

СВАМИ ШИВАНАНДА - "ЙОГА И СИЛА МЫСЛИ"

Перед вами - сборник малоизвестных, но очень важных работ великого мастера йоги Свами Шивананды, написанных в разные годы. "Четырнадцать уроков раджа-йоги", краткие трактаты Шивананды об основных йогических системах и "Сила мысли" объединены общей темой: "Йога и сила мысли". Практические наставления и вдохновенные размышления Учителя помогают понять, как надо действовать и мыслить, чтобы стать счастливым и просветленным хозяином жизни, а не ее несчастным и жалким рабом.

СОДЕРЖАНИЕ

ТРОЙСТВЕННАЯ ЙОГА

[ЧЕТЫРНАДЦАТЬ УРОКОВ РАДЖА-ЙОГИ.](#)

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#)

[УРОК ПЕРВЫЙ. ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?](#)

[УРОК ВТОРОЙ. КАЧЕСТВА УЧЕНИКА ЙОГИ](#)

[УРОК ТРЕТИЙ. ЙОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА](#)

[УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ. СОЗНАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ
СОЗНАНИЕМ](#)

[УРОК ПЯТЫЙ. ТРИ ГУНЫ](#)

[УРОК ШЕСТОЙ. ФИЛОСОФИЯ ОМ](#)

[УРОК СЕДЬМОЙ. ЯМА-НИЯМА](#)

[УРОК ВОСЬМОЙ. АСАНА](#)

[УРОК ДЕВЯТЫЙ. ПРАНА](#)

[УРОК ДЕСЯТЫЙ. ПРАНАЯМА](#)

[УРОК ОДИННАДЦАТЫЙ. ПРАТЬЯХАРА](#)

[УРОК ДВЕНАДЦАТЫЙ. ДХАРАНА](#)

[УРОК ТРИНАДЦАТЫЙ. ДХЬЯНА](#)

[УРОК ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ. САМАДХИ](#)

БХАКТИ-ЙОГА АМРИТАМ

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#)

[КТО ТАКОЙ БОГ?](#)

[ПРИРОДА АБСОЛЮТА](#)

[КТО СЧИТАЕТСЯ ПРЕДАННЫМ СЛУЖИТЕЛЕМ
ГОСПОДА?](#)

[ДОСТИЖЕНИЕ ГОСПОДА](#)

[О МИРСКИХ ЛЮДЯХ](#)

[МОКША](#)

[СИЛА ИМЕНИ](#)

[ЧТО ТАКОЕ БХАКТИ?](#)

[МАНТРЫ ДЛЯ ДЖАПЫ](#)

[САДХАНА БХАКТИ-ЙОГИ](#)

[КАК УМИЛОСТИВИТЬ ВСЕВЫШНЕГО](#)

[ПЛОДЫ БХАКТИ](#)

[СЛУЖЕНИЕ СВЯТЫМ](#)

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#)

[ПРИРОДА БРАХМАНА](#)

[БРАХМАН СУЩЕСТВУЕТ](#)

[ЭТОТ ВЕРХОВНЫЙ ПРИНЦИП СИЯЕТ](#)

[ОСОЗНАЙТЕ ЕГО КАК БРАХМАН](#)

[О ПРИРОДЕ МИРА](#)

[РАБСТВО И ОСВОБОЖДЕНИЕ](#)

[ИЛЛЮЗИЯ ДВОЙСТВЕННОСТИ](#)

[УНИЧТОЖЬТЕ ЭТОТ УМ](#)

[ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЭГОИЗМА](#)

[КУЛЬТИВИРУЙТЕ БЕССТРАСТИЕ](#)

[НИЧЕГО НЕ ЖЕЛАЙТЕ](#)

[К УЧЕНИКУ](#)

[ОСОБЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ](#)

[КТО ТАКОЙ МУДРЕЦ?](#)

[ОЩУЩЕНИЯ МУДРЕЦА](#)

[НЫНЕ Я ПРЕБЫВАЮ В ПОКОЕ](#)

[КАРМА-ЙОГА](#)

[ДОКТРИНА КАРМЫ](#)

[ТРЕБОВАНИЯ К КАРМА-ЙОГИНУ](#)

[БХАВА В КАРМА-ЙОГЕ](#)

[КАК СТАТЬ КАРМА-ЙОГИНОМ](#)

[ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ КАРМА-ЙОГИ](#)

[ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РАДЖА-ЙОГИ](#)

[ЧАКРЫ И СПЛЕТЕНИЯ](#)

[ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ВЕДАНТЫ](#)

[КАТЕГОРИИ](#)

[ДВАДЦАТЬ СОВЕТОВ ПО МЕДИТАЦИИ](#)

[ЧЕТЫРЕ ВИДА МЕДИТАЦИИ](#)

[ВЫПОЛНЕНИЕ САДХАНЫ](#)

[РЕШЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БЫСТРОГО](#)

[ДУХОВНОГО ПРОГРЕССА](#)

[ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ](#)

[ДУХОВНЫЙ ДНЕВНИК](#)

СИЛА МЫСЛИ

[ПРЕДИСЛОВИЕ](#)

[ГЛАВА ПЕРВАЯ. СИЛА МЫСЛИ: ЕЕ ФИЗИКА И](#)

ФИЛОСОФИЯ

ГЛАВА ВТОРАЯ. СИЛА МЫСЛИ: ЕЕ ЗАКОНЫ И ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЗНАЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ФУНКЦИИ СИЛЫ МЫСЛИ

ГЛАВА ПЯТАЯ. РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫСЛИ

ГЛАВА ШЕСТАЯ. МЫСЛИ ~ ИХ РАЗНООБРАЗИЕ И ПОБЕДА

НАД НИМИ

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ПОЗИТИВНЫЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ

МЫСЛЯМИ

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛИ

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ОТ МЫСЛЕЙ К

ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЮ

МЫСЛЕЙ

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. МЕТАФИЗИКА СИЛЫ МЫСЛИ

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. СИЛА МЫСЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ

БОГОРЕАЛИЗАЦИИ

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. СИЛА МЫСЛИ ДЛЯ

ПОСТРОЕНИЯ

НОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

ТРОЙСТВЕННАЯ ЙОГА

Посвящается всем искателям Истины

От издателя

Многие работы Шри Свами Шивананды по различным системам йоги уже известны широкой публике. Настоящее издание содержит в себе анализ систем раджа-йоги, бхакти-йоги и веданты.

По общепринятому мнению, карма-йога служит подготовительным этапом для освоения остальных трех йогических систем. Поэтому в книгу включен дополнительный раздел, посвященный карма-йоге.

В первом разделе содержатся начальные уроки по раджа-йоге, которые преподаются на заочных курсах при Лесном, университете йоги и веданты.

Однако следует заметить, что ни одна отдельно взятая система сама по себе не в состоянии обеспечить интегральное духовное развитие человеческой личности. В сущности, все системы тесно взаимосвязаны. И кроме того, есть люди эмоциональные и темпераментные, есть люди, склонные к оккультизму и психоаналитическим исследованиям, а есть поклонники философии веданты.

Каждый человек волен выбрать для себя свой собственный курс садханы (практики) и следовать по тому пути, который лучше всего соответствует его темпераменту. Но если он намерен достичь на выбранном пути быстрого и существенного прогресса, ему неизбежно придется обратиться за помощью к другим системам. Книга «Тройственная йога» как раз и написана для этой цели: она дает читателю элементарное представление обо всех важных направлениях йогической садханы.

ОБЩЕСТВО БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Ананда Кутир,

Праздник Нового Года, 1953

ЧЕТЫРНАДЦАТЬ УРОКОВ РАДЖА-ЙОГИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Следующие четырнадцать элементарных уроков по раджа-йоге предназначены для искателя, который говорит так: «Йога — это мой идеал, но я не знаю, то ли это разновидность мистицизма, то ли процесс обретения сверхъестественных сил, столь желанных для земных смертных». Перед вами — последовательное и понятное, четкое и лаконичное изложение замечательной психоаналитической и в высшей степени рациональной системы раджа-йоги, которое рассеивает ошибочные представления об истинной природе этого учения и подчеркивает его экстраординарное значение в обретении настоящего счастья и интегральном развитии человеческой личности.

Здесь вы найдете квинтэссенцию восьмеричной системы Патан-джали, которая начинается с этической дисциплины и заканчивается окончательным растворением индивидуального восприятия в едином всеобщем космическом сознании. Сюда же вошли дополнительные конкретные сведения о качествах ученика йоги, о рационе питания, которого он должен придерживаться, о процессе гармонизации ментальных модификаций и т. д. Кроме того, здесь представлена философия Ом, составляющая основу практики концентрации и медитации.

В данной работе не пропагандируются какие-то невыполнимые методы. Чтобы идти по йогическому пути, нет необходимости отказываться от своего призвания. Цели и задачи раджа-йоги не требуют принятия новой религии. Наука раджа-йоги универсальна: она применима ко всем людям. Она действительно показывает, как можно жить наполненной и счастливой жизнью с пользой не только для себя, но и для других.

УРОК ПЕРВЫЙ

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

1. Приветствую Садгуру (духовного учителя) и Махариши Патанд - жали, представителя раджа-йоги.
2. Вот изложение раджа-йоги.
3. Раджа - йога - это сдерживание мыслей, или волн, или модификаций сознания.
4. Йога - это союз с Господом, или Верховной Душой.

ПЛОДЫ ЙОГИ

5. Йога придает физическую и ментальную силу.
6. Йога дает хорошую концентрацию, хорошее здоровье, душевное равновесие и спокойствие духа.
7. Йога освобождает от колеса рождений и смертей.
8. Йога дарует бессмертие, вечное блаженство, свободу, совершенство, непреходящую

радость и вечный покой.

9. *Раджа-йога* означает "царская йога", потому что она напрямую связана с сознанием.

ТРИГУНЫ

10. Сознанию присущи три качества: *самтвa*, *раджас* и *тамас*.

11. *Самтвa* - это чистота, доброта, гармония, свет и мудрость.

12. *Раджас* - это страсть, действие и движение.

13. *Тамас* - это инертность, тьма и неведение.

14. Между *самтвoй* и *раджасом* - *тамасом* происходит внутренняя борьба.

15. Преобразуйте *тамас* в *раджас* в процессе работы, а *раджас* в *самтву* в процессе медитации.

16. *Садхана*, или *абхьяса*, - это духовная практика, которая способствует сосредоточению сознания и осознанию Бога.

17. "Садхак" - это "стремящийся", или ученик йоги, выполняющий *садхану*, или *абхьясу* (духовную практику).

18. Бог существует. Он всемогущий, всеведущий и вездесущий. Он - вечный внутренний Правитель, Создатель и Покровитель.

19. Бог - это истина. Бог - это любовь. Бог - это мудрость. Бог - это мир. Бог - это бесконечность. Бог - это вечность. Бог - это бессмертие. Бог - это красота. Бог - это чистота. Бог - это совершенство. Бог - это свобода.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СУБСТРАТ

20. Бог - это изысканный вкус апельсина. Он - сила акробата. Он - благоухание жасмина. Он - разумность сознания.

21. Он наделяет светом и силой интеллект, *прану* (энергию) и чувства.

22. Он пребывает в вашем сердце. Он - в вас, а вы - в Нем.

23. Он ближе к вам, чем воздух в вашем носу, чем ваша яремная вена.

24. Он качает кровь к вашим артериям. Он превращает пищу в сок и кровь.

25. Он закрывает и сжимает ваши веки.

26. В каждом теле есть стремление к достижению совершенства, свободы и бессмертия. Это показывает, что Бог существует.

27. Покоя, бессмертия и вечного блаженства можно достичь только в Боге.

28. Кто создал это тело и душу? Кто направляет разум? Кто оберегает дитя в материнском чреве? Бог, Царь Природы.

29. Он - *шактиман*, или *шакта* - управляющий *шакти* (энергией, или природой).

30. Кто сохраняет порядок во вселенной? Кто предопределяет смену времен года?

Взгляните на небо. Кто создал солнце, луну и звезды? Это Бог.

НА ЧАЛЬНАЯ САДХАНА

31. Встаньте в четыре часа утра. Этот период благоприятен для медитации.

32. Сейчас у вас свежая голова. Окружающая вас атмосфера наполнена тишиной и покоем.

33. Можете принять падмасану (позу лотоса) или любую другую удобную позу.

34. Можно сидеть на стуле или в кресле и медитировать. Но не поддавайтесь сонливости.

35. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на межбровном пространстве (*трикути*).

36. Вначале поприветствуйте вашего *гуру*, или учителя йоги.

37. Начинайте с десяти минут и постепенно доведите длительность сеанса до получаса или часа.

38. Мысленно повторяйте: "ОМ... ОМ... ОМ..."

39. Соедините образ бесконечности, вечности, бессмертия, вечного блаженства и высшего покоя с ОМ.

40. Сознание будет включаться, но снова и снова возвращайте его на место, в точку, в центр.

ВОПРОСЫ

1. Что такое йога?
2. Что такое раджа-йога?
3. Какие плоды приносит йога?
4. Что такое *саттва, раджас и тамас*?
5. Что такое *садхана*?
6. Кто такой *садхак*?
7. Приведите несколько доказательств существования Бога.
8. Какова божественная природа?
9. В каких позах надо медитировать?
10. Какова продолжительность медитации?
11. Что такое *трикути*?

УРОК ВТОРОЙ КАЧЕСТВА УЧЕНИКА ЙОГИ

1. Ученик должен иметь веру и быть беззаветно преданным *гуру* и Богу.
2. У него должно быть доверие к учению *гуру* и к текстам йогических писаний.
3. Он должен испытывать сильное стремление к Духу и быть бесстрастным.
4. Вера, духовное стремление и бесстрастие - вот три важных качества ученика йоги.
5. Ненасилие, правдивость и целибат - вот три фундаментальные добродетели.
6. Ученик должен быть кротким, скромным, смиренным и великодушным.
7. Он не должен быть лживым, хитрым, корыстным, лицемерным, грубым, невоспитанным, жадным и эгоистичным.

БЕСКОРЫСТИЕ И КОСМИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

8. В нем должен присутствовать дух бескорыстного служения. Он должен служить бедным и больным. Он должен делиться с другими всем, что у него есть.
9. Он должен ощущать космическую любовь. Он должен любить всех. Его любовь должна быть всеобъемлющей. Он должен ее развивать и совершенствовать.
10. Он должен быть спокойным. Божественный свет рождается лишь в спокойной душе.
11. В нем не должно быть насилия, он ничего не должен желать и никогда не должен лгать.
12. Он должен придерживаться золотой середины, или срединного пути.

ЧИСТОТА И САМОКОНТРОЛЬ

13. Он должен соблюдать абсолютный целибат и вести упорядоченную, дисциплинированную жизнь. Он должен соблюдать умеренность во всем.
14. Он должен жить в состоянии удовлетворенности.
15. У него должен быть абсолютный самоконтроль. Он должен постепенно дисциплинировать чувства и держать их в подчинении.
16. Он должен говорить кротко, ласково и правдиво.
17. Он не должен выражаться грубо или вульгарно.
18. Он должен отказаться от приема отравляющих веществ, от выпивки и курения.
19. Он должен употреблять вегетарианскую пищу. Большой питательной ценностью обладают молоко, молочные продукты, орехи. Животная пища возбуждает страсти и душевное беспокойство.

ДОБРОДЕТЕЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БЫСТРОГО ПРОГРЕССА

20. Он должен уметь легко приспосабливаться, быть мужественным, милосердным, щедрым, терпимым, терпеливым, упорным, искренним и удовлетворенным.
21. Он должен быть серьезным, внимательным и усердным.
22. В нем должны быть вера, прилежание, настойчивость, выносливость.
23. Он должен стремиться к своим идеалам и цели.
24. Он всегда должен быть в хорошем настроении. Хорошее настроение прекрасно тонизирует и укрепляет ум.
25. Он должен обладать проникательностью, непреклонной решимостью и несгибаемым намерением. Он должен быть настойчивым в своих намерениях.
26. Его практика должна быть регулярной. Регулярность - это залог успеха в йоге.
27. Он должен быть хладнокровным, стойким и выдержанным.
28. Он должен быть мужественным и вежливым.
29. Его речь должна быть в согласии с его мыслями и его делами.
30. Он должен ежедневно практиковать самонаблюдение и самоанализ.

ИСКОРЕНИТЕ ПОРОКИ

31. Перестаньте злословить и хвастаться.
32. Избавьтесь от лени.
33. Изгоните дурные привычки.

ПОЗИТИВНОЕ ПОБЕЖДАЕТ НЕГАТИВНОЕ

34. Ранним утром по десять минут медитируйте на "смелости". Мысленно повторяйте: "ОМ Смелость", когда работаете или общаетесь с людьми. Ощущайте: "Я смелый. Я становлюсь все смелее и смелее". Постепенно вы разовьете в себе смелость.
35. В процессе медитации можно развить в себе любую добродетель.
36. Сконцентрируйтесь на развитии двух или трех важных добродетелей, таких, например, как правдивость, милосердие, смирение, мужество. Все остальные добродетели притянутся к вам сами.
37. Никогда не отчаивайтесь. Никогда не теряйте надежды. Будьте настойчивы в практике. Вы обязательно добьетесь успеха.
38. Позитивное всегда побеждает негативное. Культивируйте любовь -исчезнет ненависть. Культивируйте смелость - исчезнет робость. Это метод *пратипакша-бхаваны* (культивирования противоположных мыслей или противоположных качеств).

ВОПРОСЫ

1. Каковы главные качества ученика йоги?
2. Каковы три основные добродетели?
3. Как развить в себе добродетельное качество?
4. В чем сущность метода *пратипакша-бхаваны*?

УРОК ТРЕТИЙ ЙОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА

1. Рацион питания, который всецело способствует практике йоги и духовному прогрессу, называется йогической диетой.
2. Питание тесно связано с сознанием.
3. Сознание формируется из тончайшей сущности пищи.

ВЛИЯНИЕ ПИЩИ

4. Чистая пища очищает внутреннюю природу человека.
5. Очищение внутренней природы *садхака* раскрывает память Высшего "Я" и ведет к самореализации.

6. Пища играет важную роль в медитации.
7. Разная пища по-разному действует на разные отделы головного мозга.
8. В медитативных целях следует употреблять легкую, питательную и саттвическую пищу.
9. Рацион питания бывает трех видов: саттвическая диета, раджаси - ческая диета и тамасическая диета.

КАЧЕСТВА ПИЩИ

10. Молоко, ячмень, финики, фрукты, овощи, пшеница, сливочное масло, мед и миндаль - все это саттвические продукты питания. Они сохраняют ум чистым и спокойным.
11. Рыба, яйца, мясо, соус чили, асафетида - это раджасические продукты питания. Они возбуждают страсти.
12. Говядина, вино, чеснок, лук - это тамасические продукты питания. Они раздражают, омрачают ум и делают его инертным.
13. Ученик йоги должен отказаться от продуктов питания, мешающих практике йоги.

ВЫБОР ДИЕТЫ

14. Он должен отказаться от горчицы, кислых, острых продуктов, асафетиды, а также от истощения тела постами.
15. Для йогической практики весьма рекомендуется отварной рис, заправленный *ghi* (топленным маслом).
16. Употребление черу в высшей степени благоприятствует йогической практике.
17. Рис варится с *ghi*, белым сахаром и молоком. Это и есть черу.
18. Инстинкт, или внутренний голос, подскажет вам, какие продукты питания выбрать.
19. Вы для себя - лучший советчик, который поможет в создании саттвического йогического меню, оптимально соответствующего вашему темпераменту и конституции.
20. К диете предъявляются следующие требования: она должна поддерживать ваши физические силы, прекрасное здоровье и ментальную бодрость.
21. Благополучие человека зависит от правильного питания.

ЗНАНИЕ ДИЕТЕТИКИ

22. Всевозможные кишечные заболевания, повышенная восприимчивость к инфекционным болезням, вялость и слабая сопротивляемость организма болезням, рахит, цинга, анемия или недостаток гемоглобина в крови, авитаминоз - все это связано с неправильным питанием.
23. Каждому человеку необходимо знать основы науки диететики, если он хочет сохранить физическую и ментальную бодрость, хорошее здоровье, высокий уровень энергии и жизнеспособности.
24. Молоко само по себе - прекрасный продукт питания. Это хорошо сбалансированная пища. Это идеальная еда для йогина, практикующего *пранаяму*.
25. Практикующим *пранаяму* следует также употреблять сливочное масло и леденцы. Они охлаждают организм.
26. Молоко не следует кипятить. Надо довести молоко до кипения и немедленно снять с огня. Длительное кипячение разрушает витамины и вся польза молока как диетического продукта теряется.
27. Жуйте алычу желтого цвета. Это целебный продукт.

БУДЬТЕ БЛАГОРАЗУМНЫ

28. Не делайте резких изменений в рационе питания. Любые изменения должны вводиться медленно и постепенно.
29. Тщательно пережевывайте пищу. Одного этого достаточно, чтобы она хорошо переваривалась, поглощалась и усваивалась в организме.

30. Необходима хорошо сбалансированная, но не высококалорийная диета.
31. Откажитесь от высококалорийной диеты, поскольку она приводит к заболеваниям печени, почек и поджелудочной железы.
32. Вы - это та пища, которую вы едите.
33. Чревоугодники и эпикурейцы могут даже и не мечтать о достижении успехов в йоге.
34. Только тот, кто придерживается умеренной диеты и отрегулировал свое питание, может стать йогином; и никто другой.
35. Употребляйте столько пищи, чтобы она занимала не больше половины желудка, четверть желудка наполняйте водой, а оставшуюся часть оставьте для выделения газа. Такая диета называется умеренной.
36. Перед тем как приступить к еде, преподнесите еду Богу.
37. Не практикуйте йогу сразу после приема пищи, а также когда вы голодны.
38. Перед тем как приступить к практике, выпейте немного молока с маслом.

ХАРАКТЕР ПРОДУКТОВ

39. Продукты питания, которые увеличивают жизнеспособность, энергию, бодрость, здоровье и радость и вместе с тем вкусны, легки, полезны, питательны и приятны, - это саттвические продукты питания.
40. Горькие, кислые, соленые, чрезмерно острые, пряные, высушенные и жгучие продукты питания, которые вызывают боль, печаль и приводят к заболеванию, - это раджасическая пища.
41. Застоявшиеся, безвкусные, с неприятным запахом, испорченные или смешанные продукты питания - это тамасическая пища.
42. Избегайте есть несвежие продукты, неприятно пахнущие, грязные, дважды разогретые, простоявшие ночь продукты, а также перезрелые и недозревшие фрукты.
43. Рацион питания считается хорошо сбалансированным, когда в нем в одинаковых пропорциях присутствуют различные составляющие: белки, углеводы, жиры, минеральные вещества и пр.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

44. Тот, кто живет, чтобы есть, - грешник, но тот, кто ест, чтобы жить, - воистину святой, или йогин.
45. Пища нужна для поддержания телесного тепла, для производства новых клеток и для поддержания жизнедеятельности организма.
46. Будьте естественны и скромны в еде.
47. Тому, кто медитирует, требуется очень мало пищи.
48. Употребляйте лимонный сок и мед по утрам. Это дает здоровье, энергию и очищает кровь.
49. Вечером употребляйте легкую пищу. Вполне достаточно выпить чашку молока и съесть фрукты. Тогда вы сумеете самостоятельно проснуться рано утром для выполнения медитации. Не ешьте вечером рис.
50. Простые, натуральные продукты питания и безалкогольные напитки, которые не оказывают возбуждающего действия, способствуют восстановлению тканей, производят энергию, сохраняют безмятежность и чистоту ума и помогают человеку, практикующему йогу, достичь цели жизни.
51. Для йогина весьма желательно придерживаться фруктовой диеты. Она оказывает благотворное и смягчающее влияние на организм. Она чистит систему. Это позитивная диета.
52. Полезно употреблять шпинат, горькую тыкву, тыкву-горлянку.

МЯСО ЕДЕНИЕ ГУБИТЕЛЬНО

53. Для поддержания хорошего здоровья вовсе не обязательно употреблять мясо. Мясо крайне губительно для здоровья. Оно приводит к гельминтозу и заболеваниям почек. Убивать животных ради превращения их в пищу для человека - страшный грех.
54. Тому, кто ест мясо, крайне трудно удерживать психику под контролем.
55. Обратите внимание, как свиреп плотоядный тигр и как спокойны и безмятежны травоядные корова или слон.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

56. Принимайте пищу, когда работает *питала*, или *сурья-нади* (теплый, "солнечный" энергетический канал, открывающийся в правую ноздрю). Это способствует перевариванию пищи*.
57. Ночью спите на левом боку. Пища будет хорошо перевариваться.
58. После приема пищи сидите в течение десяти минут в **ваджраса-не**. Это будет способствовать хорошему перевариванию пищи.
59. Откажитесь от растительного масла, кисломолочных и жареных продуктов, обычной тыквы, чили, индийских фиников.
60. Не перегружайте желудок на ночь. При перегруженном желудке вы спите дольше обычного и пропускаете утреннюю медитацию.

*О свара-йоге, науке использования дыхания через разные ноздри, см. подробнее: Хариш Джохари. "Инструменты для Тантры. Чакры: энергетические центры трансформации". К.: "София", 1998; Свами Шивананда. "Йога и здоровье". К.: "София", 1998.61. Откажитесь от чая и кофе.

