астральным зрением могут ясно увидеть тонкую линию яркого свечения, соединяющую Учителя с учеником, вызванную вибрацией саттвических мыслей в океане Чипы.

Внезапный удар мистического озарения кладет конец всему эмпирическому существованию, и само воспоминание или идея об этом мире или узкой индивидуальности духа исчезает. Когда Йог достигает последней ступени медитации в Самадхи, все последствия его действий сгорают дотла. Он освобождается уже в этой жизни, становясь Дживанмукой.

Если медитирующий часто раздражается, то он еще не достиг хорошей, непрерывной медитации. Что-то неладно в его Садхане. Медитация развивает сильные и чистые мысли. Умственные образы выступают ясно и правильно сформулированными. Хорошие мысли хорошо приживаются. Подобно тому, как сладкий аромат постоянно излучается веткой фимиама, так и Божественная лучезарность (Брахмаварчаса, магнетическая Брахманическая аура, или Теджас) постоянно излучается лицом Садхака, регулярно и постоянно практикующего медитацию.

Как растение, не приносящее плодов на солончаковой почве, так и медитация без Вайрагьи бесполезна и безрезультатна. Огонь медитации уничтожает грязь, созданную пороком, и внезапно приводит Знание Божественной Мудрости, прямо ведущее к Мукти, или Конечному Освобождению. При созерцании вы приходите в духовный контакт с неизменяющимся Светом, сжигающим ваши пороки и недостатки, освещающим и очищающим вашу открытую, преданную и трогательно стремящуюся к Нему душу огнем Божественной Любви.

Все видимые вещи – Майя, исчезающая под действием Жнаны или медитации на Атме. Ученик должен изо всех сил стараться избавиться от Майи, производящей беспорядок через ум. Разрушение ума равносильно уничтожению Майи. Нидидхьясана – единственный способ покорения Майи. Будда, Раджа, Бхартрихари, Даттатрея, все великие Риши покорили Майю только за счет глубокой медитации. Войдите в чертог безмолвия и медитируйте!

Медитирующие более чувствительны, чем остальные люди, а потому их тела подвергаются огромному напряжению. Иногда и далеко продвинувшиеся ученики начинают думать: "Удастся ли мне достигнуть состояния Богореализации? В каком виде Бог предстанет передо мною? Как Он будет выглядеть?" Но нет средств описать Богореализацию. Это состояние Совершенного Мира, невыразимого Блаженства и глубокой Тишины, в котором восходит заря духовного знания и внутреннего интуитивного опыта. Вот и все, что можно сказать об этом словами. Вы сами испытаете это состояние Самадхи, Сверхсознания. Регулярная медитация постепенно прекращает блуждание а беспокойство ума и устраняет раздражительность.

4. Брахмамухурта – лучшее время для медитации. О, ученики! Встаньте, когда наступит Брахмамухурта, и приступайте к медитации. Не пропустите этого времени ни за что! Брахмамухурта длится от 3.30 до 5.30 утра и весьма благоприятна для медитации. Ум освежен после хорошего сна, спокоен и невозмутим. В нем, как и в атмосфере, преобладает в это время Саттва {Божественная Чистота}. Ум подобен в это время чистому листу бумаги или дощечке и сравнительно свободен от мирских "Самскар. Токи Рага Двешы еще неглубоко проникли в ум. В это время уму легко придать нужную вам форму и заполнить его Божественными мыслями. Кроме того, все Йоги, Парамахамсы, Санньясины, Садхаки и Риши Гималаев приступают в это время к медитации, посылая свои вибрации во все части Света. Поэтому вы воспримете эти

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
духовные токи. Медитация пройдет сама собой, безо всяких усилий.

Зимой вовсе не обязательно принимать холодную ванну. Умственной "ванны" вполне достаточно. Постарайтесь вообразить и почувствовать, что вы, например, купаетесь в священной Тривени и Прейяге или Маникарнике в Бенаресе. Помните о чистой Атме. Повторяйте мысленно: "Я – это Вечно Чистая Душа". Это будет лучшим "купанием" в водах Мудрости Жнана-Ганга и является великолепным очистительным средством, смывающим все грехи.

Быстро удовлетворите требования организма. Не тратьте много времени на гигиену. Торопитесь. Скорее приготовьтесь. Брахмамухутра скоро придет. Вы должны использовать это драгоценное время для Джапы и медитации. Быстро вымойте лицо, руки и ноги. Окатите лицо и макушку головы холодной водой – это охладит мозг и глаза. Сядьте в Садхану, Падма или Мукхасану. Постарайтесь достичь высочайшей вершины Брахмана, пика Божественной Славы и Великолепия.

Если вы подвержены неизлечимым хроническим запорам, вызванным вашими старыми грехами, можете выпить полный стакан холодной или тепловатой воды сразу после чистки зубов. В Хатха Йоге эта процедура называется Ушах-Пана. Она поможет вам. Затем приступайте к Джапе и медитации, а после них – к Асанам, Пранаяме, чтению Гиты и других Св. книг.

Время сумерек (Сандхин) также благоприятно для медитации. Во время Брахмамухутры и Сандхин Сушумна Нади легче функционирует. Когда это случается, вы без особого труда можете погружаться в глубокую медитацию и Самадхи. Вот почему Риши, Йоги и Св. писания так высоко ценят эти два периода времени. Когда дыхание течет через две ноздри, знайте, это действует Сушумна. Всякий раз, когда Сушумна функционирует, занимайтесь медитацией и наслаждайтесь внутренним миром Атмы.

Перед Джапой и медитацией повторяйте некоторые Божественные Мототры (гимны), Гуру Стотры или произносите 12 раз Ом, или делайте Киртану 5 минут. Это быстро поднимает ум на высокую плоскость и прогоняет лень и сонливость. 5 минут уделите Сарвангасане, Сиршасане или другой Асане, 5 минут – Пранаяме. Это также приведет вас в хорошую форму: лень и сонливость пройдут, и вы приступите к медитации.

5. Комната для медитации. Отведите для медитации специальную комнату, закрывающуюся на замок. Превратите эту комнату в глухой лес. Не позволяйте никому входить в нее. Пусть она станет храмом. Если вы не в состоянии отвести специальную комнату, то отделите часть комнаты или угол ширмой или занавеской. Сжигайте каждый день утром и вечером камфару, ладан или ароматические растения. Повесьте там картины с изображениями Кришны, Шивы, Рамы, Дэви, Иисуса Христа или Будды. Храните там Гиту, Рамаяну, Бхагаватгиту, Упанишады, Вивекачудмани, Йогавасиштху, Брахмасутры, Библию, Зэнд Авесту, Коран и др. Св. книги. Украсьте вдохновляющими картинами, изображающими Великих Святых, Мудрецов, Риши, Пророков, Мировых Учителей.

Примите ванну, прежде чем войти в эту комнату, или же вымойте лицо, руки и ноги. Сядьте перед изображением Божества и примите одну из Асан. Пойте гимны, посвященные Богу, или повторяйте Гуру Стотры. Затем приступайте к практике Джапы, концентрации и медитации. Эта комната – Храм Йога. Входить в нее нужно только в благожелательном и набожном настроении. Находиться в этой комнате с мыслями о ревности, похоти, зависти и злости недопустимо. Мирские мысли и разговоры также недопустимы, ибо каждое произнесенное слово, мысль, поступок не исчезают бесследно, но остаются отраженными в тонких слоях эфира в комнате и потому неизменно оказывают влияние на ваш ум.

Когда повторяете Мантры или имя Господа, возникают сильные вибрации, воздействующие на эфирное пространство комнаты. И через 6 месяцев вы будете чувствовать мир и чистоту в ее атмосфере. Всякий раз, когда ум выходит из равновесия под мирским влиянием, удаляйтесь в эту комнату, садитесь и повторяйте полчаса имя Господа. После этого обнаружите полную перемену в вашем уме. Упражняйтесь и старайтесь почувствовать успокоительные духовные влияния. В собственном доме вы найдете святые места. Зачем уезжать в горы для отдыха? Ничто не может сравниться с духовной Садханой, или практикой Йоги.

6. Место для медитации. Медитацию следует выполнять сосредоточенно. Место должно быть ровным, без камней, защищенным от огня, ветра, пыли, сырости, мешающих звуков. Пейзаж должен быть живописным и приятным: беседки, пещеры, ручей или речка с хорошей водой. Все это будет способствовать концентрации (Светашватара Упанишада, II, 10).

Начав продвижение по духовному пути, для достижения хорошей медитации лучше оставить мир, в котором слишком много помех. Окружающее, как правило, не

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) возвышает ум, а друзья оказываются злейшими врагами, потому что отнимают массу времени бесцельными разговорами. Это неизбежно. Вы озадачены, взволнованы, стараетесь избавиться от окружающих условий. Для экономии денег, времени и избегания странствий, я назову некоторые, хорошо подходящие для медитации места. Вы можете выбрать одно из них. Оно должно находиться в умеренных, ровных климатических условиях, где лето, зима, весна и осень одинаково мягкие.

Выбрав место, нужно твердо придерживаться его 3 года. Все в мире относительно, и едва ли вы найдете идеальное место. Нужно создать собственную духовную атмосферу Джалпой, медитацией и молитвами. Не меняйте места из-за неудобств, а примиритесь с ними. Не сравнивайте одно место с другим. Майя искушает различными способами. А вы используйте Ви-веку и разум. И не доверяйте больше уму и чувствам.

Первое, что я могу рекомендовать, это – Ришикеш и Муникирети,

великолепные, восхитительные места для медитации. Их чары и духовное влияние удивительны. Можете построить там коттедж. Уттаракси, Брахмапури, Бурудачетти, Нилакантха, находящиеся в Ришикеше, также очень хороши. Еще можно назвать Алмору, Налнитал, а также деревни на берегу Ганга, долины Кулу и Джамны в Кашмире. Если собираетесь жить в пещере, то отправляйтесь в Васиштха Гуху в 24 милях от Ришикеша. Там есть очень красивая пещера, в которой некоторое время жил Свами Рама Тирта. Рама Гуха в Брахмапури около Ришикеша – другое великолепное место. Вы можете достать сухих продуктов на две недели в Кливалла Кшеттар. Хорошая пещера есть также в Вамругхи Гухе, около Техри в Гималаях. В окрестностях Техри много деревень, удобных для созерцания. Муралидхар построил великолепную Пукка Кутию с роскошным садом; туда же можете поехать и вы. Гора Абу – великолепное, красивое, прохладное место.

В жару мозг утомляется, а прохладные места очень хороши для медитации – вы можете медитировать все 24 часа и не чувствовать усталости. Махараджи из Клвара и Лимбди соорудили великолепные пещеры на горе Абу специально для добродетельных, образованных Садху, куда доставляется пища и где существуют другие удобства. Дакшман-Джхула – другое хорошее место. Подойдет также и Брахмаварта у Кавнпорэ. Много хороших мест и в 7 милях от Муттры на берегу Джамны. В Уттаракси атмосфера насыщена великолепными духовными вибрациями. Можете также остановиться в уединенном местечке Лакшешвар.

Места, подходящие для медитации. 1. Ришикеш (Гималаи) 2. Хардвар 3. Уттаракси (у Техри) 4. Канхкал {у Хардвара} 5. Бадри Нараян (Гим.) 6. Дэварэяг (Гим.) 7. Ганготри (Гим.) 8. Айодхья 9. Гора Абу 10. Насик 11. Бенарес 12. Бриндабан (Муттра) 13. Сринагар (Кашмир) 14. Алморах 15. Налнитал 16. Бангалора 17. Пури 18. Дварака 19. Пхандарпур 20. Мадрас (Тирувот) 21. Аланди (у Пуры) 22. Горы Мусири Южные 23. Горы Тирунадхи 24. Папанасам

Выберите одно из перечисленных уединенных мест. Любая из деревень на берегах Ганга (Джумана, Калвери, Годвари, Кришна, Тамбрахарни) подойдет для медитации. Вы можете выбрать любое место с ровным климатом. Но из всех мест самое лучшее в мире – это Ришикеш. Духовные вибрации здесь возвышают душу. Пейзаж очарователен.

Муссоори, Дарджилинг, Симла, Сети, Койдаканал и все горные селения – прохладные места. Они окружены красотами природы. Но они раджасические и не имеют высоких духовных вибраций. Люди ездят туда для развлечений и портят атмосферу, а потому они непригодны для медитации.

Место должно иметь удобства: библиотеку, медицинскую помощь, железнодорожную станцию. Вначале вы должны быть в состоянии достать фрукты и молока, иначе будет очень трудно продолжать Садхану долгое время на одном месте. Продвинувшись в Садхане и преодолев сознание тела, сможете оставаться в любом месте.

Уединение и интенсивная медитация – 2 необходимых фактора для Самореализации. Берега Ганга или Кармады, пейзажи Гималаев, прелестные сады с цветами, священные храмы – вот места, поднимающие ум на высокие плоскости концентрации и медитации. Пользуйтесь их помощью. Уединенное место, наличие духовных вибраций (Уттаракси, Ришикеш, Бадри Нараян), прохладный умеренный климат, – необходимые условия для концентрации ума.

7. Пещерная жизнь очень подходит для медитации. Древние Риши и Пророки Индии жили в пещерах и соблюдали суровую Тапасчарью. Температура в пещерах очень ровная. Там прохладно, жгучие лучи солнца не проникают туда. Зимой довольно тепло. Пещеры хорошо изолированы от внешних звуков. Можно достигнуть очень хорошей непрерывной медитации, никто вас не потревожит, духовные токи в них возвышенны и отсутствуют мирские мысли, потому что современная цивилизация не проникла туда. Примером прекрасной пещеры служит "Васиштха Гуха" в Гималаях, в

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
14 милях от Рикшикеты. Махариши Васиштва жил и практиковал там Тапас. Отсюда и название пещеры. Башрунга Гуха, около Техри в Гималаях – другая хорошая пещера. Имеются пещеры также около Нилакантских гор, в 6 милях от Рикшикеты.

Пещерная жизнь вряд ли подойдет ученику с современным воспитанием, слабым здоровьем и робким характером. Необходимы сильное и здоровое тело, бесстрашный характер и большая выносливость. Там могут жить также и те, кто обладает некоторыми Дивья Сиддхами; хорошо знает все о Бухти или Гималайских травах; укрепил тело специальной Калкальпой; у кого тело застраховано от укусов ядовитых насекомых или других тварей Ними Кальпой (принятием очищенных семян ядовитого стрихнина); владеет Мантра Сиддхой; может покорять диких зверей; переносить жару и холод, голод и жажду; потерял всякую привязанность к миру, чувственным объектам, работе; может медитировать длительное время и внутренне бесстрастен.

Порою молодые, неопытные ученики со слабым здоровьем, в ком луч Вивеки и бесстрастия едва забрезжил после изучения религиозных книг или под влиянием неудач и трудностей жизни, бегут от нее в Гималайские пещеры без предварительной физической и умственной подготовки. Однако у них вскоре начинает развиваться один из видов заболевания кожи и белокровия из-за специфической вентиляции пещер. Им очень трудно жить в пещере, и они покидают ее уже через несколько дней.

Искусственные пещеры, наподобие Кайвалья Гухи и Ананда Кутир, с хорошей вентиляцией можно соорудить под землей в любом уединенном месте, даже в вашей деревне. Дырки, проделанные в двух стенах с трубами для вентиляции обеспечат приток свежего воздуха. Все настоящие ученики, остающиеся в миру, должны построить себе такую пещеру для медитации и будут щедро вознаграждены.

Вот другой недостаток пещерной жизни: живущие долгое время в ней переполняются Тамасом и делаются неспособными ни к какому роду работы. Они не могут обращаться с людьми и начинают бояться больших их скоплений. Ум их вскоре отвлекается в сторону, если они попадают в общество нескольких человек или слышат небольшой шум. Это – неуравновешенная жизнь, одностороннее развитие. Ведущий пещерную жизнь должен уметь сохранять равновесие даже в шумном городе, на кипящем и людном городском базаре. Это и есть признак духовного роста.

Настоящая уютная и хорошо меблированная, великолепная, вызывающая благоговейное настроение пещера находится в вашем сердце. Это Хридайя-Гуха Упанишад, где Даттатрея, Шанкара и Яджнавалкья обитали в давно минувшие дни. И теперь современные Мудрецы и Риши обитают там, не позволяя уму и чувствам вырваться наружу. Они пьют там Нектар Бессмертия и остаются вечно-блаженными. Так обитайте же и вы в этой таинственной и величественной пещере сердца наедине со своим внутренним "Я", вторым Брахманом или Абсолютом, целью жизни и единственным Убежищем для всех!

8. Приготовление к медитации. Постелите на полу одеяло, сложенное вчетверо, и накройте его сверху чистой, мягкой и белой простыней. Еще лучше, если сможете достать хорошую оленью или тигровую шкуру. Тигровая шкура имеет значительные преимущества: она полна магнетизма, быстро возбуждает электрические токи тела и не позволяет им покидать его за счет отличной изоляции.

Сядьте лицом на Север или Восток в Падмасану, держа голову, шею и позвоночник на одной вертикали (см. Шлоки 11 и 13 из гл. VI Гиты). Сидя лицом к Северу, вы вступаете в общение с Риши Гималаев и получаете огромную пользу от их духовных токов.

9. Как медитировать. Привычка к медитации и молчанию – ценнейшее качество на духовном пути. Медитация придает большое количество силы, мира, новой энергии и жизнедеятельности. Если медитирующий часто раздражается, то он не добился еще хорошей непрерывной медитации. Что-то не совсем ладно с его Садханой и созерцанием. Медитировать нужно со спокойным умом. Только тогда вы быстро достигнете Самадхи. У кого спокойный ум, – является царем всех царей. Состояние его невозможно описать. А ум станет спокойным, если научитесь контролировать Индрии и искорените желания. Острая жажда освобождения и мысли о Боге разрушат все желания.

При медитации и концентрации нужно тренировать ум различными способами. Только тогда грубый ум превращается в утонченный (Сукшму). Все, о чем вы размышляете в молчании в период медитации, должно проявляться в повседневной жизни, где также нужно сохранять равновесие и гармонию. Только тогда вы насладитесь реальными плодами медитации.

а) Процесс медитации. Держа голову, шею и позвоночник на одной вертикали, подчинив и направив к сердцу ощущения и ум, мудрый проплывет на плоту Брахмана



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) (Ом) через все страшные течения мира. Подчиняя ощущения, искореняя желаяния, спокойно и без напряжения дыша через ноздри, мудрый старательно ухаживает за умом, наподобие кучера, в телегу которого запряжены норовистые лошади.

Когда в теле Йога, состоящем из Земли, Воды, Света и Эфира, проявляются 5 описанных ниже качеств, отличающих концентрацию, то для него не существует больше ни болезней, ни старости, ни бати, так как в его теле горит огонь концентрации. Когда тело становится легким и здоровым, оно сияет и излучает приятный запах; голос становится приятным; выделений немного; значит, достигнута Первая ступень концентрации.

б) Общие наметки. Подобно тому, как сахар или соль впитывают воду, ум должен впитать мысли о Боге, Божественной Славе, Божественном присутствии. Только тогда вы навеки установитесь в Божественном Сознании.

5 вещей необходимы, если хотите практиковать настоящую медитацию и быстро достигнуть Самадхи или Самореализации. Это Мауна, легкая диета из молока и фруктов, уединение на живописном лоне природы, личный контакт с Учителем и прохладное место. Вы сможете погрузиться в глубокую медитацию лишь в том случае, если будете вести моральную жизнь. Затем попытайтесь приобрести такое качество ума, как различение и другие. Упражняйте ум сначала в концентрации, затем в медитации. Чем дольше ведете моральную жизнь и медитируете, тем больше шансов достичь Нирвикальпа Самадхи и освободиться из круга рождений и смертей.

Что за философский символ представляет из себя флейта в руках Кришны на Его изображении? Она – символ Ом, говорящий: "Искорени свой эгоизм. Я буду играть на твоей флейте (теле). Пусть твоя воля станет единой с Моей. Найди убежище в Ом. Ты сольешься с Моим Существом. Слушай внутреннюю, волнующую душу музыку в глубине себя и оставайся в Вечном Мире!"

Самадхи можно достигнуть практикой концентрации и медитации при легкой диете. Медитируйте по 2-3 часа. Если вы устанете, отдохните полчаса. Выпейте чашку молока и снова приступайте к медитации. Повторяйте медитацию снова. Вечером можете прогуляться по веранде. Не позволяйте уму заниматься мирскими делами даже несколько минут. Вам следует создать интерес к медитации мыслями о бесчисленных благах, даруемых ею: Бессмертии, Высочайшем Мире и Бесконечном Блаженстве.

Если вы не расположены к работе и хотите заниматься лишь медитацией, можете вести жизнь полного отшельника, питаясь только молоком и фруктами, и достигнете большого духовного прогресса. Если же склонность к работе имеется и медитативное настроение исчезает, то приступайте снова к работе.

Бросьте кусок железного прута в печь, и он станет красным, как огонь. Выньте его из печи, и он потеряет свой красный цвет. Если хотите, чтобы он всегда был красным, нужно его всегда держать в огне. Точно так же, чтобы ум горел Брахмическим Огнем Знания, нужно держать его в контакте с этим Огнем постоянной и интенсивной медитацией, поддерживая непрерывное течение Брахмического Сознания. Тогда вы достигнете Сахаджи Авастхи (естественного состояния).

Перед каждой медитацией повторяйте минут 10 шлоки или Стотры – духовные гимны. Это поднимет ум на более высокую плоскость и отвлечет его от мирских объектов. Затем прекратите и этот процесс мышления и направьте ум на одну идею энергичным и неослабным усилием. После этого наступит Ништа.

в) Образы. Перед медитацией нужно создать умственный образ Бога или Брахмана (конкретный или абстрактный). Когда вы смотрите с открытыми глазами на конкретную фигуру Кришны и медитируете, – это конкретная медитация. Размышления же об образе Господа Кришны с закрытыми глазами – тоже конкретная медитация, но уже несколько абстрактного характера. А размышление над Бесконечным Светом будет еще более абстрактным.

Первые два типа медитации принадлежат к форме Сагуна, а последняя к Ниргуна-медитации. Даже в Ниргуна-медитации в начальной стадии имеется абстрактный образ для настройки ума, который через некоторое время исчезнет, и медитирующий сольется с объектом медитации. Медитация исходит от ума.

г) Практическое руководство. Медитируя, замечайте время, на которое удалось изгнать все мирские мысли. Очень внимательно наблюдайте за умом. Если, к примеру, это время составляет 20, увеличивайте его до 30-40 минут. Настойчиво заполняйте ум мыслями о Боге. Когда ум станет устойчивым в медитации, глаза также успокоятся. Йог со спокойным умом обладает твердым и устойчивым взглядом. Он совершенно не моргает. Глаза могут стать красными или чисто белыми – это не страшно.

Всякое действие, внешнее или внутреннее, может быть совершено только тоща, когда ум связан с соответствующими органами тела. Мысль – это реальное действие. Если вы овладели контролем над умом постоянной практикой и научились управлять эмоциями и настроениями, то не совершите глупых и неправильных действий. Медитация поможет контролировать эмоции и импульсы.

Размышляйте и концентрируйте ум на необъятных небесных пространствах. Это –

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Ниргуна-медитация, помогающая исключить из ума конечные формы. Ум постепенно растворяется в океане мира, так как лишается своего содержания, – этих форм. Он становится все утонченнее и утонченнее.

Некоторые предпочитают медитировать с открытыми, другие – с закрытыми, тогда как третьи – с полужакрытыми глазами. Если будете медитировать с закрытыми глазами, то пыль и всякие посторонние частицы не будут попадать в глаза. Некоторых беспокоят разные вспышки и толчки, поэтому они предпочитают медитировать с открытыми глазами. Другие же не могут медитировать с закрытыми глазами, потому что быстро впадают в сон. У новичков же при открытых глазах ум начинает блуждать по объектам. Прислушиваясь к голосу разума, выберите подходящий способ.

Нужно регулярно заниматься медитацией – это очень важно. Если даже не будете первое время ощущать заметных результатов в практике, продолжайте упорно упражняться. Будьте искренни, чисты, терпеливы и упорны и через некоторое время непременно добьетесь успеха. Ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах, не прекращайте упражняться даже на один день. Снова и снова заполняйте ум саттвическими Божественными мыслями. Подобно тому, как граммофонная игла вырезает небольшую бороздку на пластинке, саттвические мысли проложат новые борозды в уме и мозгу. Образуются новые Самсары.

Ирана – это внешняя оболочка ума. Вибрация утонченной психической Праны создает мысль. Пранаямой вы можете улучшить свою медитацию, сделав ум более устойчивым. Если вы храните лимонный или тамариндовый сок в золотой чаше, то он не испортится. Если же вы поместите его в медный сосуд, то он моментально испортится и станет ядовитым. Таким же образом, если в чистом уме того, кто постоянно медитирует, возникнут Вишайя Вритти (мысли, связанные с чувственными объектами), то они не загромят ум и не вызовут Викару (страстное возбуждение). Если же эти Вритти возникают в нечистом уме, они вызывают возбуждение.

д) Телесное здоровье. Асаны укрепляют тело. Бандха и Мудра делают его выносливым, Пранаяма – легким. Налимууддхи влияет на Самьявастху. Приобретая эти качества, следует устремить ум к Брахману. Только тогда можно добиться устойчивой медитации и насладиться счастьем. В 4 утра практикуйте 5 минут Сиршасану и, отдохнув 5 минут, приступайте к медитации. Но прежде выполните 20 Кумбхак. Пранаяма изгонит Тандру и Адашью (сонливость и лень) и сделает ум устойчивым.

Неделю питайтесь только молоком и фруктами, от чего значительно повысится качество медитации. Такая диета сделает тело легким, а ум саттвическим. Примите за правило вечером ничего не есть, кроме 0.5 литра молока. Качество медитации станет хорошим, и вы легко сможете преодолеть сонливость, вызываемую тяжелой пищей, принятой вечером.

е) Поза для медитации. Те, кто медитируют по 4-5 часов за один раз, могут сначала медитировать в Падма и Ваджра или Сиддха и Ваджрасанах. Иногда кровь скапливается в ногах, и это немного беспокоит. Через 2 часа измените Асану. Например, после Падма или Сиддхасаны можно принять Ваджрасану или просто выпрямить ноги, облокотясь о стену или подушку. Держите позвоночник прямо. Это наиболее удобная Асана. Поставьте два стула рядом, сами сядьте на один, а на другой положите ноги – это другой вариант. Вот совет начинающим: сядьте в Падмасану, закройте глаза и медитируйте о лучезарности солнца, великолепии лунного света, величественности звездного неба, красоте небесных просторов.

ж) Предварительные упражнения. Начинайте тренировать ум различными способами, практикуя концентрацию. Сосредоточивайтесь на Анахатах (звуках, идущих от сердца), заткнув уши; дыхании, повторяя Сохам; любом конкретном образе: голубом небе, всепроникающем солнечном свете; различных Чакрах; абстрактных идеях: Сатьям, Джнанама, Анантам, Экам, Нитьям и др. {Истине, Мудрости, Бесконечности, Единой Вечной Сущности) и в конце остановитесь на одной из них.

При медитации не напрягайте глаза и мозг. Не сражайтесь с умом. Расслабьтесь, дайте Божественным мыслям спокойно течь в уме. Упорно думайте о Лакшье. Не прогоняйте силой вторгающиеся мысли. Наполните ум утонченными, возвышенными, саттвическими мыслями, и нежелательные мысли исчезнут сами собой.

Если вы испытываете значительное напряжение, то слегка сократите время медитации. Пусть она всегда будет легкой. Добившись этого, снова увеличьте время. Подчиняйтесь здравому смыслу в Садхане. Я всегда напоминаю об этом.

10. Когда и где медитировать. Практикуйте медитацию в Брахмамухурту. Это самое лучшее время. Выбирайте наиболее подходящее время для медитации, когда ум ясен и никто не беспокоит вас. Можете упражняться также перед сном. Ум тогда спокоен, как и в выходной день. Пользуйтесь этим и производите сильную медитацию.

Концентрация будет очень хорошей, если вы питаетесь только молоком и фруктами или поститесь. Всегда прислушивайтесь к здравому смыслу. Медитируйте ночью. Если

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) у вас мало времени, проводите медитацию 2 раза в сутки. Если днем нет времени, медитируйте ночью минут 10-15, и вам не будут сниться дурные сны. Божественные мысли наполнят ум и во время сна, ибо он получит хорошую зарядку.

Ученик, медитирующий в уединении, в городской комнате на верхних этажах, может чувствовать себя спокойно, как в лесу. Правда, здесь нет благоприятных духовных вибраций, которые играют существенную роль в эволюции ума, создавая Экаграту. Во всех священных местах такие духовные вибрации Риши наполняют эфирное пространство. В таких местах Вайрагья, саттвическая Бхава и медитативное настроение приходят сами собой, без усилий. Влияние таких вибраций на умы людей огромно. Только Мудрецы и Йоги могут сразу распознать природу вибраций в местах, удобных для медитации.

Ранним утром ваш ум наиболее чист и спокоен. В это время ощущается духовное влияние и мистическая тишина. Все Святые и Йоги практикуют медитацию именно в эти часы и посылают всему миру свои духовные вибрации. Вы извлечете огромную пользу, если начнете свои молитвы, Джяпу и медитацию в это время. Не нужно будет напрягаться – медитативное настроение придет само.

11. Что необходимо для медитации. Медитация – такое состояние ума, при котором он становится Нирвишайя. Бог обитает имманентно в полости лотоса вашего сердца. Он хозяин, временно отсутствующий. Нужно разыскать Его посредством концентрации и медитации, очистив свой ум. Это напоминает игру в прятки.

Чтобы добиться цели медитации, все должно быть саттвическим: место для медитации, одежда, друзья, знакомые, общество, разговоры, мысли. Только тогда возможен прогресс в Садхане, особенно у начинающих.

Что необходимо? а) Прохладное саттвическое место для медитации, так как мозг сильно нагревается; б) Способности к Садхане; в) Хорошая, питательная, легкая и содержащая все необходимое пища; г) Руководство хорошего духовного Учителя (Анубхави Гуру); д) Хорошие книги; е) Сжигающая Вайрагья и сильная Вивека; ж) Обладание острой, утонченной, спокойной и сосредоточенной Буддхи, чтобы понять Брахма Таттву или Брахма Васту, Тогда, и только тогда возможна Самореализация.

Каждый человек потенциально обладает различными способностями. В нем сосредоточены силы и знания. По мере эволюции он открывает в себе новые силы, способности и качества; приобретает теперь способность изменять окружающие условия и влиять на других, подчиняя их умы; может победить внешнюю и внутреннюю природу, а также перейти в состояние Сверхсознания. Если разбить темный плафон, закрывающий лампу, она осветит всю комнату. Подобно этому, разбив темную телесную оболочку постоянной медитацией, уничтожив Авидью и его отрицательные влияния (отождествление себя с телом) и поднявшись выше сознания тела, вы познаете Высший Свет Атмана, находящийся везде и во всем.

Асана, в действительности, обусловлена умственным состоянием. Можете умственно выполнить Падма или Сиддхасану. Если в это время ум будет блуждать, то вам не удастся добиться устойчивой позы тела. Когда же ум устойчив и устремлен к Брахману, устойчивость физической позы автоматически следует за этим.

Постоянно думайте о Боге. Ум всегда должен быть обращен к Богу. Привяжите ум тонкой шелковой нитью к лотосу в ногах Господа Шивы или Хари. Не позволяйте никаким мирским мыслям вторгаться в ум, а ему – устремляться к каким-либо мирским, физическим или умственным, удовольствиям. Если же он направится к этим объектам, дайте ему хорошую затрещину, и он снова направится в нужном вам направлении. Подобно тому, как Ганг течет непрерывно к морю, и мысли о Боге должны непрерывно течь к Богу. Непрерывная Божественная Вритти-Пранава саттвического ума должна устремляться к Богу постоянной Садханы.

Достигнуть высшего созерцания – значит ни о чем не думать. При Нидидхьясане мышление останавливается. Остается только одна идея об Ахам Брахмасю. Когда и эта идея исчезает, то наступает Нирвикальпа Самадхи, или Самаджа Адвайта Нистха.

Человек пытается схватить абстрактное посредством форм. После того, как ум очищен, в нем формируется абстрактный образ посредством Сраваны (слушания духовных разговоров и чтения священных книг) и Брахмачинтаны. Этот образ со временем растворяется в глубокой Нидидхьясане. Все, что остается после этого, – Чинматра, или Кевала Асти (чистое существование).

Поскольку приблизиться к Брахману можно посредством ума, то медитировать следует, ставя ум на одной ступени с Брахманом. Если вы занимаетесь Атма Жнаной, не бросая работу, от которой испытываете удовольствие, не стремясь немедленно иметь плоды своего труда, но регулярно размышляете, то вы, в конце концов достигаете Бесконечного Атмана.

Если читаете книгу внимательно, с глубоким интересом, ум удерживается на ее содержании и идеях. Даже в Ниргуна-медитации, объектом которой является Брахман (бесформенная Джина), ум прикован к одной идее – Атме. Для медитации нужен

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) хорошо тренированный инструмент – ум. Он должен быть спокойным, чистым, утонченным, острым, устойчивым и сосредоточенным. Брахман чист и утончен, и чтобы к нему приблизиться нужен такой же ум.

Сядьте в Падма, Сиддха или Мукхасану. Освободитесь от всяких страстей, эмоций и импульсов. Покорите чувства. Направьте ум внутрь. Теперь он станет чистым, спокойным, сосредоточенным и устойчивым. Пользуясь этим тренированным и дисциплинированным инструментом, созерцайте Единое Бесконечное "Я". Не думайте ни о чем другом. Пусть одна Брахманическая идея течет спокойно и непрерывно. Спокойно прогоняйте все посторонние, чуждые мирские мысли. Постарайтесь сохранить Брахмакара Вритти, повторяя умственно Ом или Ахам Брахмаси, сопровождая идеями о Бесконечности, океане света, всем знании и всей Ананде.

Ум утомляется после тяжелой и продолжительной работы, поэтому не может быть Атмой. Атма – хранительница всех сил (Ананта Шакти). Ум – это инструмент Атмы. Его следует хорошо воспитать. Точно так же, как вы развиваете физическое тело физическими упражнениями, нужно тренировать ум при помощи умственных упражнений, умственной культуры и дисциплины.

Подобно тому, как соль растворяется в воде, саттвический ум во время медитации в Мауне растворяется в его субстрате (Адхистане). Ом – это лук; ум – это стрела, а Брахман – мишень. Брахман может быть пронзен тем, чьи мысли сосредоточены. Тогда его природа станет единой с Брахманом (Тапмайа), как стрела, попавшая в мишень, становится единой с ней.

Всякая физическая деятельность нужно прекратить, нити всех привязанностей – безжалостно отрезать на 5-6 лет, если хотите практиковать Джапа Йогу и познать Бога концентрацией ума. Чтение газет и переписку с друзьями и родственниками нужно прекратить, ибо они отвлекают ум и укрепляют мирские идеи и связи.

Ум существует за счет "я"; "я" существует за счет ума; "я" – это только идея в уме. Ум и "я" – идентичны. Если "я" исчезнет, ум тоже исчезнет, и наоборот. Разружьте ум посредством Таттва Джнаны, а "я" – посредством Ахам Брах-маси Бхаваны, постоянной и интенсивной Нидидхьясаной. Когда ум исчезнет или мышление прекратится, Намарупа прекращает свое существование и цель достигается.

12. Время для медитации. В первое время медитируйте только 2 раза в день: утром, с 4 до 6, и вечером – с 6 до 8. Через 6 месяцев или год, смотря по результатам, вы можете медитировать 3 раза в день. Третий раз – днем, с 4 до 5. Время каждой медитации можете постепенно удлинять – до 2 часов. В жаркое летнее время, вследствие повышенной потливости, медитировать 3 раза в день утомительно. Так что летом медитируйте 2 раза в день, а зимой наверстаете упущенное. Зима весьма благоприятна для медитации. Ришикеш и Муникиретти очень подходят для этой цели. Зима и ранняя весна – самое лучшее время года для начинающих медитировать: ум совершенно не утомляется и можете медитировать все 24 часа без всякого истощения. Вот почему Садху выбирают Ришикеш для медитации зимой.

Время медитации нужно увеличивать постепенно и с осторожностью. Медитируйте не урывками, а устойчиво и регулярно. В период Садханы прислушивайтесь к голосу рассудка и здравого смысла, постепенно поднимаясь на вершину Йоги, не торопясь, ступень за ступенью, шаг за шагом. Даже на несколько дней не прекращайте упражнений.

Всегда выбирайте такое время днем или вечером, когда ум чист и никто вас не тревожит. Можно медитировать перед сном, – ум в это время спокоен. Начинаям надо медитировать час утром и час вечером и постепенно увеличивать время. Другое важное замечание – Брахмическое чувство нужно сохранять все 24 часа. Сознание должно течь непрерывно и продолжительно. Даже на секунду вы не должны забывать идею об Ахам Брахмаси (Божественном присутствии). Забыть Бога – значит воистину умереть. Это настоящее самоубийство, Атмадроха, величайший грех.

13. Качества, необходимые для практики медитации. Прежде чем начать насыщение ума мыслями о Брахмане, нужно ассимилировать Божественные идеи. Сначала ассимиляция, потом насыщение. Затем приходит их реализация, сразу без промедления. Запомните троицу: Ассимиляция – Насыщение – Реализация.

Ваша воля должна быть укреплена, очищена и сделана неотразимой, более интенсивной Атма Чинтаньей, – искоренением Васаны, контролем над чувствами и более сильной внутренней жизнью. Нужно использовать каждую свободную секунду воскресений и праздников для большего духовного прогресса. Если вы находитесь в обществе Санньясинов, читаете книги по Йоге, Веданту и т.п., то ум тянется к Божественному Сознанию. Простое умственное влечение не очень поможет вам: Сжигающие Вайрагья и Мумукшутба, способность к Духовной Садхане, интенсивная и постоянная Нидидхьясана, необходимы для. этого. Только тогда возможно.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Самопознание Добродетельной жизни самой по себе недостаточно для Богореализации. Необходима постоянная и интенсивная медитация. Добродетельная жизнь только подготавливает ум, превращая его в подходящий инструмент для концентрации и медитации. Именно концентрация и медитация ведут к Самореализации.

В Гите часто встречаются термины "манманах" и "матнарах". Они означают – "Отдать весь свой ум, все 100%; Богу". Только при этом вы достигнете Самореализации. Даже если один луч ума отклоняется в сторону, то невозможно достигнуть Божественного Сознания. Подобно тому, как вы очищаете мутную воду добавлением соответствующих химикатов, нужно очистить мутный ум, наполненный Васанами и другими, Санкальпами, посредством Брахмачинтан (размышлением над Абсолютом). Только тогда возможно подлинное Просветление.

Приступая к курсу медитации, не следует ожидать быстрых плодов ее. Одна молодая леди обошла священное дерево. Асбаттха 108 раз, прося Бога дать ей потомство, и немедленно стала шупать живот, думая, что там уже мог быть ребенок. Это – просто глупость. Нужно хотя бы подождать несколько месяцев. Если вы медитируете регулярно длительное время, ум созреет, и вы, в конце концов, достигнете Атма-Сакшат Кары (Самореализации).

Продвинувшиеся искренние Грихастхи должны, прекратить всякую мирскую деятельность, когда начнут делать успехи в медитации. Работа является помехой для продвинувшихся учеников. Вот почему Кришна говорит в Гите: "'Для Мудреца, ищущего Йогу, действие является Средством, а для того же Мудреца, утвердившегося в Йоге (состояние Йога Рундха), безмятежность ума (Шама) является средством". Работа и медитация становятся несовместимыми, как кислота и щелочь, огонь и вода, свет и темнота.

Каждый: день вы должны продвигаться в Вайрагье, медитации и приобретении саттвических качеств; терпения, милосердия, любви, прощения, чистоты и т.д. Вайрагья и эти качества помогают достигнуть хорошей медитации, а медитация усиливает; эти качества. Пусть у вас будет только одна воспринимающая Брахма Бхавана (чувство). Отрицайте конечное тело, как простую видимость. Старайтесь всегда поддержать это чувство.

Откройте глаза и продолжайте медитацию. Нужно сохранять умственное равновесие даже среди шума и суеты городского базара. Только тогда вас можно назвать Совершенным. Вначале, когда вы еще слабы, можете медитировать с закрытыми глазами, чтобы устранить блуждание ума. Но позже нужно будет научиться медитировать и с открытыми глазами. Медитируйте даже во время ходьбы.

Думайте энергично, что мир нереален, не существует, все есть Атма. Если сможете размышлять с открытыми глазами над Атмой, то станете сильным человеком. Вам трудно будет помешать. Медитация возможна лишь, если ум находится вне всяких беспокойств.

Медитация и концентрация требуют специальной и разнообразной тренировки для превращения грубого ума в утонченный (Сукшму). Все Вритти: гнев, ревность, ненависть т.п. – принимают утонченные формы при практике Джапы и медитации. Они утончаются. Их нужно совершенно разрушить посредством Самадхи. Только тогда вы спасены. В противном случае скрытые Вритти будут ожидать случая для проявления и принимать уродливые и мрачные формы.

Регулярной практикой в медитации бросьте вызов фатальным, темным, антагонистическим силам, тянущим вас вниз. Контролируйте бесцельное блуждание ума чистым и упорядоченным мышлением. Не слушайте лживый шепот низшего ума. Направьте свой внутренний взор к Божественному Центру.

Как в большом южном городе: много шума и суеты в 8 часов утра, в 9 уже меньше; в 10 еще меньше, в 11 совсем мало, а в час дня – совершенно спокойно. Подобным же образом, в начале пути в практике Йоги бесчисленные Вритти наполняют ум. Он возбужден и мечется из стороны в сторону. Но постепенно мысленные волны успокаиваются, и, наконец, все ментальные видоизменения попадают под контроль, и Иог наслаждается совершенным миром.

Когда вы проходите по рынку большого города, вы не различаете слабых звуков, но медитируя утром, в тихой комнате, можете различать даже еле слышный звук. Подобным же образом вы обычно не можете выявить отрицательные мысли, но легко их обнаружите при медитации. Не пугайтесь их. Усиленно занимайтесь Джапой и медитацией – и они вскоре исчезнут.

Медитируя, не обращайтесь внимания на субстрат ума, а позывы в уме, исходящее от чувств. Старательно избегайте сравнений, перекрестных ссылок и воспоминаний, возникающих в уме. Сосредоточьте всю энергию ума на единственной идее о Боге или Атме, игнорируя все другие идеи. Ученик Йоги не должен быть слишком богатым, ибо это может потянуть к мирским искушениям. Нужна небольшая сумма денег на нужды тела. Экономическая независимость освободит ум от беспокойства и позволит продолжать Садхану непрерывно.

14. Сколько времени медитировать. Для начала вы можете медитировать 30 минут утром – от 4 до 4.30 и еще 30 вечером – от 8 до 8.30. Утро – наилучшее время для медитации, поскольку ум освежен здоровым и спокойным сном, саттвическое начало преобладает в уме и окружающей атмосфере. О Йоге Шри Васиштха говорит: "О, Рама! Дай четверть ума для медитации в начале, четверть ума для отдыха, четверть для изучения и четверть для служения Гуру. Затем 38 умов для медитации, 18 для отдыха, 38 для изучения и 18 для служения Гуру".

Отдых здесь включает действия для восстановления сил: умывание, чистку зубов и т.п., но не гольф или регби. Отдых нужен для расслабления ума после концентрации и медитации. Иначе ум утомится и откажется работать. Через некоторое время вы можете половину ума отдать медитации и половину изучению. Постепенно увеличивайте время медитации. Через два месяца оно может составить по 1 часу: от 4 до 5 утром и от 8 до 9 вечером. Еще через год увеличьте время до 1,5 часов утром и столько же вечером, через 3 года – по 2 часа. Через 4 года – по 3 часа. Эти рекомендации подойдут для большинства.

Серьезный Садхак с большим запасом жизненной силы и утонченным интеллектом может медитировать на первом же году своей Садханы по 6 часов. Нужно изучать духовные книги, Упанишады, Йога Васиштха, Гита, Вивека Чудамани и Авадута Гита. Они поднимут ум на более высокую плоскость. Наряду с этим занимайтесь медитацией. 6 часов медитации и 6 часов изучения много дадут вам. Это подготовит вас к Нидидхьясане, длящейся 24 часа.