62. Ешьте и пейте как хозяин своего желудка.
63. Не имейте пристрастия к какой-то определенной диете.
64. Не превращайтесь в раба желудка.
65. Не уделяйте много времени проблемам питания. Употребляйте простую натуральную пищу.



Ваджрасана

ВОПРОСЫ

1. Какое влияние оказывает пища на состояние вашего здоровья?
2. Какой диеты должен придерживаться ученик йоги?
3. Каких продуктов надо избегать?
4. Назовите несколько саттвических, раджасических и тамасических продуктов питания.
5. Какие продукты должны стать основой рациона питания при практиковании йоги?
6. Что нужно делать для того, чтобы хорошо переваривать пищу?
7. Как распознать саттвические, раджасические и тамасические продукты питания?

8. Для чего мы принимаем пищу?
9. Каковы губительные эффекты мясоедения?
10. Почему не следует перегружать желудок?

УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ СОЗНАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ СОЗНАНИЕМ ЧТО ТАКОЕ СОЗНАНИЕ?

1. Сознание - это *атма-шакти* (энергия Высшего "Я").
2. Именно в сознании Бог проявляется как вселенная.
3. Сознание сформировано из тонкой материи.
4. Сознание - это тонкая энергия.
5. Прана вибрирует в сознании, и в сознании рождаются мысли.
6. Сознание - это совокупность впечатлений, мыслей, *васан* (желаний) и стремлений.
7. Семя сознания - это.

МОДИФИКАЦИИ СОЗНАНИЯ

8. Сознание выполняет пять функций пяти органов восприятия и познания (*джняна-индрий*).
9. Сознание характеризуется тремя *гулами*, или качествами: это *самтва*, *раджас* и *тамас*.
10. Похоть, гнев, жадность, ревность, гордыня, обман, эгоизм, симпатия и антипатия - все это волны в сознании.
11. Беспокойство сознания проходит, когда исчезают все желания.
12. Сознание очищается благодаря практике бескорыстного служения, *джапы* (повторения имен Бога), *тапаса* (аскетизма и духовной дисциплины), правильного поведения, *ямы* (самоконтроля) и медитации.
13. Сознание, наполненное *самтвой*, - это *шуддха-манас*, или чистый сознательный разум.
14. Сознание, наполненное *раджасом* и *тамасом*, - это *ашуддха-манас*, или нечистый сознательный разум.
15. Для сохранения психического здоровья необходимы: умственное расслабление, молитвенная *джапа*, медитация, хорошее расположение духа, саттвическая еда, изучение религиозных книг.

О ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ - ТЕМ ВЫ И СТАНОВИТЕСЬ

16. Сознание принимает форму любого объекта, на который оно направлено.
17. Если вы думаете о яблоке, то ваше сознание принимает форму яблока.
18. Если вы размышляете об образе Господа Иисуса, то ваше сознание принимает образ Господа Иисуса.
19. О чем вы думаете, тем вы и становитесь. Это непреложный психологический закон.
20. В состоянии бодрствования ваше сознание пребывает в головном мозге.
21. В состоянии сна со сновидениями ваше сознание обитает в горле.
22. В состоянии глубокого сна ваше сознание покоится в сердце.

СОЗНАНИЕ И ПРАНА

23. *Прана* - это соединительный канал между телом и сознанием.
24. Если вы управляете *праной*, или сексуальной энергией, вы можете управлять сознанием.
25. Управляя сознанием, вы способны управлять и *праной*.
26. Контролируя дыхание, вы контролируете сознание.
27. Космический разум-это универсальный разум Бога. Это сверхсознательный разум.
28. Сознательный разум оперирует через мозг в бодрствующем состоянии.
29. Подсознательный разум - это *читта*. Все впечатления откладываются в подсознании.
30. В каждый конкретный момент объектом внимания может стать лишь одна мысль.

31. Практика *пранаямы* помогает достичь психического равновесия.

РАЗДЕЛИТЕЛЬНАЯ СТЕНА

32. Сознание - это разделительная стена между душой и телом.
33. Сознание - это главнокомандующий. Чувства - это солдаты.
34. Эгоизм, жадность, ревность, тщеславие - это свита сознания.
35. Человек говорит: "Мои мысли блуждали; я не видел. Мое внимание отвлеклось; я не слышал".
36. Человек "видит" благодаря сознанию, и "слышит" благодаря сознанию.
37. Успокоение и фиксация внимания на одной точке называется *абхьясой*.

УПРАВЛЕНИЕ СОЗНАНИЕМ

38. Можно управлять сознанием при помощи практики *абхьясы* и *вайрагьи* (бесстрастности, непривязанности).
39. При длительной практике, усердии и вере можно войти в *самад-хи*, или сверхсознательное состояние.
40. Без бесстрастия, отрешенности и безразличия к чувственным удовольствиям не может быть духовного прогресса.
41. Очистите нечистое сознание чистым, или высшим сознанием, а потом трансцендируйте и само высшее сознание.
42. Чувства ничего не могут сделать без сотрудничества с сознанием.
43. Не пытайтесь отгонять непристойные и грязные мысли. Чем сильнее вы их гоните, тем упорнее они к вам возвращаются.
44. Наполняйте сознание божественными мыслями. Грязные мысли постепенно исчезнут сами по себе.
45. Не пытайтесь управлять сознанием насильственными методами. Это жалкие усилия, которые обречены на провал.
46. Применяйте испытанные и разумные методы. Вы сможете легко управлять сознанием.

ПРИЧИНА РАБСТВА

47. Сознание находится у истока *сансары*, или мирового процесса.
48. Желание - это горячее. Мысль - это огонь.
49. Отстранитесь от желания, и огонь мысли погаснет сам собой.
50. Сознание подобно океану; мысли - это волны.
51. Сознание - это "орган" ощущений и мыслей.
52. Сознание "размышляет", интеллект определяет, эгоизм приписывает себе, подсознание увековечивает.
53. Когда сознание *саттвическое*, спокойное и чистое, вас озаряют проблески или вспышки интуиции.
54. Сознание и *прана* взаимозависимы. *Прана* - это "верхняя одежда" сознания.
55. Там, где есть *прана*, есть сознание; где есть сознание, там есть *прана*.
56. Бодрствующее состояние, состояние сна со сновидениями и состояние глубокого сна - вот три состояния сознания.
57. Психическая деятельность - это реальная деятельность. Мышление - это реальный процесс.
58. Раджасическое сознание жаждет разнообразия и новых ощущений. Его отвращает монотонность.
59. Смена деятельности - это смена внутренней психической деятельности.
60. Сознание - это страж у ворот. В каждый момент времени оно пропускает только по одной мысли в ментальный дворец.

ВОПРОСЫ

1. Что такое сознание?
2. Как взаимосвязаны сознание и *прана*?
3. Как очистить сознание?
4. Как управлять сознанием?
5. В чем разница между космическим, подсознательным и сознательным разумом?
6. Охарактеризуйте связь сознания с мыслью.
7. Где обретается сознание в состоянии бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна?
8. Что такое *абхьяса*?

УРОК ПЯТЫЙ ТРИ ГУНЫ

1. В сознании есть три *гуны*, или качества, - *саттва*, *раджас* и *тамас*.
2. Когда преобладает *саттва*, человек спокоен и невозмутим (*шанта*).
3. Когда доминирует *раджас*, человек беспокоен и возбужден (*гхора*).
4. Когда господствует *тамас*, человек уныл и глуп (*мудха*).
5. Контролируйте *тамас* с помощью *раджаса*. Контролируйте *раджас* с помощью *саттвы*. Контролируйте *саттву* с помощью самой *саттвы*.
6. Знание *гун* и их проявления крайне необходимо. Только тогда вы сможете освободиться от их власти.
7. Кто поднялся над тремя *гунами* и сохраняет одинаковое восприятие и душевный покой в наслаждении и страдании, славе и позоре - тот мудрец и совершенный йогин.
8. Три этих качества *пракрити*, или материальной природы, вводят человека в заблуждение и привязывают его к *сансаре*, или мировому процессу.
9. В сущности, *гуны* - это первичные элементы *пракрити*. Они составляют основу всей материи.
10. Поднимитесь над тремя *гунами*; вы достигнете освобождения, совершенства и бессмертия.

ВЛИЯНИЕ САТТВЫ

11. Когда в человеке усиливается *саттва*, он праведен; в нем развивается преданность Господу; в нем пробуждается знание.
12. Когда сознание саттвическое, в душе воцаряется покой. Истина отражается в спокойных водах сознания.
13. *Саттва* увеличивается от общения с мудрецами, изучения религиозных книг, саттвической пищи, повторения имени Бога.
14. *Саттва* обладает такой характеристикой, как сияние. Это также гармония, добродетельность или чистота.
15. *Саттва* чиста и прозрачна, как хрусталь.
16. *Саттва* порабощает человека, привязывая его к счастью и знанию (низшему).
17. *Саттва* - это золотая клетка. *Раджас* и *тамас* - железные клетки.
18. Когда преобладает *саттва*, человек наделен проницательностью, чистым разумом и чистым рассудочным познанием.
19. Его сознание отворачивается от чувственных наслаждений. В океане его сознания катятся волны возвышенных, божественных мыслей.
20. Когда доминирует *саттва*, появляется ясновидение и глубокое проникновение в сущность явлений. Дверь интуиции широко распахивается.

ГОСПОДСТВО РАДЖАСА

21. *Раджас* - это страсть и деятельность.
22. *Раджас* порождает смятение и неугомность.

23. *Раджас* - это источник неукротимых желаний и привязанности. Он опутывает привязанностью к деятельной жизни.
24. Раджасический человек жаждет власти, богатства, престижа, положения, репутации и славы.
25. Раджасический человек постоянно в движении. Он амбициозен. Он всегда деятелен. Он словоохотлив.
26. Он полон стремлений и желаний. Он привязан к действию. Он гонится за чувственными удовольствиями.
27. Его желания неугасимы, как пламя. Он никогда не бывает удовлетворен. Он всегда ненасытен и неудержим.
28. Его рассудок затуманен. Он лишен дара пронизательности.
29. Его пьянит богатство. У него извращенный интеллект.
30. Его цель - деньги и чувственные наслаждения.
31. Стрдание он принимает за счастье; боль кажется ему удовольствием; горе он воспринимает как радость.

ГОСПОДСТВО ТАМАСА

32. *Тамас* - это инертность и тьма.
33. *Тамас* рождается из неведения. *Тамас* опутывает человека леностью, беззаботностью, бездеятельностью, медлительностью и сонливостью.
34. Тамасический человек лишен способности разбираться, понимать и оценивать. Он совершает глупые поступки.
35. В своих действиях он не руководствуется здравым смыслом.
36. Он не испытывает ни малейшей тяги к работе. Он слишком много спит.
37. Он бездумен и невежествен.
38. Некоторые принимают *тамас* за *саттву*.
39. Неправедность - вот результат влияния раджаса и тамаса.

РАЗЛИЧИЯ

40. Плод саттвической деятельности - счастье; плод раджасической деятельности - страдание; плод тамасической деятельности - неведение.
41. Если человек встречает смерть, когда преобладает *саттва*, он поднимается в чистый Высший Мир.
42. Если он встречается со смертью в *раджасе*, он рождается среди тех, кто привязан к действию.
43. Если он встречает смерть в *тамасе*, он рождается в неразумном чреве. Его рождение происходит среди унылых и глупых, или самых низкоразвитых человеческих существ.
44. Когда преобладает *саттва*, *раджас* и *тамас* усмирены.
45. Когда преобладает *раджас*, *саттва* и *тамас* побеждены.
46. Когда преобладает *саттва*, человек наделен даром пронизательности, чистым разумом и чистым рассудком.

БЕЗ ГУН НЕТ МИРА

47. Три *гуны* представлены во всех людях. Ни один человек не свободен от деятельности любой из этих *гун*.
48. Эти качества не постоянны. Иногда преобладает *саттва*; в другое время доминирует *раджас* или *тамас*.
49. Анализируйте все явления с точки зрения этих *гун*. Хорошо изучите их признаки.
50. Индивидуальная душа поддается влиянию *гун*.
51. Бог господствует над тремя гунами.
52. Когда три *гуны* уравновешены, *пракрити* находится в состоянии равновесия. Проекция, или мысленного представления мира, нет. Есть праляя, или растворение.

Возникает вибрация. В *гунах* появляется возмущение. Равновесие *гун* нарушается.

Рождается мир.

53. *Раджас* и *тамас* - это ловушки на духовном пути.

54. Когда работа мудреца-йоги направлена на объединение мира, его основная *гуна* - это *саттва*. Здесь йогин выступает как созидательная сила.

55. Гитлер тоже стремился объединить мир, но его основным качеством был *раджас* - *тамас*. Он был разрушительной силой.

ВОПРОСЫ

1. Какие три *гуны* вы знаете? Как их распознать?
2. Опишите качества, которыми обладает саттвический человек.
3. Каков характер раджасического человека?
4. Как на человека влияет *тамас*?
5. Как *саттва*, *раджас* и *тамас* определяют переселение души?
6. Каковы плоды трех *гун*?

УРОК ШЕСТОЙ ФИЛОСОФИЯ ОМ

ЧТО ТАКОЕ ОМ?

1. ОМ - это слово силы. Это священный символ Брахмана, или Бога.
2. Все языки и звуки родились из ОМ. Весь мир вышел из ОМ.
3. В начале было Слово; и Слово было у Бога; и Слово было Бог. Это ОМ.
4. ОМ - это основа всего. ОМ - это высшее спасение и поддержка для всего. ОМ - это лучшее, что есть в мире.
5. ОМ состоит из звуков А, У и М.
6. ОМ - это бесконечность. ОМ - это вечность. ОМ - это бессмертие. ОМ - это *сат* - *чит* - *ананда* (Бытие, Сознание и Блаженство Абсолюта).
7. ОМ - это *пранава*, мистический звук, истинная сущность всех учений.
8. ОМ - это тайна тайн. Это источник всей силы.
9. ОМ - это основа всех звуков.
10. Все звуковые символы сосредоточены в ОМ.

ТВОЯ ЦЕЛЬ ЕСТЬ ОМ

11. Цель, которую постоянно превозносят писания, о которой говорят все деяния аскетов и ради достижения которой человек ведет жизнь в celibate, цель эта - ОМ.
12. ОМ - это лук; сознание - это стрела: Бог, или Брахман, - это мишень. Познавайте Господа в сосредоточении. Поразите мишень однонаправленностью сознания. Как стрела становится единой с мишенью, индивидуальная душа отождествляется с Богом, или Абсолютом.
13. В ОМ существует мир; в ОМ он растворяется; и в ОМ он существует.
14. ОМ - это лодка, в которой можно пересечь океан *сансары*.
15. ОМ - это ваше истинное имя.
16. ОМ охватывает весь трехмерный опыт человека.

ДЖАПА ОМ

17. *Джапа*, или повторение ОМ, обращает сознание ВНутр самого себя.
18. *Джапа* ОМ - это вспоминание о Всевышнем.
19. Ученик йоги достигает однонаправленности сознания при повторении ОМ.
20. В постоянном повторении ОМ сила духовных *самскар* (отпечатков, оставленных в подсознании) увеличивается.
21. Мысленная *джапа* ОМ гораздо мощнее *джапы*, произносимой вслух.

22. Повторение ОМ и концентрация на этом звуке устраняют все препятствия в медитации.

23. Повторяйте ОМ мысленно на фазе задержки дыхания (*кумбхаки*). Это придаст вам силу, крепость, бодрость и хорошее здоровье.

МЕДИТАЦИЯ НА ОМ

24. Медитируйте:

Я - всепроникающая бессмертная Душа ОМ ОМ ОМ

Я - бесконечность, вечность, бессмертие ОМ ОМ ОМ

Я - бытие, сознание, блаженство, абсолют ОМ ОМ ОМ

25. Тот, кто медитирует на ОМ, становится духовной динамо-машиной. Он излучает радость, покой, силу.

26. Медитация на ОМ - это самолет, на котором ученик может высоко парить в царстве вечного блаженства, бесконечного покоя и нескончаемой радости.

27. Сядьте и созерцайте изображение ОМ. Затем попытайтесь мысленно представить ОМ с закрытыми глазами.



Символ ОМ

28. Как только вы садитесь медитировать, в течение двух минут пойте долгий звук ОМ. Вы почувствуете приподнятость и вдохновение. Это прогонит все суетные мысли. Затем приступайте к медитации.

29. Медитируйте на ОМ в его глубинном смысле и многозначности. Важна *бхава*, или правильный мысленный настрой.

ПОИСТИНЕ ВСЕ СУЩЕЕ - ЭТО ОМ

30. Ревет океан; это ОМ. Стремительно несет свои воды река; это ОМ. Жужжит пчела; это ОМ.

31. ОМ - это жизнь и душа всех *мантр*.

32. Сущность всех писаний - это ОМ.

33. А рождается в корне языка; У появляется из середины; и М возникает на кончике языка при смыкании губ.

34. А У М охватывает всю голосовую область.

35. *Аминь* - это ОМ. *Амен* - это ОМ.

36. Все слова, которые обозначают объекты, сосредоточены в ОМ. Поэтому весь мир вышел из ОМ; он покоится в ОМ и растворяется в ОМ.

37. ОМ - это приют всех желаний и спасения.

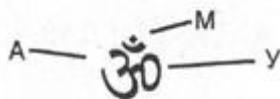
38. ОМ - это лестница, которая ведет ученика к высочайшему уровню сверхсознания.

ВСЕОБЩИЙ СИМВОЛ

39. ОМ - это всеобщий символ. Он представляет все символы Бога, символы всех религий и всех вероисповеданий.

40. Бог - превыше всех. ОМ - Его имя. Поэтому мы должны поклоняться ОМ.

41. А олицетворяет состояние бодрствования, У - состояние сна со сновидениями, а М - состояние глубокого сна.



42. ОМ - это основа жизни, мышления и разума.

43. ОМ и Брахман неразделимы.

44. ОМ - это небесная амброзия, дарующая бессмертие.
45. ОМ - это панацея от болезней, разрушения, смерти.
46. В ОМ есть таинственная непостижимая сила. Эта сила срывает завесу неведения и приводит *стремящегося* к Богу.
47. Вибрация, производимая при пении ОМ в физической вселенной, соответствует изначальной вибрации, которая возникла, когда проецировался мир.
48. Йог всегда медитирует на ОМ.
49. ОМ - это внутренняя музыка Души. Это музыка Безмолвия.

ОСОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ОМ

50. Помните ОМ. Пойте ОМ. Напевайте ОМ. Выполняйте *джану* ОМ. Медитируйте на ОМ.
51. Взойдите на корабль ОМ. Неторопливо плывите с помощью медитации на ОМ. Используйте якорь различения и спасательный жилет бесстрастия. И вы благополучно высадитесь в чудесном городе Сатчидананда-Брахмана.

ВОПРОСЫ

1. Дайте определение ОМ.
2. Каким образом звук *АУМ* задействует все голосовые органы?
3. Каков метод медитации на ОМ?
4. Что вы приобретаете благодаря *джане* ОМ?
5. Что служит аналогией лука, стрелы и мишени?

УРОК СЕДЬМОЙ ЯМА-НИЯМА

АШТАНГА-ЙОГА

1. *Яма* (самоконтроль), *нияма* (соблюдение предписаний), *асана* (поза), *пранаяма* (контроль дыхания), *пратьяхара* (отключение чувств), *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (медитация) и *самадхи* (сверхсознательное состояние) - вот восемь ветвей раджа-йоги. *Яма* - это самая основа йоги.

ЧТО ТАКОЕ ЯМА?

2. Несовершенство убийства (*ахимса*), правдивость (*сатья*), несовершенство воровства (*астейя*), половое воздержание (*брахмачарья*) и отсутствие жадности (*апариграха*) - это *яма* (самоконтроль).

АХИМСА

3. *Ахимса* - это абсолютная безвредность. Искорените в себе звериную природу.
4. *Ахимса* - это не только неубиение.
5. Это абсолютная космическая любовь.
6. Она означает воздержание от причинения малейшего вреда любому живому существу в мыслях, словах или поступках.
7. Единое Высшее "Я", или Атман, пребывает во всем. Все - это проявления единого Бога. Обижая другого, вы обижаете свое Высшее "Я". Служа другому, вы служите собственному Высшему "Я". Любите всех. Служите всем. Ни к кому не испытывайте ненависти. Никого не оскорбляйте. Никому не причиняйте боль ни мыслью, ни словом, ни делом.
8. *Ахимса* - это замечательное качество души.
9. *Ахимса* - это Высшая Любовь.
10. *Ахимса* - это оружие сильного. Ее не под силу практиковать слабому.

СИЛА АХИМСЫ

11. Нет силы мощнее *ахимсы*.
12. Она преобразует человека в Божество.
13. Практика *ахимсы* удивительным образом развивает сердце.
14. *Ахимса* развивает силу души, силу воли, силу духа.
15. Практика *ахимсы* сделает вас бесстрашным.
16. Тот, кто практикует *ахимсу*, может изменить весь мир. Он может укротить диких зверей.
17. Практика *ахимсы* - это практика Божественной Жизни.
18. *Ахимса, сатья, брахмачарья* и т. д. - все это махавритам, или великий универсальный обет.
19. *Ахимса* - это не линия поведения. Это величайшая добродетель.
20. Она должна практиковаться всеми людьми во всех странах.
21. Она касается не только индуистов или индийцев.
22. Всякий, кто хочет осознать Бога, должен практиковать *ахимсу*.
23. Если вы разовьете в себе только эту добродетель, *ахимсу*, все другие добродетели притянутся к вам сами.
24. Раздражительность легко контролируется в практике *ахимсы*.
25. Закон *ахимсы* так же строг и точен, как и закон гравитации.

КТО МОЖЕТ ПРАКТИКОВАТЬ АХИМСУ

26. Кто терпелив и умеет прощать, у кого есть самоконтроль, тот может практиковать *ахимсу*.
27. Если вы практикуете *ахимсу*, вы должны примириться с оскорблениями, упреками, осуждением и нападками.
28. Вы никогда не должны ни мстить, ни желать никому зла даже в порыве дикой ярости.
29. Если человек укрепился в *ахимсе*, в его присутствии все остальные люди прекращают враждовать и злиться.
30. Вы можете укрепиться в *ахимсе* только благодаря постоянному и непреходящему стремлению.
31. Обет *ахимсы* нарушается даже при выказывании презрения к другому человеку, беспричинной антипатии или предубеждения, при злословии, осуждении других, враждебных мыслях.

САТЬЯ

32. Мысль, слово и дело должны быть в согласии друг с другом. Это правдивость.
33. Что бы вы ни увидели и ни услышали, вы должны рассказывать об этом так, как есть. Ничего не искажайте и не изменяйте. Это *сатья*.
34. Быть правдивым в отношении самого себя - это *сатья*.
35. Правда торжествует всегда, ложь - никогда.
36. Если вы укрепились в правдивости, все остальные добродетели притянутся к вам сами.
37. Бог - это истина. Вы сможете осознать истину, только если говорите истинно.
38. Даже в шутку говорить неправду - это плохо.
39. Когда вы говорите правду, ваше сознание очищается и в нем зарождается Божественный Свет.
40. Любой ценой исполняйте свои обещания.
41. *Ахимса, брахмачарья*, чистота, справедливость, гармония, прощение и покой - все это разновидности истины.
42. Беспристрастность, самоконтроль, скромность, стойкость, доброта, самоотречение, сила духа, сострадание - это тоже разновидности истины.
43. Если вы укрепились в истине, вы обретете *вак - сиддхи* (дар пророческого слова) - что

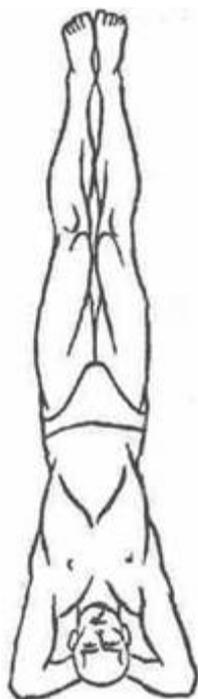
бы вы ни сказали, то и произойдет.

АСТЕЙЯ

44. Желание или неукротимое стремление - вот основная причина воровства.
45. Если вы укрепитесь в воздержании от воровства, к вам придет все богатство.

БРАХМА ЧАРЬЯ

46. *Брахмачарья* - это чистота и свобода от похоти в мыслях, словах или поступках. Это свобода от сексуальных мыслей, сексуального влечения и соблазнов секса.
47. Для этого требуется очищение и утончение сексуальной энергии.
48. Сдерживание и подавление сексуальной энергии не поможет в практике *брахмачарьи*.
49. *Брахмачарья* лежит в основе йоги.
50. Похотливый взгляд - это нарушение обета *брахмачарьи*.
51. Думайте и чувствуйте, что ваша жена и все другие женщины - это ваша мать или Богиня - Мать Дурга.
52. *Джана*, *киртана* (пение святых гимнов), саттвическая пища, самонаблюдение, *пранаяма*, практика *ширшасаны* и *сарвангасаны*, медитация помогут вам добиться успеха в *брахмачарье*.
53. Никакой духовный прогресс невозможен без *брахмачарьи*.
54. Если вы укрепились в *брахмачарье*, то обрели колоссальную энергию и могучую силу воли. Вы можете сдвинуть весь мир.
55. Разговоры на любовные темы и о женщинах, желание быть в компании женщин - все это формы похоти.