15. Вспомогательные средства для медитации, а) Мула-Бандха в медитации. Сидя в Асане и исполняя Джалу, сожмите мышцы ануса. В Хатха Йоге это – Мула-Бандха, и она способствует концентрации, удерживая вас в Анавайю от движения вниз, б) Кумбхак в медитации. Задержите дыхание насколько можете без напряжения. Это Кумбхак. Он в значительной степени способствует концентрации, делая ум устойчивым. Вы будете чувствовать интенсивное духовное блаженство, в) Диета Йога. Соблюдайте Миттахару, то есть саттвическую диету. Желудок, переполненный рисом, овощами, бобовыми и хлебом является причиной сонливости и других помех в Садхане. Обжора и сексуалист, тупица или лентяй не могут практиковать медитацию. Молочная же диета делает тело легким и позволяет часами находиться в одной Асане с легкостью и комфортом. Если вы почувствуете слабость, то можете день или два питаться рисом и молоком или ячменем и молоком. Те же, кто работает: служит, читает лекции перед публикой или занимается другого рода интеллектуальной деятельностью – нуждаются в плотной и питательной пище.

В Гите есть слова "Ананья Чета", означающие "Отсутствие мыслей о чем либо другом", Макхиту, Нитьею, Якта Манману, Экаграш Манах и Сарва Бхаву. Итак, весь свой ум нужно посвятить Богу. Только тогда вы добьетесь Самореализации. Божественного Сознания можно достичь, если ни один луч ума не отклоняется в сторону. Пребывайте в молчании. Познайте себя. Познайте То. Растворите ум в Том. Истина совершенно чиста и проста.

Асана укрепляет тело. Бандха и Мудра делают его сильным, Пранаяма – легким, Нади Шудда – ум устойчивым. Приобретая эти качества, вы должны направить ум на Брахмана. Только тогда медитация будет устойчива. Прохладное место, наличие духовных вибраций, уединение – все это необходимые условия для концентрации ума. Подобно тому, как соль растворяется в воде, саттвический ум, находясь в тишине, растворяется в Брахмане (в его субстрате) во время медитации.

Если вы только начинаете заниматься медитацией, то, приступая к ней, повторяйте Шлоки или Стотры в течение 10 минут. Это вызовет эволюцию ума, и вам нетрудно будет отвлекать его от мирских объектов. После этого многократным и энергичным усилием направьте ум на одну идею. Тогда последует Ништа, и вы должны создать умственный образ Бога или Брахмана (конкретный или абстрактный), прежде чем приступить к медитации.

16. Асаны для медитации. Вначале практикуйте полчаса Падма, Сиддха или Сукхасану. Затем постепенно увеличьте время медитации до 3-х часов. Через год у вас проявятся Асана Сиддхи. Легкая, удобная поза и есть Асана.

Падмасана – поза лотоса. Сядьте, согнув ноги, чтобы колени были расставлены в стороны, стопа правой ноги лежала на бедре левой, а стопа левой ноги – на бедре правой. Руки ладонями положите на бедра у колен. Голову, шею и туловище держите на одной вертикали. Закройте глаза и сосредоточьтесь на Трикуте. Это и есть поза лотоса, или Камаласана. Она очень хороша и удобна для медитации и весьма подходит Грихастхи.

Сиддхасана – совершенная поза, великолепно подходящая для медитации. Закройте

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
пяткой одной ноги Анус или Гуду. Пятку другой ноги прижмите к основанию полового органа. Руки положите на колени и закройте глаза. Сосредоточивайтесь на Трикуте, или кончике носа. Голову, шею и туловище держите на одной вертикали. Эта Асана очень полезна Брах-мачаринам и Санньясинам.

Свастикасана – это сидение без напряжения с прямым телом. Сядьте с согнутыми ногами так, чтобы пальцы каждой ноги были зажаты между бедром и икрой противоположной ноги. Это и будет Свастикасана.

Сукхасана – любая удобная, незакрепощенная поза для Джапы и медитации. Очень важно при этом, чтобы голова, шея и туловище были на одной вертикали. А вот одна из разновидностей этой Асаны, которая очень подходит для пожилых людей: возьмите кусок простой ткани длиной 2.5 м и сложите его по всей длине, наподобие веревки. Колени держите на уровне груди. Теперь обвяжите себя так, чтобы колени и туловище оказались внутри опоясывающей вас "веревки". Руки положите между колен. Так как ноги, руки и спина поддерживаются этой "веревкой", то вы сможете сидеть в таком положении очень долго.

Польза асан. Асаны устраняют многие болезни: геморрой, диспепсию, запоры – и контролируют изменения проявлений Раджаса в организме. Тело получает истинный отдых. Если вы вполне освоили Асаны, вам легко будет заниматься Пранаямой. Асаны – это третья Анга или часть Аштанга Йоги, или восьмиступенной Раджа Йоги Махариши Патанджали.

Сначала идут самообуздание или практика Ахимсы, Самьямы, Брахмачарьи и др. Дальше следуют религиозные каноны или соблюдение религиозных уставов: Сауча, Сантоша, Тапас, Свадхьян и др. Затем идет Асана. Когда Асана будет в совершенстве освоена, вы не будете чувствовать тела. Жара и холод не будут больше беспокоить вас.

Заниматься Асанами следует натощак или после небольшой чашки молока. Брахмачарья, Сиршасана, Сарвангасана, Мат-сиасана, Пасчимоттанасана очень полезны для общего здоровья. Для медитации и Джапы предписаны Падмасана и Сиддхасана.

17. Регулярность в медитации. Чем бы вы ни занимались, будь то практика Джапы, Асаны, конкретная медитация или Сагупамутри, Пранаяма, – выполняйте упражнение регулярно и систематично, каждый день. Берегитесь лени. Лени – величайший враг Садхака. Жизнь коротка, время летит быстро, а препятствий на духовном пути много. Преодолевайте их одно за другим усилием воли и молитвами. Если вы искренни, то помощь придет в различных формах изнутри, от помощников астрального плана, от Дживанмуक्त со всех частей мира, а также от Амарapuraш Шри Вьяса, Васиштха, Капила Муни, Даттатреи, Агастьи.

Если вы хотите добиться быстрого успеха, то нужно медитировать 4 раз'а в день, причем регулярно и систематически. Когда вы медитируете и развиваете Божественную саттвическую добродетель, в вашем уме прокладывается духовная тропа. Если не будете медитировать регулярно, потеряете бесстрашие, станете беззаботным и неосмотрительным, а духовная тропа будет размыта потоками нечистых мыслей и отрицательных Васан. Когда вы практикуете медитацию, Джапу, Киртану, Пранаваш (систему вопросов в духовном исследовании), то мирские мысли, желания и Васаны подавляются. При нерегулярности же бесстрашие убывает, и они снова проявят себя. Они сопротивляются и упорствуют. Культивируйте более устойчивое бесстрашие, и эти мирские мысли и Васаны вовсе будут разрушены.

#### Глава IV. Практика медитации

1. Практика медитации. Этот мир полон несчастий и страданий. если вы хотите избавиться от Самскар, нужно практиковать медитацию. Она ведет к Самопознанию, которое дарует Вечный Мир и Высшее Блаженство, подготавливает вас к интегральному восприятию или прямому интуитивному знанию. Медитация – это течение непрерывной мысли об одном объекте, Боге или Атме, мистическая лестница, соединяющая Землю с Небесами (Вайкупта-Кайлас-Брахман), ведущая от ошибки к истине, от тьмы к свету, от страдания к Блаженству, от беспокойства к Миру, от неведения к Знанию и от смерти к Бессмертию. Истина – это Брахман, Атма. Нельзя осознать Истину без размышления и медитации.

Медитации отличаются по форме, в зависимости от пути, избранного учеником. Бхакта практикует Сагуна Дхьяну, сосредоточиваясь на изображении своего Иштха Дэваты, Хатха Йог – на Чакрах и Божественных силах, Жнана Йог – на своем "Я",

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
практикуя Аханира Упасану, Раджа Йог – на Пуруше, не поддающейся влиянию бед, страданий и желаний.

Ум принимает форму познаваемого объекта. Только так возможно восприятие и познание. Ум Бхакта постоянно сохраняет форму Иштха Дэваты. Освоив медитацию и достигнув стадии Пара Бхакти (высшей преданности), он видит везде только своего Иштха Дэвату. Имена и формы исчезают. Так, поклоняющийся Кришне везде видит только Его и испытывает состояние, описанное в Гите как "Васудэва Сарваните – все есть только Васудэва".

Жнана Йог (ведантист) видит свое собственное "Я" или Ат-му во всем и везде. Мир имен и форм исчезает из его поля зрения. Он испытывает состояние, описанное в Упанишадах: "Сарван Калвидан Брахман – все есть в действительности Брахман".

Познающий "Я" должен иметь чистый ум. Пока ум не освободился от всех желаний, волнений, иллюзий, страстных стремлений, гордости, похоти, привязанностей, симпатий и антипатий, он не может вступить в Царство Высшего Мира и чистого Блаженства, находящееся вне власти смерти.

Тот, кто овладел контролем над языком и другими органами, обладает острой пронизательностью, ест, пьет и спит умеренно, разрушил в себе эгоизм, злость, похоть, жадность, – может практиковать медитацию, и он добьется успеха и достигнет Самадхи. Если в уме присутствует Викшена, то вы не можете наслаждаться Миром и практиковать медитацию. Викшена – это Раджас. Викшена и желания прекрасно уживаются в уме. Если решили разрушить Викшену, – нужно уничтожить мирские желания и страстные стремления, культивируя бесстрашие и предание себя Богу.

Садхак, очистивший ум Джапой, служением, милосердием, Пранаямой и т.п., погрузится сразу же в глубокую медитацию, лишь приступив к ней. Чистый, созревший ум молниеносно воспламеняется от огня медитации, как и сухое дерево.

Ум можно сравнить с садом. Подобно тому, как вы можете выращивать прекрасные цветы и плоды в вашем саду, удобряя и обрабатывая почву, пропалывая и орошая ее, вы можете вырастить цветок Преданности в вашем ментальном саду, очищая его от сорняков: похоти, гнева, жадности, заблуждения, гордости и т.д. – и орошая его потоком Божественных мыслей. Сорные травы вырастают в дождливое время весны и исчезают летом, но их семена остаются под землей и снова прорастают, когда пойдет дождь. Так же и Вритти (видоизменения ума) проявляются на поверхности сознательного ума, затем исчезают, принимая более утонченную форму Самскар, или впечатлений. Эти Самскарсы снова становятся Вритти под действием внутренних или внешних стимулов.

Если ум чист и свободен от пороков, вы пожнете плоды глубокой медитации. Поток медитации будет течь сам собой. Чтобы ваш сад всегда был чист, нужно разрушить не только большие волны, или Вритти в уме, но также уничтожить Самскарсы, или семена рождений и смертей, которые снова воспроизводят Вритти.

Без медитации вы не достигнете Самопознания, состояния Божественности, Бессмертия, не освободитесь от сетей ума; Высшее Великолепие и неуязвимая Слава Атмы останутся скрытыми от вас. Разорвите пленку, окутывающую душу, регулярной медитацией. Разорвите в ключья 5 оболочек, скрывающих Атмана.

2. Подлинный отдых в медитации. Индрии, утомленные работой, требуют отдыха, сна. Движение и покой чередуются в жизни. Ум движется по каналам чувств под влиянием силы Васаны. Строго говоря, Дхрида Сушупти очень редкое явление. Во сне также происходит едва заметная работа ума. Поэтому вы отдыхаете во сне неполностью. Настоящий отдых обеспечивается лишь медитацией.

Только Дхьяна Йоги в медитации чувствуют подлинный отдых; ум полностью сосредоточен, далек от объектов и близок к Атме; течений Раджаваш нет из-за отсутствия объектов. Поэтому находит свое проявление устойчивая, продолжительная, настоящая духовная Ананда и достигается полный и истинный отдых. В Бенаресе есть Хатха Йог, который достиг способности подниматься в воздух (левитации). Он никогда не спит по ночам, сидя в соответствующей Асане. Он достигает настоящего отдыха в состоянии медитации, а поэтому может обходиться вовсе без сна.

Вначале вы не можете отдыхать полностью, ибо на первой стадии практики идет энергичная борьба между волей и Свабхавой, старыми Самскарсами и новыми привычками, Турумартхой и старым поведением; ум постоянно восстает. Когда же ум станет устойчивей и вы достигнете состояния Тануманаси, 3-й Дхьяна Бхумики, начнете наслаждаться настоящим отдыхом в медитации. Тогда можно постепенно уменьшить время сна, до 3-4 часов.

3. Визуализация. Смотрите несколько минут пристально на картину с вашим Иштха Дэватой, затем закройте глаза и попытайтесь ментально визуализировать картину. Получите в уме, ясную и четкую картину. Когда она поблекнет, снова откройте



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) глаза и пристально смотрите на оригинал. Повторите процесс. 6 раз. Через несколько месяцев практики вы сможете ясно визуализировать своего Иштха Дэвату. Если трудно визуализировать всю картину, делайте это над ее частью. Пусть ментальный образ будет неясным вначале. Со временем, постоянно медитируя, получите более совершенную форму.

Если такие упражнения вам трудны, можете сосредоточить ум на лучезарном: свете в сердце и отождествлять его с изображением Господа или Дэви. Не расстраивайтесь, если не удастся добиться совершенной визуализации с закрытыми глазами. Продолжайте энергично и регулярно. Все, что нужно – это Прэм для Господа. Культивируйте до наилучших результатов. Пусть Прэм течет непрерывно и самопроизвольно. Это важнее визуализации!

4. Йога медитации. Вначале можно медитировать 2 раза в день: с 4 до 6 утра и с 7 до 8 вечера. По мере прогресса можно постепенно увеличивать время каждой медитации, руководствуясь здравым смыслом и благоразумием, например, ввести 3-ю медитацию от 10 до 11 утра или от 4 до 5 вечера.

Медитируя замечайте, на какое время вы можете устранить все мирские мысли из сознания. Наблюдайте за умом. Если, например, это время составит 20 минут, то постарайтесь увеличить его до 30 минут и больше, снова и снова наполняя ум мыслями о Боге. "Хотя людям следует наполнять Тапас, 1000 лет стоя на одной ноге, это значительно меньше даже 1/16 части Дхьяна Йоги (медитации)", – говорит Паигнала Упанишада.

Медитирующие по 4–5 часов могут применять 2 Асаны за сеанс, так как иногда кровь скапливается в одной части ног или бедер и причиняет небольшое беспокойство. Через 2 часа меняйте Асану или выпрямите ноги и облокотитесь спиной о подушку или стену. Спину держите прямой. Это наиболее удобная Асана. Или же сядьте на один стул, а на другой положите ноги.

С каждым днем нужно совершенствовать свою Вайрагью, медитацию и саттвические качества: терпение, настойчивость, милосердие, любовь, всепрощение. Они способствуют медитации, которая, в свою очередь, помогает их развитию и производит значительные изменения в уме, мозгу и нервной системе: образуются новые клетки тела, каналы, вибрации, борозды, нервные токи, сердце, ум, ощущения, чувства, образ мышления, действия и новый взгляд на Вселенную – как на проявление Бога.

Во время медитации вы испытываете восторг или экстаз пяти типов: Меньший Трепет, Кратковременный Восторг, Затопляющий Восторг, Уносящий Восторг и Всепроникающий Восторг. Меньший Трепет вызывает состояние, при котором поднимаются волосы на всем теле (подобно гусиной коже). Кратковременный Восторг подобен волнам, бьющимся о берег; он быстро охватывает тело и рассеивается постепенно. Уносящий Восторг интенсивен и поднимает тело до небес. Когда же приходит Всепроникающий Восторг, то все тело совершенно переполняется Божественными флюидами.

"Что бы он (практикующий Йог) ни видел, ни слышал, ни чувствовал обонянием, ни пробовал на вкус или ни осязал, пусть считает это Атмой. Йог должен, таким образом, упорно тренировать свои органы чувств в продолжение трех часов ежедневно. Йог достигает различных чудесных сил: ясновидения, ясновосприятия, способности переноситься на большие расстояния в одно мгновение, огромной силы речи, способности принимать любую форму, сделаться невидимым и превращать железо в золото, когда первое обволакивается его выделениями", – говорит Йогавата Упанишада. Садхак подмечает все условия: определенный род пищи, общение с определенными людьми, определенное время и т.п., способствующие достижению хорошей медитации и Самадхи, и неустанно медитируя, достигает Божественного экстаза.

5. Уединение и медитация. Эканатх, Раджа-Джанака и другие достигли Самореализации, оставаясь в миру и производя духовную Садхану, Центральное Учение Гиты, – как достигнуть Самореализации в миру и посредством мира. Это вероятно, но абсолютно не осуществимо для поголовного большинства людей. Много ли было таких людей? Нет. Эти люди были истинными Йога Брашта.

Господь Иисус Христос жил 18 лет в уединении. Будда уединялся в лесах Урувалы на 8 лет. Свами Рама Тришха пребывал в одиночестве в Врахмапурском лесу. Шри Ауробиндо говорит, что человек должен достигнуть Самореализации, действуя в миру, но сам он последние 20 лет не выходил из своей комнаты. Многие прибегали к уединению во время своей Садханы. Начинать вы можете в миру, но когда достигнете некоторого прогресса, нужно подыскать уединенное место с духовными вибрациями.

Поскольку большинство людей слабы и, не получив соответствующего религиозного воспитания, найдутся под влиянием материализма, то им необходимо уединение на несколько недель, месяцев или лет для суровой Джапы и невозмутимой медитации.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Успокойте вздымающиеся эмоции, сентиментальные настроения, инстинкты и импульсы безмолвной медитацией. Постепенная и систематическая практика даст новое направление вашим чувствам, и вы сможете совершенно переделать свою грубую мирскую природу в Божественную. За счет медитации вы в высшей степени овладеете контролем над Чакрами, нервными центрами, нервами, мускулами, пятью Кошами (оболочками), эмоциями и импульсами.

Тот, кто, уйдя в отставку или на пенсию, достойным образом пристроил своих детей и не имеет привязанностей в миру, может оставаться в уединении 4-5 лет, практикуя интенсивную медитацию и Тапас для очищения и Самореализации. Закончив Тапас и достигнув Самопознания, человек должен вернуться в мир и поделиться с другими людьми знанием и Блаженством, распространяя науку о Самопознании в проповедях.

Грихастхи, склонный к Йоге и духовным вопросам, может медитировать в тихой комнате или на уединенном берегу одной из Священных рек. Если вы жаждете интенсивной Садханы, то нельзя внезапно порывать все связи с семьей. Это вызвало бы у вас сильную умственную агонию и явилось бы потрясением для семьи. Для начала уединитесь на неделю или месяц, а затем постепенно увеличивайте этот период. Нужно прервать всякую связь с внешним миром, поскольку мысли о семье, имуществе, газете – сильнейшие помехи медитации. И лишь тот, кто сократил свои нужды, кого не привлекает мир, кто развил в себе Различение и Бессмертие, в ком горит жажда к Освобождению, кто несколько месяцев соблюдал Мауну, будет в состоянии жить отшельником.

Ученик должен обладать невозмутимостью. Божественный свет может озарить только невозмутимый ум. Безмятежность достигается искоренением Васан, или желаний и стремлений. Он должен быть также бесстрашным. Это наиболее важное качество. Робкий и трусливый ученик очень далек от Самореализации. Ученик не должен беспокоиться о нуждах тела.

Все делается Богом. Все заранее приготовлено Матерью Пракрिति. Она очень заботится о нуждах тела каждого человека и делает это гораздо лучше нас самих, зная, что нужно, и доставляя нам все необходимое. Поймите это, будьте мудры и благодарны ей за чрезвычайную любезность, милосердие и благосклонность.

Семя, или Жизненный ток, тонизирует нервы и мозг и активизирует всю систему тела. Тот, кто сохраняет жизненную силу, давши обет целомудрия и сублимируя ее Оджас Шакти, может подняться по лестнице Йоги. Без Брахмачарьи невозможно продвинуться по духовному пути ни на йоту. Брахма-чарья – основание, на котором строится Знание медитации и Самадхи. Многие люди тратят эту бесценную жизненную энергию, поистине огромное духовное сокровище, слепо теряя силу и разум под влиянием возбуждения.

Прежде чем приступить к серьезной и постоянной медитации, вы должны в совершенстве научиться контролировать тело регулярной практикой Асан. Нельзя медитировать, не умея долго и упорно, но с комфортом сидеть в одной позе. Если тело испытывает неудобства, это моментально отражается на уме. Вы не должны шевелиться даже незначительно. Нужно достичь совершенства в Асане путем регулярных упражнений (Асана Иеи), пребывая в неподвижности, как статую или валун. Если шея, туловище и голова находятся на одной вертикали, то позвоночник также будет прямым, и Кундалини будет свободно подниматься по Сушумне.

Если посредством совершенной Пратьяхары вы установили полный контроль над чувствами, вы сможете найти мир и уединение даже в наиболее людных и шумных местах большого города. Иначе, и в безлюдной пещере Гималаев ум будет беспокойным и неустойчивым. Нужно упорно сосредоточивать взгляд на кончике носа (Насикагра Дришти), а ум на внутреннем "Я". В шлоке 25 гл. V Гиты Кришна говорит: "Заставив ум пребывать во внутреннем "Я", не позволяй уму думать о чем-либо другом". Другое место, куда можно направлять внутренний взор (Бхрумадья Дришти) – участок лба между бровями (Аджна чакра), как описано в гл. XXVII Гиты. При этом Дришти глаза должны быть закрыты, иначе может возникнуть головная боль, возможно запорошение глаз, и ум будет отвлекаться в сторону. Не напрягайте глаза, упражняйтесь спокойно. Если практикуете концентрацию на кончике носа, будете испытывать Дивью Кандху (дивные ароматы). При концентрации же на Аджна чакре вы испытаете Дивью Джьети. Этот опыт ободрит вас на духовном пути и убедит в существовании трансцендентальных сил или сверхфизических явлений.

Можете выбрать наиболее подходящий вам Дришти. Сфокусируйте ум в одной точке, собирая все его рассеивающиеся лучи. Отвлекайте ум от всех объектов чувств, пытаясь удерживать его на Лакшье. Постепенно вы достигнете концентрации ума. Для этого нужно ежедневной интроспекцией, самоанализом и самопроверкой изучить привычки и образ действий ума, познать законы управления им. Тогда легко предотвратить ум от блуждания по сторонам.

Если в медитации вы умышленно пытаетесь забыть о мирских объектах, то всякого рода глупые мирские мысли будут неожиданно возникать в уме и мешать

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) концентрации. Вас очень удивит, что старые мысли, забытые уже несколько лет, воспоминания о былых удовольствиях будут всплывать в уме и заставляя блуждать ум по сторонам. Вы обнаружите, что дверь, ведущая в обширный склад мыслей и воспоминаний подсознательного ума, открыта и мысли нескончаемым потоком вырываются наружу. Чем больше вы будете пытаться успокоить их, с тем большей силой они будут отвлекать вас.

Регулярной и постоянной медитацией вы сможете очистить подсознательный ум и овладеть контролем над всеми мыслями и воспоминаниями. Огонь медитации сожжет все ядовитые мирские мысли. Во время интроспекции вы должны ясно видеть смену одной линии мысли на другую. Здесь нужно научиться должным образом формировать ум и направлять мысли и внутреннюю энергию по Божественному руслу.

Медитация о Бессмертном "Я" будет действовать подобно динамиту, разрывающему все мысли и воспоминания в подсознательном уме. Если мысли беспокоят вас, то не подавляйте их силой. Будьте безмолвным и ироничным свидетелем. Постепенно они ослабеют и отступят. Затем искорените их безмолвной медитацией. Упражняйтесь следует постоянно. Только тогда можно быстро и наверняка достичь Самореализации. Тот, кто упражняется ежедневно лишь по несколько минут, причем урывками, не достигнет ощутимых результатов в Йоге. Как же проверить эффективность контроля над мыслями, если нет искушений? Ученику, ведущему пещерный образ жизни и достаточно выросшему, нужно пожить на равнине. Но не уподобляйтесь человеку, посадившему деревцо, который то и дело вытаскивал его из земли и смотрел, как оно пустило корни.

6. Достигайте высочайшей вершины. После некоторой практики медитации ум окажется сфокусированным в центре, и вы погрузитесь в Блаженное состояние. Таинственный голос начнет руководить вами. Внимательно прислушивайтесь к нему. Когда вы получите вспышку Просветления, не пугайтесь. Вы испытаете новые состояния огромной радости. Не поворачивайте обратно! Не прекращайте заниматься медитацией. Не останавливайтесь на достигнутом. Это только проблеск Истины, а не полное осознание ее. Стойте твердо на ней. Пытайтесь подняться выше. Старайтесь достигнуть Бхумы, Бесконечности или Безусловного. Это и есть Цель, или конечная ступень. Цепи Кармы будут разорваны, и вы перейдете в Вечный Покой, где уже не надо больше заниматься медитацией.

Тело (оболочка) – главное орудие Авидьи – нужно разбить постоянной медитацией. Тогда произойдет разрушение и самой Авидьи и ее влияний – Деха Авидьи, и вы подниметесь выше сознания и достигнете познания Высшего Света Атмы во всем. Вода из сосуда сливается с водами океана, когда сосуд разбивается; и телесная оболочка разбивается медитацией над Ат-мой и индивидуальная душа становится единой с Мировой Душой или Высочайшим "Я".

Воспитывайте в себе интерес к медитации мыслями о Бессмертии, Высочайшем Мире и Бесконечном Блаженстве, о бесчисленных дарах, достигаемых постоянной практикой. Садхак должен слушать как можно больше о невидимом, скрытом Брахмане, посещая Святых, достигших Самореализации, затем размышлять об Атме или "Я". С незапамятных времен горит в светильнике вашего сердца Божественное пламя. Закройте глаза и погрузитесь в него. Углубитесь как можно дальше в сердце. Размышляйте об этом Божественном Пламени и сами станете Пламенем Бога. Если Джала чиста и вы медитируете, то проявление высшего "Я" будет очень сильным. Вы будете излучать много света. А если же вы еще не очистились духовно и не возродились, то ваше "пламя" будет походить на тлеющий сырой уголь. Чем чище душа, тем величественнее ее выражение.

Сосредоточиться на мирском объекте просто именно потому, что ум интересуется им по привычке – чувственные борозды уже проложены в мозгу. Вы же должны тренировать ум постоянно, практикуя ежедневно концентрацию, снова и снова фиксируя умом картину, изображающую Божество, или внутреннее "Я"; нужно проложить новые духовные борозды в уме ежедневной медитацией. В результате ум перестанет интересоваться внешними объектами, так как он испытает величайшую радость от медитации.

Совершенный контроль над умом будет достигнут, если все мыслительные волны будут полностью прекращены. Йог использует мощный прожектор – ум, сосредоточенный в одной точке, обнаруживая скрытые сокровища души. После достижения Экаграты остается лишь добиться полного обуздания ума, или Нироддхи, и все видоизменения ума прекращаются, он становится чистым. Затем Йог разрушает и эту чистую (пустую) Вритти и отождествляет себя с Высшей Пурушей, от которой ум заимствует свой Свет. Тогда он достигает Всеведенья и Кайвальи (независимости).

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

7. Ошибки в медитации. Сочетание Тандры (дремотного состояния) и Манараджьи (мечтаний или воздушных замков) по ошибке принимается за глубокую медитацию или даже Са-мадхи. Ум кажется установленным в концентрации и свободным от Викшены. Это ошибка. Устраните эти 2 преграды Вичарой, Пранаямой и легкой саттвической диетой. Будьте внимательны, осторожны и осмотрительны. Если появится дремотное состояние, то минут 10 обливайте лицо и голову холодной водой. Иногда и алчность может стимулировать сосредоточение ума, но не на Лакшье, а на чем угодно. Отвращайте ум от ложных объектов.

Часто глубокий сон ошибочно принимается многими за Самадхи. Самадхи – это положительное, реальное состояние. Оно дает человеку всеобъемлющее знание. Если во время медитации вы чувствуете особую Ананду, то вы погружаетесь в Самадхи. Не мешайте этому процессу. Постарайтесь как можно дольше удержаться в этом состоянии. Старательно наблюдайте за ним и отмечайте его характерные черты. Познайте вещи в их Истинном Свете. Освободитесь от всех иллюзий. Эмоции часто принимают за преданность; неистовую экзальтацию во время Санкиртаны – за Божественный экстаз; обморочное состояние, вызванное истощением нервной системы, – за Бхаву Самадхи; раджасическую неугомонность и суетливость – за деяния во имя Бога и Карму Йогу; тамасический темперамент – за Саттву; движение воздуха в позвоночнике, вызванное ревматизмом, – за подъем Кундалини по Сушумне; Тандру и глубокий сон – за Самадхи; Манараджью – за медитацию; физическую наготу – за Дживанмукти. Различайте и станьте мудрыми.

Не принимайте Тандру за Савикальпа Самадхи и состояние глубокого сна за Нирвикальпа Самадхи. Великолепие состояния Турий или Бхумы невозможно выразить никакими доступными человеку средствами. Оно неопишимо прекрасно. Если тело легко, ум ясен, вы настроены бодро, доброжелательно и весело, то знайте, что это – признаки медитации. Если же в теле чувствуется тяжесть, а в уме тупость, то вы просто спали во время медитации!

Ученики часто жалуются: "Я занимаюсь медитацией 12 лет, но не продвинулся вперед и не достиг Самореализации. Почему? В чем причина?" Причина в том, что они погружались в глубокую медитацию, не углубляясь во внутренний храм сердца; недостаточно пропитали ум мыслями о Боге; не выполняли регулярной, систематической Садханы; недостаточно хорошо овладели контролем над Индриями; не собрали все лучи ума в одной точке; не вынесли твердого решения: "Я достигну Реализации сию же секунду"; отдали не все 100 % своего ума Богу; не поддерживали непрерывного и все более сильного течения Божественного Сознания.

Если вы даже не чувствуете пульса у медитирующего Сад-хака, а его дыхание прекращается, то не обязательно он находится в состоянии Нирвикальпа Самадхи – из этого состояния он возвращался бы к нормальному сознанию, обогащенным Сверхчувственным Божественным Знанием. Только в этом случае он действительно испытал Самадхи. Пульс и дыхание могут остановиться по многим другим причинам. Если человек воздерживается от пищи и питья и немного занимается концентрацией или даже находится в одной Асане некоторое время, его дыхание и пульс могут остановиться.

Вы должны освободиться от сомнений, страха, иллюзий, эгоизма, гнева, страсти, Рага Двешы. Некоторые неопытные и тупые ученики принимают состояние Джапы за Нирвикальпа Самадхи. Они испытывают ложное удовлетворение и прекращают Садхану.

8. Советы по медитации. Точно также, как и в хирургической клинике ассистент хирурга позволяет войти только одному пациенту в кабинет или операционную, нужно научиться позволять только одной мысленной воле подняться в уме и спокойно распространиться. Затем впустите другую мысленную волну. Гоните прочь все мысли, не имеющие отношения к объекту концентрации.

Вся ваша жизнь должна соответствовать требованиям медитации. Медитируйте даже во время работы. Постоянно думая, не давайте новой силы плохим мыслям; обуздайте их и замените возвышенными мыслями. Контроль над мыслями – основа всего. Нельзя допускать даже одной отрицательной мысли. Успокойте ум и мысли. Обуздайте ум, не позволяя его энергии выходить наружу. Соберите все мысли в фокус. Научитесь забывать то, что не нужно. Забудьте все, чему вы научились, так как теперь все это бесполезно. Только тогда вы сможете наполнить ум Божественным мыслями во время медитации и приобрести свежую умственную силу.

Вы должны очистить свой чувственный ум концентрацией, размышлением над словами духовного наставника, изречениями из Упанишад и Джапой. Положительные мысли изгоняют отрицательные. Смелость изгоняет страх, Любовь и великодушие разрушают ненависть. Единение разрушает разделенность. Щедрость изгоняет жадность и скарედность. Будьте всегда положительны и ваша медитация будет превосходной.

Уединение и интенсивная медитация являются важными и необходимыми факторами в

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Самореализации. Если что-либо улучшает и облагораживает вас, то займитесь этим для возвышения ума, а потом снова приступайте к продолжительной медитации. Кришна и советует Арджуне: "О, сын Кунти, возбужденные чувства затуманивают ум даже мудрого человека, хотя он и сражается изо всех сил. Если ум поддается этим блуждающим чувствам, то они уносят понимание, подобно порыву ветра, уносящему парусник".

Ум всегда блуждает и меняет форму. Это блуждание проявляется различными способами. Нужно всегда быть начеку, контролировать эту привычку ума избранием одного метода Садханы, одного Гуру и одной формы Йоги. Капля долбит камень. Изучая книгу, закончите ее, прежде чем перейти к следующей. Если вы заняты какой-либо работой, то должны все внимание отдавать этой работе и закончить ее. Всегда следует делать только что-нибудь одно.

Не причиняйте боли или страдания ни одному живому существу жадностью, скарденностью или раздражительностью.

Отделайтесь от гнева и недоброжелательства. Оставьте дух борьбы и соперничества. Никогда и ни с кем не спорьте, иначе вы не сможете в последующие 3-4 дня медитировать. Много энергии, будет израсходовано понапрасну. Кровь разгорячится, нервы будут расстроены. Вы же должны всегда сохранять безмятежность ума.

Ученик должен быть чувствительным, но тело и нервы держать под контролем. Чем чувствительнее становится человек, тем труднее его задача: существует много вещей, например, шумы, которые незаметны для обыкновенного человека, но являются настоящей пыткой для чувствительного организма. Централизируйте ваши идеи и развивайте посредством этого внутреннюю силу. Это устранил привычку ума стремиться наружу, разовьет его силы, централизует всю вашу энергию, растрчиваемую в бесплодных разговорах и сплетнях, всякого рода планах и ненужных волнениях. Избавляясь от этих трех дефектов, вы сохраните энергию и примените ее в медитации о Боге.

Невозможно догнать сразу двух зайцев, как и невозможно медитировать, если две враждующие мысли, Божественная и мирская, одновременно гнездятся в сознании, и, например, каждые 10 минут сменяют друг друга. Вы должны упорно, с сосредоточенным вниманием, преследовать одного "зайца", и тогда, наверняка, поймаете его. Ум всегда должен быть переполнен только Божественными мыслями. Тогда вы можете быть уверены, что вскоре достигнете Реализации в себе Бога. Тот, кто говорит и воображает: "Я ежедневно занимаюсь глубокой медитацией", а сам не устранил дурных следов или качеств ума (Викары), обманывает себя.

Если вы перенапрягаетесь в медитации, стараясь достигнуть большего, чем позволяют способности, следствием будут лень и пассивность. Медитация должна явиться естественно, за счет безмятежности ума, вызванной практикой Самы, Дамы, Упа-рати и Пратьяхары. Атма является источником энергии. Думая об Атме, можно значительно увеличить энергию и силу. Сохраняйте энергию, соблюдая Мауну и Брахмачарью, мало разговаривая, контролируя гнев, практикуя Пранаяму и изгоняя маловажные мысли. Без сожаления оставьте чувственные объекты, являющиеся причиной боли и страданий. Постепенно развивайте умственный баланс. Подчините чувства. Уничтожьте похоть, гнев и жадность. Медитируйте и взирайте на неразрушимого Атму.

Страстные люди. Что делает страстный мирской человек? Он повторяет снова и снова один и тот же позорный поступок, стремясь как можно чаще получить желаемое. А что делает Садхак, обураваемый страстью к Самореализации? Он пьет не много молока и снова повторяет процесс медитации, день и ночь напролет, наслаждаясь Вечным Блаженством, живя в истинном "Я". Оба заняты своим делом. Первый кружится в колесе Самсары, а второй достигает Бессмертия.

Длительной медитацией можно научиться контролировать ум. Вы всегда должны держать в уме только мысли о Боге и созерцать Его. Если ослабите контроль, то сразу же праздные мысли ворвутся в ум. Только страстная и постоянная практика позволит овладеть умственным контролем.

НЕОБХОДИМА ВАЙРАГЬЯ. Если хотите достичь успеха в Йоге, оставьте все мирские радости и практикуйте Тапас и Брахмачарью; это поможет достичь концентрации и Самадхи. Когда вы разжигаете огонь, то он быстро гаснет. Вы раздуваете его снова и снова. Через некоторое время огонь становится устойчивым, и его уже невозможно погасить. Точно так же медитирующий новичок не может долго сохранять медитативное состояние и вскоре опять возвращается к обычному мирскому сознанию. Нужно снова и снова разжигать умственный огонь и направлять его на Лакшью. Тогда медитация становится: Сохаджей, привычкой. Используйте Тхеевру Вайрагью и интенсивную концентрацию, разжигая огонь медитации.

Бдительность. Вам нужно внимательно следить за собой, постоянно проверяя, насколько твердо вы стоите на духовном пути, даже после долгих лет упражнений, и отмечать, насколько вы продвигаетесь вперед. Иногда вы будете скользить вниз,

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
если ослабите медитацию. Некоторые безуспешно практикуют медитацию до 15 лет. Причина – в недостатке искренности, вайраги, острой жажды освобождения и интенсивной Садханы. Если ученик обижаются из-за пустяков, то не достигнет успеха в медитации. Культивируйте добродушие и эта дурная привычка исчезнет.

Некоторые ученики обижаются, когда им указывают на их дурные качества, озлобляются и начинают бороться с критиком, думая, что он выдумал все это из чувства ревности и ненависти. Но другим лучше видны наши недостатки. Человек, не практикующий интроспекцию, чей ум всегда снаружи, неспособен выявить свои собственные недостатки. Самомнение затуманивает умственное зрение. Если ученик хочет расти, он должен внимательно прислушиваться и принимать к сведению, когда ему говорят о его недостатках, затем изо всех сил стараться искоренять эти недостатки. Только тогда он будет расти духовно.

Викшена является огромной помехой в медитации. Мооргин-Упасана, Пранаяма, Тратак, песнопения Дергха Прананы (долгое Ом), Манана, Вичары и молитвы помогут устранить это серьезное препятствие. Уничтожьте желания, оставьте всякие планы, намерения и расчеты. Оставьте на некоторое время Вьявахару и Праkritи.

Випарита Бхавана – ложное представление, будто тело – это и есть "я" человека, а мир – это грубая реальность, и Самсая Бхаваны (сомнения) стремятся взять власть над вами. Подобно тому, как вода при орошении полей частично уходит в крысиные норы, энергия направляется по ненужным каналам за счет Раги (привлечения к объектам), скрытых тенденций и затаенных, утонченных желаний. Подавленные желания также проявятся и начнут беспокоить вас. Вы можете, сами того не подозревая, стать жертвами этих желаний.

Реакция. Когда подметают комнату, которая была заперта 6 месяцев, грязь и пыль выметаются из углов. Подобным же образом во время медитации, под давлением Йоги и по милости Бога, различного рода нечистоты всплывают на поверхность ума. Смело устраните их одно за другим при помощи подходящих методов и противоположных добродетельных качеств. Делайте это терпеливо и настойчиво. Старые отрицательные Самскарны мстят, когда их стараются подавить. Не бойтесь. Через некоторое время они потеряют свою силу. Вы должны укротить ум, как дикого слона или тигра. Не погружайтесь в отрицательные мысли, служащие пищей для ума. Сделайте ум Антармукхой (погруженным в себя). Замените отрицательные мысли положительными, добродетельными, возвышенными. Питайте ум облагораживающими, вдохновляющими идеями!

Ученики часто принимают свое воображение за внутренний голос или Адеш (Божественное волнение). Они достойны сожаления. Иногда красота формы может доставить удовольствие уму. Если же ум приучен медитацией наслаждаться или вкушать Блаженство бесформенного Брахмана или Истинного "я", пребывающего в сердце каждого человека, он не будет интересоваться внешними формами.

Если вы не в состоянии создать образ своего Иштха Дэваты и направить ум на него, можете попытаться внимательно слушать звук многократно повторяемой вами Мантры или размышлять над буквами Мантры одной за другой по порядку. Это остановит блуждание ума, вызванное Викшеном. Нет более эффективного лекарства, чем уединение для устранения болезни – Викшены, вызванной реакцией отрицательных впечатлений.

Если ум вырывается наружу во время медитации 40 раз за час и удалось сократить это число до 38, то достигнут заметный контроль над умом. Для этого требуется упорная и длительная практика. Викшена могущественна, но Саттва сильнее. Развивайте ее, и вы легко освоите контроль над блуждающим умом.

#### 9. Двадцать указаний по медитации.

- 1) Отведите специальную комнату для медитации, которая описана выше.
- 2) Удалитесь в тихое место или комнату, где никто не потревожит вас и где ум будет чувствовать покой и безмятежность. Хотя идеальные условия имеются не всегда, но, насколько возможно, старайтесь войти в общение с Богом или Брахманом.
- 3) Вставайте в 4 часа утра (брахмахмурта) и медитируйте до 6. Второй раз практикуйте от 7 до 8 вечера.
- 4) В комнате для медитации должна находиться картина, изображающая вашего Иштха и Св. книги: Гита, Упанишады, Йога Васиштха, Бхагаватам, Дхаммапада и т.п.
- 5) Сядьте для медитации перед картиной в одной из поз: Падма, Сиддха, Сукха или Свастикасане. Голову, шею и туловище держите прямо, на одной вертикали. Не наклоняйтесь ни вперед, ни назад, ни направо, ни налево.
- 6) Закройте глаза и спокойно сосредоточьтесь на Трикуте. Пальцы рук сомкните вместе.
- 7) Никогда не делайте чрезмерных усилий в концентрации. Расслабьте все мышцы,

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
нервы и мозг. Думайте спокойно о вашем Иштам. Медленно повторяйте Мантру вашего Гуру с Бха-вой и значением. Успокойте клочущий ум и мысли.

8) Не боритесь с умом для контроля над ним; дайте ему поиграть некоторое время, после чего он ослабнет. Когда ему будет предоставлена свобода, он начнет сначала прыгать по сторонам, как сорвавшаяся с цепи обезьяна, а затем его движения станут медленными, и он обратится к вам, ожидая приказаний. С каждым разом на укрощение ума будет уходить все меньше времени.

9) Пусть ваша мысль имеет основание: или конкретное, Ишта Мутти с Мантрой, или абстрактное – идею единства с Ом, если вы Жнани Йог. Это уничтожит все другие мирские мысли и приблизит вас к цели. В силу привычки, ум сразу найдет убежище в этом основании, освободившись от мирской деятельности.

10) Снова и снова отвращайте ум от мирских объектов, когда он уклоняется от Лакшми, и возвращайте его к ней. Такая борьба может продолжаться несколько месяцев.

11) Когда вы медитируете над Кришной, пусть картина с его изображением будет перед вами. Сначала смотрите пристально, не моргая на Его ноги, желтые, шелковые одежды, украшения на шее, лицо, серьги в ушах, корону, украшенную алмазами, браслеты, раковину, диск, жезл и лотос в Его руках. Затем снова вернитесь к Его ногам и повторяйте весь процесс сначала минут 30. Когда почувствуете усталость, смотрите только на лицо. Упражняйтесь таким образом в течение трех месяцев.

12) Затем закройте глаза и визуализируйте эту картину (создавая в уме ясный мысленный образ виденного) ментально, мысленно поднимаясь от ног к голове.

13) Во время медитации вы можете держать в уме атрибуты Бога: Всемогущество, Всезнание, Чистоту, Совершенство.

14) Если появятся отрицательные мысли, то не пускайте в ход силу воли для изгнания их. Вы только потеряете энергию, напрягая волю и организм. Чем больше вы затратите силы для изгнания этих мыслей, тем с большей силой они будут атаковать вас. Будьте безразличны и спокойны. Они скоро покинут вас. Вы можете вытеснить их противоположными Божественными мыслями (метод Пратипакша Бхавана) или более энергично думая о Боге и произнося Мантру. Молитва также помогает.

15) Не пропускайте даже одного дня. Медитируйте регулярно и систематично. Питайтесь саттвической пищей. Откажитесь от мяса, рыбы, яиц, курения, алкогольных напитков и т.п.

16) Если почувствуете сонливость, облейте лицо и голову холодной водой. Можно также постоять 15 минут или завязать пучок волос на голове и прикрепить его к гвоздю, вбитому где-нибудь сверху, так что если начнете дремать, нитка натянется, и вы проснетесь. Молочная и фруктовая пища, 10 минут Кумбхак (Пранаямы), Сиршасана и Маюрасана помогут вам бороться со сном.

17) Будьте осторожны в выборе друзей. Разговаривайте как можно меньше. Ежедневно в течение 2-х часов соблюдайте Мауну. Не общайтесь с нежелательными людьми. Читайте хорошие, вдохновляющие, религиозные книги (это тоже хорошее общество, если у вас нет настоящего). Все это способствует медитации.

18) Не шевелитесь. Держите тело неподвижно, как статую. Дышите медленно. Не почесывайте тело. Сохраняйте правильное умственное состояние.

19) Когда ум утомится, не сосредоточивайтесь. Дайте уму немного отдохнуть.