Ширшасана

АПАРИГРАХА

56. *Апариграха* устраняет беспокойство за накопленное, страх утраты, горе от потерь, ненависть, гнев, лживость, воровство, привязанность, разочарование, беспокойство ума, неугомонность, заботы и волнения.
57. Она дает покой, умиротворение и удовлетворение.
58. Это помощь в практике *ахимсы*, *сатьи* и *астейи*.
59. Непринятие роскошных даров - это *апариграха*.

60. Когда человек не принимает даров, его ум очищается.
61. С каждым даром вы принимаете пороки дарителя.
62. Если вы укрепляетесь в нестяжательстве, вы обретаете память прошлой жизни.



Сарвангасана

НИЯМА

63. *Нияма* - это соблюдение религиозных предписаний.
64. Она подразумевает внутреннюю и внешнюю чистоту (*шауча*), удовлетворенность (*сантоша*), аскетизм (*шьяяс*), изучение религиозных книг (*свадхьяя*) и преданное служение Богу (*атманиве-дана*).
65. С очищением ума приходит хорошее расположение духа, концентрация, подчинение чувств и способность к самореализации.
66. Удовлетворенность приносит величайшее счастье и покой.
67. С практикой аскетизма приходят высшие силы, или *сиддхи*.
68. Благодаря самоотдаче наступает *самадхи*, или сверхсознательное состояние.

ВОПРОСЫ

1. Назовите восемь ветвей йоги.
2. Что такое *яма*?
3. Охарактеризуйте силу *ахимсы*.
4. Кто может практиковать *ахимсу*?
5. Что такое *сатья*?
6. Как вы можете практиковать *брахмачарью*? Что считается нарушением обета *брахмачарьи*?
7. Почему следует практиковать *анариграху*?
8. Каковы соответственные плоды соблюдения предписаний в *нияме*?

[ДАЛЕЕ](#)

УРОК ВОСЬМОЙ

АСАНА

ЧТО ТАКОЕ АСАНА?

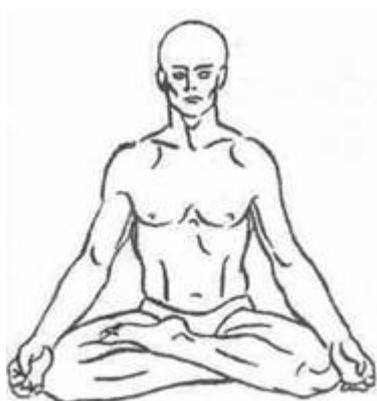
1. Любая устойчивая и удобная поза - это *асана*.
2. Устойчивая поза способствует сосредоточению ума.
3. Поза становится удобной при размышлении о бесконечности.
4. Если вы достигаете совершенства, сидя в *асане*, жара и холод, а также все прочие экстремальные условия вам не помешают.
5. Тогда вы перестанете ощущать, что у вас есть тело.
6. Вы должны уметь сидеть в одной *асане* в течение трех часов без перерыва. Это называется *асана - джайя*, или "овладение асаной".

ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

7. *Падмасана* (поза лотоса), *сиддхасана* ("совершенная поза"), *сукхасана* ("приятная поза") - вот три основные позы для медитации.
8. Положите правую ступню на левое бедро, а левую ступню на правое бедро. Руки положите на колени. Это *падмасана*. Она устанавливает ментальное равновесие. Она препятствует притоку крови к конечностям и посылает кровь вверх, способствуя медитации.
9. Прижмите одну пятку к анусу, а вторую удерживайте в основании полового органа. Голеностопные суставы должны касаться друг друга. Положите руки на колени. Это *сиддхасана*.
10. Индус всегда принимает пищу



Падмасана



Сиддхасана



Сукхасана

сидя. Он сидит в *сукхасане*, или удобной позе.

ВАЖНЫЕ АСАНЫ: ИХ ПОЛЕЗНОСТЬ

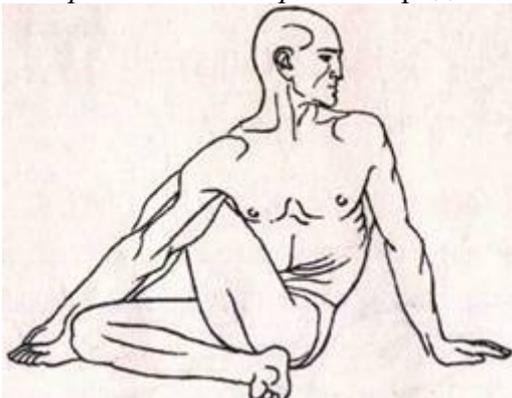
11. *Ширшасана* (стойка на голове) увеличивает интеллектуальные способности, память, способствует *брахмачарье* и устраняет все заболевания.
12. *Сарвангасана* тоже способствует половому воздержанию, продлевает жизнь, улучшает пищеварение, аппетит и поддерживает нормальную деятельность щитовидной железы.
13. *Паишчимоттанасана* устраняет люмбаго, способствует пищеварению и уменьшает



количество жира в брюшной полости.

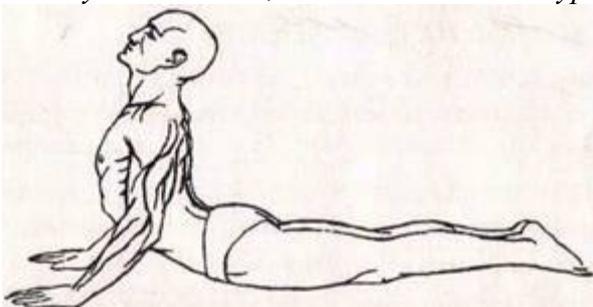
Паишчимоттанасана

14. *Ардха-матсьендрасана* придает гибкость позвоночнику.



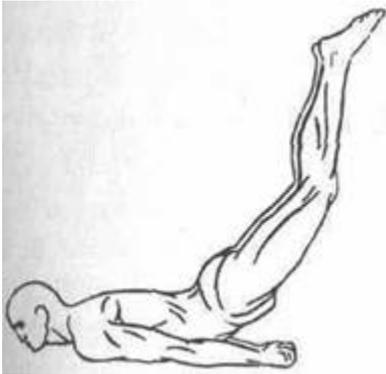
Ардха-матсьендрасана

15. *Бхуджангасана*, *шалабхасана* и *дханурасана* устраняют запор.

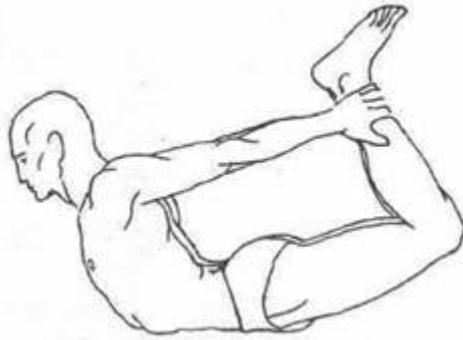


Бхуджангасана

16. *Халасана* устраняет запор и делает гибким позвоночник.
17. *Ваджрасана* устраняет вялость и сонливость и придает позвоночнику прочность и устойчивость.
18. *Майюрасана* ("поза павлина") способствует пищеварению.
19. *Матсьясана* ("поза рыбы") должна выполняться после *сарвангасаны*.
20. Практика *ширшасаны* перед медитацией устранит лень и сонливость. Вы выполните очень хорошую медитацию.



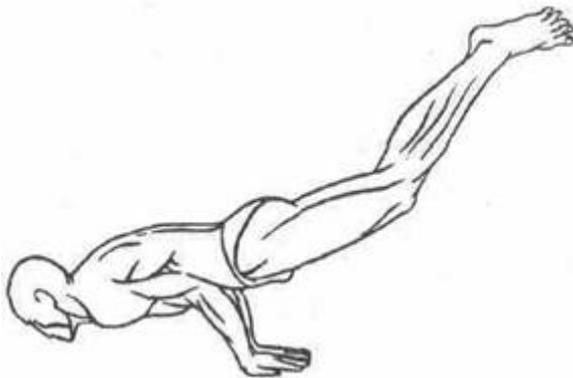
Шалабхасана



Дханурасана



Халасана



Майюрасана



Матсьясана

21. *Ширшасана* сделает *урдхварета-йогином*: она превратит вашу сексуальную энергию в *оджас*, или духовную силу.

22. В конце занятий для расслабления выполняйте *шавасану* ("позу трупа"). Расслабляйте все мышцы.

23. Практика *асаны* успокаивает ум.

24. *Асаны* укрепляют нервы.

25. *Асаны* массируют внутренние органы. Они пробуждают *кундалини-шакти* (космическую энергию). Они наполнены духовным смыслом.

ПРАКТИКОВАТЬ АСАНЫ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

26. Практикуйте *йогические асаны* от пятнадцати минут до получаса по утрам.

27. *Асаны* можно практиковать также и вечером.

28. Даже пожилые люди могут практиковать *асаны*.

29. Ослабленные и болезненные люди могут выполнять некоторые легкие *асаны*, лежа в постели.
30. Женщины тоже могут практиковать *асаны*.
31. Женщинам не следует практиковать *асаны* во время менструального цикла.
32. Женщинам не следует практиковать *асаны* во время беременности.
33. Дети с двенадцатилетнего возраста могут начинать практиковать *асаны*.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

34. Практикуйте *асаны* в хорошо проветренном помещении.
35. Практикуйте *асаны* на пустой желудок.
36. Будьте последовательны в практике. Это очень важно.
37. Сначала выполняйте *асаны*, а потом *пранаяму*.
38. Справьте естественные потребности и затем приступайте к выполнению *асан*.
39. Надевайте плотную тазовую повязку, или ланготи, когда практикуете *асаны*.
40. Выпейте немного молока после завершения практики.
41. Выждите один час, прежде чем принимать ванну.
42. Не переутомляйтесь. Не доводите себя до изнеможения.
43. Во время выполнения *асан* снимайте очки.
44. Если возникнет боль в ноге, выйдите из *асаны*, мягко помассируйте ногу и снова садитесь.
45. Не перегружайте желудок. Откажитесь от кислых и острых блюд. Ешьте саттвическую пищу.
46. Во время медитации находитесь в одной *асане*. Никогда не меняйте позу.
47. Практика *асан* должна сопровождаться повторением имени Господа.
48. Физические упражнения вытягивают из вас *прану*. *Асаны* направляют *прану* внутрь.
49. Только после устойчивого принятия позы можно переходить к *пранаяме* и медитации.
50. У того, кто овладел *асанами*, будет очень хорошая медитация в течение долгого времени. Он сумеет легко и радостно практиковать *пранаяму*.
51. Где заканчивается хатха-йога, там начинается раджа-йога.

ВОПРОСЫ

1. Почему следует практиковать *асаны*?
2. Назовите основные позы для медитации. Опишите технику их выполнения.
3. Какую пользу приносят основные *асаны*?
4. Каким общим рекомендациям должен следовать человек, практикующий йогу?
5. Как *ширшасана* помогает вам духовно?

УРОК ДЕВЯТЫЙ ПРАНА

ЧТО ТАКОЕ ПРАНА?

1. *Прана* - это энергия. Это дыхание жизни. Это принцип жизни.
2. Если *прана* покидает тело, то такое состояние тела мы называем смертью.
3. Есть пять *пран*: *прана*, *апана*, *самана*, *вьяна* и *удана*.
4. Есть только одна *прана*. У нее есть пять имен в соответствии с функциями, которые она исполняет.
5. *Прана* осуществляет вдох и выдох.
6. *Апана* выполняет функции питания и экскреции.
7. *Самана* выполняет функцию пищеварения.
8. *Вьяна* выполняет функцию кровообращения.
9. *Удана* выполняет функцию глотания. Она помещает индивидуума во время сна в сердце.

Она отделяет астральное тело от физического тела в момент смерти.

10. *Прана* вибрирует и в сознании появляются мысли.

СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ КАНАЛ

11. *Прана* - это канал между астральным и физическим телами.

12. *Прана*, *апана* и т. д. - это плотные формы *праны*.

13. Психическая *прана*, которая генерирует мысль, - это тонкая *прана*.

14. Глаза, уши, нос, кожа и язык выполняют свои функции благодаря пранической энергии.

15. Ум и эти органы покоятся в *пране* во время сна.

16. *Прана* вибрирует в *акаше* (пространстве). В результате рождаются прочие элементы: воздух, огонь, вода и земля.

17. *Прана* - это старейшая часть всего сущего; она начинает функционировать с самого момента зачатия ребенка. Она также и лучшая часть всего.

18. Даже во время сна она функционирует, когда ум и другие органы отдыхают.

19. *Прана* придает энергию и бодрость. Это жизненная сила.

20. Космическая прана - это *Хираньягарбха*.

21. Улыбка на лице, музыкальная мелодия, изящество речи, блеск в глазах, пафос оратора возникают благодаря *пране*.

22. Внимательно относитесь к поступлению и расходу *праны*. Накапливайте *прану*.

СКРЫТАЯ СИЛА

23. Огонь горит благодаря *пране*. Ветер дует благодаря *пране*. Реки текут благодаря *пране*.

24. Радиоволны распространяются благодаря *пране*.

25. *Прана* - это магнетизм. *Прана* - это электричество.

26. *Прана* расходуется в процессе мышления, проявления воли, при выполнении действий, при движении, разговоре.

27. У крепкого и здорового человека *праны*, нервной силы, жизненной силы имеется в избытке.

28. Запасы *праны* пополняются за счет питания, воды, воздуха, солнечной энергии.

29. Избыток *праны* сохраняется в головном мозге и нервных центрах.

30. Когда сексуальная энергия очищается, она в избытке поставляет *прану* в систему.

КОНТРОЛЬ ПРАНЫ

31. Йогин накапливает достаточно *праны* при регулярной практике *пранаямы*.

"Золотой Зародыш", один из аспектов Бога в индуизме.

32. Если вы можете контролировать *прану*, вы можете контролировать все силы вселенной.

33. Если вы контролируете *прану*, вы легко управляете сознанием.

34. Между *праной*, сознанием и семенем существует тесная связь.

35. Если вы умеете контролировать семенную энергию, вы способны управлять сознанием и *праной*.

36. Если *прана* находится под контролем, то все ваши чувства тоже находятся под контролем.

37. Дыхание-это внешнее проявление *праны*.

38. В конце цикла все силы, которые есть в мире, превращаются обратно в *прану*.

39. *Прана* проявляется как движение, гравитация, магнетизм и электричество.

40. Нервные токи и сила мысли - это проявления *праны*.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА

41. Задержите дыхание и направьте *прану* к любому больному участку вашего тела.

Болезнь будет излечена.

42. Накапливайте запасы *праны*. в практике *пранаямы*. Прикоснитесь к любому заболевшему участку тела у любого человека. Болезнь уйдет.

43. Йогин может передавать прану другим людям и лечить заболевания.

44. Знание и контроль *праны* - вот в чем истинное значение *пранаямы*.

45. Тот, у кого в запасе изобилие *праны*, может сдвинуть весь мир.

46. Если вы удерживаете и контролируете прану, вы способны удерживать и контролировать все силы мира.

47. Прана расходуется, когда человек предается сексуальным излишествам. Накапливайте прану практикой *брахмачарьи* и используйте ее в медитации.

48. Как спицы соединяются в ступице колеса, так все в мире соединяется в *пране*.

49. *Прана* - это универсальный жизненный принцип. Это принцип энергии, или силы. Он всеобъемлющ.

50. *Прана* может находиться в статическом или динамическом состоянии.

ВОПРОСЫ

1. Что такое *прана*? Какие формы праны вы знаете?
2. Как функционирует каждая из *пран*?
3. Как контролировать *прану*?
4. Как используется *прана* в качестве целительной силы?

УРОК ДЕСЯТЫЙ ПРАНАЯМА

ЧТО ТАКОЕ ПРАНАЯМА?

1. *Пранаяма* - это управление праной.
2. При регулировании дыхания *прана* находится под контролем.
3. *Пурака* - это вдох; *кумбхака* - это задержка дыхания; *речака* - это выдох.
4. Интервал после вдоха и перед выдохом - это *кумбхака*.
5. Практика *пранаямы* вполне подходит всем людям Востока и Запада, мужчинам и женщинам.
6. Общее число дыханий в день равно 21600. Как правило, человек делает пятнадцать дыханий в минуту. Благодаря сокращению частоты дыхания он увеличивает продолжительность жизни.
7. Для начала в течение месяца выполняйте облегченный вариант *пранаямы* - только со вдохом и выдохом*.

УПРАЖНЕНИЕ 1

8. Сядьте в любую удобную *асану*. Голову, шею и туловище держите прямо. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выполняйте плавный вдох через левую ноздрю максимально медленно, но так, чтобы не ощущать дискомфорт. Затем так же медленно выдыхайте через ту же ноздрю. Выполните так шесть раз. Это один цикл.
9. Зажмите левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем и медленно вдыхайте и выдыхайте через правую ноздрю. Выполните так шесть раз. Это тоже один цикл. Вы можете выполнить шесть таких циклов для каждой ноздри попеременно, постепенно увеличивая их число до тридцати.

Т. е. без задержки.

УПРАЖНЕНИЕ 2

10. Медленно и плавно делайте вдох через обе ноздри. Не задерживайте дыхание. Выполните шесть раз. Это один цикл. Можно

практиковать три или четыре цикла этого упражнения. Выполняйте его ежедневно.

УПРАЖНЕНИЕ 3

11. Выполняйте вдох через левую ноздрю и выдох через правую. Дыхание не задерживайте.

12. Затем выполняйте вдох через правую ноздрю и выдох через левую. Повторите этот процесс шесть раз попеременно. Это один цикл. Можете выполнить три или четыре таких цикла.

УПРАЖНЕНИЕ 4

13. Спустя месяц начинайте практиковать задержку дыхания, длительность которой позволяет вам не ощущать напряжения. Это *кумбхака*.

14. Вдыхайте глубоко через левую ноздрю, затем задержите дыхание без напряжения, далее медленно выдыхайте через правую ноздрю.

15. Вдыхайте через правую ноздрю, выполняйте задержку дыхания в течение такого времени, пока вы ощущаете себя комфортно, затем выдыхайте через левую ноздрю.

Повторяйте процесс попеременно. Это *сукха-пурвака-пранаяма*. Можете практиковать это ежедневно. Начинайте с двенадцати циклов в день, постепенно увеличивая количество циклов в зависимости от ваших возможностей и тренированности.

16. *Кумбхака* продлевает жизнь, но переходить к практике этой техники надо постепенно.

17. Выполнение различных фаз упражнения *сукха-пурвака* должно соотноситься по длительности как 1:4:2, но постепенно доведите это соотношение до 16: 64: 32*.

Т. е. постепенно увеличьте продолжительность каждой фазы в 16 раз. Как видно из следующих пунктов, это достигается только после длительной практики. Первое число - вдох, второе - задержка, третье - выдох.

18. Поначалу фаза задержки дыхания не должна превышать одну минуту.

19. Не стремитесь придерживаться данного соотношения фаз на начальном этапе. Со временем это получится у вас само собой.

УПРАЖНЕНИЕ 5: ШАВАСАНА-ПРАНАЯМА

20. Лягте на спину. Расслабьтесь физически и умственно. Глубоко вдохните; задержите дыхание без напряжения; медленно выдыхайте. Повторяйте мысленно ОМ на фазе вдоха, задержки дыхания и выдоха. Вы ощутите прилив сил.

УПРАЖНЕНИЕ 6: БХАСТРИКА

21. Сядьте в любую удобную позу. Очень медленно выполняйте вдох и выдох в течение десяти секунд; затем выполняйте глубокий вдох и медленно выдыхайте. Это один цикл. Выполните шесть таких циклов.

22. *Бхастрика* вырабатывает тепло. Ее можно с пользой практиковать зимой.

23. Продолжительная практика этой *пранаямы* может вылечить астму, туберкулез и другие легочные заболевания.

УПРАЖНЕНИЕ 7: КАПАЛАБХАТИ

24. *Капалабхати* напоминает *бхастрику*, но только выдох выполняется быстро и энергично.

25. Восстанавливает деятельность дыхательной системы и очищает носовые протоки. Обладает таким же целебным эффектом, как и *бхастрика*.

УПРАЖНЕНИЕ 8: УДЖДЖАЙИ

26. Выполняйте медленный вдох через обе ноздри плавно и равномерно, задержите дыхание ровно настолько, чтобы не ощущать дискомфорта, и выполните выдох через обе

ноздри. Во время вдоха и выдоха частично смыкайте голосовые щели. При этом возникает мягкий неголосовой звук. Это *уджджайи*.

27. *Уджджайи* устраняет жар в голове. Увеличивает пищеварительный огонь. Оказывает целительный эффект на заболевания горла и легких.

УПРАЖНЕНИЕ 9: СИТКАРИ

28. Кончик языка прижмите к верхнему нёбу и втяните воздух через рот. Втягивание воздуха сопровождается характерным шипением. Задержите дыхание и выполните медленный выдох через обе ноздри. Это *ситкари*.

29. Можно втягивать воздух через рот, плотно сжав зубы; затем задержите дыхание и выполняйте выдох через нос.

30. *Ситкари* охлаждает систему. Это упражнение можно практиковать летом. Оно устраняет чувство голода, жажды, вялости и сонливости. Оно взбадривает и укрепляет тело.

УПРАЖНЕНИЕ 10: СИТАЛИ

31. Слегка высуньте язык и сложите его трубочкой. Втяните воздух ртом, затем задержите дыхание и медленно выдохните через обе ноздри. Втягивание воздуха сопровождается характерным шипением.

32. *Ситали* тоже охлаждает систему. Это упражнение очищает кровь. Обладает такими же целебными эффектами, как и *ситкари*.

УПРАЖНЕНИЕ 11: СУРЬЯ-БХЕДА

33. Сделайте вдох через левую ноздрю. Зажмите обе ноздри и задержите дыхание без напряжения. Теперь медленно выдыхайте. Вы должны постепенно увеличивать период *кумбхаки*.

34. *Сурья-бхеда-пранаяма* очищает и укрепляет мозговые клетки. Это упражнение излечивает ревматические заболевания и избавляет от гельминтоза.

УПРАЖНЕНИЕ 12: БАНДХАТРАЙЯ-ПРАНАЯМА

35. Это комбинация *мула-бандхи*, *джаландхара-бандхи* и *уддияна-бандхи*. Эту технику практикуют сидя в *сиддхасане*. Контролируйте анус на фазе вдоха (*мула-бандха*). Во время *кумбхаки* прижмите подбородок к груди (*джаландхара-бандха*). Теперь поднимите голову, выдохните и подтяните брюшную полость вверх к грудной полости за счет подтягивания диафрагмы (*уддияна-бандха*). Выполняйте десять таких циклов.

36. *Бандхатрайя-пранаяма* лечит болезни брюшной полости. Она способствует практикованию *брахмачарьи* и излечивает геморрой.

УПРАЖНЕНИЕ 13: КЕВАЛА-КУМБХАКА

37. *Кумбхака* бывает двух видов: *сахита* и *кевала*. *Кумбхака*, связанная с вдохом и выдохом (как в *сукха-пурваке*), называется *сахита*. *Кумбхака*, свободная от вдоха и выдоха, называется *кевала*.

38. Овладев техникой *сахита-кумбхаки*, приступайте к выполнению техники *кевала-кумбхаки*. С течением времени при должной практике *кумбхака* будет выполняться без вдоха и выдоха.

УПРАЖНЕНИЕ 14: ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

39. Его выполняют на открытом воздухе, стоя в непринужденной позе. Руки на поясе. Глубоко вдохните. Расправьте всю верхнюю часть туловища. Выдвиньте грудь вперед. Теперь медленно выдыхайте.

40. Это упражнение излечивает болезни сердца и легких.

41. Во время ходьбы можно практиковать также и облегченную технику глубокого

дыхания, как в упражнении 2.

ПРАНИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

42. Практикующие *пранаяму* могут излечиться от многих болезней, направляя прану к больной части тела. *Санкальпа* (намерение) исцеления от болезни проецируется могучим волевым усилием.

43. Сядьте рядом с пациентом. Закройте глаза. Спокойно вдохните.

Теперь задержите дыхание и направьте прану к больной части тела пациента. Мысленно сконцентрируйтесь на больной области и напевайте про себя *мантру* Ом. Отчетливо представляйте, как *прана* проникает в пораженные клетки и разрушает их.

44. Когда вы больны, можете выполнять это упражнение на себе.

ДИСТАНЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

45. Можно повторить процесс, уже описанный в разделе "Праническое лечение", уединившись в помещении для медитаций и посылая прану в направлении местожительства пациента.

46. Назначьте пациенту время целительного сеанса. Попросите его, чтобы в тот момент, когда вы будете посылать ему поток *праны*, он мысленно настроился на принятие этой *праны*.

47. *Брахма-мухурта* (последний час ночи, примерно с 4-00) - это лучший период для проведения сеанса дистанционного лечения.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

48. Регулярно практикуйте *пранаяму* ранним утром на пустой желудок.

49. Ни на одном из этапов выполнения *пранаямы* вы не должны перенапрягаться. Ощущайте только покой, радость и счастье.

50. Вдох и выдох выполняйте бесшумно.

51. Помещение, в котором вы практикуете *пранаяму*, не должно быть сырым или плохо проветренным. В нем должно быть сухо и свежо.

52. Можно практиковать *пранаяму* на берегу реки или озера, в тихом уголке сада, на природе, когда не дует холодный ветер.

53. Не практикуйте *пранаяму* в жаркие дни.

54. Если вы вспотели, не вытирайте пот полотенцем. Хорошенько разотрите тело руками. Это придает крепость и легкость вашей телесной конституции.

55. Практикуйте несколько циклов *пранаямы* перед медитацией. Это разгонит сонливость.

БЛАГОТВОРНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПРАНАЯМЫ

56. При практиковании *пранаямы* устраняются *раджас* и *тамас*, покрывающие *саттву*.

57. После этого ум приобретает способность к концентрации.

58. Практика *пранаямы* устраняет болезни тела и обновляет клетки, ткани и нервы.

59. Практика *пранаямы* улучшает память и укрепляет интеллект.

60. Она успокаивает волнение чувств и сдерживает порывы мятежного разума и сильных чувств.

61. У того, кто практикует *пранаяму*, появляются хороший аппетит и хорошее расположение духа, легкое и красивое тело, стойкость, отменное здоровье, энергия, жизненная сила и отличная способность к концентрации.

ВОПРОСЫ

1. Что такое *пранаяма*?

2. Какие упражнения может выполнять начинающий?

3. Что такое *сукха-пурвака-пранаяма*?

4. Опишите техники и целительные эффекты *бхастрики*, *капалабхати*, *ситали* и *ситкари*.

5. Что такое *кевала-кумбхат*?
6. Что такое *бандхатрайя-пранаяма*?
7. Как лечить пациента на расстоянии?
8. Как лечить больной орган с помощью пранической силы?
9. Каковы общие рекомендации для практикования *пранаямы*?
10. Перечислите благотворные эффекты практики *пранаямы*.

УРОК ОДИННАДЦАТЫЙ ПРАТЬЯХАРА

ЧТО ТАКОЕ ПРАТЬЯХАРА?

1. *Пратьяхара* - это отстранение чувств от соответствующих им объектов. Это отключение чувств.
2. Реальная, духовная или внутренняя жизнь начинается тогда, когда изучающий йогу укрепляется в *пратьяхаре*.
3. *Пратьяхара* контролирует внешнюю направленность чувств.
4. Возбужденные чувства даже мудрого человека, каким бы он ни был здравомыслящим, заглушают голос разума.
5. Практика *пратьяхары* требует значительного терпения и настойчивости. Это жесткая дисциплина чувств.
6. Чувства ничего не могут сделать без поддержки сознания. Если вы можете отделить сознание от чувств, отключение чувств произойдет автоматически.
7. Как пчелиный рой летит, пока летит пчелиная царица, и садится, когда садится царица, так и чувства становятся управляемыми, когда контролируется сознание.
8. *Пратьяхара* - это то, благодаря чему чувства не входят в контакт с объектами, на которые они направлены, и, соответственно, подчиняются внутренней природе сознания.
9. Если чувства не обузданы, изучающий йогу никогда не достигнет в ней успеха.
10. Суть отключения чувств - в том, что они полностью поглощаются сознанием.
11. Это означает обретение величайшего контроля над чувствами.
12. Контроль чувств - это безусловная однонаправленность сознания.
13. Чувства удерживаются под контролем при практике *пратьяхары*.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ ПРАТЬЯХАРУ?

14. Практикуйте отключение чувств постепенно, отстраняясь от одного чувства за другим. *Начинайте с отключения самого бурного чувства.*
15. Плавно отделяйте чувства от объектов, которым они адресованы. Занимаясь этим слишком интенсивно, вы будете ощущать головную боль.
16. Отрешите разум от центров чувств. Не давайте ему возможности цепляться за центры. Вы преуспеее в *пратьяхаре*.
17. Отстраняйте сознание, *прану* и чувства. Это тройное отключение. Оно крайне эффективно.
18. Как черепаха втягивает свои конечности со всех сторон, так и изучающий йогу "оттягивает" все чувства от объектов чувств. Тогда он приходит в состояние душевного равновесия.
19. Так же как дикий ураган раскачивает корабль, скрытые желания бешено раскачивают быстро меняющиеся чувства и мысли. Так что остерегайтесь! Будьте настороже. Всегда оставайтесь бдительны. Уничтожайте все желания мечом бесстрастия и секирой различения.
- ZO. Во время вашей практики чувства вновь и вновь будут стремиться к объектам, как разъяренные быки.
121. Вновь и вновь отстраняйте их от объектов.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПРАТЬЯХАРЕ

22. Какими бы грандиозными ни были человеческие усилия, они не приводят к абсолютному успеху. Поэтому упорно практикуйтесь и молитесь.
23. *Прастьяхара* становится легче после практики *пранаямы*.
24. *Прастьяхара* начинается за практикой *пранаямы* автоматически.
25. Если вы обладаете полным бесстрашием, то легко можете практиковать *прастьяхару*.
26. Бесстрашие - это враг чувств и друг *прастьяхары*.
27. Обет молчания, умеренность в питании, устойчивость позы, бесстрашие, регулярность практики *пранаямы*, терпение, умиротворенность, упорство, настойчивость, половое воздержание, уединение - все это способствует *прастьяхаре*.
28. Практика *пранаямы* "прореживает" чувства и готовит изучающего йогу к практике *прастьяхары*.
29. Способность к различению между реальным и нереальным в огромной степени способствует достижению успеха в *прастьяхаре*.
30. Успех в *прастьяхаре* зависит от глубины и силы прошлых йогических впечатлений.
31. Тот, кто практиковал *пранаяму* и *прастьяхару* в предыдущем рождении, в течение короткого периода добьется успеха в *прастьяхаре* в нынешней жизни.
32. Новичку, который пытается практиковать *прастьяхару* впервые в этом рождении, не обладая кредитом предыдущих *самскар*, или впечатлений от прошлых рождений, возможно, придется затратить много времени, чтобы достичь успеха в *прастьяхаре*.
33. Каждый человек может самостоятельно узнать, новичок ли он в йоге или же *йоги-бхрашта* (тот, кто уже практиковал йогу в прошлых жизнях), на собственном опыте - по успешности йогической практики в этом рождении.
34. Поначалу *прастьяхара* отвратительна, но со временем она становится очень интересной.
35. Тот, кто хорошо укрепился в *прастьяхаре*, может спокойно медитировать даже в шумном месте.
36. *Прастьяхара* развивает силу воли и внутреннюю духовную силу.
37. Ничто не отвлечет сознание человека, укрепившегося в *прастьяхаре*.
38. Тот, кто эффективен в *прастьяхаре*, может входить в состояние глубокого сна в момент соприкосновения с кроватью. Наполеон и Ганди умели это делать.

ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ПРАТЬЯХАРЕ

39. Неустойчивая *асана*, многословие, слишком интенсивное общение с мирскими людьми, переутомление, обильное питание, длительная ходьба, чрезмерное любопытство к делам других людей - все это препятствия в практике *прастьяхары*.
40. Если страсть угасает и возникает охлаждение к практике, чувства могут вспыхнуть вновь.
41. Некоторые ученики йоги практикуют *прастьяхару* в течение трех лет и при этом не могут достичь успеха, поскольку не полностью освободились от пристрастий и скрытых желаний. Они привязываются то к одному объекту чувств, то к другому.

САДХАНА РАДЖА-ЙОГИ

42. *Бхакта*, или преданный служитель, не практикует *прастьяхару*. Он созерцает своего Господа во всех объектах.
43. *Джняна-йогин* не практикует *прастьяхару*. Он стремится отождествиться с Высшим "Я", скрытым во всех объектах, отказываясь от названий и форм.
44. Лишь *раджа-йогин* намеренно практикует *прастьяхару*.
45. Тот изучающий йогу, кто сразу перескакивает к практике медитации без *прастьяхары*, никогда не достигнет успеха в медитации.
46. Трудно сказать, где заканчивается *прастьяхара* и начинается *дхарана*, или концентрация.

ВОПРОСЫ

1. Что такое *пратьяхара*?
2. Какова роль *пратьяхары* в духовной жизни ученика?
3. Как практиковать *пратьяхару*?
4. Что способствует *пратьяхаре*?
5. Что препятствует *пратьяхаре*?

УРОК ДВЕНАДЦАТЫЙ ДХАРАНА

ЧТО ТАКОЕ ДХАРАНА?

1. *Дхарана* - это концентрация. Это фиксация сознания на внешнем объекте или внутренней точке.
2. Концентрация - это сугубо ментальный процесс. Она требует самоуглубления сознания.
3. Если вы концентрируете свое сознание на одной точке в течение двенадцати секунд, это *дхарана*. Двенадцать таких *дхаран* будут *дхьяной* (медитацией). Двенадцать таких *дхьян* будут *самадхи* (сверхсознанием).
4. Концентрация - это фиксация сознания; медитация - это непрерывный поток одной мысли.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ КОНЦЕНТРАЦИИ

5. Развивайте внимание; вы овладеете способностью к концентрации.
6. Ясное сознание готово к концентрации. Сохраняйте душевный покой.
7. Никогда не предавайтесь унынию. Только тогда вы обретете способность концентрироваться.
8. Регулярно практикуйте концентрацию. Садитесь в одну и ту же позу, в одно и то же время - в четыре часа утра.
9. Половое воздержание, *пранаяма*, уменьшение желаний и снижение уровня активности, бесстрашие, молчание, уединение, дисциплина чувств, *джана*, обуздание гнева, прекращение чтения романов и газет и походов в кино - все это способствует концентрации.
10. *Джана* (повторение имени Господа) и *киртана* (воспевание имени и славы Бога) развивают способность к концентрации.
11. Сосредоточьте внимание на одном центре, когда концентрируетесь.
12. Концентрация требует терпения и длительной практики.
13. Не прекращайте практику ни на один день. После перерыва очень трудно снова научиться рано вставать.

КАК КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ

14. Приглушите кипение мыслей. Успокойте бушующие эмоции. Только тогда вы сумеете концентрироваться.
15. Поначалу концентрируйтесь на какой-то конкретной форме, на цветке, на форме Господа Будды, на любом мысленном образе, на лучезарном свете сердца, на изображении святого или вашего *шита-дэваты* (личного божества).
16. Выполняйте три или четыре сеанса концентрации ежедневно: ранним утром, в восемь часов утра, в четыре часа пополудни и в восемь часов вечера.
17. Преданные служители Господа концентрируются на сердце, рад-жа-йогины на *трикути* (центре сознания), ведантисты на *трикути* или макушке головы. *Трикути* - это пространство между бровями.
18. Можно также концентрироваться на кончике носа, пупке или *муладхаре* (месте под нижним позвонком спинного хребта).

I: НА ИШТА-ДЭВАТЕ

19. Сядьте в удобной позе. Поместите перед собой изображение вашего *ишта-дэваты*. Пристально всматривайтесь в это изображение. Затем закройте глаза и визуализируйте этот образ в сердечном центре или в межбровном пространстве.
20. Когда в вашем мысленном представлении этот образ растает, откройте глаза и снова взглядывайтесь в изображение. Через несколько секунд закройте глаза и вновь повторите весь процесс.

II: ДЛЯ ХРИСТИАН

21. Последователи Господа Иисуса могут концентрироваться на Его образе или на изображении креста.

III: НА ПЛОТНЫХ ФОРМАХ

22. Концентрируйтесь на черной точке на стене, на пламени свечи, на яркой звезде, луне, на изображении символа ОМ или на любом другом приятном вам объекте.
23. Почувствовав напряжение в глазах, закройте их на минуту и мысленно визуализируйте объект. Когда сознание начинает метаться, вновь и вновь возвращайте его к объекту концентрации.
24. Для людей с эмоциональной натурой благоприятно концентрироваться на луне. Концентрация на свечном пламени позволяет видеть *риши* (святых мудрецов) и *дэват* (божеств).

IV: ТОНКИЕ МЕТОДЫ

25. Концентрируйтесь на таких божественных качествах, как любовь, милосердие, сострадание, или на любых других абстрактных понятиях - таких, как, например, бесконечность, всемогущество и вездесущность Бога.
26. Прочитайте две или три страницы книги. Затем закройте книгу. Сфокусируйте пристальное внимание на содержании прочитанного. Оставьте все другие мысли. Дайте возможность уму объединить, классифицировать, сгруппировать, сравнить и скомбинировать это содержание. Тем самым вы разовьете у себя хорошую память.
27. Отправьтесь на лоно природы, лягте на спину и сконцентрируйтесь на синем бездонном небе над головой. Ваше сознание тотчас же расширится. Вы ощутите подъем. Синее небо напомнит вам о бесконечной природе Высшего "Я".

V: НА ЗВУКАХ

28. Сядьте в удобной позе. Закройте глаза. Заткните уши указательными пальцами или ватными тампонами. Постарайтесь услышать такие *анахаты* (внутренние, нефизические звуки), как звучание флейты или скрипки, литавр, раскаты грома, звон колоколов, шум раковины, жужжание пчелы и т. д. Услышьте только один вид звуков. Отзовите лучи сознания от других объектов и слейте их в звуке, который пытаетесь услышать. Вы обретете однонаправленность сознания. Сознанием можно легко управлять, потому что оно заморожено нежными мелодиями.
29. Сконцентрируйтесь на тиканье часов.
30. Сядьте на берегу реки или в уединенном месте. Сконцентрируйте сознание на шуме реки, быстро несущей свои воды. Вы услышите рокот ОМ. Это весьма волнующий и впечатляющий звук.

VI: СУФИЙСКИЙ МЕТОД

31. Поместите перед собой зеркало. Глядя на свое отражение в зеркале, сконцентрируйтесь на межбровном пространстве.

VII: НА ТРИКУТИ

32. Сознание легко контролируется при концентрации на *трикути*, потому что это обитель сознания.
33. Во время глубокой концентрации на *трикути* вы ощущаете великую радость и духовное упоение. Вы забываете о теле и о внешнем мире. Вся *прана* стягивается к области вашей головы.
34. Созерцание кристалла или *салиграма* (священного округлого камня) способствует концентрации.
35. Можно концентрироваться на дыхании в ноздрях (звук *СОХАМ*). При вдохе слышится *СО*, а при выдохе - *ХАМ*.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

36. Не концентрируйтесь при умственном утомлении.
37. Не боритесь с разумом, когда вы устали.
38. Когда в голову приходят ненужные мысли, сохраняйте безразличие. Ненужные мысли уйдут.
39. Не прогоняйте их насильно. Они будут упорствовать и сопротивляться. Это потребует напряжения воли. Они нахлынут с удвоенной силой. Наоборот, заменяйте их божественными помыслами. Злые мысли исчезнут.
40. Будьте последовательны и непреклонны в практике концентрации.
41. Если слишком жарко, смажьте голову маслом *брахми-амла**.
42. Проглотите кусочек масла, можно пососать леденец. Эти продукты охлаждают систему изнутри.
43. Если вы хотите преуспеть в любой сфере деятельности, развивайте в себе способность к концентрации. Это источник духовной силы. Это ключ к храму знания.

ПРЕПЯТСТВИЯ

44. Чрезмерное физическое напряжение, многословие, слишком обильная еда, интенсивное общение с мирянами, длительная ходьба, половые излишества - все это препятствия на пути к концентрации.

ВОПРОСЫ

1. Что такое *дхарана*?
2. Что способствует концентрации?
3. Как концентрироваться на *шита-дэвате*?
4. Назовите несколько плотных форм в качестве объектов концентрации.
5. Расскажите о тонком методе концентрации. Проиллюстрируйте примерами.
6. Какие вам известны звуки-*анахдты*? Как на них концентрироваться?
7. Каких основных рекомендаций надо придерживаться, если вы хотите достичь успеха в практике?
8. Как концентрируются суфии?

*Рецепт можно найти в книге: Хариш Джохари. "Аюрведический массаж". К.: "София", 1998, с. 52.

УРОК ТРИНАДЦАТЫЙ ДХЬЯНА

ЧТО ТАКОЕ ДХЬЯНА?

1. *Дхьяна* - это медитация, непрерывный поток познания объекта, на котором концентрируются.
2. Медитация следует за концентрацией. Концентрация переходит в медитацию.
3. Медитация - это седьмая ступенька на лестнице йоги.

4. Концентрация, медитация и *самадхи* - это внутренние *садханы*.
5. Когда вы практикуете концентрацию, медитацию и *самадхи* одновременно, это называется *самьямой* (интеграцией).
6. Медитация - это освобождение сознания от всех мыслей об объектах чувственного восприятия. Во время медитации сознание сосредоточено только на Боге.

БЛАГОТВОРНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕДИТАЦИИ

7. Если вы медитируете в течение получаса ежедневно, то сумеете выдержать битву жизни спокойно и с духовной стойкостью.
8. Медитация устраняет боль, страдание и горе.
9. Медитация - это самое могущественное успокоительное средство для психики и нервной системы.
10. Во время медитации божественная энергия свободно стягивается к *садхаку* и оказывает мягкое успокоительное влияние на разум, нервы, органы чувств и тело.
11. Медитация - это мистическая лестница, по которой изучающий йогу поднимается с земли на небо.
12. Медитация - это ключ, раскрывающий многие тайны жизни.
13. Медитация распахивает дверь интуитивного знания и царства вечного блаженства.
14. Во время медитации сознание становится спокойным, ясным и устойчивым.
15. Нельзя за один день, за одну неделю или за месяц войти в состояние глубокой медитации. В течение долгого времени вам придется стараться изо всех сил. Будьте терпеливы. Будьте настойчивы. Будьте наблюдательны. Будьте усердны.
16. Культивируйте выжигающее бесстрашие, выжигающее стремление или интенсивную жажду самореализации. Постепенно вы войдете в состояние глубокой медитации, или *самадхи*.
17. Во время медитации разум постепенно очищается от сомнений.
18. Вас поведет таинственный внутренний голос. Вы сами почувствуете, каким должен быть первый шаг на следующую ступень йогической лестницы.

КАК МЕДИТИРОВАТЬ?

19. Регулярно медитируйте на рассвете, между четырьмя и шестью часами утра. В это время у вас свежая и спокойная голова. Обстановка по утрам тихая и мирная. У вас получится прекрасная медитация.
20. У вас должна быть отдельная комната для медитаций. Если такой нет, превратите один из углов комнаты в место для медитации, воспользовавшись ширмой.
21. Если во время медитации вы ощущаете напряжение, сократите в последующие несколько дней продолжительность каждого медитативного сеанса. Выполняйте облегченную медитацию.
22. На пути *садханы* не теряйте благоразумия. Не впадайте в крайности. Придерживайтесь золотой середины, или серединного пути.

САГУНА-МЕДИТАЦИЯ

23. Когда вы только приступаете к медитации, сознанию требуется конкретный объект медитации.
24. На начальном этапе медитируйте на такой конкретной форме, как изображение вашего *ишта-дэваты*, Господа Иисуса или Господа Будды. Это *дагуна-медитация*, или "медитация с качествами".
25. Медитируя на форме Божества, размышляйте о таких Его неотъемлемых качествах, как всемогущество, совершенство, чистота и свобода.
26. Перемещайте фокус вашего внимания по Его форме с головы до пят и обратно.

МЕДИТАЦИЯ НА ИИСУСЕ

27. Поместите перед собой изображение Иисуса. Сядьте в вашу любимую медитативную позу. Спокойно концентрируйтесь на изображении с открытыми глазами, пока не почувствуете напряжения. Пусть фокус вашего внимания перемещается с его длинных волос на красивую бороду, округлые глаза, крест на груди, на руки, на ауру вокруг его головы и т. д.

28. Размышляйте о таких его божественных качествах, как любовь, великодушие, милосердие и смирение. Думайте о разных этапах его интересной жизни, "чудесах", которые он творил, и различных сверхъестественных силах, которыми он обладал. Затем закройте глаза и попытайтесь визуализировать изображение. Повторяйте этот процесс вновь и вновь.

МЕДИТАЦИЯ НА ГОСПОДЕ ХАРИ

29. Поместите перед собой изображение Господа Хари (Вишну). Сядьте в медитативную позу. Спокойно сконцентрируйтесь на изображении. Сфокусируйте внимание на Господних стопах и переходите к ногам, желтому шелковому одеянию, золотой тиаре с бриллиантами, драгоценному камню *куштабха*, затем перенесите фокус внимания на его грудь, лицо, серьги, лоб, диск в правой верхней руке, раковину в левой верхней руке, булаву в левой нижней руке. Затем закройте глаза и постарайтесь визуализировать его образ в этой же последовательности. Повторяйте процесс снова и снова.

30. Последователи Господа Будды могут медитировать на его форме точно так же, фокусируя внимание на его конкретных атрибутах и качествах.

МЕДИТАЦИЯ НА ОМ

31. Поместите перед собой изображение символа ОМ. Сидя с открытыми глазами, спокойно сконцентрируйтесь на этом изображении. Размышляя об ОМ, вспоминайте о вечности, бесконечности, бессмертии. Жужжание пчелы, сладкозвучное пение соловья, семь нот музыкальной гаммы - все это производные от ОМ. ОМ - это сущность *Вед*. Представьте, что ОМ - это лук, сознание - это стрела, а Брахман, или Бог, - это мишень. Тщательно прицельтесь в мишень - и, когда стрела становится единым целым с мишенью, вы сливаетесь в Богом. Можно повторять ОМ и во время медитации. Короткий акцентированный ОМ сжигает все грехи, длинный акцентированный ОМ дает *мокишу* (освобождение), а растянутый ОМ наделяет всеми психическими силами (*сиддхи*). Тот, кто пропевает это односложное слово (ОМ) и медитирует на нем, пропевает все священные писания мира и на них медитирует.

АБСТРАКТНАЯ МЕДИТАЦИЯ

32. Медитируйте на сиянии солнца, или на блеске луны, или на сверкании звезд.

33. Медитируйте на величии океана и его бесконечной природе. Затем сравните океан с бесконечным Брахманом, а волны с барашками и айсберги - с разнообразными названиями и формами мира. Отождествитесь с океаном. Погрузитесь в безмолвие. Расширяйтесь. Расширяйтесь.

34. Медитируйте на Гималаях. Представьте, как воды Ганги, берущие свое начало в леднике Ганготри, текут через Ришикеш, Ха-ридвар, Бенарес и впадают в Бенгальский залив вблизи Гангаса-гара. Гималаи, Ганга и море - только три эти мысли должны занимать ваше сознание. Сначала направьте внимание на покрытые вечными снегами районы Гималаев, затем вдоль русла Ранги и наконец на море. Перемещайте фокус внимания именно в этой последовательности.

35. Неотрывно всматривайтесь в бесформенный воздух. Сосредоточьтесь на воздухе. Медитируйте на всепроникающей внутренней природе воздуха. Это приведет к осознанию безымянного и бесформенного Брахмана, единой живой Истины.

36. Наблюдайте за процессом дыхания. Вы услышите звук *СОХАМ*: *СО*-при вдохе и *ХАМ*-при выдохе. *СОХАМ* означает "Я есмь Он". Дыхание напоминает вам о том, что вы тождественны Верховной Душе. Вы неосознанно повторяете *СОХАМ* 21600 раз в день ежедневно со скоростью 15 *СОХАМ* в минуту. Объедините понятия Бытия, Знания, Блаженства, абсолютной чистоты, покоя, совершенства, любви с *СОХАМ*. Во время повторения *мантры* забудьте от тела и отождествитесь с Атманом, или Верховной Душой.

37. Медитируйте на Брахмане, или *ниргуна*- (бескачественном) Абсолюте. Представляйте, что в основе всех названий и форм находится живая универсальная Сила. Объедините качества бесконечности, вечности, бессмертия, абсолютности бытия-сознания-блаженства. Со временем эти качества перейдут в чистую бескачественную *ниргуна*-медитацию.

ПЕРЕЖИВАНИЯ В МЕДИТАЦИИ

38. Ощущение подъема во время медитации - это признак того, что вы поднимаетесь над телом-сознанием.

39. Когда вы практикуете концентрацию и медитацию, вы обретаете различные психические способности, или *сиддхи*. Не направляйте эти силы на приобретение каких-то материальных благ. Не злоупотребляйте этими силами. Это безнадежно вас погубит.

40. *Сиддхи* - это препятствия на пути йоги. Это искушения. Они помешают вам войти в *самадхи* и достичь духовной цели. Без сожаления обходите их стороной и двигайтесь вперед.

41. В действительности такой вещи, как чудо, не существует. Когда вы знаете причину, чудо становится обычным явлением.

42. Во время медитации вы ощутите восторг, экстаз, трепет.

43. Не пугайтесь, когда ощутите вспышку озарения. Это будет новое для вас переживание безграничной радости.

44. Не паникуйте, поднимаясь над телом-сознанием. Не прекращайте *садхану*. Всевышний о вас позаботится и направит вас. Будьте смелы. Не оглядывайтесь. Смело вперед!

45. Вспышка - это проблеск истины. Это не полное переживание. Это не высшее переживание.

46. Стремитесь к Бесконечности. Это вершина, конечная стадия. Здесь вы достигаете высшей цели. Здесь медитация заканчивается.

47. Вы услышите разнообразные звуки-*анахаты*, а именно: шум раковины, звон колоколов, мелодию флейты, лютни, вины, бой двойных и обычных барабанов, раскат грома.

48. Вы увидите ослепительные огни в межбровном пространстве. Они похожи на солнце, луну и звезды. Вы обретете видение единства.

49. Порой вы будете созерцать цветные огни: зеленые, синие, красные и т. д. Это объясняется присутствием разных *таттв* (элементов бытия) в разные моменты времени.