20) Когда исключительно одна идея занимает ум, она воплощается на физическом или ментальном плане. Поэтому, если ваш ум всецело занят идеей о Боге, и только о Боге, то вы очень скоро достигнете состояния Нирвикальпа Самадхи. А потому трудитесь изо всех сил и от всей души.

10. Упражнения в медитации. 1) Поместите перед собой картину с изображением Христа. Сядьте в удобную для медитации Асану. Сосредоточивайтесь без напряжения, с открытыми глазами, до тех пор, пока слезы не покатятся по щекам.

Остановившись мысленно на кресте на груди, на длинных волосах, красивой бороде, больших глазах и других прекрасных частях тела, на духовной ауре вокруг головы. Думайте о Его Божественных атрибутах, различных этапах его прекрасной жизни, о "чудесах", сотворенных им и о различных сверхъестественных силах, которыми он обладал. Затем закройте глаза и попытайтесь визуализировать картину. Повторите этот процесс несколько раз.

2) Поместите перед собой картину, изображающую Господа Хари. Снова сядьте в удобную Асану. Спокойно сосредоточивайтесь на картине, пока не появятся слезы. Сосредоточивайтесь на его ногах, желтых шелковых одеждах, золотой гирлянде, украшенной алмазами, драгоценными камнями Каустубха, на груди, серьгах, лице, короне на голове, диске в правой верхней, раковине в левой верхней, цветке лотоса в левой нижней и жезле в правой нижней руке. Затем закройте глаза и визуализируйте картину. Повторите этот процесс несколько раз.

3) Сядьте в Асану перед картиной, изображающей Кришну с флейтой в руках.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Сосредоточивайтесь, пока не появятся слезы. Думайте о его ногах, украшенных браслетами, желтых шелковых одеждах, различных ожерельях, украшенных драгоценными камнями Каустубха, длинных гирляндах красивых цветов различных оттенков, серьгах, короне, украшенной драгоценными камнями, которые не имеют цены, длинных темных волосах, искрящихся глазах, Тилаке на лбу, магнетической ауре вокруг головы, длинных руках с браслетами и флейте, на которой он собирается играть. После этого закройте глаза и визуализируйте картину. Повторите упражнение несколько раз.

4) Вот одна из медитаций для начинающих. Удалитесь в комнату для медитации. Сядьте в Падмасану. Закройте глаза и размышляйте над лучезарностью солнца, великолепием луны и звезд.

5) Размышляйте над величием океана и его бесконечной природой. Затем сравните океан с Бесконечным Брахманом, а волны, пену и айсберги с различными именами и формами. Отождествляйте себя с этим океаном. Пусть ваша индивидуальность расширится в безмолвии до размеров океана.

6) Размышляйте о Гималаях. Вообразите, как Ганг берет начало в снежных районах Гималаев, в Ганготри около Уттаракси, течет через Ришикеш, Хардвар, Бенарес и затем впадает в залив около Гангасагара. Гималаи, Ганг и море – только эти три мысли должны занимать ваш ум. Сначала перенеситесь мысленно в снежный район Ганготри, затем пропутешествуйте по Гангу, и, наконец, остановитесь на море. 10 минут ваши мысли должны вращаться лишь около этих объектов.

7) Существует живая универсальная сила, лежащая в основе этих имен и форм. Размышляйте над ней – она не имеет формы. Это приведет к постижению Абсолютного, Ниргуны, Ниракары.

8) Сядьте в Падмасану. Закройте глаза. Пристально смотрите на бесформенный воздух. Сосредоточьте все ваше внимание на нем. Размышляйте над всепроникающей природой воздуха. Это ведет к постижению Брахмана, не имеющего ни имени, ни формы, который есть Единая Живая Истина.

9) Сядьте в удобную для медитации Асану. Закройте глаза. Вообразите, что существует Высший, Бесконечный свет, скрытый за всеми этими формами и именами, который равен по силе миллионам Солнц вместе. Это другая форма Ниргуна-медитации.

10) Сосредоточьте и размышляйте над обширным, голубым небом. Это тоже одна из Ниргуна-медитаций. Получив некоторый опыт, ум не захочет больше думать о конечных формах. Он начнет медленно растворяться в океане мира, как только лишится своего содержания и будет становиться все утонченнее и утонченнее.

11) Поместите табличку со словом Ом перед собой. Спокойно, с открытыми глазами, сосредоточьтесь на ней, пока не появятся слезы. Связывайте с этим словом идеи Бесконечности, Вечности, Бессмертия и др. Жужжание пчел, трели соловья, семь нот в музыке и все другие звуки являются всего лишь эманациями Ом. Ом – это сущность Вед. Коротко произносимое Ом снимает все грехи, а долгое – дает Мокшу. Продленное же произнесение Ом дарует сверхъестественные Сиддхи.

Тот, кто произносит Ом и размышляет над этим односложным словом, – размышляет над всеми Священными Писаниями мира.

12) Удалитесь в комнату медитаций и сядьте в Падма или Сиддхасану. Наблюдайте за процессом дыхания. Вы услышите звук "Сохам". "Со" – во время вдоха и "Хам" – во время выдоха. Сохам означает: "Я есть Он". Такое дыхание напоминает о вашем единстве с Универсальной Душой. Бессознательно вы повторяете в день 21 600 раз Сохам (по 15 раз в минуту). Связывайте с Сохам идеи о Чистоте, Мире, Совершенстве, Любви. Отрешитесь от тела повторяя эту Мантру – Сохам, отождествляйте себя с этой Мантрой и с Универсальной Душой.

13) Уддхана спросил Кришну: "О, лотосоглазый! Как размышлять о Тебе? Скажи мне о сущности такой медитации!" На это Кришна ответил: "Прими Асану, которая позволяет телу находиться ни высоко, ни низко, но прямо и свободно. Положи руки на колени. Фиксируй глазами кончик носа, чтобы контролировать ум. Очисти проходы Праны при помощи Пурака, Кумбхака и Речака: сначала вдохни левой ноздрей, а правую зажми большим пальцем и выдохни через правую ноздрю; затем закрой левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и останови дыхание, закрыв обе ноздри. Затем опусти большой палец и выдохни через правую ноздрю. Теперь повтори процесс, начиная с правой ноздри. Упражняйся в этой Пранаяме, иди вперед постепенно, контролируя свои чувства. "Аум", походя на звук колокола, поднимается от Муладхары вверх. Подними "Аум" в область сердца при помощи Праны, осторожно, как если бы ты тянул за волокно стебель лотоса. Пусть там к нему прибавится Бинду (15-й гласный звук).

Практикуй Пранаяму, сопровождая ее Пранавой, повторяя последнюю 10 раз. Продолжай упражняться 3 раза в день, и через месяц ты будешь в состоянии контролировать Жизненную Силу. Лотос сердца расположен так, что его стебель находится сверху, а цветок обращен книзу и закрыт, подобно соцветию с



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) прицветником бананового дерева Сридхара. Размышляй о нем, представляя его перевернутым вверх в полном цветении, с восемью лепестками и околоплодником. Размышляй об околоплоднике. Думай о Солнце, Луне и огне, переходя от одного к другому. Сначала размышляй обо Мне в целом. Потом отдели ум от объектов чувств и концентрируй исключительно на Мне посредством Буддхи (интеллекта). После этого сосредоточь внимание на чем-либо одном, например, на Моем улыбающемся лице, не думая ни о чем ином. Потом оставь этот объект и направь концентрированный ум на Аказу (эфир). Далее, оставь и это, и, не думая ни о чем вообще, остановись на Мне как Брахмане. Ты увидишь меня в Атме, едином со всеми Атме, подобно тому, как свет един везде по своей природе. Тогда иллюзии относительно объектов, знания и действия совершенно исчезнут".

Это великолепное упражнение предписывается Самим Господом Кришной в Бхагавата Пуране.

11. Состояние медитации. Когда спите здоровым без сновидений сном, вы или не помните при пробуждении того, что видели во сне, или находитесь в состоянии абсолютной бессознательности, что очень походит на смерть, точнее на ощущение смерти. Но можно погрузиться в такой сон, в котором вы будете пребывать в абсолютной тишине, вкушая Бессмертие и Мир всем своим существом, причем ваше сознание растворится в Сат-Чит-Ананде. Это едва ли можно назвать сном, ибо вы великолепно сознаете это состояние. В нем вы можете находиться несколько минут. Это даст больше сил и освежит больше, чем несколько часов обычного сна. Этого нельзя достичь случайно; нужна долгая тренировка.

Когда медитация становится глубокой, вы обычно действуете только посредством утонченного Карана Сарира (причинного тела). Сознание Карана Сарира становится обычным сознанием Йогов. Бхакты, как и Гаранга, Тука Рам, Тулоид, отождествляют себя с этим причинным телом, и их сознания всегда пребывают в этом состоянии. Бхакта также становится единым с Брахманом. Он наделен Божественной Айсварьей, но обладает тонким эфирным телом и сохраняет индивидуальность. Водоворот един со всей массой воды, но он также имеет отдельное существование. Подобным же образом живет и Бхакта, действуя посредством Карана Сарира.

Вы должны пройти через 6 стадий медитации и погрузиться, наконец, в состояние Нирвикальпа Самадхи – Сверхсознания. Восприятие в формах и все рефлексы совершенно исчезнут.

Не будет ни медитации, ни его объекта. Медитирующий сольется с объектом. Вы достигнете высочайшего сознания, Вечного и Высшего Мира. Это – цель существования, венец эволюции. Человек становится настоящим Мудрецом или Просветленным, Дживанмуктой. Он свободен еще живя на земле; отсюда и название "Дживанмукта". Он совершенно освободился от боли, страдания, страха, сомнения и иллюзии. Он стал Един с Брахманом. Капля стала океаном. Все различия совершенно исчезли. Он ощущает: "Я – это Бессмертие. Все – Брахман. Нет ничего кругом, кроме Брахмана".

В начале медитации свет различных цветов и оттенков: белый, голубой, зеленый, смесь красного с зеленым и т.п. – будет виден между глаз. Это Танматрические огни. Каждая Таттва имеет свой оттенок. Приттхви Таттва желтого, цвета; Апас – белого; Агни – красного; Вайю – зеленого, а Аказа – голубого. Эти цветные огни названы той или другой Таттвой. Иногда может появиться большое солнце или луна, или малиновая вспышка. Не обращайтесь на все это никакого внимания. Старайтесь глубоко погрузиться в источник этого света.

Иногда Дэваты, Риши, Нитья Судды могут явиться во время вашей медитации, чтобы помочь вам. Примите их с почтением. Поклонитесь им. Слушайте их советы.

Начинающие будут испытывать импульсивные толчки в теле во время медитации: в голове, ногах, руках и туловище. Робкие натуры начинают при этом волноваться. Но все это пустяки – медитация вызывает изменения в клетках мозга, нервах и т. д. Старые клетки заменяются новыми, более сильными и наполняются Саттвой. В мозгу и уме формируются новые каналы, мысли и борозды, проводящие саттвические мысленные токи. Мышцы в результате немного возбуждаются.

Когда останется единственная Вритти, вы достигнете Савикальпа Самадхи. Когда и эта Вритти умирает, следует Нирвикальпа Самадхи. В Самадхи исчезает Тринутти (триада: познающий, знание и познаваемое). Медитирующий и предмет его медитации становятся Единым. В Самадхи прекращается медитация. Ее там нет. Дхьята (медитирующий) и Дхьяна сливаются с Дхьяйей – объектом медитации. Вероятно, в продолжение нескольких дней не будет заметных изменений. Вы еще будете чувствовать и выказывать раздражительность. Продолжайте упражняться каждое утро. Вскоре при раздражении у вас будет появляться сильная мысль: "Мне следовало бы быть терпеливым". Продолжайте упражняться. Очень скоро эта мысль будет подниматься одновременно с импульсом раздражительности, и ее внешнее проявление

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) будет контролироваться. Продолжайте упражнения, и вы добьетесь, что раздражительность исчезнет, а терпение делается обычным качеством. Таким же образом вы можете развить в себе любое из нужных качеств: симпатию, самсубудание, чистоту, смирение, доброжелательность, благородство, великодушие.

Только тренированный ум, в совершенстве контролирующий тело, может бесконечно пребывать в медитации. Покуда вы живы, никогда, ни на одно мгновение не теряйте из виду объекта ваших исканий и размышлений (Терахман), не позволяйте низким земным искушениям ни на одно мгновение затмевать его.

Внимательно наблюдайте за дыханием. При обычном выдохе из легких выходит довольно много воздуха, но по мере того как ум становится сосредоточенным, – все меньше и меньше, а при глубокой и безмолвной медитации дыхание совершенно прекращается; лишь иногда наблюдаются незначительные, медленные движения легких и живота. По дыханию ученика можно судить о степени сосредоточенности его ума.

Когда вы продвинетесь в духовной практике, будет очень трудно одновременно заниматься медитацией и обычной работой, потому что уму сложно приспособиться к разным по духу видам деятельности, и он будет вдвое больше напрягаться. Медитируя, он функционирует с помощью различных бороздок и каналов. Перестав же медитировать, он вынужден протекать по другим каналам и бороздам, ощупью находя себе дорогу, и становится смущенным и озадаченным. Вечером перед медитацией приходится усердно бороться, чтобы вычеркнуть вновь приобретенные за день Самскары и добиться подчинения ума. Иногда от такой борьбы начинает болеть голова. Прана движется по совершенно разным каналам во время медитации и во время работы в миру. Кроме того, она утончена в первом случае и принимает грубую форму во втором.

Когда ум становится устойчивым в медитации, глазное яблоко и взор также становятся устойчивыми, йог совершенно не моргает. Его глаза становятся сверкающими, причем красными или чисто белыми. Но это безопасно.

Путь очищения ведет к более глубокому проникновению в Истину. Душа получает ее во время медитации по Милости Господа. Господь посылает луч Своего Бесконечного Света в душу, очищенную от греха. Этот Свет неистощим по природе.

Приступайте к медитации, когда Сушумна Нади функционирует, то есть дыхание протекает через обе ноздри, и преобладает Саттвагуна; тогда медитация идет легко и радостно, а ум спокоен.

Комнату для медитации считайте Храмом Бога. Никогда нельзя говорить в ней о чем-либо мирском, допускать мысли о враждебности, ревности и жадности. Нужно входить в нее только с благочестивыми, благоговейными мыслями.

Когда ум станет саттвическим, у вас начнутся проблески интуиции. Вы сможете великолепно понимать смысл Упанишад. Но это состояние неофита продолжается недолго. Тамас и Раджас будут пытаться проникнуть в умственную лабораторию. Вначале все достижения неустойчивы и непродолжительны. Вам может казаться иногда, что вы уже почти достигли цели, но потом, дней через 10-15 вы испытаете разочарование. Развитие не идет плавно, а протекает скачками.

Добейтесь правильной и интенсивной Вайрагьи и практикуйте энергичную и длительную Садхану – несколько месяцев, под прямым руководством Гуру. Тогда вы будете твердо и постоянно двигаться вперед. Когда начнете испытывать Блаженство в медитации, некое особое ощущение, вызванное Раджасом, начнет мешать ему, но затем и оно исчезнет. Во время медитации Саттва преобладает, но Раджас все время пытается взять над ней верх. Мысль о предстоящей работе может также вызвать мешающее ощущение. Забудьте всякую работу. Скажите своему уму: "Мне ничего не надо делать, я все уже сделал". Когда Саттва станет господствующей силой за счет интроспекции, энергичной Садханы и Вайрагьи, эта помеха исчезнет, и вы добьетесь глубокой медитации. Испытываемое при медитации Блаженство будет тогда длиться подолгу.

Сиддхи, Дэвы и др. окружали Уддалаки Муни. Прекрасные Дэвы томились вокруг, пытаясь соблазнить его своими чарами. Дэвандра предлагал ему свою Дэвалоку. Но Уддалака не принял их предложений. Дэвы говорили ему: "Садись в Небесную Колесницу, она доставит тебя в Дэвалоку. Там ты сможешь испить воды Бессмертия, которая струится ручьем. Небесные нимфы будут служить тебе. Своим необыкновенным Тапасом ты добился этого. Ты стал Чинтамани". Но Уддалака не поддавался никаким искушениям. Он был храбрым и чистым созданием, не стремился к обладанию чувственными объектами. Через 6 месяцев этот Муни очнулся от своего Самадхи, хотя мог непрерывно пребывать в Самадхи целыми днями, месяцами и даже годами.

Бали и Раджа Джанака, подобно изваянию, находился очень долгое время в Самадхи. Прахлад сидел, как статуя много лет погруженным в Нирвикальпа Самадхи.

12. Практика Самьямы. Дхарана, Дхьяна и Самадхи составляют вместе Самьяму. Самьяма – три этих состояния, протекающих одновременно. Самьямой над внешними

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) объектами Йог достигает различных Сиддхи и скрытого знания Вселенной, Танматр, сверхъестественных сил и состояний. Дхарана, Дхьяна и Самадхи являются состоянием большего самоуглубления, чем предшествующие им Яма, Нияма, Асана, Пранаяма и Пратьяхара. Эти три состояния присущи Йогам и ведут к Самадхи, а 5 предшествующих – внешние средства Йоги, очищающих тело, Прану и Индрии; поэтому Дхарану, Дхьяну и Самадхи и называют Антаранга Садханой.

С овладением Самьямой является Истинное Знание. По мере того как Самьяма становится все устойчивее, знание, получаемое в состоянии Самадхи, – все обширнее. Знание вспыхивает как молния и сияет как Солнце. Самьяма – это мощное орудие в руках Йоги. Подобно тому, как архитектор создает сначала более грубые формы, а потом переходит к более утонченным, так и йог сначала совершает Самьяму над грубыми объектами, а потом над более тонкими. Он непрестанно упражняется и поднимается по лестнице Йоги, ступень за ступенью.

Самьямой над Солнцем Йог достигает знания этого мира. Самьяма над Луной дает знание звездного пространства. Самьяма над Полярной Звездой – знание законов и принципов движения звезд. Самьяма над силой слонов или других могучих животных дает силу. Самьямой над чьим-либо почерком Йог может узнать о мыслях человека. Самьяма над отношением уха к эфиру дает Божественное слышание. Самьяма над отношением между эфиром и телом Йога обеспечивает ему легкость пуха, и он сможет ходить по воздуху. Самьяма и прямое восприятие Самскар, дает знание прошлых жизней. Самьяма над отношением и различием между Саттвой и Пурушей даст Всемогущество и Мудрость.

### 13. Прасноттари в медитации.

ВОПРОС: Следует ли принимать ванну перед медитацией?

ОТВЕТ: Если вы молоды, достаточно сильны, крепки и бодры, позволяют погода и время года, то можете по желанию принимать либо холодную, либо теплую ванну. Или же просто вымыть лицо, руки и ноги холодной водой. Прodelайте Ачманьям (питье воды маленькими глотками, сопровождаемое Мантрой: "Ачьютайа Намаха Ом. Анантайа Намаха Ом. Го-винтайа Намаха Ом").

В.: Как приступить к медитации или сосредоточению ума? Как достичь Экаграты?

О.: Сначала год сосредоточивайтесь на фигуре Господа Хари. Затем практикуйте абстрактную медитацию на идее, например, на Ом, Экаме, Акханде, Читтааказе, Сарве Бхуте, Антрактме, Единой невидимой Атме, обитающей во всех существах, Всепроникающей подобно эфиру; утонченном сознании.

В.: Самое трудное для меня – сосредоточить ум. Почти всегда во время медитации он уклоняется в сторону. Как мне быть?

О.: Обратите больше внимания на Вайрагью и Адхьясу. Постоянно возвращайте ум к Лакшье. Если вы сократите число отклонений ума с 55 до 50, это – большое достижение для вас. Мауна очень поможет вам. Зимой занимайтесь медитацией 4 раза в сутки: утром, днем, вечером и ночью.

В.: Какое средство, кроме Пранаямы, может поднять ум на должную высоту, если он начинает притупляться в медитации? Можно ли применить антивнушение?

О.: Как только ум начнет притупляться, утверждение "Я есть Атма, Я полон знания, Я – Жнана Сваруп, Я всемогущ – Ом, Ом, Ом!" благотворно повлияет на ум.

В.: Говорят, что во время размышления над Богом я могу слышать звук флейты Шри Кришны и звук Шанка Нада. Правда ли это?

О.: Да, это абсолютно верно. Сосредоточивайтесь на картине, изображающей Кришну, и вы услышите этот звук. Заткните уши большими пальцами или шариками из воска, смешанного с ватой, и сосредоточьте внимание на звуке, который действительно услышите в правом ухе. Упражняйтесь в этом поздним вечером.

В.: Дайте мне побольше указаний о методах Дхьяны и продвижения по этому духовному пути.

О.: Визуализируйте все части тела Шри Кришны с Его украшениями, шелковой Питамбхарой, флейтой и т.п. Закрыв глаза, сохраните четкий образ. Если ум начнет блуждать и его трудно вернуть на место, дайте ему некоторую свободу, и он со временем, попрыгав туда-сюда, сам вернется к Лакшье.

В.: Почему мы должны отдаваться медитации? Ведь Бог не нуждается в наших молитвах?

О.: Цель жизни – Самореализация или Божественное сознание. Все наши несчастья: смерть, рождение, страсть – могут кончиться только в результате Богореализации. Ее можно достигнуть посредством размышления о Боге. Другого пути нет. А потому и следует практиковать медитацию. Бог подсказывает нам, что мы должны молиться, практиковать Джалу и т.п., потому что Он – Прерак (вдохновитель наших умов).

В.: Можно ли получить помощь от Бога во время медитации?

О.: Да, Он, обитая в твоём сердце, сияя, подобно Солнцу, ждёт искренне

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
преданного Ему и протягивает руки, чтобы обнять.

В.: Можно ли заниматься медитацией поздно вечером после еды? В более раннее время бедному Грихастхи так мешают, что он едва ли может найти время для медитации.

О.: Медитировать поздно вечером, второй раз, абсолютно необходимо. Если у вас нет достаточно времени для этого, то ограничьтесь хотя бы 10-15 минутами перед сном. Делая это, вы обогащаете духовные Самскары, которые являются бесценными сокровищами. Кроме того, Божественные мысли будут перенесены вами в сон и хорошие впечатления останутся там.

В.: Какая разница между Джапой и медитацией?

О.: Джапа – это безмолвное повторение имени Господа. Медитация – постоянное течение одной идеи о Боге. Когда вы повторяете: "Ом Намо Нарайаная", – значит, совершать Джапу из Вишну Мантры. Когда же вы думаете о раковине, диске, жезле и цветке лотоса в руках Вишну, о Его серьгах, короне на голове, желтом, шелковом Питамбхаре, и т.п., это тоже медитация.

О.: Прикладывайте амалаковое масло к голове и принимайте холодные ванны. Перед медитацией облейте голову холодной водой. Вы почувствуете себя хорошо. Не боритесь с умом.

В.: Обязательно ли вести отшельнический образ жизни?

О.: Абсолютно необходимо. Это очень важно.

В.: Как долго я должен жить в уединении?

О.: Целых три года.

В.: Когда я жил в Уттаракси, отмечал у себя хорошую Ништу, Вритти, радости и хорошую Дхарану. Я потерял их, когда спустился на равнину, несмотря на то, что продолжаю Сад-хану. Почему это и как подняться опять вверх?

О.: Общение с людьми мирского ума сразу же влияет на ваш ум. Появляется Викшен. Ваш ум имитирует их умственное состояние. Развиваются плохие привычки. Плохие окружающие условия, плохое общество играют огромную роль, проектируя дурное влияние на ум Садхака. Старые Самскары оживают. Советую немедленно вернуться в Уттаракси. Не откладывайте это даже на минуту. Если вы будете питать ум и дальше дурной пищей, то дурное будет приставать к вам все сильнее и сильнее. Вы никому и ничем не обязаны. Ведите независимый образ жизни, полагаясь только на самого себя.

## Глава V. Виды медитации

### 1. Общий обзор.

1) Существуют различные виды медитации. Каждому уму подходит какой-то один, в зависимости от его склонностей, темперамента и способностей. Идущий путем преданности размышляет об Иштха Дэвате – своем Боестве-покровителе; Раджа Йог – о Пуруше или Ишваре, не подвергающейся воздействию желаний, бедствий и Кармы; Хатха Йог – о Чакрах и управляющих ими Божественных силах; Жнани Йог – о своем "я" или Атме.

Вы сами должны решить, какой вид медитации вам более всего подходит. Если сами не можете, то следует посоветоваться с Учителем или духовным наставником, достигшим Самореализации. Он способен видеть природу вашего ума и выбрать наиболее подходящий для вас метод.

Ум принимает форму объекта, на котором он сосредоточен. Только поэтому и возможно восприятие. Ум Бхакта постоянно размышляет о своем Иштха Дэвате, и принимает Его форму. Когда он в совершенстве освоит медитацию и достигнет стадии Пара Бхакти и Высочайшей преданности, он видит везде и повсюду только своего Иштха Дэвату. Имена и формы исчезают. Поклоняющийся Кришье видит везде только Его и испытывает состояние, описанное в Гите: "Васудэва Сарвам Ити", что значит: "Все есть только Васудэва (Кришна)". Жнани Йог, или ведантист, везде видит свое "я" или Атму. Мир форм и названий перестает существовать для него. Он испытывает то, что описывается в Упанишадах, как "Сарвам Кхадвтжан Брахман" – "Все есть, в действительности, Брахман".

Существуют 2 основных типа медитации: Сагуна – конкретная и Ниргуна – абстрактная. При Сагуне ученик с открытыми глазами сосредоточивается на картине, изображающей одного из Богов: Кришну, Раму, Шиву, Гаятри или Шри Дэви. При Ниргуне сосредоточивают всю энергию ума на идее Бога или Атмана. Только эта единственная идея наполняет ум. Если вы размышляете над образом Кришны с

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) закрытыми глазами, это тоже конкретная медитация, но уже с оттенком абстрактности. Размышление над бесконечным, абстрактным Светом – еще более абстрактная медитация. Первый тип принадлежит к Сагуна-медитации, а второй – к Ниргуна. Даже в Ниргуна-медитации в начале имеется конкретная форма – отправная точка для ума. Позднее и эта форма исчезает, и медитирующий сливается с объектом медитации.

Сагуна – это медитация над Муртхи, или фигурой Божества. Она является конкретной формой медитации для людей типа Бхакти. Это – медитация над Гунами, или атрибутами Бога. Она требует частого повторения имени Господа или Мантры Ом. При ней постоянно думайте и размышляйте об атрибутах вашего Господа: Его Всеведении, Всемогуществе и др. Ваш ум наполнится Саттвой. Пусть Господь займет место на троне вашего сердца, лотосе, плавающем в океане ослепительного света. Сосредоточивайтесь мысленно на Его ногах, груди, голове, руках, одежде, украшениях и снова вернитесь к ногам; многократно повторяйте тот же процесс точно в том же порядке.

Вот один из образцов медитации для начинающих: уединитесь в комнату для медитации, сядьте в Падмасану. Закройте глаза. Размышляйте над лучезарностью Солнца, великолепием Луны, блеском Звезд, красотой Неба, Величием океана, сравнивая его с Бесконечным Брахманом, а волны, пену и льдины – с различными именами и формами. отождествляйте себя с Океаном, безмолвно расширяясь в объеме.

Вообразите прекрасный сад с красными цветами, в одном углу которого цветут великолепные розы, а в другом – жасмин, в третьем – магнолии. Сначала размышляйте над жасмином, потом над магнолиями и розами. Вращайте ум вокруг них 15 минут.

Поместите перед собой табличку с написанным на ней словом Ом. Сосредоточьтесь на нем. Смотрите пристально, не мигая, пока слезы не покатятся из глаз – это Тратак, одновременно Сагуна и Ниргуна-медитации (с атрибутами и без них). Пусть табличка всегда будет в комнате для медитации. Вы можете для этого сделать символ Пуджу, сжигать ладан, обставлять его цветами.

Вот абстрактная медитация над Ниргуна Брахманом: мысленно повторяйте Ом с Бхавой (благоговейным чувством). Связывайте с этим процессом идеи о Сат-Чит-Ананде, чистоте, совершенстве. Утверждайте: "Я сама радость, Я само Блаженство. Мир не существует. Нет ни тела, ни ума. Есть только одна Чайтанья – чистое сознание. Я – это чистое сознание". Это – Ниргуна медитация без атрибутов.

Медитации над Махавакьей и Ом равносильны. Вы можете выбрать либо "Ахам Брахма" (Я – Брахман), либо "Тат Твам Асми" (Ты есть Я). Это и есть Махавакьи, или великие изречения из Упанишад. Размышляйте над их значениями. Отрицайте и отбрасывайте Коши и отождествляйте себя с Единой Сущностью, открывающейся за ними. Медитируйте. Очищайте свой ум. Упражняйтесь в уединении в концентрации. Затем постарайтесь найти объяснение Упанишадам и Гите в своем сердце, чтобы не зависеть от несовершенных комментариев. Если вы искренни, то вам удастся понять истинное значение мыслей (Санкальп) Риши и Упанишад, заключенных в мудрые Шлоки (стихи) и Св. Писание.

2) Медитация бывает конкретной, если ее объектом служит картина или другой предмет; и абстрактной, если имеют дело с абстрактными идеями или качествами: милосердием, терпимостью и др. Начинающие должны практиковать медитацию конкретную. Для некоторых абстрактная медитация легче конкретной. Ученику следует приступить к практике медитации после совершенного овладения Пратъяхарой и концентрацией.

Если Индрии будут взволнованы, а ум не обладает способностью фокусироваться в одной точке, то из медитации ничего путного не выйдет, даже если пытаться несколько сот лет. Следует идти вверх постепенно, ступень за ступенью, шаг за шагом. Снова и снова ум нужно отводить от ненужных предметов, к которым он стремится, и направлять на нужный объект. Следует сократить число потребностей и отказаться от всякого рода диких, тщетных желаний ума. Только искоренивший желания может успешно медитировать. Саттвическая легкая пища и Брахмачарья – это то, что прежде все необходимо для практики медитации.

Сознание бывает двух родов: сфокусированное и рассеянное. Когда вы сосредоточиваетесь на Трикуте, сознание сфокусированное. Если во время медитации вы чувствуете, как муха села на левую руку, и прогоняете ее правой рукой, то сознание рассеянное. Ученик, практикующий медитацию, но не искоренивший привычку ума интересоваться чувственными объектами, не может добиться успеха и пожать в полной мере плодов Йоги.

## 2. Медитация на различных путях. Концентрация – это фиксирование умом точки

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) или объекта, внутреннего или внешнего. Самадхи становится естественным состоянием {Сахаджья} за счет длительной практики Нидидхьясаны, а не Пранаямы или каких-либо упражнений Хатха Йоги. Характер медитации зависит от склонностей, темперамента, способностей или типа ума индивидуума.

Бхакти Йог медитирует над Иштха Дэватой; Раджа Йог – над Пурушей или Ишварой, не затрагиваемым горем, желаниями или Кармой; Хатха Йог – над Чакрами; Жнани Йог – над "Я" или Атмой. Вы должны сами или по совету Гуру, достигшего Самореализации и способного видеть, что вам лучше, выбрать вид медитации.

Раджа Йог достигает медитативного состояния по желанию, за счет практики Ямы, Ниямы, Асаны, Пранаямы, Пратьяхары и Дхараны. Бхакта достигает его культивированием чистой любви к Богу. Жнана Йог, или ведантист погружается в медитативное состояние, используя вышеуказанные средства, а также слушая Срути и размышляя над услышанным. Хатха Йог достигает его за счет длительной и глубокой Пранаямы.

Размышление над картиной с 4-х рукам Богом Хари, Кришной с флейтой в руке или Рамой с луком и стрелой в руках, составляет основу конкретной или глубокой медитации (Стхула Дхьяны). Медитация над тишиной, миром или Санти является абстрактной, утонченной (Сукшма Дхьяна) медитацией. Медитация типа "Я – воплощение мира и тишины", – называется Ведантической Ниргуна-медитацией или Ахамгра Упасаной.

Дхьяна бывает двух родов: Джапа Сахита Дхьяна медитация, сопровождаемая или связанная с Дхьяной, и Джапа Рахита Дхьяна, медитация без Джапы, или чистая медитация. Когда вы мысленно повторяете или произносите вслух: "Ом Намо Нарайаная", вы совершаете Джапу. Когда же повторяете эту Мантру и в то же время медитируете над изображением Бога Хари, держащего раковину, диск, лотос и жезл, одетого в желтый шелковый Питамбхар, украшенного браслетами и т.п., то это – Джапа Сахита Дхьяна. Когда вы достигнете успеха в медитации, Джапа сама собой отпадает, и остается чистая медитация, Джапа Рахита Дхьяна.

Подобно защищенному от ветра светильнику, в вашем сердце с незапамятных времен горит Божественное пламя. Закройте глаза. Погрузитесь в это Божественное пламя. Углубитесь в Храм вашего сердца. Размышляйте над этим пламенем и сами станете пламенем Бога. Отвлеките Индрии от объектов. Отдайте дань Господу совершением Тапаса. Медитируйте над Господом Хари. Сядьте в сверкающую ослепительным блеском Божественную Колесницу и отправляйтесь туда, где обитает Вишну.

Вот признаки, по которым вы можете судить о степени ваших успехов в медитации и близости к Богу. Мир больше не привлекает вас, чувственные объекты уже не имеют власти над вами. Вы должны стать бессмертным, потерять самолюбие, устранить желания, стать добродетельным. Дэха Адьяса, или привязанность к физическому телу, должна постепенно и навсегда исчезнуть. Идеи типа: "Она – моя жена; он – мой сын; это – мой дом" должны потерять свое значение. Вы должны чувствовать себя проявлением Бога и видеть Его везде и во всем.

Тело и ум должны стать легкими. Вы должны всегда быть приветливы и счастливы. Имя Господа всегда должно быть у вас на устах. Ваш ум всегда должен быть сосредоточен на лотосе в ногах Господа. Вы всегда должны держать в уме ментальное изображение Господа. Вы действительно должны ощущать, как Саттва, Свет, Блаженство и Знание текут от Господа к вам и направляют ваше сердце.

Конечная цель человеческой эволюции, согласно Йога Патанджали, основателя философии Раджа Йоги, не единение или поглощение в Боге, а Абсолютное Освобождение (Кайвалья) Души от оков материи. Успокойте ум, чувства и интеллект, и вы добьетесь глубокой медитации. Будьте бдительны. Раджас может попытаться помешать вам. Безжалостно отстегайте кнутом медитации вторгающегося врага и снова добейтесь безмятежности ума.

Йог имеет дело с внутренним зрением. Победа над чувствами и умом достигается продолжительной практикой. Йог достигает господства над Вритти и погружается в Асам-Праджната Самадхи (бессеменное Самадхи), уже не несущее в себе семени нового воплощения. Такое господство приобретается с большим трудом. Волны океана ничто по сравнению с волнами мысли. Йога можно сравнить с неустрашимым моряком или капитаном корабля – человеческого тела, швыряемого из стороны в сторону волнами ужасного океана Самсары. Он останавливает мысленные волны непрерывной концентрацией ума (Дхараной) и медитацией и достигает другого берега, берега Бесстрашия и Бессмертия.

Изучите законы мысли. Искорените отрицательные мысли за счет культивирования положительных, возвышенных мыслей. Затем оставьте в стороне и положительные мысли и перейдите в состояние безмыслия. Отождествляйте себя с чистым сознанием.

Даже очень грешный человек минутной медитацией на вечно пребывающем Атмане может достигнуть большой чистоты. Жертвенный огонь зажигают трением одного куска дерева о другой. Аналогичным образом медитация над высшим "Я" зажигает огонь

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Мудрости. Вначале ум следует тренировать на конкретном объекте или символе. Позднее, когда это будет освоено и ум станет устойчивым и утонченным, можно перейти к сосредоточению на абстрактных идеях, подобных Ахам Брахма Асми".

Постоянно утверждайте в медитации: "Я – чистое создание; Я – неизменная, лучезарная, бессмертная сущность; Я – безмолвный свидетель трех состояний сознания (бодрствования, сна и глубокого сна); Я отличен от тела, ума, чувств и пяти оболочек". И вы достигнете Самореализации, познаете свое Истинное "Я" (Брахма Гьяну). Отшельник должен постоянно медитировать над Бхавом, который он испытывает на границе между сном и бодрствованием. Только это, и ничто иное освободит его. Это единственная опора (Атман) в достижении настоящей Писанкальпы или состояния Нирвандвы.

В уме возникает желание, которое вскоре удовлетворяется. Затем возникает другое желание. В промежутке между желаниями ум совершенно спокоен и свободен от Санкальпы, любви и ненависти. Душа наполнена миром в этот промежуток между двумя желаниями (Скандхами) или между Вритти в уме. Когда ум сосредоточен на Брахмане (Высшем "Я"), он становится единым с Брахманом, подобно тому, как камфара сливается с пламенем, соль с водой и вода с молоком. Ум тает в Брахмане, становясь с ним Единым по природе. Тогда уже нет никакой двойственности. Медитирующий становится Брахманом. Это состояние называется Кайвалья.

Микрокосм и Макрокосм – три Бога: Брахма, Вишну и Шива – содержатся в Ом. Все Веды и 6 Даршан заключены в Ом. Ом – это все. Ом – это Брахман. Медитируйте над Ом с Бхавой и Значением. Вы должны пройти 6 стадий медитации и достигнете Нирвикальпа Самадхи, или состояния Сверхсознания, при котором восприятие форм совершенно исчезает, и не станет ни медитирующего, ни медитации. Медитирующий сольется с предметом медитации. Вы достигнете тогда высочайшего знания и совершеннейшего мира. Это венец человеческой эволюции. Вы станете тогда Просветленным Мудрецом или Дживанмуктой, что значит "Свободный", еще при жизни, в физическом теле.

Постарайтесь постоянно испытывать чувство Акханда Брахмана. Удерживайте это состояние как можно дольше. Прочно установитесь в нем. Добивайтесь Сахаджа Авастхи (единственного Брахманического чувства). Отныне только это должно быть вашей работой и вашей целью.

### 3. Предварительная медитация.

А) Медитация над розой. Дхарана, или концентрация, – это фиксация ума на конкретном объекте или абстрактной идее. За концентрацией следует медитация – непрерывное продолжительное течение одной мысли о предмете концентрации, Лакшье. Человек, ум которого еще не тренирован, должен начать с концентрации, конкретной медитации, то есть медитации над каким-то объектом.

Сядьте в Падма, Сиддха или Сукхасану и размышляйте о цвете, форме и разных частях розы: лепестках, стебле, пыльце и т. п.; сортах роз: белых, темных, красных и др.; препаратах из роз: масле, сиропе, духах, эссенции, конфетах; применениях: розовой воды при лечении глазных болезней, Гульканды как средства от запоров, цветов и гирлянд из роз при Богослужении и т.п.; цене роз, гирлянд и лекарств; местах, где розы растут в большом количестве, и о многом другом, связанном с розами. Все другие мысли, не связанные с розами, нужно исключить.

Такой конкретный вид медитации подготавливает ум к абстрактной. Практикуйте ее в 5 часов утра в течение месяца.

Б) Медитация над Буйволом. Кришна Чайтанья, Брахмачарий из Омкар Ашрама на берегах святой Нармады, пришел к Рам Ачарье и стал умолять его научить медитации. Рам Ачарья сказал Кришне: "О, Кришна, размышляй о Господе Кришне, сидящем скрестив ноги, с флейтой в руках, поместив Его образ в центре солнечного диска, находящегося в центре лотоса твоего сердца. Повторяй известную Мантру Кришны "Ом Намо Бхагавате Васудэвайя".

Кришна Чайтанья ответил: "Гуруджи, я такой тупоголовый! Мне это не под силу. Это слишком трудно для меня. Эта Мантра очень длинна. Пожалуйста, посоветуй мне что-нибудь другое".

Рам Ачарья сказал: "О, Кришна Чайтанья, не беспокойся, я дам тебе более простой способ. Слушай же. Помести красивую маленькую статуэтку Шри Кришны перед собой. Сядь в Падмасану. Смотри внимательно на нее, на руки, ноги и т. д. Несмотря ни на что".

Кришна Чайтанья сказал: "О, Гуруджи! Это для меня еще сложнее. Если я приму такую позу, то буду испытывать острую боль в коленях и бедрах, и уже не смогу смотреть на статуэтку. Кроме того, мне нужно сидеть неподвижно и смотреть внимательно на различные части статуэтки, а я не могу делать одновременно два дела и помнить больше двух вещей зараз. О, Гуруджи Махарадж, дай мне что-нибудь очень легкое".

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Рам Ачарья сказал: "Чайтанья, помести фотографию своего отца перед собой и сядь в любую удобную для тебя позу. Просто смотри некоторое время на эту фотографию. Кришна Чайтанья сказал: "О, Гуру, мой покровитель, это тоже трудно, так как я своего отца очень боюсь. Он ужасный человек. Он часто бил меня. Меня одолевает дрожь при одной мысли о нем. Мои ноги дрожат. Этот метод не подойдет. Мне он кажется гораздо труднее двух предыдущих. Умоляю тебя, Гуруджи, посоветуй мне что-нибудь совсем легкое. Я уверен, что на этот раз это будет мне под силу".

Рам Ачарья сказал: "О, Кришна, скажи мне, что ты любишь больше всего?" Кришна ответил: "О, Гуруджи, у меня есть дома буйволица, дающая немного молока, из которого я делаю творог и топленое масло. Я люблю ее больше всего на свете. Я постоянно помню о ней".

Рам Ачарья сказал: "Иди сейчас к себе домой, закройся в своей комнате, сядь на мат в углу и постепенно думай и медитируй над этой буйволицей, исключая при этом все другое. Делай это без промедления". На этот раз Кришна Чайтанья остался очень доволен. Он пришел домой в веселом, жизнерадостном настроении, удалился в свою комнату и сделал все точно так, как сказал ему Гуру. Он медитировал над буйволицей сосредоточенно и интенсивно три дня подряд, не выходя из комнаты; забыл о пище, не сознавая своего тела и ничего окружающего; был всецело поглощен мыслями о буйволице.

Рам Ачарья пришел к нему на третий день и застал его погруженным в медитацию. Громким голосом Гуру сказал: "О, Кришна, как ты себя чувствуешь, выйди из комнаты и поешь". Кришна ответил: "О, Гуруджи, я тебе очень благодарен; теперь я погружен в глубокую медитацию. Я сейчас не могу выйти. Я стал очень большим. У меня выросли рога на голове. Я не могу пройти через маленькую дверь комнаты. Очень я люблю буйволицу, и сам стал буйволицей".

Рам Ачарья обнаружил, что ум Кришны достиг состояния Экаграты и стал пригоден для погружения в Самадхи. Рам Ачарья сказал: "О, Кришна, ты не буйволица. Теперь измени объект медитации. Забудь буйволицу (Наму и Рапу) и медитируй над сущностью, скрывающейся за ней: Сат-Чит-Анандой, которая является и твоей сущностью".

Кришна Чайтанья выполнил указания Гуру и достиг Кайвальи Мукти – цели жизни. Рассказ иллюстрирует феномен, что медитация на объекте, больше всего нравящемся уму, дается легче.

Йог Махариши Патанджали предлагает различные, методы медитации: "Медитируйте над лучезарным, пребывающим в лотосе вашего сердца, который находится вне страдания. Медитируйте над сердцем, не привязанным к чувственным объектам. Медитируйте над знанием, которое приходит во сне". И, наконец, он приводит Сутру тридцать девятую: "Ятхабхи-мата Дхьянадва – медитируйте над всем, что привлекает вас своими положительными качествами". Сосредоточиться на том, что нравится уму, будет легко.

Не позволяйте никакой другой мысли вторгаться в ум. Если ум начнет уклоняться в сторону, возвратите его на место, направьте снова по указанным каналам. Ежедневно по полчаса упражняйтесь целых 2 месяца. Вы изучите правильные приемы медитации.

В) Медитация над 12 добродетелями. Ежедневно 10 минут медитируйте над следующими 12-ю добродетелями, по месяцу на каждом из них:

ЯНВАРЬ – Смирение; ФЕВРАЛЬ – Откровенность; МАРТ – Мужество; АПРЕЛЬ – Терпеливость; МАЙ – Милосердие; ИЮНЬ – Великодушие; ИЮЛЬ – Искренность; АВГУСТ – Чистая любовь; СЕНТЯБРЬ – Щедрость; ОКТЯБРЬ – Прощение; НОЯБРЬ – Уравновешенность; ДЕКАБРЬ – Удовлетворенность

Размышляйте также над чистотой, упорством, усердием, Сакасой и Утхасой. Вообразите, что вы действительно обладаете этими добродетелями. Скажите себе: "Я терпелив. С сегодняшнего дня я не буду раздражаться. Я проявляю эту добродетель в повседневной жизни. Я иду вперед". Думайте о преимуществах обладания этой добродетелью и о тех неприятностях, которые вам доставляет раздражительность.