50. *Притхиви*, или земная *таттва*, -желтого цвета, водная *таттва* - белая, огненная *таттва* обладает красным цветом, воздушная - дымчато-зеленым, а *акаша* - голубого цвета. Не обращайтесь на эти огни и идите вперед.

51. Иногда у вас будут видения *риши*, мудрецов, божества-покровителя, астральных существ, различных ландшафтов, гор, голубого неба, прекрасных садов.

52. Иногда вы будете плыть по воздуху. Ваше астральное тело может отделиться от физического тела. Вы будете путешествовать в астральном мире.

53. Вы можете отправиться в Брахмалоку, царство Брахмы.

54. Те, кто вошел в первую степень медитации, обладают легким телом, сладкозвучным голосом, прекрасным цветом лица, ясностью ума, у них крайне мало испражнений.

ПРЕПЯТСТВИЯ В МЕДИТАЦИИ

55. Главные препятствия в медитации - это *лайя* (сон), *викшепа* (колебание ума), проявление скрытых желаний, недостаточная *брахмачарья*, духовная гордыня, лень и болезнь.
56. Общение с мирянами, переутомление, переедание, самоуверенный и напористый раджасический нрав - все это препятствия на пути к медитации.
57. Побеждайте сон *пранаямой*, *асанами* и легкой пищей.
58. Устраняйте *викшепу* с помощью *пранаямы*, *джапы*, *упасаны* (поклонения Богу), *тратаки* (фиксации взгляда).
59. Уничтожьте желания бесстрашием, пронизательностью, изучением книг, которые учат бесстрастию, самонаблюдению, различению.
60. Избегайте компании людей, которые всегда говорят о сексе, деньгах и прочих житейских проблемах.
61. Соблюдайте умеренность в питании. Соблюдайте гигиену и берегите здоровье.
62. *Расасвада* - еще одно препятствие в медитации. Ученик йоги вкушает блаженство низшего *самадхи*, *савикальпа-самадхи*, и считает, что достиг цели. Надо подняться над *расасвадой* и стремиться к достижению *нирвикальпа-самадхи*.

ВОПРОСЫ

1. Что такое *дхьяна*?
2. Почему *дхьяна* называется важной ступенью раджа-йоги?
3. Что такое *сагуна*-медитация? Как медитировать на Господе Иисусе?
4. Как медитировать на ОМ?
5. Приведите несколько примеров абстрактной медитации.
6. Назовите основные переживания в процессе медитации.
7. Какие главные препятствия в медитации?

УРОК ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ САМАДХИ

ЧТО ТАКОЕ САМАДХИ?

1. *Самадхи* - это сверхсознательное состояние. Это слияние с Богом или Верховным Брахманом.
2. Состояние *самадхи* неопишимо. Нет ни средств выражения, ни языка, чтобы о нем рассказать.
3. Вы должны пережить это состояние на личном опыте в ходе непосредственного интуитивного познания. Можно ли *объяснить* вкус леденца?
4. Состояние *самадхи* - это абсолютное блаженство, радость и покой. Это все, что можно о нем сказать. Каждый должен пережить его сам.
5. В *самадхи* созерцатель утрачивает свою индивидуальность и отождествляется с Высшим "Я". Как камфора отождествляется с огнем, так созерцатель сливается с созерцаемым.
6. Как река впадает в океан, так индивидуальная душа вливается в Высшую Душу - океан Абсолютного Сознания.
7. Это блаженное божественное переживание возникает тогда, когда эго и сознание растворяются.
8. *Самадхи* - это вовсе не окаменелое инертное состояние, как воображают многие недалекие люди.
9. Это потрясающее переживание единства и целостности.
10. Это переживание полностью вне сферы действия чувственного восприятия.
11. Зритель и зрелище становятся единым.
12. В состоянии *самадхи стремящийся* не осознает ни внешние, ни внутренние объекты. В этом состоянии нет ни мышления, ни слуха, ни обоняния, ни зрения.

13. *Самадхи* - это достояние каждого человеческого существа.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ДОСТИЖЕНИЮ САМАДХИ

14. Вера, способность к концентрации сознания, память, celibat и умение различать - вот средства для достижения *самадхи*.

15. Только одна Божья милость может провести вас в миры трансцендентального опыта, или *нирвикальпа-самадхи*.

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ САМАДХИ

16. Волнение ума, сон, пристрастия, небрежность, нерешительность, тонкие *васаны*, болезнь, счастье *савикальпа-самадхи*, сомнения, духовная гордыня - все это препятствия на пути к достижению *самадхи*.

17. Не принимайте сон за *самадхи*. Когда человек выходит из *самадхи*, он обладает трансцендентальной мудростью.

ДЖАДА-САМАДХИ И ЧАЙТАНЬЯ-САМАДХИ

18. *Самадхи* йогина-отшельника, практикующего хатха-йогу, - это *джада-самадхи*. Оно похоже на глубокий сон. Ему не открывается трансцендентальная божественная мудрость. Его *самскар*ы не сгорают. Он не достигнет *мокши*, или финального освобождения.

19. В *чайтанья-самадхи* есть абсолютное осознание. Цепь перерождений прерывается. Йог достигает освобождения и божественной мудрости.

САВИКАЛЬПА-САМАДХИ

20. Есть еще два вида *самадхи*: *савикальпа* и *нирвикальпа*.

21. *Савикальпа-самадхи* по-другому называется *сампраджнята*- и *сабиджа-самадхи*.

22. В *савикальпа-самадхи* есть трипути, или триада: знающий, знание и знаемое.

23. *Сампраджнята*-, или *савикальпа-самадхи* возможно, когда достигнута *экаграта*, или однонаправленность сознания.

24. Происходит лишь частичное прекращение деятельности сознания.

25. *Самскар*ы, или впечатления, не сгорают. Отсюда название *сабиджа* ("с семенем").

26. Когда йогин медитирует на чистом и саттвическом сознании, лишенном *раджаса* и *тамаса*, он достигает глубокой радости. Поэтому это состояние называется *сананда-самадхи*, или "блаженное *самадхи*".

27. Йог ощущает: *Ахам асми*, "Я есмь". Вот почему это состояние называется еще *асмита-самадхи*.

НИРВИКАЛЬПА-САМАДХИ

28. *Нирвикальпа-самадхи* - это состояние абсолютного осознания.

29. Знание и знаемое становятся единым.

30. В *нирвикальпа-самадхи* йогин видит без глаз, различает вкус без языка, слышит без ушей, чувствует запах без носа и осязает без кожи.

31. Описывается это состояние вот как: слепой просверлил жемчужину; беспалый втянул в нее нить; бесшей ее надел; а безязыкий это восхвалил.

32. *Нирвикальпа-самадхи* также известна как *асампраджнята* или *нирбиджа-самадхи*.

33. Наблюдается полное прекращение всех ментальных функций. Отсюда и название - *асампраджнята-самадхи*.

34. Это состояние достигается только тогда, когда есть абсолютная *ниродха*, или управление сознанием.

35. *Самскар*ы сгорают целиком. Отсюда и название - *нирбиджа*.

36. Лишь состояние *нирвикальпа-самадхи* способно уничтожить цепь перерождений.

37. Однако слабый проблеск Истины не может освободить вас от рождения и смерти.

38. Вам придется абсолютно утвердиться в *нирвикальпа-самадхи*. Только тогда семя

перерождений сгорит дотла.

39. Когда йогин достиг высочайшей ступени *нирвикальпа-самадхи*, огонь йоги сжигает все остатки его деятельности. Йогин мгновенно получает освобождение уже при жизни. Он обретает бессмертие, высочайшую трансцендентальную мудрость и вечное блаженство.

40. Единственная *садхана* для достижения *нирвикальпы* -это *паравапрагья*, или величайшее бесстрашие.

41. Здесь йогин полностью отделяется от *пракрити* и ее эффектов.

42. Мышление, интеллект и чувства полностью прекращают функционировать.

43. Здесь нет ни звучания, ни касания, ни формы.

44. Все недуги, а именно: неведение, эгоизм, симпатии и антипатии, связанные с жизненной рутинной, ныне уничтожаются.

45. *Гуны*, соответствовавшие объектам наслаждения, сейчас полностью прекращают свою деятельность.

46. Йогин достигает *кайвалы*, или высшей независимости, свободы.

47. Он обладает одновременным знанием или всеведением сейчас.

48. Прошлое и будущее вливаются в настоящее. Все - это "сейчас". Все - это "здесь".

49. Йогин трансцендирует время и пространство.

50. Все печали исчезают; все страдания прекращаются; семена деяний сгорают; все сомнения рассеиваются. Это вечная свобода.

51. Это состояние подобно океану без волн.

ВОПРОСЫ

1. Что такое *самадхи*?

2. Какие есть виды *савикальпа-самадхи*? Охарактеризуйте их по отдельности.

3. Что такое *нирвикальпа-самадхи*?

4. Каковы ощущения йогина, достигшего *нирвикальпа-самадхи*?

5. В чем разница между *сампраджнята-самадхи* и *асампраджнята-самадхи*?

6. Что такое *джада-самадхи*?

7. Как достигается успех в *самадхи*?

8. Какие препятствия должны быть устранены?

9. В чем разница между сном и *самадхи*?

МИР ВСЕМ СУЩЕСТВАМ! ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ!

БХАКТИ-ЙОГА АМРИТАМ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Человек - это детище эмоций. Даже самый реалистически настроенный и трезвомыслящий субъект не может избежать влияния своей эмоциональной сущности. Без эмоций личность человека несовершенна.

Преобразование человеческих эмоций в божественный экстаз, где индивидуальность сливается с космическим единством, - это процесс *бхакти-йоги*. Мудрые высказывания, приводимые в этом разделе, посвящены исследованию этого процесса. Они помогают читателю постичь природу Бога и детализируют различные методы *бхакти-садханы*, которых надо придерживаться, а также необходимые для этого качества.

Читая эти высказывания, *стремящийся* узнает о *бхакти-марге*, но только практикуя их, он сможет узнать то, что ему на самом деле следует знать.

КТО ТАКОЙ БОГ?

1. Вседержитель, Всевышний - это Господь Бог. Он пребывает в любом и каждом объекте.
2. Он есть обитель, прибежище и опора всех существ.
3. Он проявлен во всем, что существует.
4. Хотя и нерожденный, он рождается как *аватара*, чтобы уничтожить нечестивых, защитить праведных и укрепить *дхарму*.
5. Мир находит свое проявление в Господе, и Господь проявляет себя в мире.
6. Господь - это сокровищница или вместилище чистого качества *самтвы* (гармонии, добра или покоя).
7. Он дарует знание Атмана верующим в Него.
8. Господь Вседержитель - это защитник добра. Он Создатель всех творений. Он - Направитель интеллекта, Повелитель трех миров, Утешение верующих, Устранитель неведения во всех существах.
9. Господь - за пределами познания чувственного восприятия.
10. Господь - Владыка трех гун: *самтвы*, *раджаса* и *тамаса*.
11. Бог - это Хозяин материи.
12. Господь - это Сама Жизнь для всех живых существ, как вода для рыбы.
13. Господь - это Обитель радости, блаженства, покоя, мудрости и силы.
14. Господь - это Кристаллизованный Разум, Кристаллизованное Блаженство.
15. Господь ни внутри, ни снаружи, ни впереди, ни позади. Он одновременно в мире и вне мира.
16. Господь - это Истинная Душа каждого тела.
17. Господь - Основатель справедливости и Распределитель плодов деяний.
18. Господь подобен огню, который дарит тепло всем, кто к нему приближается.
19. Сущностная форма Господа - это чистое сознание (*чайтанья*, или *чит*) и вечное блаженство (*нитьянанда*).
20. Господь доволен *дживами*, или индивидуальными душами, если они выказывают хотя бы малую любовь и преданность ему.
21. Господь - это Первопричина всего.
22. Господь - это Средоточие всех благодатных качеств.
23. Господь - это Повелитель всего сущего. Он пребывает во всем сущем.
24. Господь - это корабль, на котором пересекают океан *сансары*, или мира рождений и смертей.
25. Господь - это *каल्पатару*, небесное дерево, удовлетворяющее все желания.
26. Он - Тот, кто наполняет всех верующих в Него и остается в их сердцах как их сущностное Высшее "Я".
27. Господь - Покровитель вселенной.
28. Господь - это Высшее Благо жизни.
29. Господь - это друг и благодетель всего сущего.
30. Он - Податель радости, блаженства и бессмертия тем, кто Ему предан.
31. Бог - это наивысшая субстанция (сущность).
32. Форма Господа - Бесконечность.
33. Бог не может быть полностью выражен словами.
34. У Господа есть бесконечная *шакти* (энергия). Господь неизменяем и неизменен.
35. Господь есть Владыка всего сущего, Повелитель всего сущего, Утешитель всего сущего, Друг всего сущего.
36. Господь обладает совершенными и безупречными качествами.

ПРИРОДА АБСОЛЮТА

1. *Парабрахман* - это Высшая Душа. Это Бог всех богов. Он лишен всех желаний. Он - выше *гун пракрити*.

2. Он совершенно отрешен. Он - Высочайший. Он выше, чем *пракрити*.
3. Он - Господь всех. Он - форма всех. Он - причина всех причин.
4. Он - истинный, вечный, древний. Он есть *пуруша*, нетленный и верховный.
5. Он всеблагий. Он - обитель всех благих вещей и качеств. Он - высочайший свет.
6. Он добр ко всем, кто посвятил себя Ему. Он Господь тех, кто Ему предан. Он воплощается ради блаженства верующих в Него.
7. Он - податель богатства. Он есть вместилище и обитель богатства.
8. Господь - начало всего сущего, обитель всего сущего, семя всего сущего, прибежище всего сущего и вместилище всего сущего, Сам не имеющий вместилища.
9. Господь - это сущее в сущем. Он - семя древа мира. Он - воздающий по заслугам за все плоды деятельности.
10. Он - побудитель, даритель семени, семя сущего. Он - вместилище всех *бхав* (чувств).
11. Он - кормчий, стоящий у штурвала корабля, который пересекает океан рождений и смертей.
12. Он - поддержка сущего, не требующая поддержки. Он - колонна, которая поддерживает эту землю.
13. Он - начало этого мира. Он - семя победы. Он - хранитель *Вед, видьи* (истинного знания) и мира.

КТО СЧИТАЕТСЯ ПРЕДАННЫМ СЛУЖИТЕЛЕМ ГОСПОДА?

1. Кто находит наслаждение и удовольствие в повторении имен Господа, кто проливает слезы радости, кто испытывает благоговейный трепет, кто добр и милостив ко всем существам, кто знает, что его жена, сыновья, богатство, собственность и все остальное принадлежат Господу, - тот истинный преданный служитель Господа.
2. Преданность Богу уничтожает рождение, старость и смерть.
3. *Бхакти*, или преданность, - вот единственное средство получить Господню милость.

ДОСТИЖЕНИЕ ГОСПОДА

1. Если вы достигли Господа, значит, вы достигли всего остального.
2. Тот, кто ревностно стремится постичь Господа, находит Его.
3. Имеющий веру имеет все; тот, кто жаждет веры, жаждет всего.
4. Пожертвуйте Господу все. Вы спасетесь.
5. Человек освобождается от всех грехов и становится *дживанмуктой*, если получает благословения *гуру*, пыль с его святых стоп и остатки еды после его трапезы.
6. Где воспевается имя и слава Господа, там находятся все священные и благоприятные *тиртхи*, или места паломничества.
7. Благодаря постоянному повторению *мантры* сознание достигает единства с Божеством, скрытым за *мантрой*.
8. Как гончар не вылепит кувшин без глины, как золотых дел мастер не создаст украшения без золота, так создание мира невозможно без *мапя-шакти* (силы божественной иллюзии).
9. Бог воплощенный ведет себя подобно человеку. В то же время он обладает чудесными силами Всевышнего.

О МИРСКИХ ЛЮДЯХ

1. Получив данную человеческую инкарнацию, человек, который не контролирует свои страсти, не поклоняется стопам Господа, - это существо, достойное сожаления. Он ничтожен и жалок.
2. Тот, кто ищет утешения в других людях, а не в Господе, подобен тому, кто хочет переплыть океан, уцепившись за собачий хвост.
3. Разум мирского человека, поглощенного земными делами, не легко обратить к Богу.
3. Общение с мирскими людьми - это цепь, которая приковывает человека к колесу рождений и смертей.

4. Этот мир есть проявление Господа через Его *шакти*.
6. Мир есть иллюзия. Это значит, что человек не должен слишком доверять миру, а должен относиться к нему с *вайрагьей*, или отрешенностью.
7. Как свет солнца распространяется во всех направлениях, так *шакти* Господа распространяется по всему миру.
8. *Шакти* Господа полна процветания и красоты. Она чарует все сущее.
9. Общение со сладострастными людьми - это дверь в мрачный ад.
10. В царстве преданности нет места гордыне, которая обуревает человека из-за его учености, знатности происхождения или богатства. Здесь превосходство определяется мерой преданности.

МОКША

1. *Мокша* - это единство с Господом.
2. Это переживание блаженства Господа.
3. *Мокша* может быть достигнута только в сосредоточенной преданности Господу.
4. *Мокша*, или освобождение, - это достижение состояния Бого-осознания.
5. Эрудиция, принадлежность к касте *брахманов*, богатство, высокое положение - все это не способно привлечь к вам милость Господа.
6. Найдите *гуру*. Получите посвящение. Служите ему честно и праведно.
7. Относитесь к *гуру* как к Богу. Находитесь под его покровительством.
8. Учитесь у него *бхакти* (преданности) и *бхагават-дхарме* (божественному закону). Только тогда Господь будет доволен. Только тогда можно достичь Богоосознания.
9. Кто лишен желаний, привязанностей, пороков, ненависти, вожделения и эгоизма, тот достигает Господа.
10. Как чистая вода, влитая в окрашенную, становится окрашенной, так преданный служитель, который осознал Бога, становится подобным Богу.
11. Как речь и другие органы тоже называются *праной*, ибо функции этих органов зависят от *праны*, так мир называется Богом, ибо все функции мира определяются Богом.
12. Что приятно Богу - это доброе деяние.
13. Преданный служитель не ищет ничего, только Господа.
14. "Ешь, пей и веселись" - вот идеал жизни свиней.
15. Предыдущая *карма* оказывает влияние на разум, осложняя новую *карму*. Пока есть влияние *авидьи* (неведения) и пока нет любви к Господу, не может быть освобождения от колеса рождений и смертей.
16. Какова вера человека, таково будет его состояние в следующем рождении после смерти.
17. Поэтому культивируйте в себе абсолютную веру в Господа.
18. Насколько сильны в человеке религиозное мышление и благочестие, настолько успешной будет его следующая жизнь после смерти.
19. *Сарити-мукти* (освободившийся из тварного мира) приобретает все величие и всю силу Господа.

СИЛА ИМЕНИ

1. Нет лучшего бальзама, который успокаивает страдания человека, опаленного огнем лесного пожара жизни на этой земле, чем имя Господа.
2. Нет иного корабля, чтобы переплыть океан жизни, чем имя Господа.
3. Изреченное намеренно или ненамеренно, осознанное или неосознанное, имя Господа поглощает грех человека, как огонь поглощает горючее.
4. Ни один инструмент не способен разбить оковы кармы, как это делает повторение имени Господа.
5. Даже убийца *брахмана*, собственной матери, учителя или коровы очищается при повторении имени Господа.

6. То, что достигалось медитацией на Господе в *сатъя-югу*, то, что достигалось пожертвованиями в *трета-югу* и служением в *два-пара-югу*, приобретается пением гимнов, восхваляющих Господа, в *кали-югу*.
7. Бог, пребывающий в сердце, отгоняет злые мысли от Его преданных служителей, которые слышат Его, и воспевают Его славу, и ревностно ему поклоняются.
8. Одно лишь изречение Его имени спасает все души во Вселенной.
9. Только тот, кто облагодетельствован хотя бы частицей божественной милости, может познать тайну Господней славы.

ЧТО ТАКОЕ БХАКТИ?

1. Поклонение Господу, которое осуществляется из глубины сердца с предельной искренностью, называется *бхакти*.
2. *Бхакти* - это царская дорога к постижению Господа. Преданный служитель может бежать по ней с закрытыми глазами. Он никогда не поскользнется и не упадет.
3. Преданность Господу - это *бхаджан*, или поклонение.
4. Как огонь сжигает топливо в золу, так преданность Всевышнему сжигает все грехи.
5. Только преданность является истинной причиной благоволения Господа.
6. Ни благородное происхождение, ни огромное богатство, ни красноречие, ни ученость, ни физическая красота не могут стать причиной благоволения Господа.
7. Огонь преданности сжигает астральное тело, или *линга-шириру*. Преданный служитель Господа освобождается от его бремени.
8. Господу ничего не нужно. У него есть вся божественная *айшварья* (верховная власть). Ему не нужны почести или восхваления от преданных служителей. Почести, которые преданный служитель воздает Господу, на нем же и отражаются, как красота лица отражается в зеркале.
9. Вечная энергия нераздельно слита с Господом, как жар неотделим от огня.
10. *Шакти*, или энергия, неотъемлема от Господа. Она тождественна Господу.
11. *Шакти* - это мать Вселенной.
12. Страстные желания крадут у человека правильное понимание. Преданность Господу умерщвляет эти грабительские страсти.

МАНТРЫ ДЛЯ ДЖАПЫ

ОМ Намо Нарайянайя

ОМ Намо Бхагаватэ Васудэиайя

ОМ Намах Шивайя

ОМ Шри Рамайя Намах

ОМ Шри Рама Джайя Рама Джайя Джайя Рама

САДХАНА БХАКТИ-ЙОГИ

1. Осознавайте все сущее как тело Господа. Поклоняйтесь воздуху, воде, огню, земле, солнцу, деревьям, рекам, морям и всем живым тварям.
2. Приближайтесь к лотосовым стопам Господа, который дарует вам защиту от страха и освобождение от страдания.
3. Направляйте ум на лотосовые стопы Господа.
4. Используйте руки для уборки и украшения храма.
5. Используйте уши, чтобы слушать рассказы о *лилах*, (божественных играх) Господа и песни о Нем.
6. Используйте глаза, чтобы созерцать образ Господа.
7. Служите святым людям.
8. Используйте свой орган обоняния, чтобы наслаждаться благоуханием лотоса с Господних стоп.
9. Используйте ноги, чтобы ходить в храмы Господа и совершать ритуальный обход

вокруг храмов.

10. Используйте голову, чтобы поклоняться стопам Господа.

11. Практикуйте девять методов преданности: *шравану* (слушание о лилах Господа), *киртану* (пение славы Господу), *смарану* (постоянное памятование о Господе), *надасевану* (служение Его стопам), *арчану* (подношение цветов), *вандану* (простираание ниц), *дасью* (служение Господу), *сакхью* (дружбу) и *ниведану* (абсолютное предание себя Господу).

12. О человек! Отправляйся служить лотосовым стопам Господа. Отбрось похоть, привязанность, гордость, желание и страх, которые вызывают перерождения.

13. Поклоняйся Богу с преданностью. Ничего не желай. Тебе откроется видение Его.

14. Посвяти собственность, *тапас*, благие деяние, детей, жену, дом и жизнь Богу.

15. Очисться пью со стоп святых. Только тогда твое сердце очистится. Только тогда ты будешь развивать *бхакти*.

16. Посвящай каждое дело Господу - любое действие, которое совершаешь с помощью тела и ума. Твое сердце очистится. Эти действия не привяжут тебя.

17. Воспевание славы Господней, произнесение Его имен, *джана*, медитация, постоянное памятование о Господе - моментально избавляют от грехов.

18. Поклонение Богу от чистого сердца без желания вознаграждения влечет за собой освобождение.

19. Сосредоточь ум на Господе, не желая никаких плодов. Это *нишкама-бхакти*, или бескорыстная преданность.

20. Служи святым и *гуру* с любовью и почтением. Относись к ним как к божественно-воплощенным. Тогда, и только тогда ты разовьешь в себе *бхакти* к Господу.

21. Медитируй на Господе. Постоянно повторяй Его имена. Служи Ему неустанно. Всегда Ему поклоняйся. Ты обретешь бессмертное блаженство, свободу и совершенство.

22. Культивируй *аматсарью* (противоположность ревности), *хри* (чувство стыда, которое удерживает от совершения греховного поступка) и *дхрити* (твердость, выдержку). Ты достигнешь быстрого успеха в Богоосознании.

КАК УМИЛОСТИВИТЬ ВСЕВЫШНЕГО

1. Чтобы порадовать или умилоstitвить Бога, не требуется больших затрат или труда.

2. Пусть ваши сердца всегда будут настроены на Господа.

3. Равана осознал Бога через ненависть, Канса* осознал Бога через страх. Оба запомнили Господа на все времена.

4. Пчелы не могут похвастаться пытливым умом или знатным происхождением, совершенством качеств, но люди с удовольствием вкушают их сладкий мед; пейте же мед преданности из любого добродетельного источника.

5. Тот человек, который не поклоняется Господу, - просто живой труп.

6. Как органы тела кормятся за счет питания, поддерживающего жизненный принцип, *прану*, так поклонение Всевышнему Господу означает поклонение всем богам.

7. Истина, чистота, сострадание, сдержанность речей, скромность, умение прощать спокойствие и сдержанность чувств ослабевают при общении с нечестивыми людьми и людьми, поглощенными мирскими заботами.

8. То, что дарует знание о Боге и укрепляет веру в Него, - это истинное учение.

9. *Саттва* - это чистота, гармония, добро, свет.

10. *Раджас* - это энергия, страсть, активность, побуждение.

11. *Тамас* - это инертность, скука, мрак.

12. Когда человек, отрекаясь от всех мирских желаний, посвящает себя Господу, а затем становится предметом божественной милости, он становится способным к единению с Господом и обретает Бессмертие.

13. Милосердие, соблюдение обетов, аскетизм, праведные деяния, *джана*, *киртана*, изучение священных книг - это средства, с помощью которых можно достичь Господа.

14. Любое образование, которое служит этой цели, считается благим.

15. Тот, кто всем сердцем нашел прибежище в Господе, отбрасывает прочь все мысли о различии. Он не обязан служить *дэвам* (смертным богам) и *риши* (божественным мудрецам). Он ничего им не должен.

*Равана и Канса - легендарные цари демонов, побежденные соответственно Рамой и Кришной, земными воплощениями Бога.

ПЛОДЫ БХАКТИ

1. Беззаветная преданность Господу спасает даже величайшего грешника.
2. Преданный служитель Господа обретает божественное знание не благодаря физическим органам чувств, а в силу сверхфизического божественного видения (которое возникает благодаря *джане*, *киртане*, медитации и т. д.).
3. Практика бхакти-йоги порождает отрешенность и бесстрастность по отношению к мирским объектам.
4. *Бхакта* обретает знание не благодаря рассудку, а при непосредственном восприятии.
5. Мысленное око обретает ясное видение при применении глазных капель благодати Господней.
6. Преданность приносит покой и счастье разуму.
7. При истинной преданности не может быть никакого эгоизма.
8. Праведные деяния и практика *дхармы* порождают любовь и преданность Господу.
9. Ревностный служитель Господа обретает полное удовлетворение и непреходящий покой через осознание Его.
10. Когда вы обретаете Богоосознание, все оковы спадают, прекращаются рождение, страдания и смерть.
11. Смерть отлетает от того преданного служителя, который нашел утешение у лотосовых стоп Господа.
12. Нет ничего недостижимого для благородного сердца преданного служителя, который нашел утешение в ногах Господа.
13. *Бхакти* (преданность Богу) - выше, чем *сиддхи* (магические силы).
14. Преданность устраняет возбуждение ума и быстро приносит покой.
15. Практика *бхакти* дает успокоение и уравновешенность разума.
16. Как ствол, ветви и сучья питаются водой от корней дерева, так поклонение Всевышнему Господу способно умиловить все остальные аспекты.
17. Господь благословляет Его преданных служителей, даже если они неграмотны и некультурны.
18. Поистине в двойственности есть страх. В единстве страх отсутствует. Нельзя бояться себя самого.
19. Человек становится выше и старше только за счет праведной жизни и преданности Господу.
20. Всевышнему приятна лишь чистая преданность.
21. Преданный служитель принимает обет бедности. Он не привязан к материальному миру.
22. Тот, кто обладает непоколебимой преданностью Господу, кто свободен от похоти, ненависти, жадности и эгоизма, может с легкостью переплыть бушующий океан жизни.
23. Гусиная кожа, дрожь, смягчение сердца, поток слез радости, прерывающаяся речь - это признаки преданности.
24. Все, что может быть приобретено за счет аскезы, самоотречения, йоги, милосердия и благородных деяний, стремительно приобретается за счет преданного служения Господу.
25. Господь подчиняется воле Его преданных служителей. Он не свободен. Его сердце завоевано преданными святыми. Он дорог им, а они дороги Ему.
26. Путь преданного служения восхитителен, поскольку он сопряжен с процветанием и нет ни страха, ни опасности с него сойти.
27. Преданный служитель, хотя и привлекаемый удовольствиями и не способный

контролировать свои чувства, не идет у них на поводу из-за ревностной преданности и острого желания достичь Господа.

28. Отделение от всех материальных результатов и растворение астрального тела происходят благодаря медитации и осознанию Бога.

29. Преданный служитель лотосовых стоп Господа достигает религиозного рвения, самоотречения, мудрости, величайшего покоя, бессмертия и вечного блаженства.

30. Когда все препятствия устранены преданным служением Господу, тогда в сердце *стремящегося* появляется прочное *бхакти*.

СЛУЖЕНИЕ СВЯТЫМ

1. Служение святым - это дверь в *мокшу* (освобождение).

2. Общаясь со святыми даже в течение короткого периода времени, *стремящиеся* обретают глубокую веру в Господа.

3. Святые очищают грешников мгновенно, едва бросив на них взгляд.

4. Общение со святыми начинается тогда, когда искатель приближается к спасению.

5. Благословение взгляда святого не дается людям, чья степень раскаяния невелика.

6. *Гуру* сочетает в себе качества святого человека и духовного наставника.

7. В кругу святых генерируется любовь к Богу. Любовь в Богу несет спасение.

8. Святые мгновенно очищают тех, кто появляется неподалеку от них, а Ганга очищает грехи только тех, кто вступает в ее воды.

9. У святых нет никаких мирских привязанностей. Они свободны от похоти, эгоизма, жадности и ненависти.

10. Они доброжелатели сущего. У них нет врагов.

11. Весьма трудно обрести счастье служить святому.

12. Как холод, тьма и страх отступают от того, кто приблизился к огню, так слабость, мирские заботы и неведение отступают от того, кто держится вблизи святых.

13. Общение со святыми - прямой путь к освобождению.

14. Так же как лодка сулит надежду и безопасность тонущему человеку, который сражается с водной стихией, святые - это спасение для тех, кто сражается в штормовых водах океана жизни.

15. Господь восседает на троне в сердце человека, который бескорыстно и беззаветно предан святым.

16. Святые - это сердце Господа, а Господь - это сердце святого.

17. Достоинства и недостатки, возникающие в результате соблюдения или несоблюдения предписаний, не поражают преданных служителей, которые праведны.

18. Святые сострадательны. Они спокойно переносят холод и жару, осуждение и бесчестье, никак на это не реагируя.

ДАЛЕЕ

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Новый цветок расцвел в литературном саду Шивананды. Это цветок "*Самореализации*", который приглашает искателей с наслаждением пить его нектар, эликсир Бессмертия, созерцать его великолепие, славу вечности, дышать его ароматом и наслаждаться благоуханием.

Этот шестнадцатилепестковый цветок раскрывает истину *Упанишад*, интуицию пророка, шепот космического осознания. Самые убедительные высказывания о бытии вечно Сущего, природе несуществующего (мир), родстве Реального и иллюзорного, процессе реализации, личности реализованного святого и его учении для искателей - все

это раскрывается в сверкающих лучах света мудрости.

Эти афористические откровения не предназначены лишь для изучения: они - для глубокого размышления и ежедневной медитации, которые сами по себе и составляют *садхану* Реализации.

ПРИРОДА БРАХМАНА

1. Поклоняюсь величественному *Парабрахману* - *Сатчидананде*, Абсолюту Бытия-Сознания - Блаженства, пребывающему во всех существах, невидимому, вечному и всеобъемлющему.
2. *Парабрахман*, или Абсолют, безупречен, неопределим, неизменен, бесстрастен, вневременен, безграничен, бездеятелен.
3. Абсолют - это воплощение блаженства, мудрости и покоя. Это полнота сущего. Это чистота. Это бесконечность.
4. У Брахмана, или Атмана, нет ни дня ни ночи, ни тьмы ни света, ни Востока ни Запада.
5. У Брахмана нет ни восхода, ни заката, ни прибывания, ни убывания.
6. Нет у Брахмана ни разнородности, ни множественности. Это единое однородное средоточие всемудрого блаженства.
7. У Брахмана нет ни названий, ни форм. Но Брахман - это не пустота. Это средоточие Мудрости (*чид-джняна, виджняна-джняна*).
8. Этот Атман никогда не был рожден, и он никогда не умрет. Он бессмертен. Он нетленен.
9. Брахман, или Атман, беспол. Он ни мужского, ни женского и ни среднего рода. Он бестелесен. Это всеохватывающее Сознание.
10. Учитель не может научить Атману. Ученик не может ему научиться.

БРАХМАН СУЩЕСТВУЕТ

1. Вы не можете отрицать ваше бытие. Это Бытие и есть Брахман.
2. В глубоком сне вы пребываете в Брахмане. Ранним утром вы вспоминаете этот покой и блаженство.
3. Можно сомневаться в существовании Брахмана. Но сам *сомневающийся* всегда существует.
4. Каждому человеку присуще внутреннее стремление достичь бессмертия, высшего знания и вечного блаженства. Это указывает на существование Брахмана.
5. Самая дорогая для вас вещь - это ваше собственное "Я". Вы любите свое "Я" больше всего, потому что это воплощение Блаженства. Поразмыслите над этим. Вы получите ответ.
6. Человек не бывает удовлетворен объектами конечными и преходящими. Ему присуще внутреннее стремление к бесконечности, свободе и совершенству. Вот подсказка к существованию Брахмана.
7. Нельзя думать о конечных вещах, не размышляя о Бесконечности.
8. Для существования этого мира должна быть причина. Эта беспричинная причина и есть Брахман.
9. Во Вселенной есть порядок и закон. Должен быть разумный Правитель, управляющий вселенной. Этот Правитель - Брахман.
10. Кто замечает дефекты зрения? Разум. Кто замечает дефекты ума? "Я" (*ахам*). Ахам - это светоч светочей. *Ахам* (Бесконечное "Л") - это Брахман.

ЭТОТ ВЕРХОВНЫЙ ПРИНЦИП СИЯЕТ

1. Верит или не верит сова в то, что существует солнечный свет, - солнечный свет все равно сияет. Верит или нет глупец, мирской человек, в существование Брахмана, - самосветящийся Бра" Брахман вечно сияет в покоях его сердца.
2. Этот неопиcуемый Верховный Принцип, который невыразим бесконечен и безымянен,

который вечен, неизменен, первичен который полон блаженства и мудрости, - только он один сияет вечно.

3. Этот Высший Принцип, непреходящий, нетленный, нерожденный, чрезвычайно тонкий и древний, - только он один существует!

4. Этот Верховный Принцип, который бесстрашен, беспределен, тонкая сущность всего, бесформенный, не обладающий ни вкусом, ни ароматом, - только он один сияет вечно!

ОСОЗНАЙТЕ ЕГО КАК БРАХМАН

1. Осознайте его как Брахман, или Атман, или Абсолют, самый любимый из всех, который является свидетелем всей деятельности разума.

2. Осознайте его как Брахман, который всепроникающ, как эфир, вечен, бездоказателен и покоится в собственной славе.

3. Осознайте его как Брахман, который направляет ум, *прану* и чувства и познавая который вы познаете все сущее.

4. Осознайте его как Брахман, который лишен всех элементов феноменального бытия и свободен от трех состояний: бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна.

5. Осознайте его как Брахман, который свободен от голода, жажды, боли и скорби и который есть единственное, что должно быть осознано искателями в их поиске освобождения.

6. Осознайте его как Брахман, который бесконечен, вечен, бессмертен, не имеет ни формы, ни атрибутов, после познания которого не остается ничего непознанного.

7. Осознайте его как Брахман, который ни тонок и ни плотен, ни короток и ни длинен, лишен касты, имени и рода.

8. Осознайте его как Брахман, который неизменен, который есть единое непрерывное блаженство и который ведантист определяет методом исключения: "не то, не то!"

О ПРИРОДЕ МИРА

1. От Брахмана рожден мир, в Нем он существует, и в Нем же растворится.

2. Как вода пропитывает сахар, так Брахман пропитывает всю вселенную.

3. Как эфир пронизывает всю вселенную, так Атман, или Брахман, пронизывает весь мир.

4. Горшок не отличается от глины. Кусок ткани не отличается от нитей. Точно так же, по зрелом размышлении, эта вселенная не отличается от Атмана.

5. Волны неотделимы от океана. Украшения неотделимы от золота. Так и мир неотделим от Брахмана.

6. Веревку можно ошибочно принять за змею. Так и Атман может быть ошибочно принят за мир и пять оболочек души.

7. Внесите свет - и змея вместо веревки исчезнет. Познайте Брахман - мир и тело исчезнут.

8. Мир кажется реальным благодаря неведению, как реальными кажутся и иллюзии, когда в перламутре видится серебро, в веревке - змея, в мираже - оазис, в небесах - синева, а в облаках - город.

9. Этот мир - игра нашего чувственного восприятия. Звук, тактильное ощущение, вид, запах и вкус составляют этот мир. Чувства - это слуги сознания. Мир - это лишь сознание.

10. Если есть сознание, значит, есть мир; нет сознания - нет мира.

11. Где нет эго, где нет разума, там мир невидим.

12. Мышление и мир неотделимы друг от друга. Они появляются одновременно и исчезают тоже в одно и то же время, когда приходит знание.

13. Мир видим и для мудреца, и для невежды. Первый воспринимает мир как мираж, второму же только этот мир и кажется реальностью.

РАБСТВО И ОСВОБОЖДЕНИЕ

1. Привязанность к объектам чувств - это рабство; отвращение или непривязанность к объектам чувств - это освобождение.

2. Где есть малое "я", там есть рабство; там, где нет "я", есть освобождение.
3. Желание - вот единственное рабство. Освобождение - это свобода от желания.
4. Если вы действительно привязаны, вы не сможете освободиться от рабства. Рабство - это иллюзия.
5. "Я тот, кто делает". Это рабство. "Я не тот, кто делает". Это свобода.
6. Неведение природы Атмана - вот причина рабства. Обретите знание Атмана - и вы обретете свободу, обретете блаженство.
7. Когда вы желаете чего-то, горюете по чему-то - это рабство; когда у вас нет ни желаний, ни печалей - это освобождение.

ИЛЛЮЗИЯ ДВОЙСТВЕННОСТИ

1. Двойственность возникает в силу искаженного видения. Двойственность - это порождение неведения. Поднимитесь над двойственностью и покойтесь в недвойственном Брахмане.
2. Концепция двойственности - это основная причина всех страданий. Покойтесь в недвойственном Брахмане: все страдания закончатся.
3. Когда человек осознает собственное Высшее "Я", или Атман, то двойственность познающего и познаваемого, зрителя и зрелища, мыслителя и мышления исчезает.
4. "Я" и "ты", "мое" и "твое" - это заблуждения. Они в реальности не существуют. Брахман - единственная реальность.
5. Освободитесь от лихорадки двойственности, приняв лекарство недвойственности, и живите в вечном блаженстве.
6. Когда сосуд разбивается, пространство сосуда становится единым с мировым пространством. Когда мудрость Высшего "Я" разбивает "сосуд" тела, индивидуальная душа становится единой с Верховной Душой.
7. Даже после того, как иллюзия двойственности исчезает, мир по-прежнему кажется видимым, но мудрец знает, что мир не реален, что это мираж, и поэтому на ощущении мудреца не сказывается влияние этого мира.
8. Если малое "я" исчезает благодаря познанию бесконечного Высшего "Я", то "он", "ты" и "она" тотчас же исчезают.

УНИЧТОЖЬТЕ ЭТОТ УМ

1. Добродетель и порок, наслаждение и страдание - все это состояния ума. Вы независимы от них. Умертвите этот ум - и вы свободны.
2. Все, что вы видите, спроецировано умом. Уничтожьте ум - и мир исчезнет.
3. Желание и отвращение, симпатии и антипатии, любовь и ненависть - все это атрибуты ума. Вы - не ваш ум. Выйдите за пределы этих противоположностей и живите в блаженстве.
4. Вы привязаны, когда ваш ум чего-то желает, из-за чего-то чувствует себя несчастным. Вы свободны, когда ум ничего не желает и ни из-за чего не чувствует себя несчастным.
5. *Мокша* означает лишь уничтожение ума. С устранением желаний и страхов ум исчезает.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЭГОИЗМА

1. Мышление вашего "я" - вот причина всех мыслей и страдания. Уничтожьте это малое "я", отождествляя его с бесконечным Высшим "Я"; все страдания прекратятся, все мысли исчезнут.
2. Выясните, где находится источник вашего эго. Он растворится. И впредь засияет бесконечное Высшее "Я", самосветящийся Атман.
3. Мудрец и невежественный человек работают, да мудрец лишен эгоизма и поэтому отрешен; невежественный человек эгоистичен и привязан.
4. Вы заблуждаетесь, считая себя инструментом. Вы и есть истинное Высшее "Я". Но вы ошибочно принимаете себя за малое "я". Вы вечный, бесконечный, всеобъемлющий, но по

ошибке считаете себя этим телом, господином таким-то и таким-то. Это эгоизм. Это причина бесконечной цепи рождений и смертей.

КУЛЬТИВИРУЙТЕ БЕССТРАСТИЕ

1. Культивируйте бесстрастие и отрешенность. Избавьтесь от амбиций и будьте счастливы навеки.
2. Вы были привязаны к земле, сыновьям, жене, деятельности, к наслаждению чувств и телу в ваших неисчислимых предыдущих рождениях. Они не принесли вам ничего, кроме страдания. Культивируйте бесстрастие. Также стремитесь к самореализации.
3. Основополагающая *садхана* для познания Брахмана - это *вайрагья*, или отречение от "не-Я".
4. Откажитесь от чувства разграничения и различения. Созерцайте единый Атман во всех названиях и формах. Возьмите стрелу *вайрагьи*, вставьте ее в лук *абхьясы* и убейте вашего врага - смерть.

НИЧЕГО НЕ ЖЕЛАЙТЕ

1. Корень и ветвь дерева сансары покоятся на желании и отвращении. Срубите желание и отвращение секирой бесстрастия и мечом пронизательности. Вы утвердитесь в *Сатчидананда-сва-рупе* (своей форме бытия- сознания- блаженства).
2. Желание порождает страдания и беспокойство. Откажитесь от всех желаний. Будьте безмятежны и счастливы. Покойтесь в вашем Высшем "Я".
3. Где есть желание, там есть мир. Жажда чувственных наслаждений - вот ваш главный враг.
4. Когда вы купаетесь в нектаре полноты сущего (*парипурны*) и всеобщего блаженства (*ананда-джняны*), чего еще желать? Вы пребываете во всем, и все - в вас.

К УЧЕНИКУ

1. Ты - не это брэнное тело, состоящее из пяти элементов. Отрекись от ощущения тождественности с телом.
2. Ты - *Сатчидатнда*. Осознай это. Будь счастлив. Ты есть То. *Тат Твам Аси*.
3. Познай себя как Чистое Сознание. Разруби узел иллюзии "Я - это мое тело" и будь счастлив.
4. Ты безразмерный и бесформенный. Ты - бесконечен. У тебя нет ни тела, ни разума. Ты - безбрежный океан Чистого Сознания.
5. О, дитя! Рабство и освобождение, рождение и смерть, добродетель и порок, имя и форма - не в тебе. Они - в сознании. Ты - Абсолют Бытия- Сознания- Блаженства. Это истинно. Осознай это! Пробудись!
6. Только единое было, есть и будет. Ты - сей вневременный Брахман. Ты всегда свободен. В тебе нет ни рабства, ни освобождения. Пребуди в блаженстве твоей природы.
7. Освободись от таких мыслей, как: "Это я уже сделал", "Это еще осталось сделать". Ты бездеятельный, Верховный Брахман.
8. Имей веру, мой дорогой, и не обманывайся. Ты - всепроникающий Атман. Укрепись в одной этой мысли.
9. Нет ни отца, ни матери, ни жены, ни сына, ни друга, ни родственника. Ты одинок, без всякого родства.
10. Осознай, что твое Высшее "Я" - это также Высшее "Я" всех существ и что все существа пребывают в тебе. Живи в вечном блаженстве-сейчас!

ОСОБЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ

1. Остерегайся объектов чувств, как чумы, и иди по пути терпения, пронизательности, бесстрастия, наблюдения, мужества, милосердия, если хочешь достичь освобождения.

2. Имей глубокое убеждение и непреклонность: "Этот мир нереален. Только Брахман реален. Я - Брахман. Воистину, все - это Брахман".
3. Когда ты говоришь "моя чашка", "мой дом", ты отделяешь себя от чашки и от дома. Точно так же, когда ты говоришь "мое тело", "мое сознание", ты отделяешь себя от тела и сознания. В реальности, ты - Жизненный Абсолют.
4. Практикуй отрешенность. Культивируй бесстрашие. Обладай горячим стремлением. Избавься от эгоизма. Отрекись от желаний. Отрекись от самого отречения.
5. Вино богатства, вино власти, вино учености, вино секса опьяняют больше самых пьянящих ликеров мира. Остерегайся! Будь начеку! Протрезвись! Только тогда ты подготовишься к бессмертию.
6. "Мое тело - это не я, и оно не принадлежит мне. Я - Чистое Сознание. Поистине, мое Высшее "Я" - это и есть все сущее". Это убеждение принесет тебе безграничный покой, радость и силу.
7. Это тело, продукт неведения, приходит, живет и уходит. Атман ни приходит, ни уходит. Это Бесконечность. Куда ему идти? Перестань скорбеть. Нет причины для скорби.
8. В твоём Атмане, бесконечном океане Блаженства-Сознания, вселенные поднимаются и опускаются, как волны. Пусть они вздымаются и опадают. Тебя они не касаются.
9. Ни отрицай, ни признавай. Не ощущай ни привязанности, ни отрешенности. Это высочайшее состояние.
10. Кто-то говорит о монизме, кто-то настаивает на дуализме. Они не познали Истину, которая выше монизма и дуализма.
11. Учеба и дискуссии не утверждают тебя в Атмане. Забудь обо всем. Пребывай в вечноблаженном Атмане.

КТО ТАКОЙ МУДРЕЦ?

1. Мудрец освобожден от рабства. Он светится знанием Брахмана. Он - вечно блаженный.
2. Мудрец преодолел *майю* (иллюзию). Он отказался от своей низшей природы. Он реализовал истинную природу *Сатчидананды*. Поэтому он плывет в океане блаженства. Он окружен морем радости.
3. Великий просветленный мудрец сжег эгоизм, *васаны* (желания) и стремления. Он резвится в своём Атмане. Он достиг величайшего удовлетворения.
4. Деяния ума, добрые и злые, деяния речи, добрые и злые, деяния тела, добрые и злые, не касаются мудреца.
5. Мудрец, зная, что вся вселенная нематериальна и есть не что иное, как продукт *майи*, искореняет все желания, эгоизм, гордыню, любовь к себе и зависть и пускается в счастливое плавание.
6. Мудрец ловит слабого оленя собственного разума в капкан наблюдения и блаженно пребывает в собственном Атмане.
7. Для мудреца плечо - его подушка, небо - его покрывало, земля - его ложе, отречение - его жена и покой - его сын.
8. Мудрец обосновывается в высочайшем состоянии. Там для него нет ни дальности - ни близости, ни плотности - ни тонкости, ни внешнего - ни внутреннего.
9. Мудрец работает без усилия, без действия, без эгоизма, привязанности и желания. Как у ребенка, его поведение ни хорошее и ни плохое.
10. Мудрец спит не в состоянии сна; он сновидит не в состоянии сна со сновидениями; он бодрствует не в бодрствующем состоянии. Он всегда покоится в Блаженном Сознании, в *сварупе*.
11. Кто может увидеть кого-нибудь там, где все - это Высшее "Я", или Чистое Сознание? Видимое растворяется. Зритель и зрелище едины.
12. Даже *Веды* не могут все рассказать о просветленном мудреце. Его состояние неопишимо. Он есть Блаженство, Абсолют, Невыразимое и источник блаженства для всех.

13. Как небо в реальности не подвергается влиянию дыма, так мудрец не подвержен влиянию добродетели и порока.

ОЩУЩЕНИЯ МУДРЕЦА

1. Я одинок. Я всегда свободен. Я безупречен, беспределен и щневре-менен. Оказывается, мир - это мираж во мне.
2. Я бесконечный, нетленный, самосветящийся, самосуществующий, совершенный. Я не знаю ни удовольствия, ни страдания, ни радости, ни скорби, ни счастья, ни невзгод.
3. Я безначален. Я нескончаем. Я нетленен. Я нерожденный. Я неумирающий.
4. Я никогда не был рожден. Я вечно свободен. Я совершенен. Я чист. Я независим.
5. Я спокоен. Я чистое Знание, трансцендентальное. Я выше добра и зла, добродетелей и пороков.
6. Я один. Я никуда не иду. Я ниоткуда не пришел. Я пребываю в своем Высшем "Я". Я наполняю всю вселенную. Я - всеобъемлющий и глубоко проникающий.
7. Я Абсолют. Я недвойственен. Я - чистая мудрость. Я - чистое сознание.
8. Я безграничный, бесконечный океан сознания. Ветер разума порождает волны миров.
9. Я - Атман, безличный и всеобъемлющий, Высшее "Я" всех существ. Я - субстрат, поддержка, источник всего.
10. Я - нектар, который есть знание Абсолюта. Я непостижим для разума, интеллекта и чувств.
11. Я отрешен (*асанга*). Я - неделатель (*акарта*). Я не инструмент. Я - не наслаждающийся (*абхокта*). Я - молчаливый свидетель (*сакши*).
12. Свободный от субъекта и объекта - это я, *Сатчидананда-Брахман* - это я.
13. Единственная, безупречная, трансцендентальная истина - это я. Всегда прочная, мирная, неподвижная, неизменная, неопровержимая, спокойная Истина - это я.
14. Нектар Бессмертия - это я. Знание, дающее Бессмертие, - это я. Вечно блаженный Шива - это я.
15. Я - абсолютная *нирвана*. Я *турийя*, четвертое состояние сознания. Я - Бытие.
16. Я-Абсолютная Свобода. Я - верховный Трансцендентальный Покой. Я - высшее полное Безмолвие.
17. Во мне нет ни пространства, ни времени. Я - Бесконечность. Я - Вечность.