Духовный путь тернист, а по его сторонам пропасти. Он очень долог. Ноги могут устать и распухнуть от ушибов. Сердцу может не хватать кислорода. Но вознаграждение очень велико. Вы станете Бессмертным. Продолжайте упорно идти вперед. Трудитесь усердно. Отдых получите на пути. Слушайте тихий внутренний голос. Если вы чисты и искренни, то он будет вашим проводником.

Г) Медитация над Божественными песнопениями. Если у вас музыкальный слух и голос, то можете петь, уединившись, причем столько, сколько хотите. Пусть из глубины сердца исходят Рогхи и Рагини. Забудьте себя, прошлое, окружающее. Это очень легкий метод. Выберите несколько прекрасных Стотр, молитв или философских песнопений. Абханги Тукарама, песни Акова на гуджарати, Такмана Свами и Тхеверам на тамильском, Брахмананданала на Хинди великолепно подойдут для этой цели.

Рам Прасад, известный святой Бенгалии, достиг реализации именно таким образом. Песни Рам Прасада очень популярны по всей Бенгалии. Равана завоевал



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
расположение Бога Шивы своей Сама Ганой, которую он играл на струнах, сделанных из нервов своего тела. Сказал Шекспир: "человек, в котором не звучит музыка, которого не трогают красивые аккорды, способен на измену, хитрые уловки и моральное разложение. Движения его духа ленивы, как ночь, его увлечения темны, как Эребус. Не доверяйте таким людям".

Пением очень легко отвлечь ум от чувственных объектов, оно сразу же поднимает ум на более высокую плоскость и расширяет его границы. Направить такой ум на Сагуна или Ниргуна Брахмана очень легко. Все, что требуется – хороший вкус и музыкальное мастерство, соединенные с чистым сердцем и упорной медитацией.

Д) Медитация на Шлоках из Гиты. Выучите наизусть несколько важных Шлок из Бхагаватгиты. Повторяйте их мысленно, сидя в одной из Асан. 1) Есть несколько важных Шлок, подробно описывающие "Бессмертную душу" в гл. 2. Можете сосредоточиться и медитировать этими идеями и обнаружите, что такие упражнения очень полезны; медитируйте над: 2) идеями из Шлок, которые характеризуют состояние Стхита Праджны в гл. II; 3) Шлоками из гл. VI, описывающими эффекты Йоги; 4) идеями Шлок из гл. XIII, перечисляющих атрибуты Жнана Йоги; 5) Шлоками из гл. XVI, дающими описание природы Даиви Семнат; 6) идеями Висварупа Даршан из гл. XI. 7) словами: "Обожающий меня дорог мне" из гл. XII Гиты. Я дал вам семь видов медитации. Выбирайте любой, наиболее нравящийся вам. Можете позволить уму переходить от одного из них к другому.

#### 4. Сагуна медитация.

А) Медитация над Муртхи. Это медитация над Кришной, Рамой, Шивой или Дэви. Эта концентрация – форма медитации для людей типа Бхакти Шарга, медитация с Гунами или атрибутами Бога. Повторяйте их имена во время медитации. Думайте об их Всеведении, Всемогуществе, Вездесущности и т.п. Ваш ум наполнится чистотой. Картины, изображающие Кришну с флейтой в руках или Вишну, держащего раковину, диск, жезл и лотос, как нельзя лучше подходят для конкретной медитации. Поместите Его на троне лотоса вашего сердца посреди ослепительного света. Сосредоточьтесь мысленно на лотосе в Его ногах, желтой шелковой одежде, ожерелье, украшенном драгоценными камнями Каустубха, серьгах, короне, браслетах, раковине, диске и жезле, и затем снова вернитесь к Его ногам. Снова и снова повторяйте этот процесс.

Сагуна-медитация над формой. Выберите по своему вкусу любого Муртхи: Шиву, Вишну, Раму или Кришну. Если не можете выбрать сами, то положитесь на Гуру; он выберет для вас Иштха Дэвату, который будет руководить вами.

Стрелок из лука тренируется сначала на объектах крупных, потом средних, и, наконец, он научится попадать даже в маленькие цели. Аналогично, новичок должен начинать с Сагуна-медитации, и после того, как ум будет достаточно натренирован, можно приступить к Ниракаре, или Ниргуна-медитации. В отличие от Сагуна-медитации, предметом которой является конкретный образ, Ниргуна имеет дело с абстрактной идеей. Сагуна Упасана устраняет Викшену. 3-8 месяцев нужно посвятить практике Тратака на любой картине. Через 6 месяцев можно начать медитировать над ментальным образом Муртхи, от 30 минут до 2 часов в день, сосредоточившись на Трикуте. Вы должны видеть и чувствовать, что ваш Иштам присутствует всюду. Когда вы медитируете, повторяйте мысленно Мантру Дэваты. Думайте об атрибутах этого Божества: Всемогуществе, Всеведении и т.п. Вы должны ощущать, как саттвические качества текут от Иштама к вам. Вообразите, что вы обладаете этой саттвической Бхаваной. Если добросовестно будете выполнять Садхану, то через год или два достигнете Даршан вашего Иштама.

Следуйте этим наставлениям. Это поможет научиться сосредоточиваться. Переходите мысленно от одной части изображения к другой. Возьмите, например, картину, изображающую 4-х рукого Вишну и медитируйте следующим образом:

"Дхиейе Сада Савитару Мандала Мадьявартхи

Нараяна Сарстхасана Санивиштаха

Бюравак Макара Кундалаван Кирсети Хари

Хиранмайя Валуху Бхриа Санкха Чакра

Санкха Чакра Года Панэ

Шримад Дварака Нилайяганта".

Это значит: "Медитируйте постоянно над Нарайаной, сидящим в Падмасане в середине лучезарного солнца в лотосе вашего сердца или Трикуте, который украшен золотыми браслетами с алмазами, золотым ожерельем с камнем Каустубха; держит диск, раковину, жезл и цветок лотоса; является неуязвимым Ашута Дварака".

Тратак приносит большую пользу в Сагуна-медитации. Во время медитации направляйте ум на различные части образа Вишну. Сначала постарайтесь мысленно увидеть Его стопы, потом ноги, желтые одежды, золотую Хару, укрепленную алмазом и драгоценным камнем Каустубха, грудь, серьгу, Макара Кундалу, лицо, корону на

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) голове, далее, в правой руке диск, в левой верхней руке раковину, жезл в правой нижней руке и цветок лотоса в левой нижней руке. В таком порядке должны следовать и ваши мысли. Затем снова вернитесь к ногам и повторите весь процесс сначала. Этот метод предотвращает отклонение ума в сторону.

Сначала медитируйте над Вират Пурушей, затем приступите к Сагуна и, наконец, к Ниргуна-медитации.

Б) Медитация над Вират Пурушей. Сядьте в Падма или Сиддхасану и медитируйте над следующими образами:

1. Небо – Его голова
2. Земля – Его ноги
3. Север, Запад, Юг и Восток – Его руки
4. Солнце и Луна – Его глаза
5. Огонь – Его рот
6. Дхарма – Его грудь
7. Травы и растения – Его волосы
8. Горы – Его кости
9. Море – Его кровь
10. Реки – Его артерии и вены.

Эта грубая форма медитации должна выполняться 6 месяцев. Она расширит границы ума. Затем приступите к Сагуна-медитации над образом Рамы, Кришны или Шивы. Продолжайте ее целый год, после чего начните практику Ниргуна-медитации на Брахмане. Эти 3 вида медитации превратят ум в инструмент, подходящий для Ниргуна-медитации над абстрактной идеей.

В) Медитация над Гаятри. Гаятри – это "Блаженная Мать" Вед. Это символ Бога, Господа всех живых существ. Дхьяна Гаятри Мантры производит Читта Муддхи, без которой вы ничего не достигнете в духовном отношении. Без нее нельзя продвинуться вперед ни на йоту. Гаятри – это универсальная и сильно действующая молитва. Ее также называют Брахма Гаятри.

"ОМ БХУР БХУБАК СУБАХ ТАТ САВИТАР ВАРЯНАЯМ БХАРГАХ  
ДЭВАСЬЯ ДХИМАХИ ДХИМО ИЯХ НАХ ПРАЧОДАЙЯТ".

Здесь: ОМ – Пара Брахман; БХУР – физический план; БХУБАК – Антарикша; СУБАХ – Сварга Лока; ТАТ – Брахман, Параматма; САВИТАР – Ишвара, Создатель; ВАРЯНАЯМ – Стоящий поклонения; БХАРГАХ – Устраняющий горе, неведение; ДЭВАСЬЯ – Слава; ДХИМАХИ – мы медитируем; ДХИИЯХ – Буддха, интеллект; ИЯХ – который; НАХ – наш; ПРАЧОДАЙЯТ – просвети. В переводе:

"Давайте медитировать над Ишварой и Его Славой, который сотворил эту Вселенную, который стоит поклонения, который устраняет всякий грех и неведение. Пусть просветится наш (интеллект) Буддхи".

После ванной, перед восходом солнца удалитесь в комнату для медитаций и, приняв удобную Асану, повторяйте эту Ман-тру мысленно столько раз, сколько сможете, но не меньше 108 раз. Постарайтесь почувствовать, что вы получаете Свет, Чистоту и Мудрость от Гаятри. Сосредоточивайтесь на значении Гаятри – это очень важно. Взгляд направьте на Трикуту.

5. Ниргуна-медитация. 1) Это – медитация над Ниргуна Брахманом, или Ахамгра Упасаной, медитация над Ом, абстрактной идеей. Сядьте в Падмасану и повторяйте мысленно: Ом. Постоянно держите в уме смысл этого слова. Старайтесь почувствовать, что вы – Всепроникающий, Бесконечный Свет; что вы – "Буддха-Сат-Чит-Ананда Вяпак Атма Нитья Шуддха Буддха Мукта", – Вечно Свободный Брахман; что вы "Акханда Парипурна, Экраса, Сайта" – Бесконечное Существование, Вечное и Неизменное.

Каждый атом, молекула, нерв, вена, артерия должны сильно вибрировать в гармонии с этими идеями. Бессмысленное повторение Ом не приносит большой пользы. Сердце, ум и душа должны принять в этом участие. Нужно всей душой ощущать, что вы – это утонченное, всепроникающее сознание. Это чувство нужно постоянно поддерживать. Отрицайте идею о теле, когда произносите умственно Ом. При этом вы должны чувствовать, что

"Я – Бесконечность Ом, Ом, Ом  
Я – Весь Свет Ом, Ом, Ом  
Я – Вся Радость Ом, Ом, Ом  
Я – Вся Слава Ом, Ом, Ом  
Я – Вся Сила Ом, Ом, Ом  
Я – Все Знание Ом, Ом, Ом  
Я – Вся Ананда Ом, Ом, Ом".

Постоянно медитируйте над этими идеями. Нужны неустанные усилия, полные рвения и энтузиазма. Постоянно повторяйте мысленно эти слова, и вы добьетесь Самореализации. Через 2-3 года вы достигнете Атма Даршаны.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Воля и Манан являются двумя важными факторами, играющими большую роль в Ниргуна-медитации, или ведантической Садхане. Манану предшествует Шраван или слушание Шрути. После Манана следует Нидидхьясана, практикуемая постоянно со рвением и энтузиазмом. Нидидхьясана – это глубокая медитация. За нею следует реализация Сатшаткар Апракоша. Подобно тому, как капля воды, упавшая на горячее железо, поглощается им, ум и Асхава Чайтанья (отраженное сознание) поглощаются Брахманом. Остается лишь Чинматра Чайтанья Матра, или Абсолютное сознание. Шраван, Манана и Нидидхьясана ведантической Садханы соответствуют Дха-ране, Дхьяне и Самадхи "Раджа Йоги" Патанджали Махари-ши. За счет поклонения и медитации или Джапа Мантр ум, в действительности, принимает форму объекта поклонения и делается чистым на некоторое время за счет чистоты объекта – Иштха Дэваты. Благодаря постоянной практике, Абхьясе, ум становится сосредоточенным на одном объекте, исключая все остальные, устойчивым в системе и не стремится больше отклониться. Поскольку существует ум, то ему нужен какой-нибудь объект. Цель Садханы – дать ему чистый объект.

Звук, постоянно и гармонично произносимый в Джапа Ман-тре, должен создать или спроектировать в восприятии соответствующую вещь – Дэвату. За счет повторения Мантры концентрируют созидательную силу в силу Самскар.

В Самадхи ум теряет собственное сознание и становится идентичным с объектом медитации. Тадакара и Тадруп, медитирующий и объект медитации, поклоняющийся и предмет поклонения, думающий и мысль становятся одним. Субъект и объект, Ахам и Идам, "я" и Это, Дрик и Дришья, (смотрящий и то, на что смотрят), ощущающий и ощущаемое сливаются в одно. Таркаш и Ви-марша также сливаются воедино. Единство, Тожественность, Однородность, и т.п. относятся к Нирвикальпа Самадхи.

Существуют 2 рода Нирвикальпа Самадхи: при первом – Джнани Йог видит весь мир в себе, как движение идей, форму своего существования, подобно Брахману, пребывающему в Брахмане (Сварупа Вишранти). Брахман видит мир в себе самом в виде собственной Санкальпы или Вивартхи. Жнани Йог видит то же самое. Это Высшая Степень Реализации. Кришна, Даттатрея, Шри Шанкара, Жнана Дэви и др. достигли его.

"САРВАБХУТАСТХАМ АТМАНАМ  
САРВАБХУТАНИ ЧАТМАНИ  
ЭКШАТАЕ ЙОГАЮКТАТМА  
САРВАТРА САМАДАРШАНА".

"Я", приведенный в состояние гармонии при помощи Йоги, видит себя обитающим во всех вещах, во всех существах и в высшем "Я": везде оно видит Одно" (Гита, гл. VI-XXIX). Человек же, не достигший Реализации, воспринимает мир как внешнее, отличное от него и независимое. Это вызвано Авидьей.

Во втором типе Нирвикальпа Самадхи мир исчезает из поля зрения, и Жнана Йог видит себя пребывающим в Шудда Нирупа Брахмане, согласно Раджу-Сарпа Нийяя (аналогия змее в петле). Когда Раджа Йог оставляет свое Савикальпа Самадхи, он встречается с Жнани Йогом в Ниргуна Брахмане за счет Брахмакара Вритти.

2) За всеми именами и формами скрывается универсальная живая Сила, или Ум. Размышляйте над этой Силой, или Умом, который не имеет форму. Это будет элементарной Ниргуна-медитацией без какой-либо формы и приведет, в конце концов, к реализации Абсолютного, Ниргуна, Ниракара-сознания.

Сядьте в Падмасану. Сосредоточьтесь на воздухе; это приведет к Реализации Брахмана, не имеющего ни формы, ни имени, являющегося одной живой Истиной. Вообразите, что за всеми феноменальными проявлениями скрывается Парам, Ананта, Акханда Джайти (Высочайшая, Бесконечная лучезарность), равная по силе десяткам миллионов солнц. Медитируйте над этим. Это одна из Ниргуна-медитаций.

Сосредоточьтесь и медитируйте над обширным небом. Это также Ниргуна-медитация. Предыдущие методы концентрации отвлекли ум от конечной формы. Теперь он начинает постепенно растворяться в океане Мира, поскольку лишен своего содержания, то есть различного рода форм, и он будет становиться все утонченнее и утонченнее.

Ниргуна-медитация – это медитация над Ниргуна Брахманом. Повторяйте мысленно Ом с Бхавом. Свяжите с Ом идеи Сат-Чит-Ананды. Утверждайте: "Я" – Свруна; Я – Асангохам (неразделим); Я – Кевалокаш (один); Я – Акханда Эк Раса Чинматрохам".

В) Ведантическая медитация. А вот еще ряд утверждений, представляющих собой Ниргуна-медитаций:

"Я – это все Ом, Ом, Ом  
Я – это все во всем Ом, Ом, Ом  
Я – это Бессмертное Ом, Ом, Ом  
Я – во всем Ом, Ом, Ом  
Я – это живая Истина Ом, Ом, Ом  
Я – это живая Реальность Ом, Ом, Ом  
Я – свидетель трех состояний (Ахаш Сакви Авастатрайя Сакини) Ом, Ом, Ом

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

я – это Свет всякого Света (Ниракара Джьети Сврунахаш) Ом, Ом, Ом

я – это Солнце всех Солнц Ом, Ом, Ом

я – это Существование, Знание, Абсолютное Блаженство (Сат-Чит-Ананда Сврунохам) Ом, Ом, Ом".

В начале Садханы даже в ведантической Ниракаре (бесформенной) медитации дело не обходится без абстрактного умственного образа, который затем постепенно исчезает.

Когда вы медитируете или утверждаете, то отрицайте три тела и отождествляйте себя с Сущностью, пребывающей в них. Отрицайте имена и формы. Не принимайте ни физического тела, ни ума, ни Прану, ни интеллект, ни Индрии за чистого Вечного Брахмана. Высшее "я" совершенно отлично от этих иллюзорных инструментов, продуктов Майи. Помните об этом.

Медитируйте над вышеуказанными идеями с Бхавом. Если ум начнет уклоняться в сторону, снова и снова возвращайте его на место. Если ум будет склонен к блужданию, то возвращайте его вокруг этих формул, а когда он, наконец, станет устойчивым, направьте его на одну из них. Устойчивый ум походит на ровное пламя свечи, горящей в безветренной комнате. Эта последняя формула также исчезнет сама собой, и вы погрузитесь в свое Аваруп, безмятежное состояние чистого Блаженства. Это приводит к Самадхи или Сверхсознанию. Наслаждайтесь Атмическим Блаженством, пребывая в своем Бессмертном "я".

Г) Утверждения для ведантической Нидидхьясаны.

"я – Свет всякого Света Ом, Ом, Ом

я – вся Чистота Ом, Ом, Ом

я – все Блаженство Ом, Ом, Ом

я – всепроникающее Сознание Ом, Ом, Ом

Сат-Чит-Ананда Сврунохам Ом, Ом, Ом

Акханда Экраса Чинматрохам Ом, Ом, Ом

Бхумананда Сврунохам Ом, Ом, Ом

Ахам Сакши (я свидетель) Ом, Ом, Ом

Нирвишеша Чинматрохам Ом, Ом, Ом

Асангохам (я непривязан) Ом, Ом, Ом".

Состояние, достигаемое Дживанмуктой, неопишимо. Он Сам – Брахман. Восемь Сиддхи и девять Риддхи лежат у его ног. Посредством Санкальпы (верного решения) он совершает чудеса.

Д) Ведантическое созерцание. Углубляйтесь в сердце, отвлекая ум от чувственных объектов. Убейте это призрачное маленькое "я" и познайте, что вы – это Он (Сохам). Подобно тому, как капля, сливаясь с морем, теряет свою форму и название, Джива, растворяясь в Высшей Душе, теряет свою форму и имя.

Если вы заняты работой или много путешествуете, не обязательно иметь специальную комнату для медитации. Практикуйте Сохам Джапу и Дхьяну в соединении с дыханием. Это очень просто. Вы также можете связывать дыхание с Рама-Мантрой. Тогда каждый момент дыхания превратится в молитву и медитацию. Запомните: "Сохам" или "Рама". Старайтесь везде чувствовать его присутствие. Этого будет достаточно. Если ум будет постоянно сосредоточен на чувственных объектах, то ложное представление о реальности мира будет овладевать вами. Если же ум непрестанно думает об Атме, то мир кажется сном.

Освободитесь от грубых и отрицательных мыслей, различных бесполезных Санкальп. Постоянно обращайтесь свой взор к Атме.

В Веданте часто встречаются термины "Манана" (отражение) и "Нидидхьясана". Манана – это Виджатийя Вритти Тираскар (устранение мыслей о мирских объектах); Сваджтийя – Вритти Праваха (усиление потока мыслей, относящихся к Богу или Брахману). Нидидхьясана – это глубокое интенсивное созерцание. Это Ааматма-Вритти-Ниродха или Атамкара Вритти Стхити. В этом состоянии ум совершенно устанавливается в Абсолюте и никакие мирские мысли уже не врываются, а созерцание походит на устойчивое течение масла (Тайладхарават).

В стадии неопита вы еще слабы и можете закрывать глаза, чтобы избежать отвлечения ума в сторону. Но потом нужно научиться медитировать с открытыми глазами, даже при ходьбе, сохраняя постоянное умственное равновесие. Иначе нет надежды на достижение совершенства. Постоянно размышляйте о нереальности этого феноменального мира. Существует только Атма. Все видимые вещи – Майя; она исчезает под влиянием Жнаны, или медитации над Атмой. Нужно изо всех сил избавляться от оков Майи. Свое разрушительное действие Майя проявляет через ум. Уничтожить ум – значит уничтожить Майю. Победить Майю можно только посредством медитации. Действие ума справедливо называют Кармой. Истинное освобождение является результатом свержения монарха – ума. Освободившись от Викшены, вы станете способны к высшей Ништхе (медитации). Как только ум становится чистым, он успокаивается, и все мирские иллюзии, связанные с его рождением и смертью, вскоре исчезают.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Если вы поставите перед собакой большое зеркало и положите немного пищи перед ним, то собака немедленно начнет лаять на свое отражение, принимая его по глупости за другую собаку. Подобным же образом и человек, видя свое отражение во всех людях (за счет своего ума – зеркала), также воображает по глупости, подобно собаке, что они все отличны от него и борется с ними, испытывая ненависть и зависть.

Мира не существует, как не существует ни тела, ни ума. Существует только чайтанья (Чистое Сознание). "Я" – Чайтанья", – вот один из видов Ниргуна-медитации (без атрибутов). В Нидидхьясане вам нужно развить Свадхитию Вритти Праваху. Пусть мысли о Брахмане или Божественном присутствии хлынут подобно наводнению. Возбуждайте Виджатию Вритти Тираскару. Откажитесь от мыслей об объектах. Прогоните их кнутом Вивеки и Вичары. Вначале будет утомительная борьба. Но со временем вы получите силу от Атмы, и Сад-хана станет более легкой. Все Вишайте Вритти затихают, внутренняя сила растет, а ум становится сосредоточенным в одной точке. Это – состояние Экагра.

Отождествляйте себя с Бессмертным, Вечным, всегда Чистым Атмой, обитающим в глубине вашего сердца, всегда думайте: "Я – вечно чистый Атма". Одно это устранил все беспокойства. Ум хочет ввести вас в заблуждение. Пустите в ход ваше оружие – антиечение мысли, и ум, подобно вору, скроется.

Е) Размышление над Ом. Ом (Пранава) – спасительная лодка для тонущих в бескрайнем океане Самсары, который многие переплывали в этой лодке. И вы можете переплыть, постоянно медитируя над Ом с Бхавой и значением.

Ом – единственный символ Бессмертного, Вездесущего "Я", или Атмы. Думайте об Ом, исключая все остальное. Гоните прочь мирские мысли. Они могут снова и снова возвращаться. Вы же должны снова и снова генерировать мысли о чистом "Я". Свяжите с Ом идеи Чистоты, Совершенства, Свободы, Знания, Бессмертия, Вечности и Бесконечности. Повторяйте Ом мысленно.

Ом – все: имя или символ Бога Ишвары (Творца) или Брахмана, ваше настоящее имя. Ом – выше всех трех состояний сознания, всех феноменальных миров. Вся эта чувственная Вселенная является лишь проекцией Ом. Мир существует в Ом. Ом читается как А У М: "А" – представляет собой физический план; "У" – астральный и ментальный планы, мир духов и все небеса; "М" – состояние глубокого сна и все, неизвестное в состоянии бодрствования и находящееся вне сферы действия интеллекта.

Ом представляет собой все: основу жизни, мысли и духа. Все имена объектов сконцентрированы в Ом, поэтому слово исходит из Ом, остается в Ом и растворяется в Ом. Ом – символ Брахмана, или Высшего Существа. Медитируя над Ом, вы думаете и о Брахмане, который скрывается за этим символом. То, что ассоциируется с Ом, должно сливаться с Ом. "Тадджапас Тадартха Бхагаванам". Старайтесь отождествлять себя с Всеблаженным "Я", когда вы думаете, произносите или медитируете над Ом, отрицая 5 Кашей – иллюзорных помощников, созданных Майей. Вы должны подразумевать под символом Ом Сат-Чит-Ананду, Брахмана или Атму.

Во время медитации вы должны чувствовать, что вы – это вся Чистота, Свет, Всепроникающее существование и т.п. Ежедневно размышляйте о своем "Я". Думайте о себе, как о "Я", отличном от ума и тела. Старайтесь чувствовать, что вы – Сат-Чит-Ананда Атма, что вы – всепроникающее сознание. Это и есть Ведантическая медитация.

Медитируйте над Ом, пока не достигнете Самадхи. Если ум начнет уклоняться в сторону за счет Раджаса или Тамаса, то снова и снова приводите его на место практикой Дхараны (сосредоточения) и Дхьяны (медитации). Сделав тело или низшее "я" послушным инструментом, а Пранаву (Ом) – своим высшим "Я", при помощи постоянной практики (Абхьяс) медитации, человек видит Бога (Атму) в себе (Светашватара Упанишада).

Пусть каждый из вас найдет убежище в Едином Неделимом Брахмане и испробует Нектара Бессмертия; достигнет 4-го состояния, Турий; в полной мере поймет Омкару или Пранаву и Аматру; проникнет в беззвучие Ом, перешагнув границы А, У и М; медитирует над Ом и достигнет конечной Цели Жизни, конечной реальности, Сат-Чит-Ананда-Брахмана! Пусть этот Ом руководит вами; будет вашим центром, идеалом и целью! Пусть Тайна и Истина Мандукья Упанишады откроется вам! Да благословят вас Гауданада, Шанкара и Пророк Мандукья Упанишад! Ом, Ом, Ом!!!

Ж) Медитация над Сохам. Сохам значит: "Он есть Я" или "Я есть Он", "Я есть Брахман"; "Со" значит "Он"; "Ахам" значит "Я". Это самая сильная из всех Мантр. Это Мантра Парамахамса Санньясинов. Это Абхеда-Бодхакайя, обозначающая тождественность Дживы, или индивидуальной души, и Брахмана, или Высшей Души. Эта Мантра из Исавасьи Упанишады: "Сохамасми".

Сохам – это Ом. Зачеркните согласные С и Х, и вы получите Ом. Сохам – это видоизмененный Пранава, или Ом. Некоторым Сохам нравится больше, чем Ом, потому что удобнее и легче связывать его с дыханием. Кроме того, Джапа этой Мантры

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) дается без усилий. Дыхание становится тесно связанным с этой Мантрой, так что достаточно просто сконцентрироваться на дыхании, чтобы достичь этой цели.

Медитации над Сохам и Ом равносильны. Некоторые повторяют сложную формулу "Хамсах Сохам – Сохам Хамсах". Прежде, чем приступить к практике Сохам Дхьяны, или медитации над Сохам, нужно практиковать "Нети-Нети" (не это, не это), отрицать тело и другие Коши, повторяя "Нахам Идам Шарирам" – "Ахам Эватпа – "Я не это тело, ум или Прана. Я – Он, Я – Он – Сохам, Сохам!" Повторяйте эту Мантру мысленно. Нужно душой и сердцем чувствовать, что вы являетесь Всепроникающей, Всемогущей, Всеблаженной Душой или Брахманом. Только тогда вы извлечете всю пользу от медитации или Джапы этой Мантры. Простое механическое повторение мало поможет вам, хотя и оно полезно; но максимум пользы извлечете лишь при соблюдении упомянутых условий, ибо эти ощущения и есть Самореализация.

Если интеллект пытается чувствовать: "Я – Брахман, Я – Всемогущ", а Читта чувствует: "Я – раба, я слаба, я беспомощна, что мне делать, где взять денег для женитьбы дочери? Боюсь, судья оштрафует меня", то реализация невозможна. Нужно разрушить отрицательные Самскар, ложные мышления и фантазии, слабость, суеверия, тщетные страхи. Даже в пасти тигра твердите: "Сохам, Сохам, Сохам, Я не это тело". Только тогда вы – настоящий Ведантист. Даже если вы безработный и нечего есть, нужно с большой энергией повторять: "Сохам, Сохам".

Природа человека испорчена умом и Авидьей. Именно по их вине он отождествляет себя с телом. Разорвите плену неведения и 5 оболочек. Поднимите завесу Авидьи, пребывайте в собственном Сат-Чит-Ананда Сваруне, медитируйте над Сохам-Мантрой! Джива повторяет эту Мантру 21600 раз в сутки, даже во сне. Очень внимательно наблюдайте за дыханием, и вы узнаете это. При вдохе получается звук "Со", а с выдохом – звук "Хам". Это называется Аджана Мантрой, потому что выполняется без участия губ. Мысленно повторяйте "Со" при вдыхании и "Хам" при выдыхании. Практикуйте это по 2 часа утром и вечером. Если вы можете уделить этому даже 10 часов, тем лучше для вас. Когда продвинетесь, нужно достичь способности медитировать все 24 часа. Изучите Хамса Упанишаду. Во время медитации вы получите настоящий отдых, и вам не потребуется сон.

Повторение сложной Мантры "Хамсах-Сохам-Сохам-Хамсах" оставляет наиболее глубокие следы и впечатления. Мы говорим: "Бог есть Любовь, Любовь есть БОГ". Аналогично этому, повторение "Хамсах-Сохам-Сохам-Хамсах" даст много душевной силы. Такое повторение соответствует Махавакье: "Ахам Брахма Асми – Брахман Ахам Аvasми" ("Я – это Брахман, Брахман – это Я"). "Анал Хаг" факиров Суфи соответствует "Сохама Парамахамса" Санньясинов. Гуру Налак высоко ценит эту Мантру. По Йоге продолжительность жизни исчисляется количеством дыханий "Сохам". Жизнь коротка, но ее можно продлить практикой Пранаямы, сберегая много Сохам-дыханий.

Приступая к практике, следует то и дело в уединении размышлять в течение часа с Бхавой о Сохам и его значении. Наблюдайте за дыханием, повторяя безмолвно "Сохам", сидя, стоя, кушая, разговаривая, короче – постоянно. Это самый легкий метод концентрации. Сохам – дыхание жизни, а Ом – душа дыхания. Сосредоточиваясь на дыхании, вы заметите, что оно становится очень медленным, и когда концентрация становится глубокой, повторение Сохам прекращается. Ум становится очень спокойным, вы испытываете радость и, в конце концов, достигаете единения с Высшим "Я".

3) Медитация над Махавакьями. Махавакьяли – это предложения из числа Священных Шрути. Их всего четыре: 1) Праджнаман Брахма (Айтарей Упанишада из Риг Веды); 2) Ахам Брахма Асми (Бхридараньяка Упанишада из Яджур Веды); 3) Тэт Твам Асми (Чхавдогья Упанишада из Сама Веды); 4) Айям Атма Брахма (Мандукья Упанишада из Атхарва Веды).

1-е – Лакшана Вакья, определяющая Брахмана и передающая Титбодхи жнанау; 2-е – Анубхава Вакья, дающая Шакти жнанау; 3-е – Упадеша Вакья, дарующая Шива жнанау под руководством Гуру. и 4-е – Сакшаткара Вакья, приносящая Брахма жнанау. Можно выбрать любую Махавакью и медитировать над ней, как и над Ом.

При безмолвной медитации над "Ахам Брахма Асми" постоянно чувствуйте себя Шудда Сат-Чит-Ананда-Вьяпок Атмой (Чистотой, Абсолютным Существованием, Блаженством, Знанием, Вездесущим Брахманом). Бессмысленное повторение принесет мало пользы – все сердце нужно отдавать этому. Постепенно вы начнете погружаться в состояние Сверхсознания.

Сядьте в любимую Асану на одеяло, сложенное вчетверо, лицом к Северу или Востоку. Старайтесь постоянно чувствовать: 1) Я есть Бесконечность; 2) Я есть Вечность; 3) Я есть Бессмертие. Медитации над Махавакьей и Ом равносильны. Вы можете выбрать "Ахам Брахма Асми" либо "Тат Твам Асми" Махавакью и медитировать над ее значением. Отрицайте и отбрасывайте в сторону Коши и отождествляйте себя с Сущностью, скрывающейся за ними. Медитируя, очищайте ум. Практикуйте концентрацию в уединении.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Добейтесь, чтобы понимание Упанишад пришло к вам из вашего собственного сердца, а не от лживых комментаторов. Если будете искренними, то вам удастся уловить действительные Санкальпы Риши, писавших Упанишад, и Санкальпы Кришны. И тогда вы поймете, что они имели в виду, произнося эти мудрые Шлоки. Концентрацией и медитацией раскройте Божественные силы, скрывающиеся в сердце. Не тратьте зря времени. Не живите впустую.

И) Позитивная Медитация: "Я есть все (Сарватва)", "Я со всем (Сарватмика)". Медитируйте над этими идеями. В этой медитации тело и мир отнесены к Брахману и рассматриваются как впечатления Брахмана. Брахман включает их в себя. Крайне нелепо думать, что только Брахман сам по себе полон Ананды, а его проявления подвержены унижению, боли и страданиям. Пессимизм не уместен. За всякой болью и несчастьем скрывается Джива Пришти.

Нельзя упрекнуть в чем-либо Ишвару Пришти. Он не причиняет ни малейшей боли. Наоборот, Каша Крадха, мысли о "моем", "твоем", "я совершаю" и т.п. являются причиной всех страданий. Это вызвано Джнаной, действующей через отождествление с ограниченным умом. Постоянно мысленно повторяйте эти идеи. Старайтесь почувствовать, что "Вы – это Все", что ваша Шакти проявляется во всех телах. Все время размышляйте об идеях вроде: "Весь Мир – это мое тело, все тела принадлежат мне. Все жизни принадлежат мне, все радости и горести мои".

Ревность, гнев, ненависть и эгоизм исчезнут. В состоянии Самадхи, вызванном положительной медитацией, Жнани Йог видит в себе самом мир, который представляется ему как движение с идеей. Он одновременно и Сагуна и Ниргуна.

К) Негативная медитация: "Я не тело, Я не ум, Я Сат-Чит-Ананда-Сваруп". Постоянно медитируйте над этой идеей. Всегда, днем и ночью, нужно чувствовать, что вы – это "Сат-Чит-Ананда-Сваруп". Отрицайте идею тела. Постоянная Сад-хана необходима для устранения Деха Адхьяс, которые вызваны Анадзи Самскарами (безначальными впечатлениями). Если вы можете подняться выше сознания тела и по желанию покинуть его – три четверти вашей Садханы уже завершены. Осталось только поднять занавес с Авидьи. Это сделать очень легко. Даже во время работы или ходьбы нужно стараться чувствовать, что вы – "Вездесущий, Бесконечный Брахман". Мышление, концентрация и стремление отделить себя от тела должны следовать вместе. В негативной медитации Жнани Йог теряет представление о мире, ибо он пребывает в Шудда Ниргуна Брахмане.

6. Сагуна медитация в сравнении с Ниргуна медитацией. Иша, Прасна, Катха, Тапнийя и другие Упанишады дают подробное описание метода созерцания Брахмана, лишнего качеств. Бадарайяна в главе с Брахма Сутрами, раскрывающими природу качеств Брахмана, перечисляет позитивные атрибуты: "Радостный", "Мудрый" и др., наряду с негативными: "Неизмеримый", "Бесцветный" и др. Те и другие атрибуты относятся к Абсолюту, однако созерцание такого Брахмана может быть названо "Ниргуна Упасаной", или медитацией над Безусловным Брахманом.

Главное различие между медитациями над условным (Сагуна) и безусловным (Ниргуна) Брахманом в том, что медитирующий смотрит на Него в связи с этими атрибутами в первом случае, а во втором позитивные и негативные качества не рассматриваются в связи с Ним, и все внимание направляется на Его Абсолютную Природу. Поэтому "Радостный" и др. атрибуты не относятся к Сущности созерцаемого Брахмана, а служат лишь способом осознать Его Истинную Природу. При медитации над условным Брахманом подобного рода атрибуты составляют часть медитации.

Термин "Ниргуна" не означает, что Брахман является негативной концентрацией, чем-то нереальным или нулем. Он означает, что качества, находящиеся здесь предел, не находят предела в Брахмане. Значит, эти атрибуты не являются основной природой Брахмана или Его Сваруп, Брахман не обладает конечными качествами, свойственными материи, подобно белому цвету ткани, а обладает всеми непреходящими качествами (Сарва Кальяна Гунами).

Брахман – это Ниргуна-Гуны; Ниракари также не означает, что Брахман не имеет формы. Это значит, что Он не имеет ограниченной, конечной формы, но имеет форму невообразимого. Какую форму вы можете приписать Бесконечности?

Многие имеют грубое представление о Брахмане. Они говорят: "Брахман – это куча камней, так как он не имеет качеств. Брахман – это пустота, ноль". Нет, и еще раз нет. Они глубоко ошибаются. Они не обладают Сат-Вичаром. Их осаждают различные сомнения. Их ум груб и не пригоден для философских исследований. Вичар – различение, размышление, логическое рассуждение и т.п. Они не изучают Упанишад, которые безупречны; не нашли правильного способа приобретения знания и Мудрости, которые дают точное описание понятия о Брахмане.

Упанишады безупречны, потому что они вызывают к рассудку всякого мыслителя, всякого философа. Они согласуются с опытом реализации. Их авторитет более велик, чем авторитет восприятия или умственного, логического вывода.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Брахман крайне утончен по природе. Он тоньше миллионной доли самой малой частицы, известной нам. Для понимания Брахмана и медитации над ним нужен утонченный, спокойный, чистый, собранный в одной точке, острый и ясный Шудда Буддхи. Люди, думающие вышеуказанным образом, страдают от Самсайи Бхаваны, сомнений, относительно истинности Упанишад и истинной природы Брахмана. Они должны очистить свой ум бескорыстным служением, изучением Упанишад, приобретением вышеупомянутых качеств постоянной практикой Сат-Санга. Тогда их интеллект сможет ухватиться за идею Брахмана. Посредством Шравана, Манана и Нидидхьясаны они могут достигнуть Брахмана. Это царская дорога.

Итак, Брахман обладает непреходящими Гунами. Он является Светом Великого Света. Он – Пражнана Гьяна. В Нем сосредоточена вся масса знания. Нет ничего могущественнее знания.

В Сагуне медитирующий сознает себя отличным от предмета медитации. Поклоняющийся полностью, без всякого сомнения и колебания отдается Богу. Он уважает, чтит и обожает Бога, во всем зависит от Него. Он всегда надеется на помощь своего Иштха Дэваты и является инструментом в Его руках. Его руки, Богу. Ему чужды Жнани, или слияния, нравится существовать отдельно и всегда быть слугой, почитать и любить Бога.

Он не хочет быть "сахаром", подобно Жнани Йогу, а хочет пробовать и есть "сахар". Вообразите, что вы находитесь в центре круга, сжимаетесь в точку и сливаетесь с центром круга. Это и есть Сагуна-медитация. Она подходит людям эмоционального темперамента. Большинство людей способны только на такой вид подчинения.

В Ниргуне медитирующий отождествляет себя с Брахманом. Он отрицает и отказывается от всех ложных помощников, или фиктивных средств: эгоизма, ума и тела; надеется только на самого себя, смело утверждает, размышляет, исследует, различает и медитирует над своим "Я", не хочет пробовать "сахар", но хочет стать самим этим "сахаром", жаждет слияния, хочет быть Единым с Брахманом. Это можно назвать методом Расширения низшего "я".

Снова вообразите себя в центре круга. Вы начинаете расширяться за счет Садханы до размеров круга и сливаетесь с ним. Этот метод медитации подходит для людей утонченного интеллекта, сильного и острого рассудка и сильной воли. Только немногие обладают этими качествами. Уединившись в специальной комнате для медитации и сев в удобную Асану, вам нетрудно медитировать над "Ахам Брахма Асми". Но невозможно трудно медитировать на этой идее, находясь среди людей или двигаясь по оживленной улице города.

Если вы во время медитации 1 час чувствуете себя Брахманом, а остальные 23 часа – телом, то Садхана не даст желаемого эффекта. Вы должны все время чувствовать, что вы – это Брахман. Это очень и очень важно. Мирской ум нуждается в капитальном ремонте и совершенной физиологической трансформации. Концентрация и медитация вызывают образование нового ума и образа мышления. Созерцательная жизнь диаметрально противоположна мирской. Старые Вишайи (Самскарары) нужно совершенно изменить и искоренить постоянной и интенсивной практикой, и образовать новые духовные Самскарары.

7. Медитация и действие. Реализация единства со всем существующим, проявленным и непроявленным, является Целью Жизни. Мы забыли об этом в силу Авидьи. Устранение завесы неведения, идеи отождествления себя с умом и телом, – главная цель Садханы. Мы постоянно должны жить идеями: "Я Всеведущ, Я Всесилен". Здесь не может быть места для желания. Все желания: иметь потомство, богатство для обеспечения счастья в этом или ином мире и, наконец, само желание освобождения – должны быть совершенно искоренены. Мотивом же ваших действий должно быть чистое и бескорыстное стремление к цели.

Эта Садхана – постоянная попытка чувствовать себя Единым со всем – должна практиковаться в повседневной интенсивной деятельности. Это – центральное Учение Гиты. Оно имеет разумное основание, поскольку Бог – это и Сагуна и Ниргуна, имеющий форму и бесформенный. Пусть тело и ум работают. Чувствуйте, что вы выше их, являясь безмолвным свидетелем, концентрирующим их деятельность. Не отождествляйте себя с Адхаром {телом и умом} во время работы. Вначале следует практиковать медитацию. Только человек исключительно сильной воли может обойтись без нее. Для обыкновенного же человека это просто необходимо. В медитации Адхар устойчив, и поэтому довольно легко чувствовать единство. Но ощущать его в то время, когда ум и тело заняты мирской суетой, – трудно.

Карма Йога труднее чистой Жнани Йоги, но нужно постоянно практиковать ее. Это абсолютно необходимо, иначе вы будете очень медленно продвигаться вперед: если вы несколько часов в медитации будете чувствовать себя Единым со всем, а в остальное время – отождествлять с телом и умом, то нечего и ожидать прогресса.



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Лучше всего связать с идеей единения символ ежедневно несколько часов медитировать: лучше всего утром и вечером, имея в виду, что серьезные помехи в медитации всегда исходят изнутри, а не вызваны чем-то внешним.

На пути достижения контроля над умом и глубокого Самадхи множество различных препятствий – ученик должен старательно обойти их. Каждый встречается с ними. Будда, Уддалака, Сикхидвайя тоже испытывали различного рода испытания и затруднения. Не падайте духом, никогда не отчаивайтесь. Ошибки являются всего лишь ступенями на пути к успеху. Соберите свое мужество и с удвоенной силой и энергией продолжайте следовать по Пути. Иногда можно давать себе отдых, слегка сокращая время медитации, но ни в коем случае не прекращая ее.

Ничто не устоит перед человеком огненной решимости и железной воли. Достигнуть совершенства за одну жизнь невозможно. Мудрец накапливает необходимый опыт в ходе нескольких воплощений. И сказал Кришна: "Йог, работающий усердно над собой, очистившись от греха и усовершенствовавший свою природу за многие воплощения, достигает Высшей Цели" (Гита, гл.VI-XLV).

Физические помехи. 1) Бесцельное блуждание. Некоторые ученики имеют привычку бесцельно странствовать. Они не могут даже неделю оставаться на одном месте. Их манят новые места, новые люди. Привычку прыгать с места на место нужно искоренить, иначе пострадает Садхана. Садхак, занимающийся энергичной Садханой и Тапасом, должен оставаться на одном месте минимум 12 лет (период одной Тамы). Если у вас слабое здоровье, то можете 6 месяцев {летом и в период дождей} жить на одном месте, например, в Бадринадхе или Уттаракси, а 6 месяцев (зимой) – в Раджпуре или Ришикеше. Слишком частые перемены места вызывают слабость и утомление.

2) Прекращение Садханы. Вначале ученики проявляют большой энтузиазм в Садхане, полны рвения и интереса к ней, надеясь достигнуть необыкновенных результатов или даже Сиддхи. Если же не достигают, то падают духом, теряют интерес к Абхьясе, становятся вялыми в работе над собой и совершенно прекращают Садхану, теряя веру в ее эффективность. Иногда их ум начинает питать отвращение к одному определенному виду Садханы. Он желает изменить вид Сад-ханы. Подобно тому, как ум нуждается в различного рода пище и других вещах, он требует перемены и вида Садханы, восставая против монотонной практики.