НЫНЕ Я ПРЕБЫВАЮ В ПОКОЕ

1. Сначала я отказался от желаний, затем от привязанностей. Сейчас я пребываю в состоянии высшего покоя.
2. Я мало общаюсь. Я не двигаюсь. Я медитирую. Ныне я пребываю в вечном покое.
3. Я управлял чувствами и разумом, культивировал бесстрашие. Ныне я пребываю в нескончаемом покое.
4. Мир - это иллюзия. Брахман - вот единственная реальность. Познав это, ныне я пребываю в покое, который обволакивает мой разум.
5. "Я - всеобъемлющий, бессмертный Атман". Познав это, ныне я пребываю в бессмертном покое.
6. Я отказался от действия и от бездействия. Ныне я живу счастливо в любом состоянии. Поэтому я пребываю в нескончаемом покое.
7. Объекты чувств - это грабители. Я истребил этих грабителей. Я счастлив и нахожусь в полной безопасности. Ныне я пребываю в чистом неомраченном покое.

ДАЛЕЕ

КАРМА-ЙОГА

1. Карма-йога - это йога бескорыстного служения человечеству.
2. Работа - это поклонение Господу.
3. Служение человечеству - это служение Господу.
4. Работа возвышает, когда выполняется с надлежащим отношением, лишенным привязанности и эгоизма.
5. Карма-йога устраняет загрязнения сознания. Это средство, эффективно очищающее сердце.
6. Карма-йога готовит сознание к восприятию Света, Знания и Благодати.
7. Карма-йога расширяет сердце, ломает все барьеры, которые стоят на пути реализации высшего Единства, и приводит вас к дверям интуиции.
8. Карма-йога - это эффективная *садхана* для *читта-шуддхи*, или чистоты сердца.
9. Это "полирующее средство", поддерживающее сознание чистым, а тело всегда бодрым и здоровым.
10. *Тамас* всегда готов заполнить тело и сознание. Карма-йога поддерживает тело и сознание динамичными и бдительными.
11. Карма-йога способствует развитию таких божественных добродетелей, как милосердие, терпимость, доброта, любовь, терпение, самоконтроль и другие.
12. Карма-йога порождает, поит и вскармливает божественные добродетели.
13. Она уничтожает ревность, ненависть, злобу и представление о превосходстве.
14. Человек, который служит миру, на самом деле служит себе, если его служение проникнуто *атма-бхавой* (ощущением Атмана).
15. Человек, помогающий другим, в действительности помогает себе.
16. В практике карма-йоги есть неопишуемая радость, которой не может наслаждаться ни ведантист, ни *бхакта*.
17. Живите ради служения, практикуйте карма-йогу. Наслаждайтесь совершенствованием.

ДОКТРИНА КАРМЫ

1. Доктрина *кармы* составляет неотъемлемую часть веданты.
2. В этой доктрине подробно разъясняется тайна жизни и тайна вселенной.
3. Каждая мысль и каждый ваш поступок формирует в вас определенные тенденции, которые будут сказываться на вашей жизни сейчас и в будущем.
4. Что посеешь, то и пожнешь. Это справедливо не только на физическом плане, но также и на моральном и ментальном планах.
5. Если вы совершаете добрые дела бескорыстно, вы вознесетесь в высшие царства Блаженства и Покоя.
6. Добрые дела вызывают добрые мысли. Праведные деяния одаривают вас благодатью божественных добродетелей.
7. Неправедные и дурные дела приносят боль страданий и горя.
8. На каждого из нас распространяется закон действия и противодействия. Этот закон управляет и состоянием индивидуума.
9. Нынешняя личность - это общий результат или коллективный итог предыдущих ментальных деяний.
10. Наш теперешний характер - это результат наших прошлых поступков, а наше будущее зависит от наших нынешних поступков. Таким образом, человек сам лепит свою судьбу.
11. Человека привязывают не действия сами по себе, а привязанность к работе и отождествление себя с работой - именно это привязывает человека и наполняет его жизнь болью и страданием.
12. Есть три вида *кармы*: *саньчитта*, или суммарный итог всех наших действий в предыдущих рожденьях - своего рода архив; *прабандха*, или та часть наших прошлых деяний, которая привела к нашему нынешнему рождению; и *агами*, или накопленный результат наших деяний в этой жизни.
13. *Саньчитта-карма* сжигается *джняной* (знанием), *прабандха* переживается в настоящем,

а *агами* можно избежать, действуя бескорыстно.

14. Вы наслаждаетесь плодами вашей деятельности в соответствии с побуждением, которое побудило вас на ее выполнение. Вас привязывает именно побудительный мотив действия. И именно он вас освобождает.

15. Действия порождают *самскар*ы, или подсознательные впечатления, которые при слиянии друг с другом формируют тенденции. Эти тенденции развиваются в привычки и характер. *Кармы* создают характер, а характер создает волю.

16. Если характер чистый и сильный, воля тоже будет чистой и сильной.

17. Добрые дела ведут к формированию хорошего характера и чистой воли, а лишь с их помощью вы сможете выйти за пределы *праарабдха-кармы* и *агами-кармы*, опираясь на *пурушартху*, или правильное намерение.

18. Учитесь тому, как стать мудрым. Учитесь видеть различия. Учитесь контролировать мысли и желания. Пресекайте в зародыше злые мысли. Откажитесь от несправедливых мыслей и желаний. Всегда придерживайтесь праведных мыслей и чистых желаний.

19. Развивайте стремление к самореализации, к освобождению от рождений и смертей, к освобождению от рабства *сансар*ы. Именно это сильное святое стремление устранил все другие мирские желания и будет способствовать вашему продвижению на пути к Освобождению.

20. Глубоко осознайте теорию *кармы* и разрубите три узла: *авидьи* (неведения), *комы* (желаний) и *кармы* (корыстных поступков).

21. Тогда вы выходите за пределы действия Закона *кармы*. Тогда вы становитесь *дживанмуктой*, или освобожденным при жизни мудрецом.

22. Это высшая цель жизни. Это ваш высочайший и основной долг. Все остальные обязанности - это плоды привязанности, неведения и иллюзии.

ТРЕБОВАНИЯ К КАРМА-ЙОГИНУ

1. Карма-йогин в любых условиях должен оставаться хладнокровным.

2. Он не должен радоваться похвале и не должен впадать в уныние от осуждения.

3. Прекрасно осознавая, что это лишь плоды его прошлых деяний, карма-йогин должен оставаться спокойным и одинаково относиться к почету и немилости.

4. Ему следует быть равнодушным к парам противоположностей.

5. Он всегда должен быть укоренен в глубине своего Высшего "Я".

6. Он всегда должен быть счастливым, излучать блаженство и радость.

7. Для него нет ни чужих, ни врагов. Во всех существах он должен ощущать и видеть собственное Высшее "Я".

8. Он всегда должен преданно служить общему благу, благополучию всего человечества.

9. У него не должно быть особой любви к какому-то конкретному существу, он должен относиться ко всем одинаково.

10. Он всегда должен служить с *атма-бхавой*, или *нараяна-бхаво* (ощущением Атмана, или Бога).

11. "Дайте мне выполнить мой долг" - вот его девиз. Любовь ради любви. Работа ради работы.

12. Он никогда не должен принимать даров.

13. Он должен быть воплощением божественных добродетелей.

14. Он всегда должен говорить ласковые, добрые слова, которые никого не оскорбят.

15. Он должен приспособливаться, подстраиваться ко всем обстоятельствам жизни и мириться с ними.

БХАВА В КАРМА-ЙОГЕ

1. Карма-йога - это бескорыстное служение без малейшей привязанности к каким бы то ни было плодам этого служения.

2. Ум должен быть полностью устранен. Только тогда можно говорить о реальной

непривязанности.

3. Ментальное состояние непривязанности к действиям и их плодам может быть достигнуто двумя способами.
4. Ученик, изучающий *веданту*, или *джняна-маргу* (путь знания), развивает *сакши-бхаву* (чувство свидетеля) благодаря различению и самоанализу. Бхакта развивает *нимитта-бхаву* (чувство ведомого) и полностью подчиняет себя Господу, припадая к его лотосовым стопам:
5. "*Есть* только Бог. Только Бог действует. Даже соломинка не двинется с места без Его Воли".
6. "Он - тот, кто делает. Только Он - наслаждается. Я - лишь инструмент в Его руках".
7. "Он - та сила, которая обитает в чувствах и разуме. Сила зрения, слуха и речи - все принадлежит Ему".
8. "Он использует мой разум и чувства и проводит Свою Волю".
9. "Мое тело, сознание, чувства и все остальное принадлежит только Ему".
10. Это *нимитта-бхава*. Всегда культивируйте эту *бхаву* и действуйте соответственно.
11. "Все действия выполняются лишь с помощью качеств Природы".
12. "*Пракрити* работает. *Пракрити* действует".
13. "Я - чистый Атман, вечное Высшее "Я", *асанга*, *акарта* и *абхокта*. Я - безмолвный свидетель".
14. "Зрение, слух, речь, действие - все это сфера чувств. Это *дхармы* (законы) чувств. Я не имею к ним никакого отношения".
15. "Я - *нирлипта* (незапятнанный). Я обособлен от разума и чувств, я - вечно чистый, безупречный, бессмертный Атман".
16. Это *сакши-бхава*.
17. При служении другим ведантист должен мысленно представлять в других собственное Высшее "Я", а *бхакта* - во всех лицах видеть Господа".
18. Полностью осознайте вышеописанные *бхавы*. Ежедневно медитируйте на них и действуйте соответственно, без привязанности к работе и без отождествления себя с ней. Вскоре вы достигнете Богоосознания.
19. Это *джняна* (знание). Это тот огонь, который сжигает плоды всех действий и освобождает вас от рабства.

КАК СТАТЬ КАРМА-ЙОГИНОМ

1. Будьте смиренны. Будьте вежливы.
2. Мысленно откажитесь от мира, но физически живите в нем, чтобы действовать.
3. Оставайтесь в миру, не загрязняясь в нем, как не загрязняется лист лотоса в болоте.
4. Ребенок - отец мужчины. Женщина - опора общества. Мошенник - это святой в процессе становления.
5. Одинаково поклоняйтесь и уважайте ребенка, женщину и мошенника.
6. Приветствуйте каждое существо, встреченное на пути, будь то мужчина, женщина или ребенок. Если вы ощущаете робость, сделайте это мысленно.
7. Как бы бедны вы ни были, все равно десятую часть своего дохода;] отдавайте на благотворительные нужды.
8. Всегда приспосабливайтесь. Никогда не спорьте.
9. Зрите Бога в каждом лице. Созерцайте Господа во всех тварях.
10. Служите святым и мудрецам. Старайтесь побольше быть рядом с ними. Это называется *сатсанг*.
11. Делитесь с другими тем, что у вас есть. Отдавайте, отдавайте и отдавайте.
12. Служение начинается дома. Служите родителям. Они суть зримые формы Бога на земле.
13. Служите больным. Служите бедным и нуждающимся. Служите человечеству в целом.
14. Сосредоточьте разум на Господе и займитесь работой. Прислуживая другим,

воспевайте имя Господа.

15. Для карма-йоги нет "низкой" работы.
16. Кормите бедных. Одевайте раздетых. Утешайте страждущих.
17. Работайте без эгоизма. Служите с *атма-бхавой*, или *нараяна-бхавой*.
18. Совершайте поступки из чувства долга. Это долг перед самим долгом.
19. Не ожидайте ни благодарности, ни похвалы за работу.
20. Всегда тщательно исследуйте внутренние мотивы своих поступков. Уничтожайте в корне корыстные мотивы.
21. Научитесь оказывать первую помощь. Помогайте в трудную минуту в чрезвычайных ситуациях.
22. Избавьтесь от всех видов *абхиманы* (самонадеянности, гордости). Не гордитесь своим бесстрашием, своим служением, не гордитесь тем, что вы мужчина (женщина) или судья (врач) и т. п.
23. Вы не должны чувствовать так: "Я помог этому человеку". Всегда думайте так: "Господь дал мне возможность послужить этому человеку".
24. Всегда ищите любую возможность служить. Никогда не упускайте шанса послужить.
25. Не привязывайтесь к работе. Вы должны быть способны в любой момент от нее отказаться.
26. Если вы адвокат, защищайте бедных, не получая гонорара. Если вы врач, лечите бедных бесплатно. Если вы учитель, без вознаграждения учите бедных детей. Помогайте им учебниками.
27. Будьте *активно чистыми*, приносите пользу и жертвуйте собой. Усмиряйте тело и разум вновь и вновь во имя ревностного служения.
28. Непривязанность к работе не подразумевает равнодушие.
29. Бескорыстные дела не подразумевают, что вы не вкладываете в их выполнение душу и сердце.
30. Вы должны с радостью вкладывать свое сердце и душу во все, что делаете.
31. Всегда помните, что вы служите Господу, что ваши дела выражают Его Волю.
32. Тщательно следуйте этим наставлениям и практикуйте их с каждым вдохом. И вскоре вы засияете как неутомимый карма-йогин.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ КАРМА-ЙОГИ

1. *Карма* троична. Есть *кайика* - (телесная) *карма*, *вачика*- (словесная) *карма* и *манасика*- (ментальная) *карма*.

2. В *карме* как йогической деятельности различают два вида:

- *сакамья-карма* (действие с желанием)
- *нишкамья-карма* (действие без желания)

Сакамья-карма - это все духовные жертвы и другие обязанности, которые принимает на себя человек ради достижения высших миров. Она связана с рождением, смертью и новым рождением, то есть с колесом *сансары*.

Нишкамья-карма-йога приводит к *читта-шуддхи*, или очищению сознания от всякого содержания, и готовит *стремящегося* к восприятию света Знания. *Нишкамья-карма-йогин*

- это тот, целью жизни для кого становится освобождение от колеса рождений и смертей.

Нишкамья-карма - это садхана для обретения такой свободы.

3. И еще *карма* бывает трех видов:

- *саньчита*
- *прарабдха*
- *агамья*

Прарабдха - это личная *карма* человека, которая стала причиной его нынешней инкарнации. Она тройственна: *иччха*, *аниччха* и *параиччха* (возникшая благодаря воле человека, без его воли и благодаря Сверхволе).

Саньчита - это накопленная в прошлых жизнях *карма*, которая еще только должна дать

плоды и частью которой является *прабодха*.

Агамья-карма - это текущие действия, которые принесут плоды в будущем. Поступки, совершаемые *дживанмуктой* после того, как он достиг самореализации, тоже называются *агамья-кармой*.

4. Есть и такая классификация *кармы*:

- *саткарма* (добрые деяния)
- *душкарма*, или *кукарма* (плохие деяния)
- *акарма* (бездействие)
- *мишрита-карма* (смешанные деяния)
- *викарма* (извращенные деяния)

С помощью *саткармы* человек достигает мира *дэвов*; накапливая *душкарму*, *викарму* и *акарму* человек обретает низшие рождения, а с *мишрита-кармой* обретается человеческое рождение.

5. Также *карма* классифицируется по критерию обязательности действия:

- *Нитьякарма* - обязанности, непреложные для всех, - например, ритуалы *агнихотры* и *панъча-махаяджни*. Их невыполнение считается загрязнением, которое может быть снято при помощи *праясчитты* (см. ниже). Выполнение *нитьякармы* не считается *заслугой*. Это обязанность.

- *Наймиттика-карма*: периодически возникающие обязанности - например, отмечание сезонных религиозных праздников, действия, которые следует выполнять в особых случаях вроде затмений, и т. п.

- *Праясчитта-карма* - это действия, очищающие от совершенных оплошностей или проступков, - например, выполнение *джапы* с погружением по шею в воду, стояние на одной ноге в течение целого дня и т. п.

- *Камья-карма* - это добровольные обязанности - например, жертвоприношение для рождения сына. Это деяния, выполняемые с определенным намерением.

- *Нишиддха-карма* - это такие абсолютно запрещенные деяния, как мясоедение, распивание спиртных напитков, употребление лука, чеснока, азартные игры, воровство, прелюбодеяние и т. д.

6. Индивидуальная *карма* носит двойкий характер.

- *Свадхарма* - это личный долг человека, предписанный священными текстами.

- *Парадхарма* - это обязанности, которые предписано выполнять в отношении других.

7. Люди делятся на четыре *варны* (класса) и проходят через четыре *ашрама* (духовные стадии).

8. Обязанности каждого человека зависят от его *варны* и *ашрама*.

9. Четыре *варны* - это *брахманы* (ученые), *кшатрии* (воины), *вайшьи* (торговцы), *шудры* (рабочие).

Четыре *ашрама* - это *брахмачарья* (ученичество), *грихастха* (семейная жизнь), *ванапраста* (отшельничество, наставничество) и *санньяса* (религиозное подвижничество).

10. Обязанности четырех *варн* приводятся в "*Бхагавад-Гите*" (глава 18, шл. 42-44).

Это *шама*, *дама*, *тапас*, *шауча*, *кианти*, *арджава*, *джняна*, *виджняна*, *астикья*:

спокойствие, самообладание, аскетизм,

чистота, терпение, честность, знание, мудрость и религиозность. Таковы *кармы*, или природные качества, *брахмана*.

Шаурьям, *теджас*, *дхрити*, *даркхья*, *дана*, *шивара*, *бхава*: героизм, сила, решимость, находчивость, отвага в бою, благородство, умение руководить - вот природные качества *кшатрия*

Земледелие, защита коров и торговля - естественная работа для *вайшьи*.

Служение трем другим кастам - вот предназначение *шудры*.

11. Обязанности на четырех духовных этапах:

- *Брахмачарья*: выполнение суточных ритуалов, служение *гуру*, практика *брахмачарьи* и изучение Вед.

- *Грихастха*: изучение и преподавание *Вед*, защита семьи, выполнение *паньча-махаяджни* и поклонение Всевышнему.
 - *Паньча-махаяджня* - это *дэваяджня*, *питрияджня*, *атитхияд-жня*, *бхутаяджня* и *брахмаяджня*: жертва богам, жертва предкам, прием гостей, кормление животных и изучение *Вед*.
 - *Ванапрастха*: уединение в лесу, поклонение огню, изучение *Араньяк* и *Упанишад* и поклонение Богу.
 - *Санньяса*: *атмачинтан* (медитация на Высшем "Я"), жизнь на подаянии и самореализация. По достижении самореализации *санньясин* может выйти и поделиться с остальными, менее эволюционировавшими братьями Знанием, которое он приобрел. *Санньясины* бывают четырех типов:
 - *Кутичака*
 - *Бахудака*
 - *Хамса*
 - *Парамахамса*
 - *Авадхута* - самый высокий сан, который, достигнув высочайшей степени реализации, трансцендирует все законы и правила. *Авадхутов* еще называют *ативарнаширами*.
12. Вот особые обязанности *грихастхи* после женитьбы:
- *Гарбхадхана* - ритуал зачатия ребенка.
 - *Пумсаванна* - ритуал для рождения сына.
 - *Симанта* - ритуал, проводимый на восьмом месяце беременности и обеспечивающий нормальное разрешение от бремени. ;
 - *Джатакарма*-ритуал рождения.
 - *Намакарана*-ритуал имянаречения.
 - *Нишкрамана* - первое вынесение ребенка "на люди".
 - *Аннапрашана* - церемония первого кормления ребенка кашей после достижения им полугодовалого возраста.
 - *Вапана* - первое обривание головы ребенка.
 - *Карнаведха* - прокалывание ушей ребенка.
 - *Вратадеша (упаньяна)* - надевание священного шнура.
 - *Ведарамбха* - начало изучения *Вед*.
 - *Крийявидхи* - формулирование ритуальных правил.
 - *Кешашанта* - стрижка волос перед женитьбой.
 - *Виваха* - свадьба.
 - *Агнипариграха*-поддержание священного огня.
 - *Третаньи-санграха* - поддержание трех огней, когда начинается жизнь *ванапрастхи*.
13. Есть универсальные законы, управляющие *кармой*:
- Закон причины и следствия.
 - Закон действия и противодействия.
 - Закон компенсации.
 - Закон реинкарнации.
 - Закон воздаяния.
 - Закон сопротивления.
14. В практике *нишкамья-карма-йоги* для *читта-шуддхи* есть различные *бхавы* и техники:
- Непривязанность к плодам труда.
 - Бескорыстное служение, неустанное и добровольное.
 - Внутреннее ощущение: "Я - лишь инструмент в руках Господа".
 - Посвящение всей деятельности в дар Господу. Каждое дело - цветок, преподносимый Господу.
 - Чрезвычайная терпимость и терпение.
 - Отсутствие недовольства или молчаливое чувство покаяния при выполнении служения.
 - Служение без рассуждения: "Это адский труд, а это превосходная работа. Это я сделаю,

а то - нет". От таких мыслей надо избавиться.

- Служение врагу. Узрите Господа и в нем.

- Служение должно выполняться с *траяна-бхавой*, или *атма-бхавой*.

- Неожидание благодарности и признательности. Освобождение от таких мыслей, как "Я ему помогал; я ему служил". Думайте и ощущайте так: "Он дал мне шанс служения; я ему благодарен".

- Избавление от *абхиманы* (гордости) общественного положения, *абхиманы санньясина*, *абхиманы* карма-йоги и т. д.

- Всегда тщательно анализируйте внутренние мотивы. Исправляйте ошибки сразу же, на месте.

- Ощущайте, что весь мир - это проявление Бога. Ощущайте, что при служении кому бы то ни было вы служите Господу.

- Ищите любую возможность служения. Никогда не упускайте возможность служения, если она вам предоставляется.

15. Вы должны служить так, чтобы удовлетворить того, кому вы служите. Вовсе не достаточно, если вы служите ему, получая личное удовлетворение, или служите так, как приятно именно вам.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ БХАКТИ-ЙОГИ

1. *Бхакти*, или преданность, - это высшая любовь к Богу. Это совокупность непорочных эмоций, безраздельное и абсолютное бескорыстие во имя Господа.

2. Есть два вида *бхакти*: *камья* и *нишкамья*. *Камья-бхакти* ведет к *нишкамья-бхакти*; это независимые противоположные полюса.

Камья-бхакти - это преданность Богу ради материального удовлетворения и реализации потенциальных возможностей. *Нишкамья-бхакти* - это преданность без всяких условий.

3. Два вида *нишкамья-бхакти*: *вайдхи*, или ритуальное поклонение, повторение имени Господа и т. д., и *рагатмика*, или проникновенная, имеющая глубокие корни внутренняя любовь к Богу.

4. Четыре типа *бхактов*: *артха*, или просящие, - такие, как Драу-пади и Гаджендра*, *джиджнъяса*, или искатели вроде Уддхавы**, *артхартхи*, или те, кто жаждет приобретения каких-то объектов, и *джняни*, или мудрецы вроде Шукрадевы.

5. Пять видов *мукти*, или спасения: *салокия*, или переселение в обитель Господа, *самипья*, или пребывание вблизи Господа,

сарупья, или подобие образа Господа, *саюджья*, или полная тождественность с Господом, и *саришти*, или обладание божественными способностями.

6. Девять методов *бхакти*: *шравана*, или слушание гимнов славы Господней, *киртана*, или воспевание Его имени, *смарана*, или постоянное памятование о Господе, *надасевана* - служение Его стопам либо через ритуальное поклонение, либо через служение *гуру* или родителям, стране или человечеству, *арчана*, или подношение цветов и прочих даров, *вандана*, или падение ниц перед Божеством и всеми Его проявлениями, *дасья*, или отношение преданного слуги к хозяину, *сакхья*, или дружеское отношение, и *атма-ниведана*, или абсолютное, безграничное, преданное служение Господу.

7. Пять типов *бхавы*: *шанта*, или невозмутимость и покой, *дасья*, или отношение преданного слуги, *сакхья*, или дружба, *ватсалья*, или родительская любовь, и *мадхурья*, или трансформированная плотская любовь.

8. Вот шесть способов развития *бхакти*: служение страдающим, *махатмам* и родителям; повторение имени Бога и памятование о Нем; *сатсанг*, или обстановка добра; *харикирташ*, или воспевание имени Господа; изучение религиозных книг и священных текстов; паломничество и пребывание в святых местах.

9. Восемь признаков *бхакти*: слезы любви, или *аирупат*, гусиная кожа, или *пулака*, дрожь, или *кампан*, всхлипывание, или *родан*, экстатический смех, или *хасья*, испарина, или *сведа* обморочное состояние, или *мурчха*, и онемение, или *сварабханга*.