В таких случаях нужно заставлять ум работать за счет небольшого расслабления. Прекратить Садхану – значит совершить ужасную ошибку: тогда ваш ум превратится в мастерскую Сатаны, поскольку отрицательные мысли только и ждут, как бы проникнуть в вашу умственную лабораторию. Не ожидайте награды, будьте искренни и последовательны в повседневной жизни. Направляйте внимание только на саму работу, которую вы выполняете в данный момент. Плоды явятся сами собой. Кришна сказал: "Пусть тебя волнуют только работа, Тапас, Садхана и медитация, а никак не плоды их. Итак, не будь привязан к плодам работы, но и не пребывай в бездействии".

Будьте осторожны в выборе общества. Нежелательные люди могут легко поколебать вашу веру и убеждения. Полностью доверяйте только духовному наставнику и верьте в эффективность Садханы. Никогда не меняйте своих убеждений. Продолжайте Садхану с рвением и энтузиазмом, вы достигнете духовного прогресса.

3) Деха Дхьяса. Ведя жизнь отшельника, практикуя энергичный Тапас и медитацию, не беспокойтесь о бритве и стрижке. Пусть волосы растут. Мысли о бритве будут отвлекать ум, нарушая течение мыслей о Боге. Не думайте о теле, хлебе и одежде. Думайте больше о Боге или Атме.

4) Болезни. Болезни тела могут быть вызваны сном в дневное и бодрствованием в ночное время, половыми излишествами, пребыванием в толпе, задерживанием естественных отпавлений, нездоровой пищей, утомительной умственной работой, недостатком регулярных упражнений. Садхак иногда склонен приписывать эти болезни Йоге и прекращает упражнения. Это первая помеха в Йоге. Наше тело является инструментом для достижения Богореализации. Если у вас слабое здоровье, то вы не можете усиленно практиковать Йогу и медитацию. Поэтому нужно поддерживать телесное здоровье и силу регулярными упражнениями, солнечными ваннами, свежим воздухом, холодной водой и т.д.

Облака болезни могут стоять на вашем Пути. Но и тогда не прекращайте практику Джапы, концентрации и медитации. Эти небольшие облака скоро рассеются. Сделайте внушение уму: "Даже это пройдет". Дух, подобно телу, нуждается в пище, молитвах, так что вы не должны прекращать упражнений даже на день.

Ум всегда готов обманывать вас и отвлекать от медитации. Слушайте голос не ума, а духа. Медитация сама по себе является блестящим тонизирующим средством и панацеей от всех болезней. Если же вы серьезно больны и прикованы к постели, то можете ограничиться Джапой и легкой медитацией.

5) Слишком много дискуссий. Интеллектуалы склонны вступать в ненужные споры и дискуссии. Они наделены Таркик Буддхи, не могут оставаться ни минуты в покое,

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) являются зачинщиками всякого рода горячих споров, приводящих к вражде и неприязни; много энергии тратят зря в бесполезных дискуссиях. Интеллект – помощник, если используется в Атмиче-ской Вичаре, и помеха, – если использовать его для бесполезных и бесплодных дискуссий. Интеллект приводит человека к порогу интуиции, но не дальше. Рассудок помогает в выводах относительно существования Бога и в правильном выборе методов Самореализации. Интуиция идет дальше рассудка, но не противоречит ему. Интуиция – это прямое восприятие Истины. На плане интуиции нет рассудка. Рассудок относится лишь к физическому плану. Где есть "почему" и "откуда", там и рассудок. Трансцендентальные вопросы недоступны рассудку, и в их разрешении он не поможет.

Интеллект в значительной мере помогает в размышлении и логических выводах. Но люди с сильно развитым рассудком становятся скептиками, а их рассудок – извращенным и нечистым. Они теряют веру в Веды и Учения Махатм и говорят: "Мы рационалисты и не можем верить во что-либо, не отвечающее требованиям рассудка. Мы не верим Упанишадам, в Бога и Сат Гуру, отклоняем все, что вне компетенции разума". Они просто напросто атеисты. Их трудно переубедить. Мысли о Боге недоступны для их мозга. Они не хотят и слышать о Садхане и говорят: "Покажите нам вашего Брахмана, о котором так много говорится в Упанишадах, или Ишвару, которому поклоняются Бхакты".

Сомневающиеся погибнут. Рассудок – это конечный инструмент. Он не может объяснить многих загадок жизни. Те же, кто свободен от рационализма и скептицизма, могут уверенно идти по Пути Богореализации. Прекратите споры. Умолкните. Смотрите внутрь. Здесь ваши сомнения рассеются. Вы получите проблеск Божественного Знания, и страницы Вечной книги Божественного Знания предстанут перед вашим взором. Упражняйтесь, и вы увидите Свет. Не позволяйте вовлекать себя в бесполезные разговоры и ненужные мысли с целью "умственного отдыха", будьте серьезны и говорите только о Боге.

6) Окружающие условия. Неблагоприятная атмосфера, плохие окружающие условия и всякие препятствия только помогут вам выработать нужные качества в борьбе с ними. Вы быстро будете двигаться вперед, развивая силу воли и выносливость.

7) Общество плохих людей. Влияние дурного общества в высшей степени ужасно. Ученик должен избегать дурных людей, ибо при общении с ними ум наполняется отрицательными мыслями, и имеющаяся небольшая вера в Бога и Священные Писания может совершенно исчезнуть, О человеке можно судить по его друзьям. Подобно тому, как палисадник вначале окружают крепким забором для защиты от воров и животных, неофит должен тщательно защищать себя от посторонних влияний, иначе вся работа пойдет насмарку.

Следует строго избегать общества людей, которые способны лгать, лицемерить, льстить, воровать, обманывать; людей жадных, затевающих пустые разговоры, не верующих в Бога и Священные писания. Общество женщин и тех, кто связаны с ними, опасно. Плохие окружающие условия, непристойные картины и песни, романы о любви, кинокартины, театры, наблюдения за спариванием животных, непристойные разговоры, короче все, что вызывает плохие мысли – также являются дурным обществом.

Ученик часто жалуется: "Я совершаю Садхану уже 15 лет, но не достиг заметного духовного прогресса". Отвечу, что они порвали полностью только с плохим обществом, но продолжают получать суетную информацию. Ученик должен вообще прекратить чтение газет и журналов, возбуждающих интерес к мирским Самскарам, вызывающим эмоциональное возбуждение. Они влекут ум наружу, производят впечатление, что мир – это грубая реальность, и заставляют забыть Истину, скрывающуюся за именами и формами.

8) Выискивание недостатков. Это древняя и отвратительная привычка, всюду преследующая человека. Ум ученика, постоянно сующего нос в чужие дела и выискивающего недостатки у других, всегда стремится наружу. Как и когда он может думать о Боге? Если он потратит хотя бы часть этого времени на выявление своих недостатков, то станет святым. Почему вас интересуют другие? Усовершенствуйте сначала собственную природу. Очистите свой ум. У того, кто занят по-настоящему духовной работой, нет даже секунды для чужих дел. Много времени тратится зря на злословие, сплетни, пересуды. А время – самая драгоценная вещь. Мы не знаем, когда Господь Яма заберет нашу жизнь. Каждую секунду используйте на созерцание Бога. Пусть мир живет сам по себе. Занимайтесь своим делом. Тот, кто не вмешивается в чужие дела, – самый умиротворенный человек в мире.

9) Очень опасная, укоренившаяся привычка и старая привычка – оправдывать себя. Самовозвеличивание, самодовольство, упрямство, лицемерие и ложь – постоянные спутники самооправдания. Тот, у кого развито это качество, никогда не сделается лучше, потому что он отказывается признать свои недостатки. Он всегда будет изо всех сил стремиться оправдывать себя. Он не замедлит солгать в поддержку своих неверных утверждений. Он будет говорить неправду, чтобы замаскировать другую неправду, и будет лгать бесконечно. Ученик должен всегда

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сразу же признавать свои недостатки, ошибки, слабости.

10) Импульсы мешают медитации. Все смутные подсознательные импульсы должны контролироваться интеллектом и волей. Импульсы тщеславия и половой – две главные помехи в медитации. Они ведут партизанскую войну, то и дело атакуя Садхака. Иногда они кажутся почти мертвыми, но вскоре снова оживают. Они должны быть искоренены при помощи энергичных усилий, Вичары. Вивеки (силы различения между Атмой и Анатмой, "я" и не "я") и Шивохам Бхаваны.

11) Нечистая и неумеренная пища. "Ахарашудан Саттвашудик; Саттвашудау Жрухав Смиртих; Смиртиламха Сарвагрантихинам Випрамокмах" (Чхандогья Упанишада, VII–XXVI, 2) – "чистая пища чиста по природе, в чистой пище лежит залог хорошей памяти; в хорошей памяти – залог освобождения от всех оков сердца".

Ум формируется из тончайших элементов пищи. Если пища нечиста, ум также становится нечистым. Это афоризм Мудрецов и психологов. Пища играет важную роль в эволюции ума. Мясо, рыбу, яйца, лук, чеснок и т.п., а также испорченную, недоброкачественную пищу нужно исключить из диеты ученика, потому что они возбуждают страсть и гнев. Пища должна быть простой, легкой, доброкачественной, питательной и успокаивающей. Спиртные напитки и наркотики нужно совершенно изъять из употребления. Красный перец, приправы, горячие и острые блюда со специями, кислые продукты, сладости и т.п. тоже нужно исключить.

В Гите сказано: "Пища, увеличивающая жизнечность, энергию, силу, здоровье, радость и бодрость, тонкая, успокаивающая, питательная и удобоваримая очень ценна для чистого. Пища, которая обжигает и производит боль, печаль и болезнь, – вызывает страстное желание. Пища затхлая, безжизненная, гнилая и разлагающаяся, отбросы и прочая нечистая пища, – это пища темного" (гл. XVIII, 8–10).

Ученик не должен перегружать желудок. 90 процентов всех болезней происходит от неумеренности в пище. У людей с детства выработалась ужасная привычка есть больше, чем действительно требуется. Индийские матери набивают желудки своих детей до отказа. Переедание немедленно влечет за собой сонливость и тяжесть. Если не чувствуете голода, не нужно есть. На ночь Садхак должен есть очень немного – поллитра молока и 1–2 банана. Ночные иллюзии, в основном, происходят от переедания. Санньясины и ученики должны брать Бхикшу из рук домохозяев, честным трудом зарабатывающих на хлеб.

12) Нерегулярность в Садхане – огромная помеха на пути духовной реализации. Подобно регулярному приему пищи, человек должен строго регулярно выполнять Садхану: следует точно в 3.30 или 4 утра вставать и приступать к Джапе и медитации. Если производить Садхану всегда в одно и то же время утром и вечером, то легко достигается медитативное настроение. Зимой можно заниматься в одной и той же комнате, в одно и то же время, в одной и той же позе, с одной и той же Бхавой.

Каждый должен регулярно соблюдать эту диначарью (установленный порядок), чего бы это ни стоило. Нельзя делать уступки уму, иначе это нарушит всю программу. Следует медитировать регулярно. Ученик должен без усталости трудиться над духовной Садханой, обладать адским терпением, железной волей и непоколебимой решительностью. Только тогда можно рассчитывать на успех.

Есть, спать и вставать тоже нужно в одно и то же время. Посмотрите на Солнце, оно всегда восходит и заходит каждый день, причем всегда в положенное время.

13) Толчки. В начале вашей практики может случиться, что вы будете испытывать подергивания рук, ног, туловища и даже всего тела, иногда очень неприятные. Не беспокойтесь – это пустяки. Ничего плохого не произойдет. Толчки вызваны внезапными мускульными напряжениями под влиянием новых Пранических токов и нервных импульсов, образующихся благодаря очищению Нади (нервных каналов) Садханой. Через некоторое время эти явления исчезнут. Иногда во время медитации в теле появляется дрожь. Это вызвано тем, что Прана перемещается из туловища и других частей тела к мозгу. Не прекращайте медитации.

14) Недостаток в Брахмачарьи. Никакой духовный прогресс невозможен без целомудрия (полового воздержания). Половое семя – это огромная, просто колоссальная динамическая сила. Она должна быть трансформирована в Оджас, или духовную энергию, при помощи чистых мыслей, Джапы и медитации. Те, кто жаждет достигнуть Богореализации, должны строго соблюдать целомудрие. Домохозяева нарушают этот обет по своей слабости, и поэтому не могут продвинуться вперед в духовном отношении. Они поднимаются на две ступени по лестнице духа и сразу же падают из-за недостатка целомудрия. Это печальная ошибка. Им не следует спать вместе с женами.

Обет целомудрия является Священным актом. Его нельзя нарушать ни в коем случае. Только мужчина является настоящим преступником. Он нарушает правила и законы. Женщины более сдержанны в этом отношении, хотя Шастры и говорят, что они в десять раз эмоциональнее мужчин. Помните о преимуществе нервную слабость, раздражительность, истощение, преждевременную старость и смерть. Половой акт

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) разрушает силу ума, тела и Индрии, ухудшает память, понимание и интеллектуальные способности.

Соблюдайте строго обет целомудрия. Пусть ваша жена ежедневно читает религиозные книги. Попросите ее попоститься и повторять ежедневно Джапу какой-нибудь Мантры 21600 раз. Найдите убежище в имени Господа и Джапе. Тогда все препятствия будут устранены. Апостол Павел сказал: "Хорошо, если мужчина не прикасается к женщине". Будда сказал: "Мудрец должен избегать семейной жизни, как ямы с горящими угольями".

Оджас – это духовная энергия, накапливаемая в мозгу. Посредством возвышенных мыслей, медитации, Джапы, поклонения Богу и Пранаямы половая энергия может быть превращена в Оджас Шакти и сохранена в мозгу. Эту колоссальную энергию нужно использовать на созерцание Бога и духовную работу.

Гнев и мышечную энергию тоже можно превращать в Оджас. Человек, обладающий большим запасом Оджаса, способен на невероятную умственную работу. Он мудр, его лицо сияет магнетической аурой, глаза сверкают. Он может влиять на людей несколькими словами. Его короткая речь волнует и производит огромное впечатление на умы слушателей, а личность внушает благоговейный трепет. Шри Шанкара (Акханда Брах-мачарья) творил чудеса, благодаря силе своего Оджаса. Он производил Диг-Виджайю и вел оживленные дебаты с учеными людьми по всей Индии за счет этой силы. Йог всегда накапливает эту Божественную энергию, строго соблюдая целомудрие.

15) Недостаток Ямы и Ниямы. Вы не можете достигнуть Самадхи потому, что не способны медитировать. Вы не можете добиться глубокой медитации именно потому, что не в состоянии фиксировать устойчиво умом один объект или сосредоточиться, поскольку вы не способны практиковать Пратьяхару. Вы не можете овладеть полностью Пратьяхарой потому, что вы не освоили Асаны и не овладели Праной при помощи Пранаямы, и не освоили Яму и Нияму, – основу, фундамент Йоги.

16} Чрезмерная болтливость – одна из плохих привычек, ослабляющих духовную силу. Спокойные люди не могут даже секунды оставаться в обществе болтунов, говорящих 1000 слов в минуту. Они болтают, как машины и совершенно неугомонны. Если такого человека запереть на один день в пустой комнате, то он непременно умрет. Болтун тратит много энергии, необходимой для созерцания Бога. Бак-Индрия в значительной степени отвлекает ум. Болтливый человек не может и мечтать о достижении мира хотя бы на короткое время. Ученик должен говорить очень мало всего несколько слов, и то лишь о делах духовной эволюции. Болтливый человек не может идти по Пути Духа.

Ежедневно практикуйте по два часа Мауну, особенно во время еды, а по воскресеньям и праздникам – целый день. Во время Мауны занимайтесь Джапой и медитацией. Мауна соблюдается во время медитации и не совпадает с обетом молчания, иначе и сон можно было бы назвать Мауной.

Грихастхи должен практиковать Мауну именно тогда, когда ожидается интенсивный наплыв разговоров и посетителей. Само побуждение к речи нужно научиться контролировать. Женщины очень болтливы. Они приносят много беспокойства в доме своими праздными разговорами. Соблюдение Мауны больше всего нужно для них. Вы должны говорить только то, что необходимо, взвешивая каждое слово. Слишком много разговоров – признак Раджаса. Соблюдающие Мауну достигают величайшего мира. Практикуясь в Мауне, вы должны постепенно довести ее время до трех месяцев.

17) Необходимость в духовном наставнике. Если эти Истины сообщают людям возвышенной души, от всего сердца преданным Богу и своему Гуру, они могут быть блестяще реализованы" (Светашватара Упанишада, VI-23). Путь духовной эволюции тернист, труден, обрывист и окружен тьмой. Иметь Гуру, который уже прошел этот путь, крайне необходимо. Он осветит ваш путь и устранит препятствия.

Знание своего "Я" раскрывается посредством Парампары и передается последовательно от Гуру к ученику. Матсиондрант обучил Нивриттината Брахма-Видью. Нивритти-Гауданаду посвятил Говинданаду в тайну Кайвальям. Говинданаду научил Шанкарачарью, который, в свою очередь, передал знание Су-росвачарье.

Духовный путь в корне отличен от всех других и во всякое время может понадобиться помощь Учителя. В наше время ученики самодовольны, самонадеянны, надменны, часто пренебрегают советами Гуру – Учителя, не желая даже с самого начала иметь Гуру. Извращенно толкуя доктрину "Неги-Неги" и Бхага Тхьягу Лакшаны, они переносят эти идеи на Гуру, говоря: "Сарвам Кхальвидам Брахма – На Гуру на Шастьях-Чиданаида Рупа Шивохам Шивохам". Они воображают, что достигли Турия Авастхи, на самом деле еще не зная азов духовной эволюции. Это – философия Асур или Дьявола. Они принимают своеволие за свободу. Это серьезная и прискорбная ошибка, причина задержки духовного роста. Они теряют веру в действительность, Садхану, существование Бога. Они путешествуют бесконечно, без всякой цели из Кашмира в Ганготри, из Ганготри в Рамешварам и далее, неся всякую чепуху и

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
выдавая себя за Дживанмукту.

Тот, кто живет под руководством Гуру не менее 12 лет, выполняет безоговорочно все его советы и искренне служит ему, видя в нем Пара Брахмана, действительно может идти вперед к духовному прогрессу. Другого пути нет. Покуда существует мир, будут существовать духовные книги и Учителя. Число Дживанмуков может быть меньше в период Кали, чем Сатья Юга.

Если не найдете идеального Гуру, следует советоваться с человеком, имеющим большой опыт в реализации, честным и откровенным, бескорыстным, лишенным гордости и эгоизма, обладающим положительным характером, знающим Шастры, – в общем, человеком, способным заменять вам Гуру. Живите с ним некоторое время, изучайте его внимательно. Если он устроит вас, смотрите на него как на Гуру и строго выполняйте его указания и никогда не питайте к нему недовольства и недоверия, не выискивайте у него недостатки. Не следует часто менять Гуру, – это может вас запутать, поскольку вы можете столкнуться с разными, противоречащими друг другу идеями. Ведь у каждого своя Садхана. Придерживайтесь одного метода Садханы и одного Гуру. Тогда будете быстро двигаться вперед.

Один Гуру, один идеал и один метод Садханы – необходимые условия Богореализации. Остерегайтесь псевдо-Гуру. Много их развелось. Они показывают разные трюки или "чудеса" с целью привлечь к себе внимание. Помните, что тот, кому присуща гордость, кто странствует, чтобы найти себе побольше учеников и денег, говорит о мирских делах, жмет и хвастается достижениями, много говорит, общается с женщинами, занимается мирскими делами, любит роскошь – обманщик и шарлатан. Не обольщайтесь сладкими речами.

Было так: один человек искал себе Сат-Гуру, нашел, наконец, и попросил его: "О, почтенный сэр, дайте мне Упадеш". Гуру спросил: "Какой Упадеш ты желаешь получить?" Ученик спросил: "О, возлюбленный Учитель! Кто выше, ученик или Учитель (Гуру)?" Гуру сказал: "Гуру выше ученика". Тогда ученик произнес: "О, возлюбленный Гуру! Сделай меня Гуру! Мне хочется им быть". И таких учеников множество в наше время.

18) Помехи на пути. Перегрузка желудка, работа, вызывающая переутомление, болтливость, тяжелая пища, еда перед сном, чрезмерное общение с людьми – помехи на пути. Если вы страдаете от расстройства пищеварения, изжоги, тошноты, поноса или какой-либо другой болезни, находитесь в подавленном состоянии или переутомлены, вам не следует упражняться в Йоге.

Богореализация невозможна без Садханы, а Садхана невозможна без хорошего здоровья. Больное, полуразрушенное тело является помехой в Абхьясе или упражнениях. Ученик должен делать все возможное, чтобы поддерживать хорошее здоровье: регулярно практиковать Асаны, Пранаяму, быть умеренным в питании, заниматься ходьбой и бегом на свежем воздухе, соблюдать разумный режим в работе, еде и сне, избегать, лекарств и лечиться лишь естественными средствами: свежим воздухом, здоровой пищей, холодными ваннами и диетой; во всех случаях жизни сохранять жизнерадостное расположение духа. Жизнерадостность – сильнейшее тонизирующее средство. Существует тесная связь между телом и умом. Если ум положительный, то тело здорово. Вот почему современные врачи приписывают от болезней три раза в день смех.

Некоторые глупые ученики отказываются принимать лекарства даже при серьезной болезни. Они говорят: "Это Парабдха, мы не должны идти против нее. Принимать лекарство – значит идти против воли Бога. Тело – это Митхья, Анатма. Если я, мол, приму лекарство, то увеличу Деха Адхьясу, то есть идею тела". Это глупая философия. Принимайте лекарство, если нужно. Делайте Пурушартху, оставляя последствия Парабдхе. Это и есть Истинная Мудрость. Эти глупцы понапрасну истязают тело, позволяя болезням пускать глубокие корни и калечить их здоровье. Они разрушают себя из-за неправильного понимания Веданты и не способны к Садхане. Веданта говорит: "Не будь привязан к телу, но сохраняй его чистым, здоровым и крепким, это нужно для Садханы. Тело – корабль, на котором тебе предстоит переплыть океан Смерти и достигнуть берегов Бессмертия. Это лошадь, которая довезет до места назначения. Корми эту лошадь хорошо, но откажись от идеи "моя".

Что лучше – принять лекарство и освободиться от недуга, и через несколько дней возобновить Садхану – или пренебречь им и позволить болезни затянуться на месяцы, превращаясь в хроническую и неизлечимую, и прекратить Садхану надолго?

В Индии существует общество людей, называющих себя Расаянами. Они стараются сделать свое тело крепким и здоровым при помощи Сиддха-Кальпы, утверждая: "Это тело – инструмент Богореализации, которая невозможна без сильного, здорового тела. Человек достигает чего-то в Йоге и умирает, не достигнув духовного совершенства. Воплощается снова, опять практикует несколько лет Йогу и снова умирает. Так века уходят на рождение и смерти. Если же содержать тело очень долгое время здоровым, то можно достигнуть Богореализации и за одну жизнь". В

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) связи с этим они рекомендуют эссенции стрихнина, золота, мышьяка, серы, ртути и т.п. Никакая болезнь не может иметь власти над телом, которое становится крепким, как алмаз, от таких средств и процедур. Эти люди сначала делают тело абсолютно здоровым, а потом приступают к духовной Садхане.

19) Так называемые "друзья" – наши враги. В этом мире невозможно найти ни одного бескорыстного друга. Ваш действительный друг, искренне заботящийся о вас – Бог, пребывающий в вашем сердце. Мирские друзья интересуются лишь вашим богатством и деньгами. Если у вас не станет их, то все покинут вас, – жена и сыновья. В мире царствуют жадность, лицемерие, двуличие, лесть, ложь, обман и эгоизм.

Поэтому будьте осторожны. Друзья приходят к вам для времяпровождения в бесцельных разговорах и праздных пересудах. Они хотят свернуть вас с пути и превратить в мирских людей. Скажут вам: "Друг, что ты делаешь – зарабатывай как можно больше денег, живи удобно сейчас. Ешь, пей, женись, ходи в кино, наслаждайся. Кто может знать о будущем? Где Бог? Где рай? Никакого перевоплощения и Мукти не существует. Это все придумали Пандиты. Почему ты постишься? Кроме этого мира ничего нет. Брось заниматься какой-то Садханой и медитацией". Такого рода советы можно услышать часто от мирских "друзей". Без сожаления порвите все связи! Не разговаривайте ни с кем из друзей, какими бы искренними они ни казались. Спрячьтесь от них. Все время живите один. Только тогда вы будете в безопасности. Доверяйте только одному бессмертному другу, обитающему в вашем сердце. Он дает вам все, что вам нужно. Слушайте только Его голос, внимайте только Ему и следуйте только за Ним.

20) Общительная натура хороша для карма Йоги, но совершенно не подходит для жнана Йоги. При этом качестве ум стремится наружу, делается беспокойным. Человек с такой натурой приобретает много друзей, которые мешают ему.

21) Тандра-Аласья-Нидра. Тандра – состояние полусна. Аласья – день. Нидра – сон. Лейля – также сон. Эти три состояния являются серьезными препятствиями Самореализации. Сон – сильное орудие Майи, Нура-Шакти. Лейля, или умственная пассивность, эквивалентна глубокому сну. Она является в равной мере источником зла и страсти. Пробуждайте ум от Майи. Вам может казаться, что вы медитируете. Ум немедленно потечет по старым каналам и в мгновение ока окажется в Мула-Ажане. Вы начнете сомневаться: "Спал я или медитировал? Мне кажется, я немного вздремнул, потому что чувствую тяжесть в теле". Сон – большая помеха в медитации, так как с ним очень трудно бороться. Даже очень осторожный и внимательный Садхак может иногда попасть под его влияние. Это – глубоко укоренившаяся привычка, и на ее устранение уходит очень много сил и времени.

Арджуна называли Гудакешей, или покорившим сон. Кришна обращается к нему: "О, Гудакеша!" Лакшьямана также победил сон. Кроме них мы не знаем других Гудакеш. Даже Йоги и жнани спят хотя бы 2-3 часа. Сон – психологический феномен. Ум нуждается хотя бы в кратком отдыхе, иначе вы почувствуете сонливость и усталость и не можете ни работать, ни медитировать. Сон Гьяни отличается от сна мирского человека. У Гьяни проявляются сильные Самскары Брахма-Абхьясы. Это происходит в какой-то мере на Брахма-Гиштху. Сокращать время сна следует осторожно и постепенно. Первые шесть месяцев ложитесь в 11 вечера и вставайте в 4 утра. Следующие 4 месяца ложитесь в 12 и вставайте в 4. В следующие 4 месяца ложитесь в 12 и вставайте в 3; за счет сна увеличивайте время Садханы.

Не ешьте рис и другую тяжелую пищу. Пища должна быть легкой: молоко и фрукты. Всегда вставайте рано утром. Тамас и следующая за ним сонливость проявят себя не раньше) чем через час после начала медитации. Практикуйте Сирша, Сар-ванга, Бхуджанга, Салабха и Дханурасана. Уделите немного времени Пранаяме перед медитацией. Сонливости не будет, если воспользуетесь этими средствами.

Иногда во время медитации ум неожиданно скатывается на старую привычную дорогу сна. Ученик думает, что находится в состоянии медитации, а на самом деле он спит. Облейте лицо холодной водой. Встаньте и попойте гимны, при одновременной и энергичной киртане минут 5-10, и вы легко избавитесь от сонливости. Будьте начеку. Следите за собой. Когда медитация станет привычной, вы без всякого труда встанете в 4 утра.

Ученики медитируют утром с 4 до 5. Затем их начинает одолевать сон, и они снова ложатся спать. Это обычное явление. Прodelайте 10-20 циклов Пранаямы, 2 минуты уделите Сиршасане, и вы снова способны медитировать. Всегда следует придерживаться здравого смысла. Старая привычка периодически может возобновляться. А вы снова боритесь с ней подходящим методом, силой воли, молитвой и др. Бодрствование ночью во время Шиваратри и Три Кришна Ханмаштами очень полезно (Шиваратри и Кришна Ханмаштами – религиозные праздники; христиане тоже бодрствуют в ночь под Рождество и Пасху).

22) Вульгарные удовольствия. Духи, мягкая постель, романы, театры, кино, вульгарная музыка, танцы, цветы, женское общество, Раджасическая пища – все это

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) возбуждает ум, вызывает сильную жажду и мешает медитации. Излишняя болтливость, утомительные прогулки пешком, переутомление в работе, чрезмерное общение с людьми беспокоят ум и мешают медитации.

23) Артва (богатство) является, в действительности, Анартхой (злом). Быть богатым – очень большое беспокойство, а если богатство убывает, – еще большее. Его же полная утрата причиняет невыносимую боль. Вы не можете честным путем заработать много денег. Поэтому не стремитесь быть богатым. Отставные офицеры остаются на берегах Ганга и практикуют Джалу и медитацию несколько лет, не достигая заметного успеха. Почему? Потому что они тратят свои большие пенсии на себя и своих сыновей и дочерей, но не на благотворительные дела. Они во всем зависят от денег. Лучше тратьте их на благотворительность, полагаясь во всем на Бога. Довольствуйтесь Бхикшей (нищенским подаянием) и достигнете значительного духовного прогресса.

## Глава VI. Ментальные помехи в медитации

1) Гнев – это ворота ада. Он разрушает знание истинного "я", порождается Раджасом, пожирает и оскверняет исключительно вес, являясь самым большим врагом мира. Он – видоизменение похоти. Подобно тому, как молоко превращается в творог, похоть и желания трансформируются в гнев. Когда желания не выполняются, вы становитесь злым, а ум беспокойным. Вы теряете память и рассудок. Вы погибаете. В гневе человек может сказать и сделать что угодно. Он может совершить убийство. Оскорбительное слово может толкнуть его на драку с ножом. Он становится пьяным и безумным, не осознает, что делает, полностью подпадая под влияние гнева. Гнев – это форма Шакти или Дэви. В Чандинатве найдете: "Ия Дэви Сарва Бхутешу Кродха Рхпена Самстиха Намас Тасьян Намас Тасьян Намас Тасян Намо Намаха" – "Я кланяюсь тому Дэви, который обитает во всех существах в форме гнева".

Мстительность, негодование, ярость и раздражение – разновидности гнева. Если один человек желает исправить другого, он пользуется гневом слабой степени как силой, позволяющей ему усовершенствовать другого; такой гнев называют "религиозным". А вот еще случай. Положим, какой-то мужчина пристаёт к девушке, пытаясь оскорбить ее, а прохожий испытывает негодование по отношению к нахалу. Такой гнев "праведный".

Это еще не так плохо. Другое дело, когда гнев вызван завистью или эгоизмом, – это ужасно. Иногда религиозному учителю приходится внешне выразить некоторый гнев с целью исправить сьосго ученика. Это тоже терпимо, но следует всегда оставаться самому невозмутимым внутри, только внешне демонстрируя это чувство. Не следует долго играть так, ибо гнев может все же пустить корни. Он должен быстро успокоиться, подобно волне.

Если человек часто раздражается из-за пустяков, – это указывает на умственную слабость. Следует искоренять раздражительность, культивируя терпение, Вичару, Кшаму, любовь, милосердие и служение. Научившись контролировать гнев, можно превратить его в энергию, способную сдвинуть горы. Она превращается тогда в Ожас. Энергия видоизменяется. Ученик, совершенно подчинивший себе гнев, наполовину реализовал свою Садхану.

Контроль над гневом равносителен контролю над похотью. Все пороки и дурные качества обязаны своим происхождением гневу. Если гнев обуздан, то все дурные качества отмирают сами собой. Тот, кто подчинил себе гнев, не совершает дурных поступков. Он всегда справедлив. А легко раздражающийся человек всегда несправедлив, поскольку действует под влиянием импульсов и эмоций. Слишком большая потеря полового семени является главной причиной раздражительности и гнева.

Корень гнева – в эгоизме. Его нужно удалить Вичарой, и тогда человек может совершенно владеть собой. Культивированием противоположных добродетельных качеств: Квами, любви, Санги, Каруны и дружественного отношения к людям – гнев можно частично поставить под контроль, и его сила будет ослаблена. Но только Гьяна совершенно уничтожает все Самскарны. Практика Мауны может значительно помочь в этом.

Очень трудно предугадать, когда человек попадает под влияние этого чувства. Это может случиться совершенно неожиданно, и человек испытывает припадок ярости из-за пустяка. Когда гнев принимает зловещую форму, его очень трудно контролировать. Обуздать его надо раньше, когда он еще находится в форме слабой

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
волны в подсознании. Вот почему следует внимательно следить за подсознанием и принимать срочные меры всякий раз, как только появляется признак раздражительности. Тогда контроль становится более легким и эффективным.

Когда человек испытывает ярость, он теряет всякий контроль над собой. Гнев становится сильнее, если неоднократно возбуждается. Ученик должен направлять все внимание на борьбу с этим могущественным противником. Саттвичсская пища, Джапа, медитация, молитва, Сатсанг, Вичара, Служение, Киртана, Брахмачарья, Пранаяма – все это поможет искоренить ужасную болезнь. Используйте все методы борьбы с ней.

Если же вас будет кто-либо оскорблять, старайтесь быть невозмутимым и спокойно вынести оскорбления. Вы станете от этого сильнее. Начните с контроля импульсов и эмоций, связанных с гневом. Всякий раз, когда вы чувствуете возможность появления взрыва гнева в разговоре или дискуссии, прекращайте говорить. Старайтесь всегда говорить мягко и дружелюбно (Мадхур и Мридху). Слова должны быть мягкими, а аргументы жесткими; жесткие слова приводят к спору. Если же вам трудно контролировать гнев – немедленно покидайте это место и прогуляйтесь на свежем воздухе. Выпейте холодной воды. Громко произносите минут 10 Ом Мантру.

Курение, мясная пища и спиртные напитки делают ум очень раздражительным. Поэтому следует совершенно отказаться от них. Табак вызывает сердечные болезни, а большое сердце легко раздражается. Будьте осторожны в выборе общества. Говорите и общайтесь мало. Погрузитесь в духовную Садхану. Думайте о том, что мир – это долгий сон, Митья. Это предотвратит гнев.

Проделайте Вичару: "Что такое оскорбление? Чего я достигну гневом? Это пустая трата времени и энергии. Я не тело. Во всем один и тот же Атма". Это совершенно устранил гнев. Гнев портит кровь, отравляя ее различными ядами. Зарегистрированы случаи смертельного отравления грудных детей молоком матери, подверженной припадку гнева. В свете современной психологии все болезни обязаны своим происхождением гневу. Гнев провоцирует ревматизм, болезни сердца и нервные расстройства. Вся нервная система может быть совершенно расстроена одним припадком гнева, и понадобится несколько месяцев для восстановления нормального состояния.

2) Клевета – грязная и отвратительная привычка глупых людей. Большинство из нас – жертвы этой ужасной болезни, прочно укоренившейся привычки бездушных и злых людей, Тама-Гуно Вритти. Лила мира поддерживается этой злостной человеческой привычкой. Клевета – могущественное орудие Майи, при помощи которого она бесчинствует в мире. Если вы видите четырех людей вместе, – наверняка они злословят, а четыре разговаривающие Садху, несомненно, клеветают на кого-то. Ведь Садху, занятый созерцанием, всегда пребывает в уединении. Злословие больше распространено как раз среди так называемых "Садху", чем среди Грихастхи. Даже образованные Санньясины и Грихастхи не совсем свободны от этой ужасной болезни.

Корень злословия лежит в незнании или ревности. Злословящий хочет стянуть вниз или уничтожить преуспевающего человека лживыми обвинениями. Для него нет другого дела, он живет этим, находит в этом удовольствие. Это его Свабхива. Такие люди опасны для общества и являются тяжкими преступниками, которые нуждаются в строгом наказании. Двulichие, лживость, самооправдание, софистика, увертки, трюки, хитрость – ступеньки злословия. Клеветник никогда не будет обладать спокойным умом. Его ум постоянно занят гнусными планами и проектами. Ученик должен быть абсолютно свободен от этого ужасного порока, жить в уединении, ходить, есть и медитировать один.

Если человек, не искоренивший ревность, злословие, ненависть, гордость и эгоизм говорит: "Я медитирую по 6 часов в день", то все это ерунда. Он не может даже и надеяться на то, что он добьется медитативного состояния хотя бы на 6 минут, пока он не искоренит все дурные Вритти и не очистит ум бескорыстным служением на протяжении 6 лет.

3) Подавленность. Очень часто, во время медитации, начинающие испытывают состояние депрессии, вызванное влиянием злых духов, прошлых Самскар, астральных существ, дурного общества, пасмурных дней, несварения пищи. Нужно вылечить эту болезнь, устранив ее причину. Не позволяйте подавленности брать власть над вами. Немедленно отправляйтесь подышать свежим воздухом в длительной пешей прогулке или побегайте. Пойте духовные песни. Повторяйте громко Ом Ман-тру в течение часа. Пойдите на берег моря или реки. Поиграйте на каком-нибудь инструменте. Настройтесь на бодрые мысли и смех. Если необходимо, примите слабительное или ветрогонную микстуру. Проделайте несколько Кумбхак и Си-тали Пранаям. Выпейте



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
небольшую чашечку апельсинового сока, горячего чая или кофе. Прочтите несколько возвышенных отрывков из Авадхут, Гиты и Упанишад.

При депрессии ум выходит из-под контроля. Индрии начинают обманывать вас. Скрытые Васаны бросаются на поверхность ума и мучают вас. Сохраняйте умственное спокойствие. Будьте смелы, стойте твердо. Смотрите опасности в лицо. Не отождествляйте себя с этими препятствиями. Увеличьте время Джалпы и медитации. Уделите больше внимания Вайрагье и развлечению. Молитесь чаще. Питайтесь молоком и фруктами. Все эти препятствия скоро исчезнут, подобно одинокому облаку, и вы добьетесь блестящего успеха. Улучшение вашего состояния будет заметным. Вы увидите перемену в уме, речи и во всех поступках.

4) Сомнение (Самсайя). Ученик порой начинает сомневаться в существовании Бога, успехе в Богореализации и правильности упражнений. Недостаток веры – серьезное и опасное препятствие на духовном пути. Ученик ослабляет усилия, когда такие сомнения одолевают его. Майя могущественна и загадочна. Она обманывает людей, заставляя их сомневаться и забыть Истину. Ум – это Майя, обманывающая людей с помощью сомнений. Иногда даже прекращают Садхану, совершая серьезную ошибку.

Как только начинаются сомнения, нужно немедленно начать лечение этой болезни, пребывая в обществе Махатм, оставаясь под влиянием их токов. Нужно рассеять свои сомнения беседами с ними. Обычно ученик начинает Садхану в надежде достичь многих Сиддхи в кратчайший срок. Когда же это не удастся, он начинает испытывать подавленное настроение и прекращает Садхану. Ученик думает, что через 6 месяцев ему удастся пробудить Кундалини и он достигнет ясновидения, чтения мыслей, левитации, полон всяких фантастических и странных идей. В его уме коренятся разного рода нечистые элементы. Требуется много времени, чтобы достичь очищения и сосредоточения ума.

Концентрация достигается практикой на протяжении нескольких жизней. Это самая трудная работа в мире. Не следует падать духом после нескольких месяцев или даже лет неустанной работы. Если вы даже немного поупражняетесь, то польза от этого есть. Ничто не проходит бесследно. Это неизменный закон природы. Просто вы не в состоянии увидеть небольшой сдвиг после краткой практики, ибо еще не обладаете утонченным и чистым интеллектом, способным это заметить. Нужно в высшей степени развить добродетели: Вайрагью, терпение и настойчивость, иметь непоколебимое убеждение в существовании Бога и в пользе духовных упражнений. Вы должны иметь твердую решимость: "Я достигну Богореализации уже в этом воплощении, и если не сию же минуту, но все же я достигну этого или умру".

Сомнения бывают трех родов: Самсайя Бхавана, Асамбхавана, Випарита Бхавана (ложное чувство, что "я" – это тело, а мир – грубая реальность). Шравана (чтение Священных книг) устраняет Самсайя Бхавану. Манана (медитация) удалит Асамбхавану. Нидидхьясана (глубокая медитация) и Сакшаткара (реализация) рассеют Випарита Бхавану.

Сомнение, или неуверенность, – большое препятствие на пути Самореализации. Его нужно устранить Сат-Сангом, изучением религиозных книг, Вичарой и разумными доводами. Оно снова будет то и дело подниматься и вводить ученика в заблуждение. Его следует задушить прежде, чем оно снова воскреснет, противопоставив определенность убеждений и твердую непоколебимую веру, основанную на логических выводах.

Сомнение – злейший враг. Оно вызывает беспокойство ума. Разружьте все сомнения при помощи Вичары и Гьяны. Не обращайте внимания на сомнения. Им не будет конца. Очищайте сердце Джалпой и медитацией. Медитируйте регулярно. Сомнения таинственным образом рассеются сами собой. Великий Учитель, или Внутренний Повелитель, в вас. Он Просветит вас и устранил ваши сомнения.

5) Сны. Различного рода фантастические сны иногда очень сильно беспокоят учеников. Порою медитация перемешивается со сном. Так как феномен сна очень необычен и необъясним, то контролировать его, пока вы не сотрете до конца все Самскары и Карана Шарира (причинное тело) и не достигнете контроля над мыслями, очень трудно. По мере вашего роста в чистоте, Вивеке и концентрации, сны будут терять власть над вами.

Сновидения означают, что вы еще не совсем прочно установились в глубокой медитации, не устранили Викшену и не совершили постоянной интенсивной Садханы.

6) Дурные мысли. Предположим, что дурные мысли оккупируют ваш ум в продолжение 12 часов и возвращаются каждый третий день. Если вам удалось

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
сократить время их пребывания до 10 часов, а частоту их появления до одного раза в неделю ежедневной практикой концентрации и медитации, то это большой шаг вперед. Если будете продолжать усиленно заниматься, то они будут появляться все реже и реже, и время их пребывания также будет сокращаться с каждым разом. В результате они совершенно исчезнут.

Сравните ваше теперешнее состояние с прошлогодним, и вы увидите прогресс. Вначале он будет очень медленным: ум содрогается, когда дурные мысли в нем появляются. Мысли о дурных поступках, совершенных вами в прошлом, приносят теперь большое мучение. Это уже признак духовного роста. Вы никогда не повторите подобного. Ваше тело будет испытывать судорожные импульсы всякий раз, когда дурные Самсары дурных поступков станут побуждать вас действовать по привычке.

Продолжайте энергично и серьезно медитировать. Воспоминания о дурных поступках, дурные мысли, злые наущения Сатаны отомрут сами собой. Вы достигнете совершенной чистоты ума и мира.

Ученик жалуется: "По ходу медитации разные нечистые мысли то и дело всплывают из моего подсознательного ума. Иногда они так сильны и зловещи, что я просто не знаю, как овладеть контролем над ними. Я еще не полностью реализовал Истину и не являюсь Брахмачари. Старые привычки лжи и похоти затаились в моем уме. Похоть сильно беспокоит меня. Одна мысль о женщинах возбуждает мой ум, который настолько чувствителен, что не в состоянии думать или слышать о них без возбуждения. Как только подобное мысли появляются в уме, все скрытые Самсары похоти поднимаются. И с появлением их медитация и мир всего дня нарушаются. Я убеждаю свой ум, уговариваю, запугиваю его, но все безуспешно. Мой ум восстает. Не знаю, как научиться контролировать эту страсть. Раздражительность, эгоизм, гнев, жадность, ненависть и привязанность все еще таят во мне. Насколько мне удалось проанализировать свой ум, похоть является моим главным и довольно сильным врагом. Посоветуйте, как избавиться от всего этого?"

Первое время, конечно, всякого рода дурные мысли будут подниматься в вашем уме при медитации. Из-за этого некоторые ученики прекращают свою духовную практику. Почему же именно во время медитации, когда вы стараетесь сосредоточиться как раз на чистых мыслях? Если вы начнете прогонять обезьяну, она неистово накинется на вас в ответ на это. Подобным же образом старые дурные мысли пытаются атаковать вас с удвоенной силой именно тогда, когда вы пытаетесь сосредоточиться на положительных, Божественных мыслях. Враг неистово сопротивляется, когда вы стараетесь выгнать его из вашего ума.

В природе существует такой закон сопротивления. Старые дурные мысли пытаются утвердить свое положение, говоря: "О, человек! Не будь жесток. Ты позволял нам жить в уме с незапамятных времен. Мы имеем полное право оставаться здесь. Мы помогали тебе до сих пор во всех твоих дурных делишках. Почему же ты хочешь теперь выгнать нас из нашего дома? Мы не уйдем отсюда".

Не отчаивайтесь. Продолжайте регулярно упражняться в медитации. Дурные мысли начнут постепенно ослабевать и, наконец, погибнут. Положительное всегда побеждает отрицательное. Это закон природы. Отрицательные, дурные мысли не могут устоять перед положительными мыслями. Мужество побеждает страх. Терпение преодолевает гнев и раздражительность. Чистота вытесняет похоть. Сам факт, что вы чувствуете себя не по себе, когда дурные мысли появляются на поверхности ума во время медитации, указывает, что вы растете духовно. Раньше вы сознательно давали убежище разным дурным мыслям, приветствовали и питали их.

Упорно продолжайте духовные упражнения. Будьте настойчивы, и вас ожидает успех. Даже тупой ученик заметит перемены в себе, непрерывно 2-3 года практикуя Джалу и медитацию. После этого он уже не сможет не упражняться. И если он пропустит всего 1 день, то его ум будет чувствовать себя не в своей тарелке.

Страсть затаилась в вас. Вы можете спросить меня, – почему вы часто сердитесь? Гнев – не что иное, как видоизмененная страсть. Когда страсть не удовлетворяется, она принимает форму гнева. Действительная причина гнева – неудовлетворенная страсть, принимающая форму гнева, когда то, что вы желаете, не выполняется. Это косвенная причина, или внешний стимул для его выражения.

Токи Рага Двешы еще не полностью искоренены. Они лишь несколько ослабли. Индрии (чувства) не находятся еще под контролем и подчинены вам лишь в незначительной степени. Скрытые течения Васан и Триши еще имеют место. Стремления чувств вырваться на волю не полностью контролируются. Вы еще не освоили Пратьяхару, дурные Вритти еще не ослабли и сильны. Нет сильного и постоянного различения или бесстрастия, Божественного вдохновения. Раджас и Тамас ведут разрушительную деятельность. Саттвические качества только незначительно возросли. Положительные качества не развиты в достаточно сильной степени. Это все – причины несовершенной концентрации. Прежде очистите ум, и концентрация пойдет сама собой.

Сначала мирские мысли будут сильно беспокоить вас во время медитации.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Регулярная медитация – огонь, сжигающий дурные мысли. Не пытайтесь прогонять их. Сосредоточивайтесь на мыслях об объекте медитации. Внимательно наблюдайте за умом. Будьте начеку. Не позволяйте волнам раздражительности, ревности, гнева, ненависти и похоти подниматься в уме. Эти темные волны являются врагами медитации, мира и мудрости. Подавляйте их немедленно сосредоточением на возвышенных мыслях о Боге.

Дурные мысли могут быть разрушены культивированием положительных, повторением какой-либо Мантры или имени Господа, размышлениями о Боге, практикой Пранаямы, Божественными песнопениями. Когда достигнете состояния чистоты, ни одна дурная мысль не возникнет в уме. Подобно тому, как нетрудно поймать врага у ворот, легко преодолеть дурные мысли сразу, после их появления. Искореняйте их в зародыше, не позволяя пускать глубокие корни.

В начале упражнений по контролю над мыслями вы столкнетесь с большими трудностями. Мысли изо всех сил будут бороться за свое существование. Они скажут вам: "Мы имеем полное право оставаться в этом умственном дворце. С незапамятных времен мы установили монополию на это место. Почему же сейчас мы должны покинуть наши владения? Будем бороться и отстаивать свои права до конца". Они обрушатся на вас с удвоенной яростью, как только вы приступите к медитации. Дурные, отрицательные мысли, невидимые захватчики, враги мира начнут осаждать вас, поскольку вы пытаетесь подавить их. Но они не могут устоять перед возвышенными, Божественными мыслями. Они умрут сами собой.

Когда вы всецело поглощены повседневной работой, вы не привлекаете никаких нечистых мыслей, но когда отдыхаете, оставляя ум пустым и без контроля, дурные мысли будут пытаться незаметно проникнуть в ум. Нужно быть настороже, когда ум расслаблен.

7) Ложная Тушти. В процессе Садханы Садхак испытывает различные необычные состояния, удивительные видения, в которых к нему являются Риши, Махатмы, астральные существа, слышит мелодичные звуки Анахат (Нада), чувствует запах Дивьи Гандхи, достигает способности читать мысли, предсказывать будущее и т.п. Иногда Садхак по глупости воображает, что он достиг высочайшей цели и прекращает Садхану. Это серьезная ошибка – он испытывает ложную Тушти (довольство собой), – верный признак недостатка чистоты и концентрации. Эти явления даются Богом, чтобы подбодрить вас, и только. Они служат как бы магическим порошком для дальнейшего прогресса и интенсивной Садханы. Испытывая все это, ученик все больше крепнет в своих убеждениях.

8) Страх – одна из главных помех на пути к Богореализации. Робкий ученик совершенно непригоден к ней. Он не может даже и мечтать о Самореализации и через 1000 воплощений. Человек должен поставить на карту жизнь, если он хочет достигнуть Бессмертия. Духовное богатство недостижимо без самопожертвования, самоотрицания, или отказа от себя.

Смелый бандит, не имеющий Дехадыасы, скорее достигнет Богореализации, чем трус, только его токи должны будут измениться. Страх – воображаемая функция. Он принимает большие размеры и беспокоит ученика, парализует его волю. Если человек победит страх, то он на пути к успеху, почти достиг цели.

Очень полезна Тантрическая Садхана. В ней есть одно большое преимущество: ученик должен упражняться, находясь в гробнице, сидя ночью у гроба покойника. Это делает ученика бесстрашным. Страх принимает различные формы. Человек боится смерти, болезни, укуса скорпиона, одиночества или потерять что-либо. Некоторые не боятся тигра в лесу, выстрелов на поле битвы, но ужасно боятся общественного мнения; оно стоит на пути ученика и мешает его духовному росту. Он должен даже ценою жизни придерживаться своих собственных принципов и убеждений, пренебрегая мнением общества о нем; это мнение, как правило, лживое. Только тогда он вырастет и достигнет реализации. Все ученики страдают от этой мелочной болезни – страха.

Страх должен быть совершенно искоренен при помощи Атма-Чинтан, Вичары, преданности Богу и культивированием противоположных качеств, например, мужества. Положительное побеждает отрицательное. Мужество побеждает страх и робость.

Прошло много лет, прежде чем я понял секрет утонченных механизмов деятельности ума. Ум производит разрушительное действие за счет силы воображения. Страхи, преувеличения, вымыслы, умственные драматизации, воздушные замки – все это вызвано силой воображения. Даже совершенно здоровый человек за счет этой силы страдает какой-либо воображаемой болезнью; всем присущи незначительные слабости или недостатки (Доши), но если кто-то становится вашим врагом, вы сразу начинаете преувеличивать его слабости и Дошу, приписывать ему

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) еще больше недостатков. Это все вызвано силой воображения. Много энергии тратится из-за воображаемых страхов.

9) Непостоянство ума – существенная помеха в медитации. Легкая саттвическая диета и упражнения в Пранаяме устраняют это препятствие. Не перегружайте желудок. Совершайте получасовые прогулки около дома. Всякий раз, когда вы принимаете твердое решение, точно проводите его в жизнь во что бы то ни стало. Это устраним умственное непостоянство и укрепит вашу волю. 10) Пять помех для медитации. Следует старательно искоренить следующие 5 помех: чувственные желания, недоброжелательство, лень, апатию, беспокойство, волнения и растерянность. С ними медитация невозможна. Ум, похотливо стремящийся в виде чувственных желаний ко многим вещам, нельзя сосредоточить на одном объекте. Увлекаясь чувственными желаниями, он не может погружаться в медитацию, отбросив чувственный элемент. Ум, смущенный недоброжелательством или злой волей, нельзя сразу направить по прямому руслу. Ум, находящийся под влиянием лени и апатии, неповоротлив. Ум, одержимый волнением и беспокойством, не знает отдыха. Ум, пораженный растерянностью, не идет по пути, ведущему к достижению медитации и Самадхи.

11) Сила старых Самскар. Когда ученик усиленно практикует Садхану, чтобы стереть старые Самскар, они с удвоенной силой и местью контратакуют его. Они воплощаются в различные формы и предстают на его пути, как баррикады. Старые Самскар ненависти, неприязни, ревности, стыда, уважения, чести, страха принимают различные угрожающие формы и предстают перед ним.

Самскар – это не воображаемые функции. Они воплощаются в реальные одежды, когда обстоятельства способствуют этому. Но ученик не должен пугаться. Они потеряют силу через некоторое время и умрут сами собой. Подобно тому, как догорающий фитиль, прежде чем совсем погаснуть, ярко вспыхивает, старые Самскар показывают зубы и пытаются проявить силу перед полным их искоренением. Ученику следует не паниковать, а интенсивной Садханой увеличивать силу новых, духовных Самскар при помощи Джапы, Дхьяны, Свадхьяйи, добродетельных поступков, Сат-Санга и культивирования саттвических добродетелей. В этом его долг.

Вечером, приступая к медитации, нужно упорно бороться с новыми мирскими Самскарами, полученными в течение дня, и достичь спокойствия и сосредоточенности ума. Такая борьба часто приводит к головной боли. Прана, которая движется по определенным каналам и имеет утонченную форму во время медитации, вынуждена двигаться по другим каналам во время мирской деятельности. При этом она становится очень грубой. Во время же медитации она направляется в голову – вот причина болей.

12) Уныние и отчаяние, подобно мрачным облакам, заслоняющим солнце, могут заслонить вам путь. Даже тогда не прекращайте практику Джапы, концентрации и медитации. Эти небольшие тучи скоро рассеются. Внушайте своему уму: "Даже это пройдет".

13) Жадность. Сначала приходит Кама (страсть, желание), потом гнев, за которым следует жадность, затем – Моха (привязанность). Кама очень сильна. Существует связь между Камой и Кродхой (гневом), а также между жадностью и Мохой. Жадный человек очень привязан к своим деньгам. Его ум всегда сосредоточен на сундуке с деньгами и на связке ключей, подвешенной у него на ремне. Деньги для него – кровь и жизнь. Он живет, чтобы собирать деньги, является лишь стражем своего капитала. Наслаждается же деньгами его блудный сын.

Ростовщики – излюбленные орудия нашего друга – жадности, которая прочно укоренилась в их умах. Это – вампиры, сосущие кровь из людей, получая огромные проценты. Жестокие и бессердечные, они прикидываются благодетелями и иногда открывают Кшеттары, строят храмы и т.п. Однако все это не может искупить их ужасные грехи и бессердечные поступки. Они не задумываются о том, что их дачи и дворцы омыты кровью других. Жадность разрушила их интеллект и сделала их сердца слепыми.

Жадность делает ум беспокойным. Она ненасытна, не имеет конца и принимает различные утонченные формы. Владелец ста тысяч жаждет миллиона, миллионер – миллиарда. Человек страстно жаждет славы, аплодисментов и власти. Обыкновенный судья жаждет стать Главным. Член магистрата 3-го класса – получить 1-й класс. Садхак – достичь психических Сиддхи. Некий Садху хочет открыть несколько Ашрамов

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) в различных городах. Все это разные формы жадности.

Жадный абсолютно непригоден к Садхане. Разружьте жадность при помощи Вичары, преданности Богу, медитации, Джьапы, Дхьяны, Сантоши, честности, чистоты, самопожертвования и вкушайте мир.

14) Ненависть – смертельный враг Садхака, глубоко укоренившийся порок, древнейший спутник Дживы. Гхрина, презрение, предрассудки, издевательство, насмешки, язвительные замечания, передразнивания – все это различные формы ненависти.

Ненависть вспыхивает то и дело, ненасытна, подобно похоти или жадности, и может временно ослабнуть, но потом вспыхивает снова с удвоенной силой. Если отец не любит кого-то, то его сыновья и дочери без всякого основания тоже начинают ненавидеть его, хотя этот человек не сделал им ничего плохого. Иногда одно воспоминание о человеке, причинившем другому много неприятностей 40 лет тому назад, вызывает чувство ненависти.

Ненависть усиливается повторением Вритти ненависти. Ее нельзя победить ненавистью, но только любовью. Эта болезнь требует продолжительного и интенсивного лечения, ибо она пустила корни в подсознательный ум и таится в различных его уголках. Англичанин ненавидит ирландца, ирландец – англичанина; католик – протестанта, протестант – католика. Существует ненависть между расами, религиями, классами. Иногда человек с первого взгляда, без всякой причины начинает ненавидеть другого. Это Сабхавическая ненависть; мирским людям незнакома чистая любовь.

Эгоизм, ревность, жадность и похоть являются спутниками ненависти. В наш период Кали Юга ненависть возрастает. Сын ненавидит отца и судится с ним. Жена ненавидит и разводится с мужем. Это дошло даже до Индии. Со временем в Индии появятся специальные суды по разводам. Где же Патхиврита Дхарма у индийских женщин? Неужели они покинули индийскую землю? Брак в Индии считается священным. Это не простой контракт, как на Западе. Муж держит жену за руки, глядя на звезду Арундхатхи, и они торжественно клянутся, стоя перед священным огнем. Муж говорит: "Я буду чист, как Рама, и обещаю жить с тобой в мире и произвести здоровое, полноценное потомство. Я буду любить тебя до гроба. Я никогда не стану глядеть на других женщин и буду верен всегда тебе. Я никогда не покину тебя". Жена же в свою очередь говорит: "Я буду для тебя, что Радха для Кришны или Сита для Рамы. Я буду искренне служить тебе до конца моих дней. Ты – моя жизнь. Ты – моя Права Валлабха. Я достигну единения с Богом, служа тебе, как Богу".

Взгляните, как ужасно обстоят дела сейчас. Индийским женщинам не следует давать абсолютной свободы. Законы Ману говорят: "Индийская женщина должна быть всегда под контролем". Такое плачевное состояние дел объясняется так называемой "современной цивилизацией" и "современным образованием и воспитанием". Патхиврита Дхарана исчезла. Женщины стали независимыми. Они бросают своих мужей и делают все, что вздумается. Культура не сводится к тому, чтобы муж и жена ходили вместе туда, куда все считают нужным ходить, и держали бы друг друга за руки или обнимали за плечи. Это не подлинная свобода, а жалкое подражание ей и не к лицу индийским женщинам. Эта модная манера лишает их женственности, грации и скромности, которые были свойственны и так украшали их. Чистую и бескорыстную любовь нужно культивировать. Человек должен испытывать страх перед Богом. Соломон говорит: "Страх перед Богом – это начало мудрости".

Служение, соединенное с Атма Бхавой, совершенно устранил ненависть и приведет к Адвайтическому сознанию единства жизни. Гхрина, предрассудки, презрение и т.п. совершенно исчезнут под влиянием бескорыстного служения. Если действительно осуществить на практике то, что сказано в Веданте относительно повседневной жизни, то всякого рода ненависть будет совершенно искоренена, необходима лишь постоянная и бескорыстная служба, соединенная с медитацией в течение минимум 12 лет.

За всеми существами стоит Единое "Я". Так почему же вы сердитесь на других, относитесь с презрением к другим, делите и отделяете? Осознайте единство жизни и сознания. Старайтесь везде видеть Атму. Радуйтесь и излучайте везде мир и любовь.

15) Нетерпение. Когда принимаете позу для медитации, вам вскоре хочется встать, но не потому, что у вас заболели ноги, а потому, что вами овладело нетерпение. Победите это отрицательное качество, культивируя терпение. Тогда вы сможете оставаться в одной Асане 3-4 часа подряд.

Ученик, желающий достичь Самадхи, должен обладать таким терпением, как птица Титтивха, которая пыталась осушить океан,нося воду в клюве. Как только вы

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) твердо решите, Боги придут вам на помощь, подобно тому, как Гаруда пришел на помощь той птице. Вам будут помогать все существа. Даже обезьяны и белки помогали Раме спасти Ситу.

Тот, кто наделен самоконтролем, мужеством, отвагой, стойкостью, терпением и настойчивостью, силой и ловкостью, может достичь чего угодно. Вы никогда не должны отступить даже перед непреодолимыми, казалось бы, трудностями.

16) Независимая природа. Некоторые практикуют медитацию самостоятельно в продолжение нескольких лет. Однако трудно идти в одиночку, с закрытыми глазами, по Пути Духа, тонкому, как лезвие бритвы. Потому они чувствуют действительную потребность в Гуру, ибо встречаются с препятствиями на своем пути и не знают, как идти дальше и преодолеть эти препятствия. Они начинают искать Учителя.

Не позволяйте уму идти по старому пути. Когда он падает во время медитации, немедленно поднимайте его. Генерируйте новые божественные вибрации и мыслеволны. Молитесь. Повторяйте слова из Гиты! Энергия тратится зря на бесполезные мысли. Сохраняйте умственную энергию, изгоняя бесполезные, неприятные мысли. Тогда ваша медитация улучшится. Подобно тому, как вода для орошения полей вместо того чтобы течь по нужным каналам, убегает под землю, попадая в крысиные норы, так и ученик напрасно тратит энергию, желая достичь прогресса в медитации, но не обладая при этом очень важным качеством – Вайрагьей.

Если ум постоянно направлен на чувственные объекты, то представление о реальности Вселенной будет, естественно, крепнуть. Если же ум устремлен только на Атму – Абсолют, то мир будет казаться сном!

17) Ревность. Это тоже большое препятствие. Даже Садху, отказавшийся от всего и живущий в пещере Ганготри или Ут-таракси в Гималаях, не лишен этой дурной Вритти. Садху могут быть более ревнивыми, чем Грихастхи. Их сердца сжимаются, если они заметят, что соседний Садху пользуется большим успехом, уважением и почетом у народа. Они пытаются очернить его и изобретают методы, чтобы его загубить. Если в человеке загорается ревность, то как же он может ожидать умственного спокойствия? Даже очень образованные люди зачастую оказываются мелочными и низкими созданиями.

Ревность – злейший враг мира и Гьяны. Это самое сильное оружие Майи. Ученики должны быть всегда начеку. Они не должны быть рабами имени, славы и ревности. Если человек ревнив, то он – маленькое и жалкое создание. Он далек от Бога. Человек должен радоваться, развивать обходительность (Мудитху) и не испытывать ревности и зависти при виде благополучия других.

Следует чувствовать Атма Бхаву во всех существах. Ревность принимает различные формы, например, Эрша, Асуя, Матсарья и т.п. Все виды ревности нужно искоренить. Подобно кипящему молоку, ревность то и дело вырывается наружу. Ее нужно уничтожать в зародыше.

18) Низшая порода. Мелочный, упрямый эгоизм, возбуждающий человеческую природу, тоже является серьезным препятствием в медитации или на пути Самореализации. Этот принцип, утверждающий самость, дает питание низменным мыслям и доминирует над обычными чувствами, характером и поступками. Это Раджасический и Тамасический эгоизм, скрывающий или заволакивающий Высшую, Божественную, саттвическую природу. Он скрывает от нас излучающую свет Бессмертную Душу или Атмана.

Вы можете быть защитниками Истины, преданы Богу, обладать волей для преодоления препятствий и враждебных сил. Но если ваше маленькое "я" живо и упорно заявляет о себе, а ваша личность противится перемене, вы не достигнете быстрого прогресса на пути духовного совершенствования. Ваша маленькая личность будет стремиться идти своим собственным путем.

Обычную низшую природу Садхака нужно победить, иначе никакой духовный опыт не будет иметь цены. Если же это маленькое "я", или человеческая личность, упорно стремится сохранить свое мелочное, ограниченное, эгоистичное, невежественное, лживое и глупое человеческое сознание, то никакие Тапас или Садхана не принесут результата, ибо тогда вы не жаждете по-настоящему Богореализации. Все превращается в праздное любопытство.

Ученик говорит наставнику: "Я хочу практиковать Йогу; достичь Нирвикатьпа Самадхи; сидеть у твоих ног", но он не хочет изменить свою низшую природу и старые привычки и желает жить по-старому, не изменяя характера и поведения, а как заблагорассудится. Если ученик не желает изменить свою мелочную, низшую природу, или хотя бы признать необходимость сделать это, то он ни на шаг не

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) продвигается по Пути Духовного совершенствования. Временный, небольшой подъем, случайное и незначительное воодушевление в периоды экзальтации, кратковременное духовное наитие, – без подлинной радикальной переделки низшей природы, или привычной маленькой личности, практически не имеет цены.

Такая перемена низшей природы не легкое дело. Привычки сильны, глубоко укоренились. Требуется большое напряжение воли. Нужно будет в значительной степени развить Сатвак и волю регулярной медитацией, Джапой, Киртаной, неумимым и бескорыстным служением и Сат-Сангой. Интроспекцией он должен обнаруживать свои недостатки и слабости, жить под руководством Гуру, который поможет ему и укажет подходящие пути их искоренения.

Если низшая природа, или старая личность, становится упрямой, самоутверждающейся, находит поддержку и оправдания у низшего ума и низшей воли, то положение очень серьезное. Человек становится неисправимым, буйным, лживым, надменным и невыносимым. Он начинает нарушать всякие правила и законы. Такой ученик является рабом своего старого "я", не отдает себя Богу или личному Гуру, всегда готов спорить с кем угодно из-за пустяков, никогда не уступит, не желает получать какие-либо духовные наставления, своеволен и самонадеян, не признает свои слабости и пороки. Он считает себя человеком идеальным и достигшим очень многого и ведет беззаботную и беспечную жизнь.

Старая личность утверждает себя при помощи старых форм низшей природы, претворяет в жизнь свои грубые и эгоистические идеи, желания, фантазии и выгоды, провозглашает право следовать велениям своей невозрожденной Асурической, или дьявольской, натуры с лживостью, незнанием, эгоизмом, грубостью, и выразить свою грязную природу в речи, действии и поведении. Человек неистово спорит и защищает себя всевозможными способами, придерживается старого способа мышления, чувствует и говорит по-старому одно, а делает другое, пытается навязать другим свою ошибочную точку зрения, а если те не желают ее принять, готов драться с ними, моментально обрушивается на них, утверждает, что только его взгляды правильны, а кто их не разделяет, несправедливы, неразумны и дурно воспитаны; он утверждает, что его действия и воззрения находятся в полном согласии с Йогой.

Удивительные люди! Мир очень нуждается в большом количестве таких "зумительный" и "полезных" людей! Если на самом деле человек откровенен с самим собой и со своим Гуру и действительно желает переделать себя, он начнет осознавать свою глупость и недостатки и природу сопротивления. Такие ученики скоро выйдут на правильный путь и изменят себя. Но они предпочитают скрывать свою старую Асурическую природу, дьявольские старые мысли, находя им всякие оправдания.

Утверждающий свою самость невежественный Садхак пытается стать крупной фигурой в обществе. Он выдает себя за "великого Йога" и говорит, что владеет сверхъестественными силами, провозглашает себя высшим Садхаком или продвинувшимся Йогом, обладающим огромным знанием и достигшим Нирвикальпа Самадхи.

Эти недостатки, выражающиеся в тщеславии, надменности и Раджасической пылости, присущи в какой-то мере всем людям. Мы не желаем выполнять то, что говорит нам Гуру, не почитаем старших и более опытных людей, всегда готовы нарушать дисциплину, руководствуемся своими собственными идеями, мыслями и импульсами. Привычка неповиновения и неуважения к людям глубоко укоренилась в нас. Мы обещаем иногда, что будем слушать своего Гуру и старших, но чаще делаем как раз противоположное. Несоблюдение дисциплины является серьезным препятствием для Садхака. Тот, в ком живет дух неповиновения, нарушает дисциплину, не доверяет своему Гуру, – не может открыть душу духовному наставнику, получить пользу от Гуру. Он погружается в созданное им же самим болото и грязь и не прогрессирует в духовном отношении. Как это прискорбно! Его жребий действительно жалок! Он притворяется, лицемерит, преувеличивает, используя для этого все свое воображение, скрывает истинное положение вещей, ужасно, преднамеренно лжет, чтобы оправдать своеволие и дурные поступки, поддержать свое положение и следовать своим старым дурным привычкам и желаниям.

Он и сам не знает, что делает и имеет в виду, так как его интеллект завлакивается грязными облаками. Он никогда не признает своих ошибок. Если кто-нибудь указывает ему на недостатки для исправления его, он ужасно раздражается, начинает войну против такого человека и становится еще более грубым.

У него появляется особо опасная привычка – оправдывать себя и следовать своим идеям, поддерживая свое положение или поведение при помощи всякого рода подлых, несостоятельных аргументов, умных уловок и трюков, злоупотребляя своим интеллектом в поддержку глупым поступкам. Эти недостатки в той или иной мере присущи всем. Если бы человек хотя бы смутно чувствовал свое плачевное состояние и пытался бы стать, пусть даже на немного, лучше, хоть чуточку признавал свои

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ошибки, то он мог бы исправиться и прогрессировать на пути Йоги. Если же он упрям и глуп, своеволие его достигло крайнего предела, он умышленно закрывает глаза и сердце перед светом Истины, божественным светом, то ему никто не поможет.

Ученик должен от всей души стремиться изменить свою низшую природу и превратить ее в Божественную, полностью и без всякого сожаления и колебания отдать себя Богу и Гуру, постоянно стремиться к чистоте. Только тогда наступит настоящая перемена. Простое поддакивание в знак согласия, обещания и слова не дадут ничего и не сделают его Высшим Йогом. Йогу могут практиковать лишь те, кто относится к ней очень серьезно и готов уничтожить свое маленькое "я" и его требования. Половинчатость недопустима на духовном пути. Строгая дисциплина чувств и ума, усиленный Тапас и постоянная медитация, необходимы для достижения Богореализации.

Чистая, Божественная Жизнь Йоги несовместима с мирской жизнью страстей и неведения. Божественную жизнь не втиснешь в ваши собственные ограниченные рамки. Вы должны подняться выше уровня мелочных людей, – на уровень Божественного Сознания. Если хотите стать Йогом, не требуйте свободы для вашего мелочного ума и маленького "я", не утверждайте собственные мысли, суждения, желания и импульсы. Низшая природа с ее спутниками – надменностью, Авидьей и непокорностью – стоит преградой на пути Божественного Света.

19) Манараджья – это воздушные замки, умственные трюки. Посмотрите на это чудо! Ученик, медитируя в пещере Гималаев, строит планы: "Закончив медитацию, поеду в Сан-Франциско и Нью-Йорк, чтобы прочесть там несколько лекций. Затем нужно основать духовный центр в Колумбии. Я дам кое-что новое миру, сделаю то, что еще никто не делал". Это – тщеславие, эгоистические фантазии, большая помеха, сильная Вьяна. Она не дает уму отдохнуть ни одной секунды. Снова и снова он будет думать, что занимается глубокой медитацией; но если он станет внимательно наблюдать за своим умом при помощи интроспекции и самоанализа, то обнаружит, что это – всего лишь построение воздушных замков.

Одна Манараджья в мгновение ока будет уступать место другой, когда первая начнет блекнуть. Это небольшая Санкальпа или зыбь на поверхности озера – ума. Но она может возрасти до ужасных размеров по своей силе, при неоднократном повторении. Сила воображения грандиозна, оно питает ум, походит на мускус или Сиддха-Сакараджвайю. Оно оживляет умирающий ум, не позволяет ему ни одной секунды оставаться спокойным. Подобно рою саранчи или мух, токи Манараджьи будут течь непрерывным потоком.

Это препятствие можно преодолеть при помощи Вичары, разжигания, молитвы, Джапы, медитации, Сат-Санга, поста, Пранаямы и упражнений с остановкой мысли. Пранаяма управляет скоростью движения ума и успокаивает его.

Молодой тщеславный человек непригоден для пещерной жизни отшельника. В пещере может жить тот, кто несколько лет посвятил бескорыстной службе, живя в миру, и медитировал в своей комнате. Только такой человек действительно может насладиться уединением в Гималаях.

Если вы постоянно размышляете над Махавакьей "Ахам Брахма Асми" или "Тат Твам Асми", то все Вишайи (зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные и вкусовые впечатления) прекращаются за счет процесса Маха Вакьяну-садханы. Но, благодаря силе Самскар, Манараджья будет продолжаться.

Сон также будет стоять у вас на пути. Если же вы преодолеете эти два препятствия при помощи непосредственной и энергичной Сваруна-Чинтаны (медитации над Брахманом), то очень скоро взойдет Солнце Брахма-Каравритти и Брахмажнани. Ажнана исчезнет. Вы достигнете устойчивого состояния Сахаджа-Парамананда. Вся Санчитта (накопленная) Карма сгорит в огне Мудрости.

20) Память. Во время медитации мысли о ваших друзьях, работе, воспоминания о разговоре с вашими знакомыми и родственниками, имевшими место до этого, будут беспокоить и отвлекать ваш ум. Необходимо то и дело осторожно отворачивать ум от этих чуждых мирских мыслей и направлять его на Лакшью. Не нужно обращать внимания на эти мирские мысли. Будьте безразличны. Не принимайте их. Не отождествляйте себя с этими мыслями и идеями. Скажите себе: "Я не желаю иметь этих мыслей. Я ничего не имею общего с ними". Постепенно они ослабнут и исчезнут сами собой.

Вы можете жить в Гималаях в пещере и практиковать медитацию, но если вас беспокоят воспоминания вашего прошлого опыта, полученного в миру, если вы позволите уму неоднократно останавливаться на них, то, в действительности, вы живете по-прежнему в миру, хотя тело ваше и находится в пещере Гималаев. Более



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) того, вы не живете совершенно жизнью в Боге, находясь в этой священной пещере, потому что внутренне вы живете прошлой, мирской жизнью. Мысль – это реальный поступок.

Когда вы поднимаетесь по лестнице Йоги, идете по Пути Духа, – не оглядывайтесь назад, не вспоминайте вашего прошлого опыта, разрушите всякую память о нем. Создайте сильную умственную Бхаву: "Я есть Брахман. Укрепляйте ее. Снова и снова излучайте Брахмакару Вритти. Добейтесь ее устойчивости при помощи постоянной медитации. Одна мысль о вашем прошлом продлит жизньмыслеобраза, или ментальной картины, возродит и усилит ее и потянет вас вниз, и будет трудно снова забраться на вершину.

Если воспоминания о прошлом повторяются снова и снова, то старые ментальные образы насыщаются энергией или гальванизируются. Они то и дело с удвоенной силой проявляются в действии – атакуют вас с угрожающей силой, собираясь в больших стаях. Поэтому не оглядывайтесь. Разружьте прошлую память постоянными мыслями о Боге.

Энергичными усилиями разрушите Санкальпы. Непрерывно медитируя над Сат-Чит-Ананда Брахманом, достигайте высшей цели. Развивайте Вичару и Вивеку, не думайте ни о прошлом, ни о будущем. Когда вам минет 40 лет, то детство и школьные годы покажутся вам сном. Вся жизнь – это Диргха-Свапна (долгий сон). Прошлое теперь кажется вам сном. Будущее тоже покажется сном, когда вы его проживете.

Вы должны проявлять интерес только к настоящему. Отстраните все внешние впечатления. Остановите Вритти. Успокойте ум. Обуздайте видоизменения ума. Сосредоточивайтесь. Преодолейте множественность идей, вызванную впечатлениями. Отныне питайте ум только хорошей пищей, "возвышенными" мыслями из Гиты, Авадхур Гиты, мыслями об Ом и т.п. Через некоторое время соблазнительное настоящее также исчезнет. Ум станет совершенно спокойным и невозмутимым. В этом чистом уме забрезжит рассвет высочайшего знания истинного "Я". Вы будете покоиться в Брахмане, Адхистхане, источнике, поддержке и основании всего. Вы достигнете Гьяна Ништхи или Сварупа Стхити (состояния Сат-Чит-Анакды).

21) Умственный разговор. Очень часто во время медитации вы будете замечать, что с кем-то мысленно разговариваете. Искорените эту дурную привычку. Внимательно наблюдайте за умом.

22) Моха – другое серьезное препятствие, которое беспокоило даже Шри Шанкару. Он должен был ухаживать за больной матерью и после ее смерти совершать обряды погребения, несмотря на то что он был Санньясином. Великий мудрец – Наттинатху Свами из Южной Индии, когда его мать умерла, сказал: "Смерть моей любимой матери зажгла жгучий огонь в моем желудке и сердце. Позвольте же мне зажечь костер, который сожжет труп моей матери".

Моха – это любовь, выражающаяся в привязанности к своему собственному телу, жене, детям, отцу, матери, братьям, сестрам и имуществу. Моха, подобно жадности, может принять всевозможнейшие утонченные формы. Ум привязывается к той или иной форме или имени. Если эта связь нарушается, то вскоре образуется другая, новая. Взгляните, как Моха проявляется у обезьян. Если детеныш обезьян умирает, то мать носит его труп 2-3 месяца. Такова сила Мохи, орудия Майи! Если отец получает телеграмму о смерти сына, с ним нередко случается удар, и он теряет сознание, а иногда и умирает. Так проявляется сила Мохи. Она распространяет свое влияние на весь мир. Человек привязан к колесу Самскары за счет Мохи; она создает привязанность и походит на сильнодействующий спиртной напиток, который моментально вызывает сильное опьянение. Даже Санньясины проявляют Моху в отношении Ашрамов и своих учеников.

Моху нужно искоренить при помощи Вивеки, Вайрагьи, Вичары, Атма-Чинтан, преданности Богу, уединения, изучения Ведантической литературы и т.п. Полностью же она сможет быть искоренена только отречением, Санньясой и Самореализацией.

Вы никогда не плакали, когда слышали о том, сколько людей погибло во время последней войны. Но вы горько плачете, когда ваша жена умирает. Почему? Потому, что у вас есть Моха по отношению к ней. Моха создает идею о собственности, и потому вы говорите: "моя жена", "мой сын", "моя лошадь", "мой дом". Это рабство. Это смерть. Моха создает любовь, которая выражается в привязанности к чувственным объектам. Моха создает иллюзию и извращает интеллект. За счет Мохи вы принимаете нереальное грязное тело за реального и чистого Атму, нереальный мир за грубую реальность. Таковы функции Мохи. Моха – страшное препятствие медитации.

23) Препятствия в Йоге (из Раджа Йоги Патанджали Махариши). Болезнь, тупость, сомнение, беспечность, лень, праздность, мирские мысли или чувственность, иллюзия или неправильное понятие, ускользание из поля зрения нужного объекта, неустойчивость, вызывающая отвлечение ума, – все это препятствует Йоге.

Болезни возникают вследствие нарушения правильного соотношения между следующими тремя элементами тела: газами, желчью и слизью. Если слизь преобладает, то тело становится тяжелым, и вы не в состоянии находиться в одной из Асан долгое время. Если в уме превалирует Тамас, то человек становится ленивым.

Болезни также могут быть вызваны нерегулярностью в приеме пищи, ее недоброкачественностью; бодрствованием в то время, когда полагается спать; потерей семени; задерживанием естественных отпавлений организма. Они могут быть устранены: практикой Асан, Пранаямой, физическими упражнениями, медитацией, диетой, постом, слабительными средствами, клизмой, ваннами, солнечной радиацией, отдыхом и т.п.

Сначала следует определить болезнь и выяснить ее причину, а затем попробовать соответствующее средство или обратиться к врачу. Вначале человек не в состоянии практиковать Йогу вследствие неопытности и Самскар прошлых воплощений. Это выражается в умственной пассивности. Тупость и лень можно искоренить при помощи Пранаямы, Асан и культивированием активности.

Неопределенность и двойственность мнения относительно какого-либо предмета называется сомнением. Сомневающийся не может идти дальше по пути Йоги. Он начинает сомневаться в Йога-Шастрах. Сомнение может быть рассеяно истинным знанием, Вивекой, Вичарой, изучением Священных Писаний и Сатсагеш с Махатмами.

Авиритти – это тенденция ума постоянно и жадно стремиться к чувственным объектам вследствие привязанности. Она может быть разрушена Вайрагьей, глубоким анализом и вскрытием недостатков, присущих мирским объектам и мирской жизни, таких, как непостоянство, болезни, страсть, смерть, несчастье, и т.п. и постоянным Сат-Сангом с бесстрастными Махатмами и изучением книг о Вайрагье. Бхранти – Даршан – это ложное понимание, вследствие которого человек принимает нежелательное состояние за наиболее желаемое, благодаря иллюзии. Это может привести к отклонению от правильного пути, ведущему к Самадхи, причем человек может стать рабом Сиддхи; оно может быть устранено Сат-Сангом с Йогами. Отклонение и неустойчивость устраняются развитием более совершенной Вайрагьи и постоянной интенсивной Садханой, совершаемой в уединении.

Анаваститаттва, или неустойчивость, – это изменчивость умственного состояния, которая не позволяет Йогу оставаться в состоянии Самадхи, хотя он достиг его с большим трудом. Майя сильна. Как говорится, "многое может измениться и произойти за то время, пока подносишь кубок к губам". Эти препятствия не стоят на пути того, кто практикует Ом Джалу по методу, описанному в гл. II.

Если вы столкнетесь с незначительными трудностями, то не бросайте практику Йоги. Постарайтесь найти подходящие меры для их преодоления. Упорно трудитесь до тех пор, пока вы не достигнете высочайшего Асамира-Жнана Самадхи. Успех будет обеспечен, если вы искренне и упорно будете заниматься Садханой.

24) Другие препятствия. У вас будет достаточно времени для медитации, если прекратите праздные разговоры, сплетни, не станете проявлять внимание и праздное любопытство в отношении новостей и людей, а также вмешиваться в чужие дела. Приводите ум в спокойное состояние во время медитации. Если мирские дела и мысли будут пытаться проникнуть в ваш ум, отклоните их. Будьте всецело преданы Истине. Ваша физическая и духовная пища должна становиться все более саттвической. Вы можете наслаждаться вечным Блаженством.

Следует искать недостатки не в окружающих условиях, но в собственном уме. Ум недостаточно дисциплинирован – вините в первую очередь его, а не окружающее. Сначала натренируйте ум. Если будете практиковать концентрацию в неблагоприятных условиях, воля быстро разовьется, и вы станете сильной и динамичной личностью. Старайтесь видеть хорошее во всем и дурное превращать в хорошее.

Утечка энергии, скрытые, подспудные токи Васан, недостаточный контроль над чувствами, небрежность в Садхане, уменьшение бесстрастия, недостаточно сильное стремление, нерегулярность в Садхане – все это препятствует концентрации.

25) Предрассудки, нетерпимость и фантазии. Предрассудок – это беспричинная неприязнь к чему-то или к кому-то. Предрассудки делают ум грубым. Он не может вибрировать должным образом и видеть вещи в их истинном свете. Например, человек не может примириться с разницей во внимании к нему других. Это нетерпимость.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Религиозная нетерпимость и предрассудки являются большими препятствиями на пути Йоги, или Богореализации. Некоторые ортодоксальные ученые санскритологи считают, что только те, кто знают санскрит, могут достичь Богореализации. Они думают, что Санньясины, говорящие на английском, – это варвары, неспособные достичь Самореализации.

Ну посмотрите, как глупы эти фанатики! Неисправимые, мелочные, жестокие, извращенные сектанты! Если человек имеет предрассудки относительно избранности Библии или Корана, то он не сможет схватить Истину этих книг. Его мозг грубеет и черствеет. Человек может достичь реализации изучением и претворением в жизнь принципов, лежащих в основе Корана, Библии, Зенд Авесты или книг, написанных Буддой на языке Пали.

Садхаки должны искоренить всякого рода предрассудки. Только тогда они смогут видеть Истину везде. Истина не является достоянием одних только санскритологов из Бенареса или Вайрагийи из Айодхи. Истина, Рама, Кришна, Иисус Христос являются достоянием всех людей. Сектанты и фанатики ограничивают себя узкими рамками. Им чуждо великодушие и милосердие. Они не могут видеть хорошего в других, в силу извращенности своего ума. Они считают, что только их принципы и доктрины правильны. К другим они относятся с презрением. Они думают, что их Сампрадаёя выше всех других и что только Ачарья является человеком, способным достичь Богореализации. Они всегда борются с другими.

В том, что человек хвалит своего собственного Гуру и придерживается его принципов, нет никакого вреда, но он должен одинаково уважать и другие Учения, других Пророков и Святых. Только тогда может проявляться чувство всеобщей любви и братства. Это, в конце концов, приведет к видению Бога или Атмы во всех существах. Предрассудки, нетерпимость, фанатизм и сектантство нужно совершенно искоренить. Предрассудки и нетерпимость являются разновидностями ненависти.

26) Раджас и Тамас пытаются препятствовать медитации. Ум, который был спокоен, благодаря преобладанию Саттвы во время медитации начинает волноваться от излишеств Раджаса. Санкальпы (мысли) увеличиваются в своем числе. Мысли о действии начинают проявляться. Вторгаются всякие планы и проекты. Отдохните немного. Снова займитесь Джалпой. Молитесь и медитируйте. Совершайте небольшие прогулки.

27) Санкальпы. Освободите ум от всяких низких мыслей, различных бесполезных Санкальп (воображения). Постоянно взывайте к Атме. Обратите внимание на слово "постоянно". Это очень важно. Только тогда в вас начнет раскрываться духовное знание. Жнана Сурья (Солнце Знания) взойдет на небосводе Чиддакаши (местопребывание знания).

28) Тамас, или инерция. Только ничтожное меньшинство людей способно посвятить все время медитации. Только такие люди, как Садавиша Брахман и Шри Шанкара были в состоянии размышлять все время. Многие Садху, практикующие Нивритти Маргу, становятся совершенно инертными. Они принимают Тамас за Маргу. Это большая и грубая ошибка.

Можно великолепно идти вперед по пути духовной эволюции, практикуя Карма Йогу в миру, если знать, как целесообразно использовать свое время. Грихастхи должен время от времени обращаться за советами к Санньясинам и Махатмам и стараться подняться выше повседневной рутины, строго придерживаясь принципов Карма Йоги в своей мирской деятельности. Раджас может быть преобразован в Саттву. Интенсивный Раджас может быть повернут в сторону Саттвы. Тамас нельзя немедленно преобразовать в Саттву. Тамас сначала нужно превратить в Раджас.

Молодые Садху, практикующие Нивритти Маргу, не придерживаются установленных правил, не прислушиваются к словам старших, не выполняют указаний Гуру. Они стремятся к абсолютной независимости с самого начала; ведут беззаботную жизнь; делают все, что им заблагорассудится; не знают, как регулировать энергию и составить режим дня; бесцельно блуждают с места на место; над ними нет никакого контроля. Через шесть месяцев они становятся тамасическими. Сидя по полчаса в какой-нибудь Асане, воображают, что они достигли реализации.

Если ученик, практикующий Нивритти Маргу, обнаруживает, что он не двигается вперед, не достигает успехов в медитации и погружается в тамасическое состояние, он немедленно должен найти себе какую-нибудь работу и энергично трудиться несколько лет, совмещая работу с медитацией. Сделав так, он поступит мудро и благообразно. Затем он должен покинуть мир и жить в одиночестве.

Практикуя Садхану, всегда нужно прислушиваться к здравому смыслу. Очень

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) трудно выйти из состояния Тамаса. Садхак должен быть очень осторожен. Всякий раз, когда Тамас одолевает его, он должен немедленно заняться какой-нибудь энергичной работой. Можно бегать на открытом воздухе, носить воду из колодца и т.п. Нужно прогнать Тамас тем или иным разумным средством.

29) Три препятствия. Когда ученик практикует абсолютное уединение и тишину, он должен будет преодолеть следующие три препятствия: подавленность, бесплодные мечтания (Манараджья, Расавад) и ненависть к домохозяевам, мужчинам и женщинам, так как он может стать мизантропом.

Садхак должен излучать жизнерадостные мысли, постоянно наблюдать за умом и любить всех чистой любовью. Если один метод не помогает поддерживать Брахмачарью, то следует прибегнуть к комбинации разных Садхан: молитвы, уединения, Вичары, Сиршасаны, Сарвангасаны, Уддияна Бандхи, Наули, Асвини Мудры, Йога Мудры и др. Только тогда вы добьетесь успеха.

30) Тришка и весна. Желание, или Тришна (жажда чувственных объектов), является врагом мира. Человек, гонящийся за чувственными объектами, в принципе не может быть счастлив. Только тогда человек может наслаждаться миром, когда эта жажда умирает, и только тогда он может медитировать и найти убежище в своем истинном "Я".

Васаны весьма сильны. Чувства и ум очень беспокойны и пылки. То и дело приходится бороться и побеждать. Потому-то и назван духовный путь "лезвием бритвы" в Катха Упаниша-де. Даже на этом пути человек непоколебимой воли и железной решимости встречает препятствия. Но с каждым шагом его внутренняя сила будет расти. Если вы хотите достичь Богореализации, то нужно неустанно и упорно практиковать Джаяпу и медитацию и постоянно бороться. Васаны, желания, Тришны и старые Самскарны являются препятствиями на пути. Нужно постоянно вести с ними внутреннюю борьбу.

31) Викшена – это блуждание и колебание ума, древняя привычка, вызывающая отвлечение ума от нужного объекта. Все Садхаки, как правило, страдают этим недостатком. Когда Викшена имеет место, ум не может быть долгое время сосредоточен на чем-нибудь одном. Он прыгает туда и сюда, как обезьяна, постоянно беспокоен. Это вызвано силой Раджаса.

Всякий раз, когда Шри Джайядаля Гойендка приходил ко мне за советом, он задавал следующие два вопроса: "Свамиджи, как мне научиться контролировать сон? Как устранить Викшену? Дай мне легкий и эффективный метод!" Я отвечал ему: "Не передай на ночь. Практикуй Сиршасану и Пранаяму. Сон можно победить. Тратак, Упасана, Пранаяма и Йога устранят Викшену". Лучше соединять тот и другой методы. Это более эффективно.

Согласно Патанджали Махариши, главными препятствиями являются безразличие, лень, склонность к чувственным удовольствиям, ложное понятие, оцепенение, пробелы в концентрации и потеря за счет беспокойства ума того, что было достигнуто. Он предписывает Пранаяму для разрушения Раджаса, который вызывает Викшену, и сосредоточения ума. Если устраните колебания ума, вы достигнете концентрации или Экаграта – достояния немногих. Макс Миллер пишет: ",!74Экаграта недоступна нам, европейцам, чьи умы разбросаны в разных направлениях за счет газет, телеграмм, почтовой связи т.п. Экаграта является необходимым условием религиозных и философских изысканий и в Нидидхьясане".

В Гите Кришна предписывает следующую Садхану для устранения Викшены: "Всякий раз, когда волнующийся и неустойчивый ум вырывается наружу, направляйте его под контроль "Я". Искореняйте без сожаления всякого рода желания, порожденные воображением при помощи блуждающего ума и чувств. Постепенно добейтесь безмятежности ума при помощи Разума, контролируемого Устойчивостью. Направьте ум на "Я", не позволяйте ему думать о чем-либо другом" (Гита, гл. VI, 24-26).

Тратак является эффективным методом устранения Викшены. Практикуйте его, сосредоточиваясь на картине, изображающей Кришну, или на черной точке (на стене) в продолжение получаса, каждый день. Сначала упражняйтесь в этом 2 минуты, а потом постепенно увеличивайте время. Когда появятся слезы, закройте глаза. Смотрите на предмет пристально, не мигая. Но не напрягайте глаза. Некоторые ученики могут смотреть таким образом по 2-3 часа подряд. Детальное описание Тратака можно найти в моей книге "Кундалини Йога" (см. ниже в конце тома).

Слабый ученик, хотя в концентрации он и может быть сильным, попадает под влияние праздности. А сильный ученик, но слабый в концентрации, попадает под влияние Викшены. Концентрация и энергия должны быть хорошо уравновешены.

32) Вишайяшакти – это сильное желание или привязанность к чувственным удовольствиям или объектам. Это самое большое препятствие на Пути. Ум не хочет совершенно отказаться от чувственных удовольствий. За счет силы Вайрагьи и медитации желания подавляются на некоторое время. Но вот неожиданно в уме промелькнут мысли о чувственных удовольствиях, вследствие привычек и памяти. Ум начинает волноваться. Качество концентрации ухудшается. Ум вырывается наружу и стремится к чувственным объектам. В Гите вы найдете следующие слова: "О, сын Кунти, возбужденные чувства стремительно уносят даже ум мудрого человека, несмотря на то, что он борется с ними. Подобно сильному ветру, уносящему корабль от берега, блуждающие чувства уносят ум, поддавшийся их влиянию, от берега понимания" (Гита, гл.П, 60, 67). "Объекты чувств, но не их привлекательность, отворачиваются от воздержанного обитателя тела, и даже их привлекательность исчезает после того, как наступает видение высшего" (Гита, гл.П, 59).

Некоторые желания таятся в глубине ума. Подобно старой грязи, которая выползает из углов комнаты, когда ее подметают, эти старые, скрытые желания с удвоенной силой проявляются на поверхности ума под давлением упражнений в Йоге. Садхаку нужно быть очень осторожным. Он должен постоянно наблюдать за своим умом с большой бдительностью; убить эти желания в зародыше, развивая Вайрагью, Вивеку и совершенствуя Джаяпу в медитации; соблюдать Акханду Мауну и усиленно заниматься медитацией и Пранаямой; питаться только молоком и фруктами 40 дней и поститься в дни Эка-даси; абсолютно изолировать себя от общества; погрузиться в глубокую Садхану, совершенно не выходя из своей комнаты.

"Кшайя" – это скрытая Васана, относящаяся к категории Вишайяшакти. Всякого рода мирское тщеславие входит в нее. Тщеславие очень беспокоит ум. Из всех стремлений похвально только одно – сильное желание достичь Самореализации.

## Глава VII. Помехи высшего характера

1) Тщеславие и желание. Всякий раз, когда желания беспокоят вас, пытайтесь достичь Вайрагьи, выявляя изъяны чувственной жизни. Культивируйте бесстрастие или равнодушие к чувственным удовольствиям. Подумайте о том, что удовольствие влечет за собой страдание и всякие беспокойства, что все подлежит разрушению. Снова и снова отвращайте свой ум от чувственных объектов и направляйте его на Бессмертное "Я" или изображение Божества. Когда ум достигнет состояния невозмутимости и освободится от уклонений в сторону и от Майи, не беспокойте его больше.

Предметы тщеславия, желания и разные мешающие мысли являются тоже препятствиями на пути Йоги. Уничтожьте желания при помощи Вичары, контроля над Индриями, Вайрагьи, Вивеки и Брахмачарьи. Оставьте всякие планы и проекты. Не пытайтесь осуществлять их. Будьте безразличны. Уничтожьте эмоции. Не будьте привязаны к желаниям. Желания бессильны в отсутствии эмоций и привязанностей. Они чахнут и умирают. Выяснив причины появления мешающих вам мыслей, устраните их одну за другой. Изучение книг – это тоже Ви-шайя. Бог не в книгах, а в вашем сердце. Его можно познать только постоянной медитацией. Эрудиция нужна лишь для достижения признания в обществе.

Но избегайте педантизма. Иногда ум утомляется и нуждается в отдыхе. Не напрягайте его – побродите по берегу моря, Ганга или другому прекрасному месту. Пойте Ом, почувствуйте Ом, заклините Ом. Дня на два прекратите медитацию. Чаще прислушивайтесь к внутреннему голосу и придерживайтесь доводов здравого смысла. Наблюдайте за умственным настроением. Когда вы подавлены, закройте книгу и идите прогуляться на свежем воздухе. Думайте только о возвышенных вещах. Старайтесь думать и чувствовать, что вы – сама радость. Помните, что все это лишь Дхармы Упадхи, не принадлежащие к самому Атману. Они пройдут.

2) Моральная и духовная гордость. Как только ученик получает какой-то духовный опыт и Сиддхи, он переполняется тщеславием и гордостью. Он начинает слишком много говорить о себе, отделять себя от других, относиться к другим с презрением. Он не может общаться с другими людьми. Если ему встретится человек, наделенный моральными качествами – духом служения или самопожертвования,

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Брахмачарьей и т.п., он скажет: "Я уже 12 лет Акханда Браhmачари, кто может быть чище меня? Четыре года я питался листьями и мелким горошком. Десять лет я бескорыстно работал в Ашраме. Никто не жертвовал собой, как я". Если мирские люди гордятся благородством, то Садху – своими моральными качествами. Это – серьезное препятствие на пути Богореализации.

3) Религиозное лицемерие (Дамбха). Садху в некоторых вещах не отличается от мирян. Лицемерие распространено среди них, как и среди учеников, Садху и Санньясинов, не очистивших свою низшую природу. Они выдают себя не за тех, кем на самом деле являются, притворяются Махатмами и Сиддха-Пурушами, не зная даже азов духовной науки, делают вид, что соблюдали все нужные религиозные обряды, обманывают других, слишком много хвастаются. Это очень опасная Вртти. Где бы они ни были, они везде приносят с собой зло и лицемерят, чтобы добиться уважения, чести, получить хорошую пищу и одежду и обманывать доверчивых простаков. Нет более тяжкого преступления, чем торговля религией. Это ужасный грех.

Мирянам это еще можно простить, но никакого прощения ученикам и Садхакам, извлекающим пользу из духовной науки. Как можно простить это людям, идущим по пути духовного прогресса или отказавшимся от всего во имя Богореализации? Религиозное лицемерие гораздо опаснее мирского. Для искоренения этого порока необходим долгий и сильнодействующий курс лечения. Религиозный лицемер очень далек от Бога. Он не может даже мечтать о Богореализации. Толстые Ти-лаки, тщательно разрисованный лоб, слишком большое количество Тулси и Рудрамха Мал на шее, руках и ушах – вот некоторые внешние признаки религиозного лицемерия.

4) Имя и слава (Кирти и Пратиштха). Можно без труда отказаться от жены, сына, имущества, но трудно – от славы и имени. Пратиштха – это утверждение имени и славы, являющихся большими препятствиями на пути Богореализации. Они приводят к падению и не позволяют Садхаку продвигаться по Духовному Пути. Вокруг начинают толпиться невежественные люди, оказывающие почести и превозносящие его до небес. Садхак переполняется гордостью и считает себя великим Махатмой. И вот он – раб поклонников и не заметил, как постепенно опустился на дно. Начав свободно общаться с Гри-хастхи, он тут же теряет и то небольшое, чего достиг за 10 лет. Его влияние ослабело, а поклонники удалились, ибо не нашли утешения или влияния в его обществе.

Люди думают, что этот Махатма обладает Сиддхами и излечит от болезней, бесплодия и сделает их богатыми. Они всегда приходят к Сиддху с различными просьбами. Ученик же в таком ненужном общении теряет Вайрагью и Вивеку. Привя-

занность и желания пускают корни в его уме. Поэтому Садхаку всегда нужно прятаться от людей. Никто не должен знать, какой вид Садханы он практикует. Никогда не нужно выказывать свои Сиддхи перед людьми. Нужно быть скромным, казаться самым обыкновенным человеком, не принимать крупных даров от домохозяев, так как плохие мысли дарящих могут повлиять на Садхака. Он должен считать себя не выше других, питать к ним уважение и почтение, никогда не презирая их, относиться к уважению, чести, имени и славе, как к гадости и яду, радуясь, когда его не уважают и не признают. Только тогда почтение явится к нему само собой и он сможет безопасно достичь цели.

Строительство Ашрамов и соби́рание вокруг себя учеников ведет к падению и препятствует Богореализации. Садху становится своеобразным Грихастхи. У него развиваются эгоизм и чувство собственности (Маната) на здания и учеников. Появляются заботы и волнения, связанные с управлением Ашрамом, изданием журналов и питанием учеников. Это приводит к умственному порабощению и ослаблению воли. Пока он жив, Ашрам находится под руководством "духовного главы", а когда умирает, мелочные ученики затевают борьбу за власть и наследство. Начинаются судебные процессы, и Ашрам превращается в гнездо соперничества и борьбы. Владельцы Ашрамов должны подлаживаться к людям, финансирующим их, очень часто приходится обращаться к ним за деньгами. Как же они могут думать о Боге, если ум уже заполнен мыслями о деньгах и процветании Ашрама?

Многие основатели Ашрамов могут возразить: "Мы делаем много хорошего для людей: у нас изучается религия, кормятся бедные, обучаются религии и философии студенты". Вполне справедливо, что Ашрам, управляемый бескорыстным и активным Йогом или достигшим реализации Дживанмуктой, является динамичным центром духовности, ядром, активизирующим духовный рост тысяч людей. Такие центры нужны во всех частях света. Они могут принести большое духовное благо стране. Но такие

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
идеальные Ашрамы с идеальными руководителями встречаются очень редко.

Как правило, основатели Ашрама со временем, сами того не замечая, становятся рабами поклонения и Пуджи. Майя расставляет свои сети. Эти люди очень беспокоятся, чтобы другие пили свою Чаранамриту. Как может человек служить народу, если его обуревают чувства, что ему должны поклоняться, как Аватару? Люди мелочны; они борются между собой из-за пустяков и нарушают атмосферу мира в Ашраме. Чего же тогда ожидать мира от Ашрама? Как же могут посторонние люди, приходящие туда, чтобы получить Шанти, – наслаждаться миром?

Основатели Ашрамов должны жить, получая Бхикшу вне Ашрама, вести идеальную жизнь абсолютного самопожертвования и простоты, подобно покойному Каликамливали из Ришикеша, который носил горшок на голове и получал Бхикшу от мирян. Только тогда они принесут пользу людям. Никогда нельзя просить денег у народа. Это очень неприлично со стороны людей, ищущих Богореализации. Это своего рода попрошайничество, но прикрытое маской благочестия. Эта привычка разрушает утонченную, чувствительную природу интеллекта. Такие попрошайки сами не знают, что творят. Они подобны юристам и посетителям публичных домов, потерявшим способность отличать истину от лжи и чистоту от грязи.

Попрошайничество убивает и Атма-Вал. Оно производит ложное впечатление на умы людей. Где же свобода, если человек попрошайничает? Люди утратили веру в основателей Ашрамов. Если что-нибудь приходит само собой, без всяких просьб, то оно может быть принято. Тогда вы можете работать независимо от других. Грихастхи же (но не Садху), руководящие Ашрамами, могут собирать деньги на общественные нужды.

Очень трудно отыскать хороших рабочих для постройки Ашрама. Так почему же вы тогда, не имея ни денег, ни рабочих, ни динамической духовной силы, печетесь о создании Ашрама? Успокойтесь. Занимайтесь медитацией. Идите вперед сами. Занимайтесь своим делом. Сначала переделайте себя. Как вы можете помочь другому, если сами слепы и бродите на ощупь, в темноте? Оба упадете в пропасть и сломаете себе шею!

Сила, имя, слава и богатство делают "я" грубым. Они усиливают ограниченную личность. Поэтому откажитесь от них, если хотите достичь Бессмертия и Вечного Мира. И, наконец, следует отметить, что хотя в наше время мало первоклассных, но много и хороших Ашрамов второго класса, которыми руководят благородные саттвические Души, приносящие большую пользу стране, издавая ценные философские книги и обучая практике медитации и Йоги. Они бескорыстно служат людям, и их работа достойна одобрения.

Богатые люди должны постоянно финансировать такие учреждения. Да поможет им Бог обрести внутреннюю духовную силу в распространении их посланий любви, служения и мира! Безмолвно приветствую и благословляю эти редкие, восторженные и бескорыстные души!

5) Элементалы (Бхута Гуны). Иногда во время медитации перед вами могут появляться Элементалы. Это странные, причудливые существа – одни с длинными зубами, другие с вытянутыми лицами на животе, а иные с ликами на макушке головы.

Они – слуги Бога Шивы и обитают в Бхута Локи; имеют ужасный вид, но не причиняют никакого вреда, а просто появляются на сцене; приходят, чтобы испытать вашу силу и мужество. Они ничего не могут сделать, не могут устоять перед чистым, моральным учеником. Повторение Мантры отбросит их на значительное расстояние. Вы должны быть бесстрашны. Трус абсолютно не подходит для духовной практики. Развивайте мужество, постоянно поддерживая чувство единства с Атмой, отрицая идею тела и регулярно практикуя Нидидхьясану.

6) Видения. Видения и сверхфизические переживания приходят и уходят. Сами по себе они не являются кульминационным пунктом в Садхане. Тот, кто придает много значения этим маловажным вещам, не сможет быстро идти вперед. Поэтому совершенно не следует обращать на них внимания. Только конечное состояние, непосредственное и интуитивное восприятие Высшего можно считать Истинным.

Видения, представляющие перед вами в медитации, являются помехой на пути к Самадхи и Богореализации. Когда вы увидите их, ум весь день сосредоточивается на них, а не на Боге. Избегайте видений и даже мыслей о них. Будьте безразличны. Усиленно сосредоточивайтесь на Боге – в противовес им.

7) Сиддхи. Существует 9 Риддхи, 8 главных и 18 второстепенных Сиддхи. Вот эти восемь Сиддхи:

Анима – способность принимать ничтожно малые размеры;

Махима – способность принимать колоссально большие размеры;

Гариша – способность становиться чрезмерно тяжелым;

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Лагхима – способность становиться чрезмерно легким;

Пранти – достижение всего того, чего только человек желает;

Пракашья – воля, перед которой не могут устоять препятствия;

Ишиштва – Божественность;

Вашиштва – контроль над всем.

А Риддхи – это изобилие (она ниже, чем Сиддхи).

Не обращайтесь слишком большого внимания на достижение психических Сиддхи.

Ясновидение и Яснослышание не стоят того, чтобы к ним стремиться, поскольку без Сиддхи можно достичь гораздо большего Просветления и Мира, нежели с ними.

Желание этих сверхмировых сил действует подобно струе ветра, которая тушит огонь Йоги, так старательно поддерживаемый. Всякое ослабление контроля над чувствами, вызванное беззаботным отношением или эгоистическим желанием Сиддхи, может погасить этот небольшой духовный огонек, поддерживать который стоило Йогу много борьбы, и бросить его в пропасть Авидьи. Он не может потом снова взобраться на ту же высоту, с которой упал. Искушения так и ждут случая, чтобы одержать верх над неосторожным учеником.

Различные психические Сиддхи и другие силы становятся достоянием Йога, овладевшего контролем над чувствами, Пра-ной и умом. Но все они – препятствия на пути Самореализации. На них легко споткнуться. Они соблазняют учеников Йоги. Садхаки должны быть очень осторожны и отбрасывать их без всякого сожаления, как ненужную мелочь или мирские игрушки.

Если вы регулярно занимаетесь концентрацией и медитацией, то некоторые психические силы неотвратимо придут к вам. Нельзя использовать их в низменных, эгоистических целях или для достижения материальных благ. Иначе вас ожидает падение, наказание матери-природы. Действия и противодействия равносильны и противоположны. Всякое дурное действие влечет за собой такой же силы реакцию. Я снова и снова серьезно предупреждаю: остерегайтесь! Власть, женщины, деньги, эрудиция действуют подобно сильноопьяняющим средствам. Человек, подпавший под их влияние, сам не знает, что творит. Все эти силы не могут соблазнить вас, если вы в совершенстве освоили Яму, или самообуздание.

В Сиддхи нет ничего чудесного. Обыкновенный человек не имеет никакого представления о высших духовных вещах. Он погружен в забвение, отрезан от трансцендентального высшего знания, – поэтому некоторые необычные явления считает чудесами. Для Йога же подобное "чудо" – нечто обыкновенное.

8) Кашайя – утонченное влияние, производимое в уме наслаждением и остающееся скрытым временно, но проявляющееся впоследствии и отвлекающее ум от Самадхи. Это серьезное препятствие в медитации. Оно не позволяет Садхаку погрузиться в Самадхи Ништха, ибо вызывает слабое воспоминание о наслаждениях, испытанных ранее. Это скрытая Васана.

Васаны берут начало в Самскарах. Самскара – это причина, а Васана – следствие. Это вид Маны (загрязнения ума). Кашайя означает окраску. Рага Двеша и Моха и есть Кашайя, или умственная окраска. Постоянная Вичара, соединенная с Брахма Бхаваной, – единственное средство для искоренения этого расстройства.

9) лайя. Пробуждайте ум от его преждевременного растворения. Даже если вы добились такого состояния и искоренили отвлечение ума постоянной практикой, Вайрагьей и Брахмачинтанами или Жнанабхьясой, вы не сможете погрузиться в состояние совершенного равновесия и безмятежности. Ум будет наслаждаться в промежуточной стадии. Он еще не полностью свободен от Раги или привязанности, которая является зародышем всякой деятельности в направлении внешних объектов. В нем еще затаилась скрытая страсть, или скрытые Васаны, или Кашайя. Вы должны будете то и дело сдерживать ум при помощи Вичары и энергичной медитации и добиваться Сампражнаты или Савикальпа Самадхи. В конце концов вы сможете достигнуть также Асампражнаты или Самадхи, лишеного семян (Нирбуджа Самадхи).

10) Расашвада – это также одно из переживаний сверхфизического характера. Это – Блаженство в низшей стадии Самадхи, то есть Савикальпа Самадхи. Садхак, достигший этого состояния, воображает, что он – у конечной цели и прекращает Садхану.

Подобно человеку, копающему землю все глубже и глубже и неудовлетворенному найденными им сокровищами, Садхак должен продолжать Садхану до тех пор, пока не достигнет безусловной Бхумы, или высшей цели жизни. Он никогда не должен довольствоваться несовершенным состоянием. Он должен сравнивать свою жизнь с жизнью Мудреца, описанной в Упанишадах, и проверять, насколько она сообразуется



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) с этой Высшей Жизнью. Он должен работать изо всех сил, пока не достигнет Гьяна Бхумики и не станет Брахма Варшихтой. Он должен бороться до тех пор, пока у него не появится внутреннее чувство Артха-Камы, Крита-Критья и Пранти-Прантьям, что значит: "Я достиг всего, чего хотел, я сделал все, я знаю все. Больше нет ничего, что бы осталось познать. Больше нет ничего, к чему нужно стремиться и постичь".

Расашвада не позволяет Садхаку наслаждаться Высшим Блаженством Нирвикальпа. Вичара, развлечение, молитва, Пранаяма и более серьезное отношение и усиленная борьба в достижении хорошей медитации устраняют это препятствие.

11) Тхушнибхута Авастха. Иногда ум может оставаться некоторое время спокойным, когда в нем нет ни Раги, ни Двешы. Такое спокойное состояние ума имеет место при Джаграте и называется Тхушним Авастха. Ученик по ошибке может принять его за Самадхи. Это нейтральное состояние ума, препятствие на пути Богореализации. Садхак должен преодолевать его тщательной интроспекцией и усиленной медитацией.

За счет опыта острой проникновенности Садхак может выяснить точную природу различных состояний ума. Нужно эмпирически найти подходящий метод достижения контроля и над этим состоянием. Простое изучение книг мало поможет. Лишь практика и опыт дадут действительную пользу.

12) Стабха Авастха – другой вид умственного состояния, возникающего под влиянием страха или чуда. Оно родственно Тхушним Авастхе. Это состояние является также препятствием на Пути. Приведу пример: под влиянием какой-нибудь ошеломляющей новости ум цепенеет на некоторое время. Это – Стабха Авастха. Тхушним и Стабха Авастха относятся к состоянию Джада, в котором человек очень смутно осознает себя, причем ум подобен бревну; он в инертном состоянии и непригоден для активной медитации.

В этом состоянии в теле чувствуется тяжесть, а в уме тупость, которая продолжается все время, пока оно длится. Чувствуется недостаток в бодрости. При помощи симптомов ученик может определять это состояние. Умный Садхак, ежедневно практикующий медитацию, легко определит все состояния ума, с которыми ему приходится сталкиваться.

13) Авяктам. Когда начнете приближаться к Самадхи, многие препятствия: сон, лень, нарушение непрерывности мысленного потока, замешательство, искушение, увлечение, желания мирских удовольствий и чувство пустоты – будут стоять на вашем Пути. Будьте начеку, бдительны и осторожны; запаситесь бесстрашием и терпением для преодоления постоянно возникающих препятствий одного за другим.

Вам также придется непременно пройти через пустоту – Авяктам. Она будет стараться взять верх над вами. Вы будете оставлены наедине с самим собой, не будете ничего видеть и слышать, что могло бы дать вам поддержку. Никто не ободрит и не поддержит вас. В этот решительный момент необходимо присутствие духа. Сила и мужество должны быть извлечены изнутри. Мудрец также встретился с большой трудностью в преодолении этой пустоты.

14) Прощальные пожелания. О, мои дорогие ученики! Я посылаю вам мысленные токи Мира, часть мирной атмосферы Священных Гималаев, убежища Риши. Бог есть Сайта Шваруна (воплощение мира). Шрути энергично провозглашают: "Айям Атма Санто" (этот Атман – "Я" – молчание). Желание – злейший враг мира, отвлекающее ум в разные стороны. Нет мира для того, кто не обладает сосредоточением. Нет счастья для беспокойного. Когда приходит Высший Мир, всякая боль, страдание, несчастья и волнения исчезают навсегда. Не оглядывайтесь назад. Забудьте прошлое, тело и окружающий мир. Но не забывайте Центра, не забывайте Источника. Вас ожидает сладкое и блестящее будущее. Пусть ваша Сушность будет вашим центром, идеалом, целью. Да будет Радость, Блаженство, Мир, Слава и Великолепие с вами во веки веков!

Дети Нектара! Я детально описал все препятствия, стоящие у вас на Пути Богореализации, и предложил различные эффективные методы их устранения. Бесстрашно преодолевайте все эти препятствия одно за другим. Безмятежно, терпеливо и со спокойным умом ожидайте результатов. Не торопитесь, не спешите, не будьте порывисты и импульсивны. Возрождение и обновление требуют достаточно много времени. Никогда не отчаивайтесь! Облачитесь в броню Вайрагьи, обороняйтесь щитом Вивеки, высоко держите знамя веры. Освободитесь от привычки

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) ума цепляться и липнуть к телу и родственникам, благодаря Раге и Мохе, – при помощи Вайраги и медитации. С радостью летите помочь из этой клетки плоти и костей к источнику Брахмана, или Абсолюту.

Довольно слов, горячих споров и дебатов. Удалитесь в отдельную комнату. Закройте глаза. Погрузитесь в глубокую, безвольную медитацию. Чувствуйте Его присутствие. Повторяйте Его имя "Ом" с горячим чувством, любовью и радостью. Наполняйте ваше сердце Прэмом (Божественной любовью). Разрушайте Санкальпы, причудливые фантазии, желания, поднимающиеся на поверхность ума. Отвлеките блуждающий ум от чувственных объектов и направьте его на Бога. Тогда Ништва медитация станет интенсивной и глубокой. Не открывайте глаз. Не шевелитесь. Растворитесь в Нем! Погрузитесь глубоко в тайники сердца, в сияющую Атму (Душу).

## Глава VIII. Опыт, полученный в медитации

1) В начале медитации в области лба перед глазами появляются огни разных оттенков. Они могут быть красными, белыми, голубыми, зелеными и красно-зелеными. Это Тантрические огни. Каждая Таттва имеет свой цвет. Так, Притхви Таттва – желтый цвет; Агни – красный; Апас – белый; Вайю – зеленый; Акас – голубой. Во время медитации перед глазами могут появиться большое солнце или луна, а также вспышки, похожие на молнию. Не обращайтесь внимания. Лучше старайтесь добраться до источника этих огней. Иногда Дэваты, Риши и Нитья Сиддхи могут появиться перед вами во время медитации. Принимайте их с почетом, кланяйтесь им, обращайтесь к ним за советом. Они приходят, чтобы помочь вам и ободрить. В этой же стадии вы будете видеть около минуты в центре лба великолепный, блестящий свет; он появляется сверху или со стороны; потом он исчезнет. Иногда вы видите солнце 6–8 дюймов в диаметре с лучами или без, а также – своего Гуру или Упьяса Мурти. Когда вы ощущаете проблески Истинного "Я", видите ослепительный свет или испытываете что-либо другое из духовных необычных переживаний, не отступайте в страхе назад. Не прекращайте Садхану. Но и не принимайте их по ошибке за призрак или иллюзию. Смело идите вперед.

2) Какого рода сны вы видите? Какого рода мысли возникают в уме при пробуждении, а также когда вы находитесь один в своей комнате или идете по улице? Можете ли вы сохранять то же состояние ума, которое имеет место при медитации в закрытой комнате, также и на улице? Практикуйте интроспекцию и тщательно наблюдайте за умом. Если он выходит из равновесия на улице, значит вы еще очень слабы, не достигли успеха в медитации, не выросли духовно. Усиленно продолжайте медитировать. Продвинувшийся ученик даже во сне будет думать о Брахмане.

Поймите силу молчания. Оно бесконечно могущественнее всяких лекций, разговоров и обсуждений. Господь Дакшинамуртхи обучал четырех молодых людей: Санаку, Санадхану, Санатану и Санатакумару – при помощи молчания. Язык молчания – язык Бога, язык сердца. Сидите безмолвно и обуздывайте умственные видоизменения; посылайте внутреннюю духовную силу всему миру. Вся Вселенная извлечет из этого пользу. Живите в молчании. Будьте безмолвны. Покойтесь в молчании и познавайте себя. Когда утром приступаете к медитации, посылайте всем живым существам любовь и мир, говоря: "Сарвешам Сантир Бхават (Да будет со всеми мир!); Сарвешам Швастир Брахмату (Да будет со всеми благосостояние!); Локах Самастра Шукхино Бхавату (Да будет весь мир счастлив!)". Мир и покой разрушат боль, ибо интеллект человека безмятежного ума очень скоро становится устойчивым. Когда умственный мир наступит, нет жажды чувственных объектов и Йог в совершенстве владеет своим разумом. Его интеллект обитает в истинном "Я". Он очень устойчив. Страданиям тела приходит конец.

В ходе медитации вы потеряете всякое представление о времени, не будете слышать каких-либо звуков, осознавать окружающего, забудете свое имя и всех ваших знакомых. Будете наслаждаться миром и блаженством. Постепенно вы погрузитесь в Самадхи. Вначале состояние блаженства, испытываемое учеником в медитации, будет кратким. Постоянная практика медитации позволит ему, в конце концов, пребывать в этом состоянии постоянно.

В глубокой медитации вы не будете сознавать тела и окружающего, ум будет

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) совершенно скован, не будете ничего слышать. Все ощущения прекратятся. Эгоизм постепенно исчезнет. Вы испытаете неопишуемую радость и счастье. Работа мысли и разума постепенно прекратится. Когда погрузитесь в безмолвие глубокой медитации, внешний мир и все ваши заботы перестанут существовать. Вы будете наслаждаться Высшим Миром. Высший свет сияет в этом безмолвии. Неиссякаемое Блаженство царит там. Эта тишина даст настоящую силу и радость.

Во время усиленной медитации Кевала Кумбхак, или естественная задержка дыхания без Пурана (вдоха) и Речака (выдоха), получится сама собой. Ум становится сосредоточенным. Видения Риши, относящиеся к вопросам души и других трансцендентальных вещей, приходят к тому, кто постепенно и преданно исполняет все предписания Шрути и Смрити, бескорыстен и стремится к познанию Высшего Брахмана. Ученик сначала теряет представление об окружающем, а затем и о теле. Чувство подъема вверх во время медитации служит признаком, что вы действительно поднимаетесь выше телесного сознания. Вы будете чувствовать при этом особый вид Ананды.

Сначала оно будет длиться не более минуты, потом вы снова вернетесь к обычному сознанию.

Во время медитации вы будете наслаждаться неопишуемым, особым миром. Но потребуется немало времени, чтобы достичь действительных духовных переживаний или растворить ум в Лакшье, а также совершенно преодолеть телесное сознание. Будьте терпеливы и настойчивы, и вы добьетесь успеха. Души, достигшие Реализации, постоянно пребывают в Космическом Сознании. Сначала видны только проблески его. Настойчивая медитация делает его постоянным и естественным.

3) Концентрация – это фиксирование ума на какой-нибудь точке, внешней или внутренней. Во время медитации ум становится спокойным, безмятежным и устойчивым. Все его лучи фокусируются на Лакшье, и отвлечение ума в сторону прекращается. Только одна идея занимает ум, и вся его энергия сосредоточена на этой идее. Чувства затухают и прекращают функционировать. Тот, кто добился хорошей концентрации, может моментально вызывать ясный ментальный образ Господа.

Не пытайтесь прогнать маловажные мысли. Чем больше вы стараетесь, тем ожесточеннее они нападают, и вам придется чрезмерно напрягать энергию и волю. Просто будьте безразличны. Наполните ум Божественными мыслями, и они постепенно исчезнут. Во время медитации все Вритти: гнев, радость, ревность, ненависть – принимают утонченные формы. Их нужно совершенно искоренить Самадхи или блаженным единением с Господом. В противном случае скрытые Вритти будут ожидать случая, чтобы принять угрожающие формы. Будьте осторожны и бдительны.

Когда медитация станет глубокой, вы потеряете телесное сознание, ощутите, что тела нет и испытаете колоссальную радость. Ментальное же сознание начнет функционировать. Некоторые сначала теряют ощущение ног, потом позвоночника, спины, туловища и рук. Возникает чувство, будто голова остается висеть в воздухе без опоры, и испуганный ум может попытаться вернуться обратно в тело.

Не принимайте по ошибке небольшую степень концентрации за Самадхи. Не думайте, что достигли Самадхи, если удастся подняться немного выше телесных ощущений за счет концентрации. Самадхи, или состояние Сверхсознания, это Высшая Цель, которая достигается длительной медитацией. Чтобы достичь Самадхи, следует строго соблюдать Брахмачарью, диету и иметь чистое сердце, в совершенстве развить эти качества. Никто не может достичь Самадхи, не став горячо преданным слугой Господа. В противном случае так называемое Самадхи становится Джадой. Самадхи не поддастся описанию – язык бессилен, он не может выразить это состояние. Даже в обычной жизни вы не можете описать вкус яблока человеку, никогда не пробовавшему его, или цвет слепому человеку. Самадхи это само Блаженство, Радость, Мир. Вот и все, что можно сказать об этом состоянии. Нужно самому испытать его.

Во время медитации мирские мысли, желания, стремления и Васаны подавляются. Если вы занимаетесь нерегулярно и жажда ваша начинает убывать, то они снова проявятся. Поэтому следует медитировать систематически и практиковать более энергичную Садхану. Развивайте бесстрашие. Медитация позволит вам безопасно переплыть через бурный поток мирского океана.

4) Звуки Анахат (мелодии) – это мистические звуки, которые Йог слышит в начальной стадии медитации. Все, связанное с этими звуками, именуется Нада-Асундхана, или сосредоточение внимания на мистических звуках. Это признак очищения Нади, или астральных токов, вызванных Пранаямой. Эти звуки можно услышать также, произнося Аджала Гаятри Мантру – "Хамсах Сохам" – много раз подряд. Эти звуки слышатся в правом ухе, причем все отчетливее, когда уши

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
закрываются большими пальцами, как в Йога Мудре.

Примите Падма или Сиддхасану, закройте уши большими пальцами и внимательно прислушайтесь к этим звукам. Иногда вы будете слышать их в левом ухе, однако, сосредоточивайтесь только на правом. Почему же звуки слышатся отчетливо в правом и так редко в левом? Да потому, что Содар Нади, или Пингала, расположена в правой части носа. Звук Анахат называют также Амкара Дхвани. Он вызван вибрацией Праны в сердце.

Десять видов звуков. Нада во время медитации бывает 10-и типов: 1) чини; 2) чини-чини; 3) звон колокола; 4) звук, слышимый в раковине; 5) звук Тантри (лютни); 6) звук Тала (цимбал); 7) звук флейты; 8) звук Бхери (барабана); 9) звук Мриданга (двойного барабана); 10) звук грома.

Прежде чем дойдете до последней ступени мистических звуков, вы должны услышать голос Бога (высшего "Я") внутри себя, один из 7 типов: 1) песнь соловья, разлучающегося со своей подругой; 2) звук серебряных цимбал Дхьяни, пробуждающей мерцающей звезды; 3) мелодичный стон морского эльфа, заточенного в свою раковину; 4) песнь вины (индийский музыкальный инструмент); 5) пронзительный звук бамбуковой флейты, звучащей в твоём уме; 6) звук трубы; 7) грохот грозового облака, поглощающий все остальные звуки – они умирают и более не оживают.

5) В результате концентрации в ходе медитации случаются различные световые явления. Сначала яркая белая световая точка величиной с булавочное острие появляется в Трикуте, соответствующей Аджна Чакре астрального плана.

Закрыв глаза, вы будете также видеть разные световые явления смешанных цветов: белые, красные, желтые, дымчатые, голубые, зеленые; вспышки смешанных цветов, подобные молнии, огню, горящему углю, искрам, луне, солнцу и звездам. Эти световые явления генерируются в ментальном пространстве (Чидакаше).

Сначала перед умственным взором плавают небольшие шары белого цвета. Значит ум становится более устойчивым, и вы делаете успехи в концентрации. Через несколько месяцев шары увеличатся в размере и будут сиять ослепительным белым световым блеском. Первые явления неустойчивы: появившись, немедленно исчезают. Они возникают сверху и с боков и вызывают незнакомое ощущение чрезвычайной радости и счастья; появляется неутолимая жажда видеть эти явления еще и еще. При упорных и систематических упражнениях по 2-3 часа утром и вечером эти феномены будут появляться чаще и становиться устойчивей и продолжительней.

Световые явления – большое ободрение в Садхане. Они вызывают желание более энергично и регулярно заниматься медитацией, а также укрепляют веру в сверхфизическое. Появление их означает, что вы уже поднимаетесь выше физического сознания. Эти световые феномены возникают в полубессознательном состоянии, когда вы находитесь меж двух планов. Вы не должны даже пошевелиться во время их появления. Асана должна быть абсолютно устойчивой, а дыхание очень замедленным.

Светящийся треугольник. Тот, кто умерен в пище, искоренил эгоизм и гнев, привязанность к обществу и страсти, превзошел противоположности (жару, холод и т.п.), не стремится осчастливить все человечество или что-нибудь присвоить, тот во время медитации увидит светящийся треугольник перед лицом.

Свет из Сушумны. Говорит Вишока Ва Йотишмати (гл. I, 36 из Сутр Патанджали): "Вы можете медитацией на Лучезарном достичь Самадхи, который вне всяких страданий". Иногда, медитируя, вы будете видеть ослепительный блестящий свет, исходящий из Сушумны Сердца. Будет больно смотреть на него, так что вы будете отводить свой умственный взор.

Светящиеся фигуры бывают двух типов: обыкновенные и лучезарные фигуры Дэватов. Вы увидите своего Иштха Дэвату (указывающего путь к свету) в великолепной одежде, украшенного всевозможными драгоценностями, цветами, гирляндами, держащего оружие в своих четырех руках. Сиддхи (здесь Сиддха – человек, а не сверхъестественная сила) и Риши приходят ободрить вас. Иногда вам явятся толпы Дэвов и небесных Дэви с музыкальными инструментами, чудесные сады с великолепными цветами, роскошные дворцы, реки, горы, храмы, отделанные золотом, не поддающиеся описанию сцены.

Ослепительный свет. Иногда во время медитации вы будете видеть сильный ослепительный белый свет, превосходящий солнце. Вначале он появляется и очень быстро исчезает, но со временем станет более устойчивым и, в зависимости от степени концентрации, может длиться 10-30 минут. Медитирующие на Трикуте будут видеть свет именно в ней, а кто на Сахасрара Чакре – на макушке. Иногда свет так силен и ослепителен, что вы не в силах смотреть на него и прерываете медитацию. Некоторых это пугает. А я им говорю, что это – новое, никогда не испытанное ощущение, и ум привыкнет к нему при постоянной концентрации, а страх исчезнет. Нужно непременно продолжать упражнения.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Одни сосредоточиваются на сердце, другие на Трикуте, а третьи на Сахасраре. Это дело личного вкуса. При сосредоточении на Трикуте легко контролировать ум. Всегда придерживайтесь одного вида сосредоточения. Не стоит часто менять Чакру. Необходимо добиться устойчивости.

Существа и объекты, с которыми вы соприкасаетесь в ранний период медитации, принадлежат Астральному плану. Они походят на человеческие существа, но лишены физической оболочки; имеют желания, страстные стремления, любят и ненавидят; облечены в тонкие тела; могут свободно двигаться; могут материализовываться и увеличиваться в размерах; владеют ясновидением низшего характера.

Светящиеся фигуры – это Высшие Дэваты ментального или более высоких штанов, которые приходят дать Даршан и ободрить вас. Различные Шаkti проявляются в лучезарных формах. Читите и поклоняйтесь им. Совершайте умственную Пуджу после того, как они дадут вам Даршан. Ангелы же принадлежат к ментальному и более высоким планам. Они также могут появляться перед вашим умственным взором.

Иногда вы будете чувствовать невидимую помощь, возможно вашего Иштха Дэваты, когда будете переходить с физического на более высокий план. Эта невидимая сила помогает вам отделиться от тела и переходить к другому плану сознания. Вы должны будете тщательно замечать подобного рода операции.

Но не тратьте время в погоне за этими видениями. Это простое любопытство с вашей стороны. Они даются вам, чтобы ободрить вас и убедить в существовании сверхфизических реальностей и укрепить веру в Брахмана. Не обращайтесь к ним. Сосредоточивайтесь на цели – Лакшье. Неуклонно идите вперед, работая серьезно и энергично.

Перед сном, уже в дремотном состоянии, а также перед просыпанием, находясь в полусознании, вы можете видеть световые феномены, появляющиеся сами собой, безо всякого участия и усилий с вашей стороны. Всякий раз, когда вы покидаете физический план или возвращаетесь, находясь в полусознании, они самопроизвольно возникают. Просто психически неразвитый человек не видит их.

Иногда во время медитации вы будете видеть бесконечное голубое небо эфирного пространства, а также себя в этом пространстве в виде черной точки. Иногда вы увидите себя в центре светящегося круга, вибрации высоких частиц, вращающихся в потоках света, людей: детей, женщин, стариков, Риши с бородами, Сиддхов и лучезарных Теджамайев. Видения бывают субъективными или объективными, то есть они могут быть продуктом вашего ума или реальностью тонких планов материи.

Вселенная состоит из планов материи различной степени плотности, образующихся ритмическими вибрациями Танматр. В каждом плане есть свои существа и предметы, которые и видимы во время медитации. Видения могут быть также продуктами воображения, то есть вашими собственными мыслеобразами, созданными интенсивным мышлением. Вы должны научиться отличать один вид феномена от другого, прибегая к помощи разума и здравого смысла.

б) Мистические переживания Садхаков. Я приведу рассказы Садхаков об индивидуальных переживаниях во время медитации.

"Примерно 3 года назад, медитируя, я начал испытывать необычные ощущения в области солнечного сплетения, напоминавшие вращения махового колеса. Затем стал видеть кое-что необычное, например, белые и голубые нимбы над головами людей и поверхностями зданий. Когда я днем пристально смотрел на небо, то видел извивающуюся полосу белого света, движущуюся, как червяк. Сильно сосредоточиваясь на работе, вижу мелькающие вспышки белого света перед глазами, а иногда – маленькие искры света на своих книгах. Это приносит мне особое чувство радости, и я начинаю произносить имя Господа: "Шри Рам, Рам, Джайя, Рам Джайя, Рам Джайя Рам". Если еду на велосипеде на службу, то вижу перед собой круглый светящийся шар, долго не исчезающий. Аналогично, когда я пристально смотрю на великолепную Акашу".

"Я медитировал по пять часов в день, живя в Ганготри на Гималаях. Однажды целых 2 часа я чувствовал необыкновенную подавленность. Я не мог найти себе мира, прогнать это настроение. Тогда я отправился на берег Ганга, сел там и стал медитировать над Махатмой Гандхиджи. Это принесло мне утешение. Через несколько дней я стал медитировать над Шри Рамачандрой. Медитация продолжалась полтора часа. После этого Сагуна автоматически перешла в Ниргуна-медитацию. Я чувствовал совершенную Санти 10 минут. Ум был полностью поглощен Ом. Это продолжалось полчаса.

Однажды довелось испытать другое переживание: я открыл глаза после медитации и во всем вдруг увидел Брахмана, – непосредственно, без помощи разума. Весь день я находился под влиянием переживания и сохранил это настроение. Один Брахмачари целый час говорил мне что-то, и я слышал, но мой ум отсутствовал; я оставался все в том же состоянии. Я не мог запомнить ни одного слова из того, что он мне говорил тогда. Однажды, медитируя полчаса, я пришел в яркое экстатическое настроение, но внешние звуки спугнули его, и оно ушло. Я снова начал

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) медитировать и увидел прекрасный свет, исходящий из глубин сердца. Но свет исчез, и я стал бессознательно плакать. Кто-то подошел ко мне и назвал по имени. Я не разговаривал, и он начал меня трясти. Я перестал плакать, некоторое время смотрел на него молча и снова заплакал; и так я проплакал еще минут 25".

"Я с большим трудом, как тяжелое испытание, соблюдал Мауну с 26 февраля по 4 марта. Моя ошибка: иногда я вынужден был изъясняться жестами. В последние три дня я рассеянно произнес слова: "да", "достаточно", "что?". Мне показалось, что болят челюсти. Очень хотелось поговорить. Польза от Мауны – я был в состоянии больше работать, читать и дольше, чем обычно, заниматься Джапой и медитацией. Мне не хотелось спать до полуночи. В уме вращались идеи из прочитанных книг.

Раздражительность и гнев были совершенно чужды мне, но я не мог запомнить даже нескольких слов, хотя и старался – память подводила меня, потому что раньше я повторял вслух несколько раз то, что нужно было запомнить, а сейчас из-за долгой Мауны лишился этой возможности".

"Месяц я практиковал Пранаяму, после чего стал слышать различные приятные мелодичные звуки Нада: флейты, скрипки, колокола, мриданга, нескольких колоколов, морской раковины, барабана и грома. Иногда я слышал их только правым ухом, а иногда обоими".

"Во время медитации мне довелось видеть в Трикуте ослепительное солнце, сияющий свет и сверкающую звезду. Видения были неустойчивыми".

"Концентрируясь длительно на Трикуте, я неоднократно получал даршан от некоторых Риши. Я видел своего Иштама, Кришну, с флейтой в руках".

"Иногда я видел во время медитации световые явления красного, зеленого, голубого и белого цветов, которые появлялись в Трикуте. Иногда же мне виделось безграничное голубое небо, на котором я казался черной точкой".

"Медитируя, я видел нескольких Дэватов и Дэви с тонкими светящимися телами, в одеждах, украшенных драгоценностями".

"Иногда во время медитации я видел всюду лишь пустоту".

"Во время медитации мне неоднократно довелось видеть свое собственное лицо в середине светящегося круга. Иногда я видел также лица друзей, причем очень отчетливо".

"Несколько раз, приступая к медитации, я чувствовал электрический ток, идущий из Муладхары к голове. Даже в обычное время я иногда ощущаю это".

"Неоднократно во время медитации какие-то астральные существа с отвратительными, ужасными лицами, длинными зубами и черной кожей пытались запугать меня. Но они не смогли причинить мне какого-либо вреда".

"Очень часто, начиная медитацию, я ощущал подергивание в ногах и руках. Иногда мое тело скакало с места на место".

"Я много раз видел во время медитации роскошные дворцы, реки, горы и сады с прекрасными цветами".

"Я привык медитировать с закрытыми глазами. Однажды в 3 ночи я увидел сверкающий свет, а в его центре – Кришну с флейтой в руках. Дыбом поднялись волосы на голове. Я потерял дар речи и остолбенел от благоговейного страха и удивления".

"Однажды, в глубокой медитации, мне удалось совершенно отделиться от физического тела. Я отчетливо видел его в стороне от себя, подобно сброшенной одежде. Я витал в воздухе около 2 минут. У меня было особое ощущение радости, смешанное с чрезмерным страхом, из-за которого я неожиданно вернулся снова в тело, постепенно приходя в обычное состояние сознания. Это неопишное и волнующее ощущение".

Духовное переживание Уддалаки. Риши Уддалака никак не мог освоить Самадхи, ведищее человека в Блаженное царство Реальности. Его ум прыгал от одного чувственного предмета к другому, как неугомонная обезьяна, прыгающая с ветки на ветку. Он садился в Падмасану, громко произносил Пранаву (Ом) и затем приступал к медитации, но с усилием контролировал ум и с большим трудом отделял чувства от объектов.

Наконец ему удалось совершенно изолировать себя от внешних объектов, перекрыв нервные каналы тела. Когда ум стал свободен от всех Викальп, он уничтожил все мысли об объектах. И увидел перед собой сверкающий свет. Он разогнал Моху и прошел через стадию темноты, света, сна и Мохи и достиг стадии Нирвикальпа Самадхи, в котором наслаждался совершенным спокойствием. Через 6 месяцев Риши вернулся из своего Самадхи и в дальнейшем мог пребывать в нем по несколько дней, месяцев и даже лет непрерывно.

7) В Часы медитации. Брахман, Я, Пуруша, Чайтанья, Сознание, Бог, Атма, Бессмертие, Свобода, Совершенство, Мир, Блаженство, Бхума (Безусловное) – это все одно. Если только достигнете Смореализации, то освободитесь от цикла

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
рождений и смертей и сопутствующего им зла.

Цель жизни – достижение конечной стадии эволюции, или Мокши. Она достигается постоянной медитацией, причем сердце нужно очистить бескорыстным служением, Джапой и т.п. Человек в состоянии достичь реализации Брахмана или Высшей Реальности. Многие достигли Самореализации и наслаждались Нирвикальпа Самадхи. Шанкара, Даттатрся, Мансур, Шамс Табриз, Иисус Христос, Будда – люди, достигшие Реализации и непосредственного восприятия Истины или Космического Видения (Апарокшанбхути). Но те, кто постигли Истину, не могут передать ее другим за неимением средств.

Даже знание, полученное при помощи 5 органов чувств и являющееся достоянием каждого, не может быть передано другим. Так, вы не можете передать вкус сахара человеку, никогда не пробовавшему его, или объяснить слепому от рождения, что такое цвет. Все, что может сделать Учитель – дать ученику метод, при помощи которого тот познает Истину сам, или указать Путь, на котором он раскроет свои интуитивные способности.

Вот некоторые из признаков, по которым можно судить, насколько вы выросли в медитации и приблизились к Богу: вас мирская жизнь уже совершенно не привлекает; чувственные объекты больше не соблазняют; отсутствуют желания, страх, эгоизм и чувство собственности. Дехадьяса, или привязанность к телу, постепенно исчезает. Идеи, типа: "Она моя жена; он мой сын; это мой дом", – нелепы. Все является проявлением Бога, вы видите Его во всем. Тело и ум становятся легкими. Вы всегда жизнерадостны и счастливы. Имя Господа постоянно у вас на устах. Ум постоянно сосредоточен на лотосе в ногах Господа. Божественный образ всегда сохраняется в вашем уме. Вы постоянно чувствуете, как Саттва, или Чистота, Свет, Блаженство, Знание и Прэм текут от Бога к вам, наполняя сердце.

У вас исчезает телесное сознание. Если оно даже и остается, то всего лишь в форме умственного представления. Пьяный человек полностью не осознает, что на нем есть какая-то одежда. Аналогично этому, вы не ощущаете своего тела, а лишь чувствуете, что что-то обволакивает вас, подобно свободной одежде или разношенным туфлям. Идея пола чужда вам, и женщины кажутся проявлениями Бога; деньги и золото – кусками камня. Вы испытываете интенсивную любовь ко всем живым существам.

Вам абсолютно чужды похоть, жадность, гнев, ревность, гордость, заблуждения. Вы сохраняете умственный мир, даже если люди оскорбляют, бьют и преследуют вас. Причина вашей невозмутимости в том, что вы черпаете огромную духовную силу изнутри; она исходит из обитающего в вас Бога. Даже во сне вы находитесь в общении с Богом и не видите никаких мирских картин.

Первое время вы будете разговаривать с Богом, видеть его в физической форме. Когда же вы достигнете Космического Сознания, вы прекратите общение с Ним посредством слов, а будете наслаждаться языком молчания, или сердца. От Вайк-хари (голосовой речи) вы перейдете к Мадхьями, Пасьянти и Паре (утонченная форма звуков) и, в конце концов, придете к Амкаре, или беззвучному Брахману.

Бесстрастие и различие, безмятежность, самоконтроль, сосредоточение ума, Ахимса, Сатьян, чистота, снисходительность, мужество, терпение, прощение, отсутствие гнева, Дух служения, самопожертвование и Любовь ко всему и ко всем – станут вашими естественными качествами. Вы станете другом и помощником всего мироздания. Во время медитации вы потеряете чувство времени. Внешние звуки не будут доходить до вашего сознания. Вы забудете все окружающее, свое имя и связи с другими людьми. Постепенно вы погрузитесь в Самадхи.

Самадхи – это неопишное состояние. Оно находится вне компетенции ума и речи. В Самадхи, или состоянии Сверхсознания, медитирующий теряет свою индивидуальность и становится единым с Высшим "Я", воплощением Блаженства, Мира и Абсолютного Знания. Вот и все, что можно сказать об этом состоянии. Вы сами должны испытать его.

Удовлетворенность, безмятежное состояние ума, жизнерадостность, терпение, уменьшение количества отбросов тела, приятный голос, рвение и устойчивость в 4 практике медитации, безразличие к мирскому благосостоянию, успеху, обществу, желание оставаться одному в тихой комнате или другом уединенном месте, желание общения с Садху и Санньясинами, Экаграта-или сосредоточение ума в одной точке – все это есть только некоторые из признаков, что вы становитесь чище и духовнее.

Вы будете слышать во время медитации различного рода звуки Анахат, похожие на колокол, барабан, гром, звучание морской раковины, Вины или флейты, жужжание пчелы и другие. Можно сосредоточить ум на любом из них. Это тоже приведет к Самадхи. Вы будете видеть во время медитации разного рода световые явления. Но все это не является целью. Вы должны будете растворить ум в источнике этого света.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

8) Видение Бога. Иногда вы будете видеть яркий золотистый свет, занимающий большое пространство, после чего появится ваш Иштха Дэвата; временами будете видеть себя в потоке этого золотистого света, озаряющего все вокруг. Иштха Дэвата может явиться вам в образе великана высотой с гору, сияющий, как солнце. Будете видеть Его даже во время еды или работы. Испытав Блаженство этого видения, вы потеряете вкус к пище – будете просто глотать пищу с полным безразличием, слыша непрерывный звон Вины и видя ослепительный свет солнца.

Если регулярно занимаетесь медитацией, то Лакшья предстанет перед вами гораздо быстрее. Вы почувствуете, будто находитесь внутри этого объекта. Иногда вам будет казаться, что пространство вокруг вас озарено каким-то светом. Вы можете также услышать звон колоколов. Душа ваша в это время будет наслаждаться внутренним миром. Вы увидите массу великолепных красок, роскошные сады и очаровательные пейзажи. Иногда вам будут являться Святые и Мудрецы. Вы будете видеть свет на стене. Луна, солнце и звезды также могут предстать перед вашим умственным взором. Все эти видения и переживания доставят вам неопишное Блаженство.

Не довольствуйтесь этими несущественными вещами. Не прекращайте Садхану ни при каких обстоятельствах, думая, что вы уже достигли конечной цели. Не придавайте большого значения этим видениям. Вы достигли только первой ступени концентрации. Высшая Цель, или Реализация, – это глубокая тишина и Высший Мир, где все мысли исчезают и вы становитесь Едины с Высшим "Я".

Тот, кто практикует Джаяпу, Пранаяму и медитацию, чувствует легкость в теле, что является следствием уменьшения Раджаса и Тамаса. Внезапные толчки и подергивания во время медитации особенно сильно проявляются тогда, когда вибрации заставляют ум спуститься на уровень физического сознания после общения с Богом. Ум становится очень утонченным под влиянием Джаяпы, Киртаны, медитации и Пранаямы. Сила мышления также развивается. Во время медитации вы будете часто слышать мелодичный звук "Ом" и видеть своего Гуру.

9) Чувство разделения. Практикуйтесь в Йоге, и вы почувствуете когда-нибудь, что отделились от своего физического тела. Вы будете охвачены безмерной радостью, смешанной со страхом; радостью от пребывания в новом, легком астральном теле и страхом перед неизвестным, новым планом. В самом деле, новое сознание находится еще в зачатке на новом плане. Вы будете походить на новорожденного щенка, у которого только что открылись глаза, будете чувствовать легкость и воздушность тела, а вокруг вас вращается и вибрирует астральная атмосфера, светящаяся золотыми огнями, с ее существами, объектами и т. п. Вы можете почувствовать, что вращаетесь или плаваете в воздухе, и будете бояться, как бы не упасть. Не бойтесь, никуда не упадете.

Ваш страх вызван тем, что опыт, полученный в тонких мирах, вызывает новые, незнакомые ощущения и чувства. Сначала вы не будете понимать, каким образом осуществляется выход из тела. Когда совершенно отделитесь от физического тела и перейдете на физический план, вас охватит внезапный испуг. Вы будете видеть там разливающийся голубой свет, полутьму, а иногда ярко сверкающий желтый или золотой свет, равномерно рассеянный по всему пространству.

При этом вы не помните, как покидаете тело, но зато полностью осознаете все, связанное с возвращением обратно. Оно представляется вам мягким скольжением по очень гладкой поверхности. Вам будет казаться, будто ваше тело, легкое и воздушное, мягко, без напряжения входит в небольшое отверстие или тонкую трубку. Вы будете чувствовать течение тонкой эфирной субстанции. Подобно тому, как ветер входит в щель, ваше астральное тело войдет в физическую оболочку.

После возвращения в физическое тело увидите огромную разницу между грубым и тонким планами; появится страстное желание вернуться и оставаться там вечно. Но в первое время находиться в новом плане более 5-10 минут невозможно и очень трудно добиться этого усилием воли. Если будете терпеливо, настойчиво и твердо работать над собой, вы сможете научиться покидать физическое тело по желанию и оставаться там по 2-3 часа и уже никогда не будете принимать себя за физическое тело. Вы победите также Деха Адхьясу.

Первостепенными факторами для достижения этой цели являются Мауна, изоляция от общества и уединение. Если обстоятельства не позволяют строго соблюдать Мауну, то, по мере возможности, избегайте длинных разговоров, тщетных дискуссий и общества. Излишние разговоры – напрасная трата энергии. Сохраняемая Мауной, она превращается в Оджас, или духовную энергию, способствующую Садхане. Согласно Чхан-догья Упанишаде, разговор – это Теджомая Вак. Грубые элементы огня идут на построение костей, менее грубые – на построение плоти, а тонкие образуют речь. Речь очень большая сила. Всегда жшните это.

Соблюдайте Мауну по 3-6 месяцев и даже по году. Если не можете соблюдать ее



Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) подряд – то хотя бы один день в неделю, как это делал Шри Махатма Гандхиджи. Вас должен вдохновлять пример Махатм, подобных Шри Кришне Ашрамджи Махарадже, который живет последние восемь лет совершенно без одежды в снежных районах Гималаев, в Ганготри. Он соблюдал все эти 8 лет Кашта Мауну, то есть строжайший обет молчания (не допускающий передачи своих мыслей даже на бумаге или при помощи жестов).

После продолжительной и непрерывной практики вы при-обрете способность и выработается привычка часто покидать физическое тело, и как только ум утихнет и успокоится, вы будете автоматически покидать тело. Ваши мысли будут течь по новому руслу и окажутся на новом плане.

Астральные путешествия. Можно научиться усилием воли покидать тело и путешествовать в астральном теле, а также материализовать его, привлекая для этого необходимые материалы либо из Асмиты (Ахамкары), либо из универсального хранилища Танматр. Для оккультистов и Йогов это действительно несложно, так как они знают все, что связано с этим процессом. Чтение и передача мыслей также легко осуществляется на астральном плане. Концентрированные умственные лучи свободно проникают сквозь любые препятствия.

Реализация. Сначала вы отделяетесь от тела и затем отождествляетесь с умом. Это дает возможность действовать на ментальном плане, пользуясь тонким телом, так же, как вы пользуетесь физическим телом на земле. Концентрируясь, вы поднимаетесь над телесным сознанием, медитируя – над умом и, наконец, в Самадхи вы достигаете единения с Брахманом. Это – три важнейших элемента Антаранга Садханы в достижении конечной цели.

10) Космическое сознание. Это радостное, блаженное состояние достигается за счет интуиции или Самадхи. Низший ум отключен от окружающего объектного мира. Чувства удалены от ума. Индивидуальный ум сливается с Космическим, или Хираньягарбхой (Высшей душой), Душой Вселенной, Основой всякой души, или Сутратмой. Интеллект, объективный ум и чувства прекращают функционировать. Йог становится живой душой. Он видит все вещи в их истинном свете Божественным Оком Мудрости.

Состояние Космического Сознания величественно и возвышенно. Оно не поддается никакому описанию. Это Божественное переживание, откровение Карана Джагата, причинного мира, принципы и законы которого постигаются непосредственно.

Арджуна, Санджайя, Дэваки, Шри Шанкара, Даттатрея Вама, Шукх Дэв, Джадабхарата, Мансур, Шамс Табриз, Мадалис, Рам Дас, Тулси Дас, Кабир, Хафиз, Тукарам, Иисус Христос, Будда, Магомет, Зороастр достигли Космического Сознания. Дэваки видел всю Вселенную во рту Бала Кришны.

Гита описывает состояние Космического Сознания устами Арджуны: "Увидев Твой могучий образ с очами и ртами без счета, с рядами зубов, наводящих страх, и грудью, обширной, с бесчисленным множеством рук и ступней, увидев Его, – так же, как я, – миры все трепещут. Как радуга, переливаясь яркими цветами, касаешься Ты сводчатых небес, с открытыми устами, вращая зрачки очей. Ты проникаешь трепетом все мое существо... Подобно времени, сверкающими мечами виднеются ряды Твоих зубов среди раскрытых, страшных челюстей... Все спешно устремились в отверстия уста Твои; сверкают в них ряды страх наводящих зубов; как жернова могучие всех воинов, захваченных меж ними, они дробят, мгновенно превращая их в прах".

Йог, испытавший Космическое Сознание, обретает все Божественные Айшварьи, Он достигает также многих Сиддхи, описание которых дано в Шримад Бхагават и Раджа Йоге Шри Патанджали.

Во Франции профессор Анри Бергсон выдвигает теорию интуиции, превосходящей разум, но в то же время не противоречащей ему. Это новое переживание дарует новое Просветление, которое переносит человека на новый план существования, причем он испытывает чувство Единения, Сознания Вечной жизни. Это не простая убежденность, он действительно чувствует это. Он получает дар Божественного видения.

Время существования Дживы истекло. Маленькое "я" растворилось. Дифференцирующий (то есть различающий объекты, явления и понятия) ум, расщепляющий целое на части, исчез. Исчезли также все барьеры, всякий дуализм (двойственность), различие, различение и изолированность. Понятие времени и пространства больше не существует, – есть только вечность. Понятия касты, веры и цвета кожи пропали. Человеком овладевает чувство Артха Камы (достижение всего желаемого). Он чувствует, что "больше нет ничего такого, что осталось бы непознанным". Сверхсознательный план, знание и интуиция становятся его принадлежностью. Он знает все Тайны Творения. Его можно назвать Сорвавитой, или "Знающим все детали Творения".

Абсолютное бесстрашие, отсутствие желаний, умственная безмятежность,

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
отсутствие чувства "я" или собственности, гнева, сияние Брахмической ауры на лице, а также свобода от Харши и Соки являются некоторыми из признаков человека, достигшего состояния Сверхсознания. Он всегда пребывает в состоянии совершенного Блаженства. Вы никогда не увидите печать гнева, подавленности, уныния или печали на его лице. Все чувствуют подъем духовных сил, радость и мир в его присутствии. Космическое Сознание – это совершенное ощущение единства жизни. Йог чувствует, что Вселенная наполнена Единой Жизнью, не существует такой вещи, как слепая сила, или мертвая материя, все живет, вибрирует и наделено разумом

К подобным выводам пришел ученый Босэ, проделав много лабораторных экспериментов. Тот, кто достиг Космического Сознания, чувствует, что Вселенная принадлежит ему, он един с Высшим Существом, или Богом, Универсальным Знанием и Жизнью. В момент Просветления он достигает действительного Божественного Видения, чувствует присутствие Бога, видит светлый Божественный Лик, поднимается на высший план сознания, достигает Космического и Универсального понимания. Космические чувства пробуждаются в нем, изменяя все его прежнее существо. Он не беспокоится ни о смерти, ни о будущем. Его не волнует, что будет с ним после прекращения жизни его физического тела. Он един с Вечностью, Бесконечностью и Бессмертием! Во время Просветления разрушается дамба, прерывающая поток радости, и Йог купается в волнах неопишуемого экстаза.

Он чувствует, что Бессмертная Жизнь лежит в основе всех существ, что эта Вечная всеохватывающая Любовь окружает, поддерживает и руководит каждой частицей, каждым атомом творения. Грех, страдания, смерть теперь для него являются пустыми словами, не имеющими никакого значения. Он чувствует, что Эликсир Жизни, Нектар Бессмертия течет по его венам. Нет потребности в пище и сне. Он абсолютно ничего не желает. В его внешнем виде и поведении происходят большие перемены. Его лицо сияет прекрасным светом. Его глаза горят, как огонь, и отражают радость и блаженство. Он чувствует, что целый мир купается в океане удовлетворенной любви, или Бессмертного Блаженства, которое является самой Сущностью Жизни.

Весь мир для него дом. Все места ему знакомы. Горы, далекие страны, которых он, возможно, никогда не видел, в такой же степени принадлежат ему, как дом, в котором он родился и вырос. Он чувствует, что целый мир является его телом, что все руки и ноги являются его руками и ногами. Утомление незнакомо ему. Его работа походит на игру ребенка, счастливую и беззаботную. Везде и всюду он видит только Бога. Стул, стол, дерево имеют для него Космическое значение. Иногда его дыхание совершенно останавливается. Он испытывает Абсолютный мир. Время и пространство исчезают для него.

Космическое Сознание является врожденной, естественной способностью людей. Необходима лишь тренировка и дисциплина, чтобы пробудить эту способность. Оно уже присутствует в человеке, только у большинства людей не функционирует и пребывает в пассивном состоянии, вследствие силы Авидьи.

Так пусть же каждый из вас достигает Космического Сознания, от рождения принадлежащего вам по праву, центра, идеала и цели, посредством общения с Мудрецами, Знания, чистоты, любви, преданности Богу!

11) чувство Блаженства. Самадхи, или состояние Божественного Блаженства, может наступить лишь если "эго" и ум растворяются. Его можно достичь только собственными усилиями. Оно беспредельно, нереально и бесконечно. Это чистое сознание. Когда оно приходит, ум, желания, действия и чувства радости и печали исчезают, превращаясь в пустоту.

Конечная Истина, Брахман или Абсолют могут быть познаны каждым из нас при помощи регулярной медитации, соединенной с чистым сердцем. Простое абстрактное рассуждение и изучение книг не поможет. Необходим реальный опыт, который и является источником высшего интуитивного знания, или Божественной Мудрости. Этот опыт сверхсознателен и трансцендентален (то есть непознаваем разумом). Он исключает игру чувств и интеллекта и не имеет ничего общего с чувствами. Чувства, ум и интеллект находятся в данном случае в Абсолютном покое. Они совершенно прекращают функционировать. Этот опыт не является воображаемым опытом мечтателя. Всякая мечтательность исключена. Он и не гипнотический транс, а живая и реальная Истина, в существовании которой невозможно сомневаться.

У достигшего этого опыта открывается Третий Глаз, или Око Мудрости (Жнана Шакшу). Опыт высшего порядка достигается прозрением в мир Высших Истин, при помощи духовного ока, или ока интуиции. Это Око Мудрости может открываться только тогда, когда чувства, ум и интеллект перестают функционировать, что достигается совершенным искоренением всех желаний, гнева, жадности, ревности, эгоизма, гордости и ненависти.

Там нет ни тьмы, ни пустоты: все озарено светом; нет ни звука, ни движения,

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
ни формы, ни времени, ни причинности. Это величайшее чувство единения. Йог становится Всемогущим и Всевидящим, Сарвавитам – знающим все. Он знает все детально, всю Тайну творения, достигает Бессмертия, Высшего Знания и Вечного Блаженства. Исчезают всякие противоположности, нет ни субъекта, ни объекта, ни Шакара, ни Никара, ни медитации, ни медитирующего, ни Самадхи, ни Двайты, ни Адвайты, ни Викшены, ни сосредоточенности, ни потери, ни приобретений, ни страданий, ни удовольствий, ни Запада, ни Востока, ни дня, ни ночи.

Самадхи бывает различных родов. Самадхи, которое вызывается практикой Мудр и Пранаямы (Кумбхаки), представляет собой Джада Самадхи, в котором нет возможности получить вообще какой-либо опыт. Йог может в этом состоянии быть закопан в землю на полгода, но после этого он не возвращается со сверхинтуитивным знанием. Это состояние походит на глубокий сон. В таком Самадхи Васаны не разрушаются. Йог снова будет рождаться. Такое Самадхи не дает освобождения.

Затем существует Чайтанья Самадхи, в котором нет такого погружения в "ничто". Высший проводник Йога функционирует, что обеспечивает приобретение нового опыта. Йог возвращается назад с Божественным Знанием. Его вдохновенная речь несет миру послание Истины. Слушающие его испытывают необыкновенный духовный подъем. Васаны в этом виде Самадхи не разрушаются также. Однако Йог достигает Найвалби, или совершенной свободы.

Раджа Йог достигает Ниродхи Самадхи путем разрушения Санкальп (Читта-Вритти-Ниродха). Самадхи Бхакта называется Бхава Самадхи, и оно достигается посредством Бхавы и Махабхавы поклоняющегося Богу.

Ведантист имеет дело с Вадха Самадхи, которое достигается отрицанием всех иллюзорных элементов или Упадхи: тела, ума, чувства, интеллекта и др. Для него мир и тело не реальны (Миттхья). Он проходит через стадии темноты, света, сна, Мохи, бесконечного пространства и, наконец, достигает Сознания Бесконечности.

Существуют и две других разновидности Самадхи: Савикальпа Самадхи, или Сабиджа, или Сампражната, и Нирвикальпа Самадхи, или Асампражната. В первой разновидности мы имеем дело с Трипути, или Тριάдой: познающий, знание, познаваемое или зрящий, зрение и зримое. Самскарны не уничтожены в первом, а во втором их просто нет. В Нирвикальпа Самадхи нет Трипути. Савикальпа, Нирвичара, Саананда – это все разновидности Савикальпа Самадхи.

Для Йога, достигшего высочайшего Нирвикальпа Самадхи, исчезает все, что можно видеть, слышать, обонять или чувствовать, кроме "Я". Телесное сознание прекращает функционировать, и ему на смену приходит Брахмическое Сознание. Это высшее переживание, вызывающее благоговейный трепет и удивление.

Бхакта, медитирующий над образом Кришны, повсюду будет видеть только Кришну, когда он достигает устойчивого Самадхи. Все другие формы исчезают. Это один вариант, а другой – когда он видит себя Кришной. Гопис из Бриндабана, Гауранга и Экагат достигли этого. Медитирующие над Вездесущным Кришной будут испытывать другого рода Космическое переживание. Арджуна испытал его в свое время. Этому состоянию свойственно сознание Целого (Вират), или Космическое Сознание.

Если вы медитируете над Хираньягарбхой, станете единым с нею. Вам откроется сфера Брахмалоки. Вы достигнете также и Космического Сознания. Савикальпа Самадхи одинаково у Бхакты и Раджа Йоги.

Трансцендентальное переживание называют также Турией, или 4-ой ступенью. Вот первые 3, присущие всем: бодрствование, сон и сон без сновидений. 4-я ступень – это Турия, в потенции находящаяся в каждом человеке. Когда достигают его и испытывают трансцендентальное состояние Брахмического Сознания, Истина, бывшая раньше простой интеллектуальной абстракцией, становится живой реальностью. Это трансцендентальное состояние называют по-разному: Самьяг Дар-шан, Апарокша Анубхава, Брахма Сакшаткара, Нирвикальпа Самадхи, или Асампражната Самадхи, но каждое из этих названий очень точно передает главную идею. Настоящая духовная жизнь начинается, когда человек достигает этого состояния Сверхсознания.

Вы будете всегда и при любых обстоятельствах осознавать свое Единство с невидимой Сущностью, Знанием и Блаженством, чувствовать себя во всех людях и объектах и вне каких-либо ограничений. Это значит, что вы достигли действительного Самопознания, Высочайшего мира, Конечной Цели Жизни. Это состояние можно испытать и пережить лично, но нельзя передать словами. Оно освобождает вас от оков.

Некоторые ученики принимают по ошибке глубокий сон и состояние полусна (Тандру) за Нирвикальпа Самадхи. Это ужасная ошибка. Если вы действительно испытываете один из видов Самадхи, то непременно обогатитесь сверхчувственным, интуитивным Знанием. Иначе будьте уверены, что вы далеки от Самадхи. Вы можете испытать Самадхи только в том случае, если в совершенстве освоили Яму, Нияму или Садчару и достигли большой чистоты сердца. Разве может в грязном сердце образоваться Божественный Луч? Самадхи – результат только постоянной и продолжительной медитации и концентрации. Очень немногие достигают Самадхи.

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
В Самадхи (Сверхсознании) Йог испытывает и достигает Единения с Богом. Чувства, ум и интеллект перестают функционировать. Подобно тому, как река сливается с океаном и исчезает, так и Джива с Высшей Душой – Атмой, и также исчезает вместе с ограничениями и различиями. Это состояние нельзя описать, его можно лишь испытать. Вкушайте вечную сладость и красоту жизни в Истинном "Я". Живите в Атме и достигайте Бессмертия и Блаженства. Медитируйте и достигайте все больших глубин вечной жизни, все больших высот Божественной Славы и, наконец, величайшей Славы Единения с Высшим "Я". Здесь кончается ваш долгий и утомительный путь. Вы достигли места назначения, вашей дорогой Родины, – Параш Дхамы, где царит Вечный Мир.

12) Движение ума. После некоторой практики медитации вы почувствуете, что тело становится легким уже через 15–20 минут, как только вы садитесь в Падма, Сиддха или Сукхасану. Вы можете также почти потерять ощущение тела. В результате концентрации вы ощутите огромное счастье, или Ананду концентрации, в корне отличающееся от чувственных удовольствий. Нужно уметь различать эти два вида удовольствий Буддхи, ставшего утонченным под воздействием постоянной Абхьясы (медитации). Дхарана и Дхьяна делают интеллект острым. Буддхи может легко постичь утонченные, сложные философские проблемы. Дисциплинированный интеллект, старательно отличающий Ананду концентрации, будет стремиться ежедневно наслаждаться этим новым видом счастья, Васана Анандой.

Ум при этом испытывает очень сильное отвращение к чувственным удовольствиям. Объекты встретят решительный отказ. И это естественно, так как этот вид счастья более положителен, устойчив, содержателен и реален, потому что идет от Атмана. Вы будете явно чувствовать, что ум движется, покидает свое обычное местопребывание – мозг – и пытается достичь Ятха-стханы, или своего первоначального местопребывания, покидает старые борозды и двигается по новым. Вследствие медитации, в мозгу образуются новые каналы, мыслетоки и клетки. Психология личности также совершенно изменится. У человека формируются новые мозг, сердце, чувства и ощущения.

13) Бхута Гуны, или Элементалы, являются во время медитации. Это странные фигуры: с огромными зубами, длинными физиономиями, большими животами, с лицами на животе или макушке. Это – Бхута Локи, Бхуты, слуги Бога Шивы. Они имеют ужасный вид, но не причиняют никакого вреда и просто появляются на сцене, чтобы испытать вашу силу и мужество. Они ничего не могут сделать, даже устоять перед чистым, духовным учеником. Повторение нескольких Омкар отбросит их на значительное расстояние.

Вы должны быть бесстрашны. Трус совершенно непригоден для духовной работы. Поэтому развивайте смелость, постоянно отождествляйте себя с Атманом. Отрицайте идею тела, которая глубоко укоренилась в вас. Практикуйте Нидидхьясану, все 24 часа, в этом весь секрет. Это ключ, открывающий сокровищницу Сат-Чит-Ананды, краеугольный камень знания, в котором обитает Блаженство, опорная колонна двора Ананды.

Винайки – разновидность Элементалов.

14) Проблески истинного "Я". Умственные и моральные способности человека строятся из материалов, собранных им в процессе переживаний, – как приятных, так и неприятных, радостных и горестных. Купец, закрывая годовую книгу, заносит в нее не все, что содержится в старой, но только баланс. Подобным же образом Дух передает новому мозгу свое суждение о переживаниях прошлой жизни, выводы и решения, которые принимал. Это наследие для новой жизни, умственный материал для постройки нового жилища, Реальная Память. Ум, постоянно мечущийся из стороны в сторону волнами желаний, воображает, вследствие Авидьи, что эта иллюзорная Вселенная реальна. Но ум надо осведомить о Реальной Природе этого мира. Тогда он будет видеть в нем Самого Брахму.

Во время медитации вы можете почувствовать, что приподнимаетесь с сиденья. Некоторые летают по воздуху. Разные люди испытывают разные духовные переживания, в зависимости от темперамента, интеллекта, способа Садханы, места концентрации и многих других факторов. Некоторые слышат мелодичные звуки, видят световые явления, третьи достигают Ананды – Духовного Блаженства, а четвертые – и Пракаши, и Ананды.

Если вы допустили ошибку в Садхане, немедленно посоветуйтесь с более продвинувшимся Санньясином или человеком, достигшим Самореализации, и исправьте ошибку. Если вы здоровы, жизнерадостны, счастливы и сильны физически и

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) умственно, а ум спокоен и невозмутим, получаете Ананду в медитации, воля становится все более и более сильной, чистой и неотразимой, – то знайте, что вы продвигаетесь в медитации, и все идет правильно.

Божественный Свет приходит не через открытые двери, а только через узкие щели. Ученик видит, как луч, наподобие солнечного, проходит через узкую щель и освещает комнату. Он походит на вспышку молнии. Такое внезапное Просветление не поддается никакому словесному описанию. Очарованный ученик испытывает экстаз и благоговейный трепет. Он трепещет от любви и благоговения, подобно Арджуне, получающему Вират Висварупа Даршан от Кришны. Божественный Свет столь ярок и великолепен, что новичок оказывается ослепленным и потрясенным.

Во время медитации вы можете увидеть порывисто движущийся ослепительный свет, голову удивительной формы, цвета пламени, на которую трудно смотреть без ужаса. Она имеет три крыла огромной длины и ширины и ослепительно белого цвета, которые после ужасного трепетания становятся неподвижными. Эта голова никогда не производит ни одного звука, только то и дело машет своими гигантскими крылами.

Цвет огней этих изменяется в зависимости от природы Таттвы, которая течет через ноздри. Агни Таттва имеет красный цвет, Аказа Таттва – голубой, Апас Таттва (вода) – белый, Притхиви Таттва – желтый, Вайю Таттва – черный. Вы можете изменить Таттву различными способами, но самый лучший – мысленный. "Что вы думаете, то и получите". Когда, например, превалирует Агни Таттва, думайте интенсивно об Апас Таттве, и вскоре Агни Таттва будет вытеснена.

Если вы начнете испытывать проблески истинного "Я" во время глубокой медитации, видеть ослепительный свет или Ангелов, Архангелов, Риши, Муни, Дэватов, или ощутите другие переживания, то не отступайте назад в страхе. Не принимайте их за фантомы. Не прекращайте ни в коем случае Садханы. Будьте настойчивы и терпеливы. Снимайте один за другим покровы, затемняющие Свет Истины. Смело идите вперед, не оглядываясь. Пройдите через густую тьму и пустоту. Пронзите слой Мохи. Растворите утонченную Ахамкару. Сварупа засияет сама собой, и вы испытаете Турию (состояние Арудха).

Иногда вас будут беспокоить злые духи с ужасными, свирепыми глазами и длинными зубами. Отгоните их энергичными усилиями воли, приказав убраться вон, и они удалятся. Это могут быть Вампиры или Элементалы. Они не причинят вреда Садхаку и лишь испытывают его мужество и решимость. Если же вы пугливы, то не можете идти вперед. Черпайте силу и мужество из Атмы, пребывающего в вас, из неиссякаемого источника (Авьяйи).

Добрые духи также могут посещать вас. Они окажут вам большую помощь в вашей внутренней работе. Ученики обычно жаждут как можно скорее достигнуть духовных переживаний. Когда же начинают испытывать их, особенно утрачивая телесное сознание, – пугаются и ужасно беспокоятся, следует ли продолжать или вернуться снова к обычному сознанию. Но стоит ли пугаться? Ведь все ваши усилия в основном и сосредоточиваются на преодолении телесного сознания и достижении Единения с Высшим Духовным Сознанием.

Мы привыкли к определенным ограничениям. Когда же они неожиданно исчезают, то кажется, что больше нет твердой почвы под ногами. Это и является причиной страха потерять телесное сознание. Это, безусловно, новое переживание, и здесь необходимо огромное, необычное мужество, крайне важное качество. Шрути говорит: "Найяматма Балахмнена Лабья" – этот Атма едва ли достигим слабым (робким) человеком. Всякого силы будут стоять на вашем пути. Бандит или анархист могут легко достичь Бога, потому что они бесстрашны. Им нужен лишь толчок в правильном направлении. Вспомним, как отъявленные жулики Джагай и Мадхай сделали великими Святыми. Они бросали камни в Нитьянанду, ученика Господа Гауранги. Нитьянанда покорила их чистой Божественной Любовью. Бандит Ратнакар также впоследствии стал величайшим Мудрецом Вальмики!

15) Джотирмайя Даршан. Когда достигнете значительных успехов в медитации, вы сможете видеть вашего Иштха Дэвату. Вишну даст вам свой Даршан. Кришна появится перед вами с флейтой в руках, Рама – со стрелой и луком, а Шива – с трезубцем и Дамару. Господь придет к вам в виде нищего или больного, в грязной и изорванной одежде, в виде кули или человека низшей касты. Обладая острой пронизательностью, нужно узнавать Его и в таком виде. Когда увидите Его, ваши волосы встанут дыбом на голове.

Он может прийти к вам и во сне: Господь Ганеш – в виде белого слона, Дэви – в виде девушки. Во время глубокой медитации вы будете получать Джотирмайя Даршан: вы увидите огромный сноп света, Бесконечный Свет, будете погружаться в него. Вами овладеют благоговейный трепет и удивление. Если вы поклоняетесь Кришне усиленно и постоянно, то будете видеть и всегда видеть только Кришну.

Йог должен всегда избегать страха, гнева, лени, переедания или недоедания,

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru) пересыпания или недосыпания. Если это ежедневно и строго соблюдается, то Духовная Мудрость проявится вскоре сама собой. Через 4 месяца Йог увидит Дэвов, через 5 познает (или сделается) Брахманишту и через 7 достигнет произвольной (по своему желанию) Кайвальи.

## Приложения

Проверка концентрации. Тирувалувар Тамильский, Святой из Южной Индии, поставил однажды своей жене на голову мелкую тарелку, наполненную водой, и приказал ей следовать за увеселительной процессией танцоров, музыкантов и других артистов, предупредив, что если она прольет хоть единую кашпо воды, то ей отрубят голову. Процессия двинулась от главного входа величественного храма Шрирангама в Тричинополи. Жена Тирувалувара последовала за процессией, держа тарелку с водой на голове. Процессия прошла по четырем улицам трижды и снова вернулась к главному храму. Женщине удалось принести тарелку с водой обратно, не пролив ни единой капли.

Тирувалувар спросил жену: "О, Сарасвати Дэви, слышала ли ты оркестр, музыку и флейты в конце процессии?" Она ответила: "Нет". "Видела ли ты фейерверк?" – "Нет". "Где же был твой ум?" – "Мой господин, он был весь в тарелке с водой. Я не знала совершенно ничего. Я совершенно ничего не видела и не слышала, ни о чем не думала. Все мои мысли были сконцентрированы на тарелке с водой". "Послушай, о Сарасвати! Во время медитации твой ум должен быть сосредоточен именно подобным образом. Это состояние ума называется Экаграта, или собранность ума в одной точке. Внимание должно быть нераздельно; энергия должна быть также нераздельной. Все должно быть сосредоточено на Боге. Только тогда ты будешь пребывать в Нем".

Рассказ об Арджуне (высший класс стрельбы из лука). Дрона испытывал силу концентрации Пандавов. На землю ставили таз с водой. Над ним вращали мишень в виде птицы. Стрелок должен был целиться, глядя на ее отражение в воде. Прошедшие тысячелетия донесли до нас диалог наших великих предков:

Дрона: О, Юджиштхира, что ты видишь?

Юджиштхира: О, Ачарья, я вижу птицу, в которую нужно целиться, дерево, на котором она сидит, а также Тебя.

Дрона: Что ты видишь, Бхишма?

Бхишма: Я вижу птицу, дерево, и Тебя, Накулу Сахадеву, столы, стулья и т.п.

Дрона: Что ты видишь, Накула?

Накула: Я вижу птицу, дерево, Тебя, Арджуну, Бхишму, сад, ручеек и т.д.

Дрона: Что ты видишь, Сахадев?

Сахадев: Я вижу птицу, в которую нужно целиться, Тебя, Арджуну, Бхишму, Юджиштхиру, лошадей, повозки, всех зрителей, нескольких коров и т.п.

Дрона: Ну, а ты, Арджуна, что ты видишь?

Арджуна: О, почтенный Гуру! Я вижу только птицу, в которую нужно целиться.

Вы должны достичь такой же собранности ума в одной точке – Экаграты, как и Арджуна. Это нужно для медитации. Чтобы достичь Экаграты, нужно устранить Викшену Упасана Йогой. Тратак и Пранаяма также развивают концентрацию.

Шукх Дэв, сын Шри Вьясы, не был удовлетворен ответами отца на его философские вопросы. Шри Вьяса послал сына к Радже Джанаке в Митхиму. Шукх Дэва заставили ждать у ворот дворца Джанаки три дня подряд, не давая ему есть. Джа-нака хотел испытать дух Шукх Дэва и проверить, насколько он развил умственное равновесие и истинное различие.

Через три дня Шукх Дэв был приглашен в гарем и накормлен всевозможными яствами. Несколько женщин обслуживали его. Он не был ни удручен тем, что ему пришлось провести три дня у ворот дворца без пищи и внимания, ни обрадован, что после этого ему было оказано такое внимание. В этих двух различных случаях его ум находился в равновесии.

Затем Джанака захотел узнать способности Шукх Дэва в области концентрации. Он дал ему чашу, наполненную до краев жидким маслом, предложил обойти весь город и принести ее обратно, не пролив ни единой капли. По всему городу были организованы, по приказу Джанаки, всевозможные увеселительные мероприятия. Шукх

Свами Шивананда. Концентрация и медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Дэв взял чашу в руки и, обойдя весь город, пришел обратно, не пролив ни капли, так как он обладал интенсивной концентрацией и Пратьяхарой. Внешние звуки и объекты не имели на его ум никакого влияния, поскольку его Пратьяхара была совершенной. Его ум был постоянно сосредоточен на чаше с маслом. Вы должны достичь подобной же концентрации ума.

Человек, изготовлявший стрелы. Один ремесленник был всецело поглощен работой по изготовлению стрел, и его ум был интенсивно сосредоточен на этом. Однажды сам Раджа со свитой прошел мимо его мастерской. Но ремесленник не заметил этой процессии, ибо его ум был поглощен всецело работой. Вы должны обладать такой же концентрацией ума.

Господь Даттатрея научился концентрировать свой ум у этого ремесленника. Он считал его одним из своих Гуру. Овладев контролем над дыханием и освоив Асаны, вы должны, подобно стрелку из лука, тщательно прицелиться и устремить свой ум к Высшей Душе. Ум должен быть всецело поглощен объектом созерцания, Атманом. В этот момент ничего другого вы не будете видеть ни внутри, ни снаружи, как тот ремесленник.

Наполеон Бонапарт владел сильнейшей концентрацией ума. Все его успехи объяснимы именно этой силой ума. Он страдал эпилептическими припадками, замедлением сердечной деятельности и многими другими болезнями и, если бы не они, то достиг бы еще больших успехов в концентрации. Он мог спать в любое время по своему желанию – уже через несколько секунд, закрыв глаза, засыпал. Просыпался с точностью до секунд в назначенное им время. Это один из видов Сиддхи. В его мозгу все было распределено по своим местам, как сортируются и кладутся на специальные полочки письма на почте. У него не было Викшены. Он был наделен умом Йога, умом, способным быть сосредоточенным в одной точке, с высокоразвитой Экаграта Читтой. Он мог в любое мгновение выдвинуть любой умственный "ящик" и взять то, что ему было нужно, на нужное время, и положить обратно. Он мог спать крепким сном в самый момент боя и никогда не страдал бессонницей. Все это было обусловлено его силой концентрации ума. Он никогда не учился Йоге и не практиковал Тратак или "стрельбу" из лука. В некотором смысле он родился Сиддхой, который в прошлом воплощении свернул с пути Йога (Йога Бхраатой).

Закон ассоциаций. Вы можете развить свою память за счет ассоциаций идей и объектов. Например, "ПАВ" означает "четверть" на языке Хинди. Сохраните в уме зрительное впечатление от букв ПАВ. В результате вы очень хорошо запомните три компонента Нававидха Бхакти: "Падасева, Арнан, Ван-хан", которые начинаются на эти три буквы. Аналогично, вы можете очень хорошо запоминать различного рода идеи, пользуясь умственными образами букв и слов. Те, кто культивировал это в прежних воплощениях, наделены в этой жизни очень хорошей и устойчивой памятью. Если вы будете тщательно наблюдать за блужданием ума, то обнаружите, что между двумя различными идеями существует тонкая, иногда едва уловимая связь, хотя ум и прыгает из стороны в сторону, как сорвавшаяся с цепи обезьяна. Закон ассоциаций всегда проявляется, хотя звенья иногда и оказываются порванными. Все это может происходить в мгновения. Ум движется и работает с невообразимой быстротой. Он хватается за один объект и фабрикует одну идею, но, в силу закона ассоциации, оставляет их и бросается уже на другой объект и другую идею. Во время блужданий ум остается в некотором смысле сосредоточенным, хотя и недолго.

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!