10. Четыре качества *бхакты*: смирение; терпимость; равнодушие к похвале, уважению, признанию; постоянное повторение имени Господа.
11. Пять препятствий на пути преданного служения: гордость и переоценивание роли учености, положения в обществе, красоты и молодости.
12. Два внутренних врага при выполнении *садханы* - похоть и гнев.
13. Десять пороков, порождаемых похотью: любовь к охоте и азартным играм, сон в течение дня, клевета и оскорбление других, общение с женщинами сомнительной репутации, пьянство, распевание эротичных песен, эротические танцы, наслаждение от прослушивания вульгарной музыки и праздношатание.
14. Восемь пороков, порождаемых гневом: несправедливость, безрассудство, преследование, ревность, придирчивость, мошенничество, произнесение резких грубых слов и жестокость.
15. Три *тришны*, или пристрастия: желание богатства, желание иметь жену и детей, желание обрести имя и славу.
16. Три великие опасности на пути преданного служения - это связь с женщинами, богатство и общество атеистов.
17. Шесть требований, необходимых для преданного служения: *нишкамья*, или отсутствие желания пользоваться плодами выполненных деяний; *ананья*, или безраздельная любовь только к Богу; *авьяхичарини*, или глубокая любовь к выбранному божеству (*ишта-дэвате*); *акханда*, или сплошной непрерывный поток любви; *садачара-сахита*, или обладание благородными качествами и хорошим поведением; и *экарта*, или полная серьезность и благоразумие.
18. Семь форм божественной любви: *снеха*, или глубокая привязанность, *мана*, или чувство радостной гордости, которая мешает завершению любви, усиливая эти склонности, *пранайя*, или любовь, которая заставляет любящего считать себя единым целым с любимым; *рага*, или глубокая привязанность, *анурага*, или трансформированная привязанность, когда в возлюбленном обнаруживается бездонная сладость, *бхава*, или глубокая эмоция, и *махабхава*, или трансмутированная эмоция, которая переходит в осознание единства с Господом.
19. Двадцать четыре *аватары*: Матсья, Курма, Вараха, Нрисимха, Вамана, Парашурама, Шри Рамачандра, Шри Кришна, Будда, Яджня, Капила, Даттатрейя, Санат Кумара, Нараяна, Шри Хари (когда Он явился Дхруве), Приту Чакраварти, Ришабха, Хаягрива, Шри Хари (когда Он спас Гаджендру), Хамса, Манван-тара Ишта Дэвата, Дханвантари, Вьяса и Калки.
20. Пять форм Вишну: Нараяна, Васудева, Шанкаршана, Прадьюмна и Анирудха.
21. Два вида *пуджи* - внешняя, или ритуалистическая, и внутренняя, или ментальное созерцание.
22. Четыре вида *бхавы в пудже*: *брахма-бхавана*, или знание того, что индивидуальная душа и Абсолют едины; *дхьяна-бхавана*, или медитация, соответствующая йогическому процессу; *спути-бхавана*, или пение гимнов и повторение имени Господа; и *вайхрика-бхавана*, или преданное служение во время ритуалистического поклонения.
23. Шестнадцать этапов *пуджи*: *асана*, или предложение места *ишта-дэвате*; *свагата*, или приветствие Господу; *падья*, или омывание ног образа Божества; *аргхья*, или внесение священных пожертвований; *ачамана*, или отпивание воды маленькими глотками, сопровождаемое пением *мантр*; *мадхупарка*, или подношение меда, очищенного масла, молока и творога; *снана*, или купание образа; *вастра*, или облачение образа; *абхушана*, или украшение образа; *гандха*, или умащение образа благовониями; *пушпа*, или подношение цветов; *дхупа*, или курение благовоний; *дипа*, или зажигание священной лампы; *найведья*, или подношение пищи; *тамбула*, или подношение листьев и орехов бетельной пальмы и т. д., которые обычно подаются после еды; и *вандана*, или простираание ниц.
24. Четыре вида звуков: *пара*, или проявляющиеся в *пране*, *пасьянти*, или проявляющиеся

- в сознании; *мадхьяма*, или проявляющиеся в *индриях*, и *вайкхари*, или проявляющиеся в изреченном выражении. Первые три вида звуков остаются глубинными и неизмеримыми.
25. Три вида *джапы* - это *вапкар*, или вербальное повторение, *упамсу*, или полувербальное повторение, и *манасик*, или ментальное повторение.
26. Три вида *киртаны*: *эканта-киртана*, или сольное пение в уединении, *сангха-киртана*, или пение в хоре и *акханда-киртана*, или нескончаемое пение имени Господа днем и ночью без остановки.
27. Десять прегрешений в отношении Божественного Имени: поношение святых и преданных; установление иерархии среди Божественных Имен; непочтительное отношение к учителю; пренебрежительные высказывания в адрес священных текстов; отношение к славе Имени как к раздутому восхвалению; совершение грехов под прикрытием Божественного Имени; практикование поста, милосердия, пожертвований и т. д. без повторения Его Имени; рекомендование пения Его Имени атеистам и нерелигиозным людям, которые не готовы прислушаться к такому совету; недостаточная любовь к Имени, даже после осознания Его славы; выпячивание всего, что связано с "я" и "мое", а также привязанность к объектам наслаждения.
28. Пять деяний Ишвары - это сотворение, сохранение, разрушение, вуалирование и изливание божьей благодати.
29. Шесть качеств Господа: абсолютные божественные способности (*апшварья*), безраздельная праведность (*дхарма*), извечное богатство всех видов (*ири*), неослабевающий почет, слава и триумф (*йаши*), абсолютное знание (*джняна*) и полное отречение (*вапрагья*).
36. Три вида *кармы*: *саньчит*, или совокупность деяний, совершенных в предыдущих воплощениях; *прабандха*, или часть *саньчит-кармы*, плоды которой мы пожинаем сейчас, в нынешнем рождении, и *агами*, или поступки, совершаемые нами сейчас и плоды которых мы пожнем в будущем - в этом или последующем рождении.
31. Пять видов *агами-кармы*: *нитья*, или действия обязательного характера; *наймиттика*, или действия нерегулярного характера в особых случаях; *камья*, или те поступки, которые продиктованы желанием иметь богатство, жену, детей и т. п.; *нишиддха*, или такие запретные действия, как воровство, ложь, насилие и т. п.; и *прайясчитта*, или действия, искупаемые раскаянием и совершением добрых деяний.
32. Девять ступеней *бхакти*: *сатсанг* и *свадхьяя*, восхищение Господом и Его творением; *ираддха*, или нерушимая вера; преданность практике-*садхане*; *ништха*, или набожность и благочестие; *ручи*, или желание слышать и воспевать имя Господа; *рати*, или интенсивная привязанность; *стхайи-бхава*, или нерушимая и беспредельная преданность Богу; и *махабхава*.
33. Четыре вида *пурушартхи* (человеческого долга) - это *дхарма* (праведное исполнение личных обязанностей), *артха* (использование богатства), *кама* (удовлетворение желаний) и *мокша* (освобождение от рождения и смерти).

*Драупади во всех мытарствах верила в грядущую помощь Кришны. Гаджendra стал бхактой, попросив Кришну о защите.

**Уддхава - великий ученый, признавший превосходство бхакти над философией.

ДАЛЕЕ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ РАДЖА-ЙОГИ

1. В раджа-йоге есть восемь ветвей: *яма* (самоконтроль), *нияма* (соблюдение предписаний), *асана* (поза), *пранаяма* (контроль праны, или дыхания), *пратьяхара* (отвлечение чувств), *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (медитация) и *самадхи* (сверхсознательное состояние).

2. Ям пять: *ахимса* (непричинение вреда), *сатья* (правдивость), *ас-тейя* (неприсвоение чужого), *брахмачарья* (половое воздержание) и *апариграха* (непринятие даров, ведущих к роскоши).
3. *Ниям* пять: *шауча* (чистота), *сантоша* (удовлетворенность), *та-пас* (аскетизм), *свадхья* (учеба) и *шиварапранидхана* (поклонение Богу).
4. Есть три вида *ахимсы*: физическая, вербальная и ментальная.
5. *Шауча* бывает двух разновидностей: внешняя и внутренняя.
6. *Тапас* имеет три аспекта: *тапас* ума, речи и тела.
7. *Пранаяма* включает три процесса: *пурака* (вдох), *кумбхака* (задержка дыхания) и *речака* (выдох).
8. *Кумбхака* бывает двух видов: *сахита* (с вдохом) и *кевала* (без вдоха и выдоха).
9. *Дхарана* бывает двух видов: *бахир-лакшья-дхарана* (концентрация на внешнем объекте) и *антар-лакшья-дхарана* (концентрация на внутренне визуализируемом объекте).
10. *Дхьяна* бывает двух видов: *сагуна* (медитация на Вседержителе с атрибутами) и *ниргуна* (медитация на Абсолюте, лишенном атрибутов).
11. *Самадхи* включает две ступени: *сампраджнята*, или *савикальпа* и *асампраджнята*, или *нирвикальпа*.
12. *Савикальпа-самадхи* делится на шесть разновидностей: *савитарка* (с аргументацией), *нирвитарка* (без аргументации), *савичара* (с размышлением), *нирвичара* (без размышления), *сананда* (блаженное) и *сасмита* с индивидуальным сознанием.
13. Есть восемь *сиддхи*: *анима* (способность чрезвычайно уменьшиться в размере), *махима* (способность чрезвычайно увеличиться в размере), *лагхима* (чрезвычайное уменьшение веса тела), *гарима* (чрезвычайное увеличение веса тела), *прапти* (способность добраться до любого места или объекта), *пракамья* (способность к реализации всех желаний какого угодно характера), *ишитва* (господство над вселенной) и *вашитва* (способность подчинить себе все сущее).
14. *Вайрагья* бывает трех видов: *манда* (бездеятельная), *мадхья* (умеренная), *адхиматра*, или *тивра* (сильная).
15. Всего есть пять *вритти*: *прамаш* (правильное знание), *випарья* (неправильное знание), *викальпа* (сомнение), *нидра* (сон), *смрити* (память).
16. Есть три *праманы*: *пратьякша* (непосредственное восприятие), *анумана* (логическое умозаключение), *ашама* (письменное свидетельство священных текстов).
17. *Клеш*, или болезней, - пять: *авидья* (неведение), *асмита* (эгоизм), *рага* (привязанность), *двеша* (ненависть) и *абхинивеша* (привязанность к мирскому бытию).
18. Ментальных состояний пять: *кишпта* (рассеянное), *мудха* (вялое), *викишпта* (слегка рассеянное), *экагра* (сосредоточенное), *нируддха* (приторможенное).
19. Процессов, при помощи которых можно достичь *нируддхи*, два: *абхьяса* (практика) и *вайрагья* (бесстрастие).
20. Препятствий на пути йоги девять: *рога* (болезнь), *стьяна* (уныние), *самсайя* (сомнение), *прамада* (небрежность), *аласья* (леность), *авирати* (сладострастие), *бранти-даршана* (обманутое восприятие), *алабдха-бхумикаттва* (неспособность достичь сосредоточенного состояния) и *анаваститва* (неуравновешенность).
21. Дополнительные факторы, ведущие к рассеянности внимания: *дуккха* (боль), *даурмасья* (отчаяние), *ангамеджяатва* (дрожь и нервность тела), *сваса* (процесс вдоха), *прасваса* (выдох).
22. Успокоение разума достигается четырьмя способами: *майтри*, или дружелюбное отношение к тем, кто счастлив; *каруна*, или сострадание по отношению к тем, кто несчастлив; *мудита*, или радость в отношении тех, кто добродетелен; и *упекша*, или безразличие к нечестивцам.
23. *Крийя-йога* тройственна: *тапас* (аскетизм), *свадхья* (учеба) и *шиварапранидхана* (поклонение Богу).
24. *Самьяма* - это комбинация трех процессов: *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи*.

25. Есть три уровня совершенства йогов: *арурукишу* (тот, кто пытается восходить), *юнджана* (тот, кто занят практикой) и *йога-рудха* (тот, кто укрепился в йоге).
26. *Вайрагья* (бесстрастие) бывает двух видов: *апара* (низшая) и *пара* (высшая).
27. *Апара-вайрагья* охватывает четыре этапа: *ятamana-самджня* (восприятие дефектов в объектах наслаждения), *вьятирека-сам-джня* (борьба за более полный самоконтроль), *экендрийя-самджня* (борьба за управление сознанием) и *вашикара-самджня* (полное подчинение сознания и чувств).

ЧАКРЫ И СПЛЕТЕНИЯ

- *Муладхара* соответствует крестцовому сплетению;
- *Свадхиштхана* - предстательному сплетению;
- *Манипура* - солнечному сплетению;
- *Анахата* - сердечному сплетению;
- *Вишуддха* - шейному сплетению;
- *Аджня* - кавернозному сплетению.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ХАТХА-ЙОГИ

1. Главные *нади* (энергетические каналы) в хатха-йоге - это *ида*, *питала* и *сушумна*.
2. В хатха-йоге есть пять различных практик: *асаны*, *пранаямы*, *бандхи*, *мудры* и *крийи*.
3. Очищающие *крийи* бывают шести видов: *дхаути*, *бхасты*, *нетти*, *тракака*, *наули* и *капала-бхасты*.
4. *Асаны* делятся на шесть групп: стойка на голове, наклон вперед, наклон назад, наклон вбок, скручивание и медитативные позы.
5. *Дхаути* делятся на пять видов: *варисара*, *ватасара*, *агнисара*, *бахишкрийя* и *вамана*.
6. Есть две разновидности *бхасты*: *стхала-бхасты* и *джала-бхасты*.
7. *Пран* пять: *прана*, *апана*, *вьяна*, *удана* и *самана*.
8. Основных *чакр* шесть: *муладхара*, *свадхиштхана*, *манипура*, *анахата*, *вишуддха* и *аджня*.
9. Божества - управители *чакр*: Брахма, Ганapati, Вишну, Рудра, Садашива и Шамбху.
10. *Кундалини* пребывает в двух состояниях: *супта* (спящее) и *джаграта* (бодрствующее).
11. Комбинация трех *бандх*, или *бандха-трайя*, состоит из *мула-бандхи*, *джаландхара-бандхи* и *уддияна-бандхи*.
12. Над *аджня-чакрой* находятся следующие чакры: *гуру-чакра*, *сома-чакра*, *манас-чакра* и *лалана-чакра*.
13. *Тривени* - это узел, сплетенный из трех *нади*, а именно *иды*, *пингалы* и *сушумны*, в центре *аджни*, расположенном в *трикути*.
14. *Меруданда* - это опорная колонна, внутри которой течет центральный канал *сушумны-нади* вверх от *муладхары* к *сахасраре*.
15. *Наули-крийя* бывает трех видов: *мадхьяма-наули*, *вамана-наули* и *дакшина-наули*.
16. Есть три *грантхи*, или узла, которые затрудняют восхождение *кундалини-шакти*: *Брахма-грантхи*, *Вишну-грантхи* и *Рудра-грантхи*.
17. *Грантхи* расположены в трех чакрах: в *вишуддхе* (Рудра), *мани-пуре* (Вишну) и *муладхаре* (Брахма).
18. В хатха-йоге восемь основных видов *пранаям*: *бхастрика*, *бхрамари*, *плавини*, *ситали*, *ситкари*, *сурья-бхеда*, *уджджайи* и *мурча*.
19. Для ежедневной практики подходит девятая *пранаяма* - *сукхапурвака*, то есть легкая, удобная *пранаяма*, состоящая из вдоха, задержки дыхания и выдоха.
20. Четыре стадии практики *пранаямы*: *арамбха-авастха*, *гхата-авастха*, *паричайя-авастха* и *нишпатти-авастха*.
21. *Нада*, или мистические внутренние звуки, слышимые йоговом, бывают двенадцати видов: звуки *вины*, флейты, звон колоколов, жужжание пчелы, звуки *мардалы*, рожка, раковины, цимбал, барабана, гром и рокот океана.

22. Есть восемь признаков совершенства в хатха-йоге: тело становится стройным, речь выразительной, отчетливо слышны внутренние звуки, глаза чистые и яркие, тело лишено болезней, семенная жидкость трансформируется, пищеварительная сила увеличивается, а *нади* очищаются.
23. Хатха-йогины должны избегать следующего: плохой компании, согревания у огня (зимой), сексуального контакта, купания очень ранним утром, чрезмерного поста и изнурительной физической работы.
24. Четыре опасные вещи, которые приводят йогина к падению: переедание, болтовня, нехорошая компания и жадность.
25. Шесть принципов, которые приносят успех йогину: доброжелательность, упорство, смелость, праведное знание, твердая вера в слова *гуру* и избегание интимности с кем бы то ни было.
26. *Ям*, соответствующих хатха-йоге, десять: *ахимса* (непричинение вреда), *сатья* (правдивость), *астейя* (неприсвоение чужого), *брахмачарья* (половое воздержание), *кахама* (воздержанность), *дхрити* (решимость), *дайя* (милосердие), *арджва* (честность), *митахара* (умеренность в еде) и *шучи* (чистота).
27. *Ниям* тоже десять: *тапас* (аскетизм), *сантоша* (бодрое настроение), *шраддха* (вера), *дана* (милосердие), *сатсанг* (хорошее общество), *ладжджа* (скромность), *мати* (здоровый ум), *джана* (повторение божественного имени), *шиварарчана* (поклонение Богу) и *врата* (соблюдение обетов).

ДАЛЕЕ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ВЕДАНТЫ

Пракрийи, или различные категории философии веданты, - это фундаментальные элементарные принципы, на которых строится ее этика и метафизика. Они описывают проявленное и непроявленное, Брахман, *майю* (иллюзию), Ишвару (Творца), *дживу* (индивидуальную душу) и вселенную. Природа Реальности, характеристики феноменального кажущегося мира и устройство индивидуальных "я" - вот основные темы, исследуемые ведантой.

Шри Шанкарачарья сказал, что человек должен овладеть *садханой*, квалифицируемой по четырем признакам, прежде чем приступить к изучению *таттва-бодхи*, или знания о природе Атмана. Искренний ученик, обладающий горячим стремлением, верой, упорством и чистой совестью, отыщет путь самотрансформации через это знание. Необходимо глубоко разобраться в этих различных категориях и лишь после этого переходить к изучению подлинной философии *адвайта-веданты*, которая построена на строгой логике и глубоких рациональных рассуждениях при исследовании вечных истин бытия.

КАТЕГОРИИ

1. Есть двадцать четыре *таттвы*, или принципа проявления *мула-пракрити* (изначальной материи):

- пять *танматр*, или элементарных принципов:
шабда (звук), *спарша* (прикосновение), *рупа* (цветовая форма), *раса* (вкус), *гандха* (запах).
- пять *джняна-индрий*, или органов чувственного восприятия:
шротра (ухо), *твак* (кожа), *чакишу* (глаз), *джихва* (язык), *гхрана* (нос).
- пять *карма-индрий*, или органов действия:
вак (речь), *пани* (рука), *пада* (нога), *упастха* (гениталии), *пайю* (анус).
- пять *пран*, или жизненных сил:
прана, *апана*, *самана*, *удана*, *вьяна*.
- четырехэлементная *антахкарана*, или внутренний орган:

- манас* (разум), *буддхи* (интеллект), *читта* (память и подсознание), *ахамкара* (это).
2. Есть три тела, или *шариры*:
стхула-шарира (плотное физическое тело), *сукшима-* или *линга-шарира* (тонкое тело), *карана-шарира* (причинное тело).
3. Есть пять *кош*, или телесных оболочек, покрывающих *дживу* (душу):
аннамайя (тело питания), *пранамайя* (тело дыхания), *маномайя* (ментальная оболочка), *виджнянамайя* (интеллектуальная оболочка), *анандамайя* (оболочка блаженства).
4. Есть шесть *бхава-викар*, или модификаций тела:
астхи (бытие), *джайяте* (рождение), *вардхате* (рост), *випаринамате* (изменение), *апакийяте* (увядание), *винашьяти* (смерть).
5. Есть пять плотных элементов:
акаша (небо), *вайю* (воздух), *агни* (огонь), *апас* (вода), *притхиви* (земля).
6. Есть пять *упанран*, или вспомогательных жизненно важных потоков воздуха:
нага, *курма*, *крикара*, *дэвадатта*, *дхананджая*.
7. Есть шесть *урми*, или волн (океана *сансары*):
шока (скорбь), *моха* (смятение, заблуждение), *киут* (голод), *пипаса* (жажда), *джара* (увядание, или старение), *мритью* (смерть).
8. Есть шесть *вайри*, или врагов:
кама (страсть), *кродха* (гнев), *лобха* (жадность), *моха* (чувственное влечение, обман или смущение), *мада* (гордость), *матсара* (ревность).
9. *Майя* двойственна:
видья (знание) и авидья (неведение).
10. *Видья*, или знание, бывает двух видов: *пара* (высшее) и *апара* (низшее).
11. *Авастх*, или состояний сознания, три:
джаграт (бодрствование), *свапна* (сон со сновидениями), *сушупти* (глубокий сон).
12. *Шакти* две:
аварана (вуалирующая), *викшепа* (отвлекающая).
13. *Джняна-бхумик*, или степеней знания, семь:
субхекча, *вичарана*, *тануманаси*, *саттвапатти*, *асамсакти*, *падартха-абхавана* и *турийя*.
14. *Аджняна-бхумик*, или степеней неведения, семь:
биджа-джаграт, *джаграт*, *маха-джаграт*, *джаграт-свапна*, *свапна*, *свапна-джаграт* и *сушупти*.
15. *Садхана* включает в себя четыре принципа:
вивека (умение различать), *вайрагья* (бесстрастие), *шатсамат* (шесть добродетелей):
сама (спокойствие разума),
дама (сдержанность, или контроль чувств),
упарати (прекращение мирской деятельности),
титикша (сила духа и стойкость),
ираддха (вера в Бога, *гуру*, священные тексты и Высшее "Я"),
самадхана (концентрация, или однонаправленность сознания),
и *мумукишуттва* (горячее стремление к освобождению).
16. Природа Атмана-Брахмана тройственна:
сат (бытие), *чит* (сознание), *ананда* (блаженство).
17. В сердце есть три *грантхи*, или узла:
авидья (неведение), *кома* (желание), *карма* (действие).
18. *Джива* характеризуется тремя недостатками:
мала (нечистота), *викшепа* (беспокойство ума), *аварана* (а неведения).
19. Есть две *вритти*, или два состояния психики:
вишайякара-вритти (объективный психоз) и *брахмакара-вритти* (бесконечный психоз).
20. Есть три *гуны*, или качества, *пракрити*:
саттва (свет и чистота), *раджас* (активность и страсть), *тамас* (тьма и инертность).

21. Пури, или "городов", образующих тонкое тело, - восемь:
джняна-индрии, карма-индрии, праны, антахкарана, танмамры, авидья, кома и карма.
22. Есть три кармы:
саньчита, прарабдха и агами.
23. Природа любой вещи пятерична:
асти, бхати, и приия, нама, руна.
24. Бхед, или различий, - три:
свагата, саджатийя, виджатийя.
25. Есть две лакшаны, или два определения природы Брахмана:
сварупалакшана и татастхалакшана.
26. Дхату, или элементов, составляющих тело, - семь:
раса (млечный сок), асра (кровь), манса (плоть), меда (жир), астхи (кость), мажджда (костный мозг), шукра (семя).
27. Есть четыре состояния джняны:
брахмавит, брахмавидвара, брахмавидварийя, брахмавидвариштха.
28. Анубандх, или обсуждаемых тем, в веданте четыре:
адхикари (достойный ученик), вишайя (субъект), самбандха (связь), прайоджана (результат).
29. Есть шесть линг, или признаков совершенного изложения и толкования текста:
упакрама-упасамхара-эвакакьята (единство мысли в начале и в конце), абхьяса (повторение),
апурвата (новизна или необычный характер доказательства),
пхала (наличие практического вывода),
артхавада (убедительная экспрессия),
упапатти, или юкти (иллюстративность аргументации).
30. Есть три бхаваны, или разновидности понимания:
самшайябхавана (сомнение), асамбхавана (ощущение невозможности),
випаритабхавана (извращенное, неправильное мышление).
31. Есть тринадцать мал, или загрязнений сознания:
рага, двеша, кома, кродха, лобха, моха, мада, матсарья, ирша, асуия, дамбха, дарпа, ахамкара.
32. Есть пять клеш, или мирских "болезней":
авидья (неведение), асмита (эгоизм), рага (любовь), двеша (ненависть), абхинивеша (привязанность к телу и мирской жизни).
33. Есть три вида тап, или страданий:
адидайвика, адибхаутика, адхьятмика.
34. Есть шесть праман, или доказательств знания:
пратьякша (восприятие), анумана (умозаключение), упамана (сравнение), агама (священный текст), артхапатти (допущение), анопалабдхи (невосприятие).
35. Есть два сознания:
ашуддха (нечистое) и шуддха (чистое).
36. Есть два вида медитации:
сагуна и ниргуна.
37. Есть два типа мукт (освобожденных):
дживанмукта и видехамукта.
38. Есть две мукти (освобождения):
карма-мукти и садйо-мукти.
39. Есть два уровня самадхи:
савикальпа и нирвикальпа.
40. Джняна бывает двойкой:
парокша (косвенная) и апарокша (непосредственная).

41. *Пракрити* состоит из двух частей:
пара и *апара*.
42. *Апара-пракрити* состоит из восьми элементов:
земля, вода, огонь, воздух, эфир, разум, интеллект, эго.
43. В веданте есть три *прастханы*, или авторитетных текста:
Упанишады, "*Брахма-сутры*", "*Бхагавад-Гита*".
44. Есть две разновидности *грантх*, или текстов:
прамана-грантхи и *прамейя-грантхи*.
Тексты также делятся на:
пракрийя-грантхи и *шастра-грантхи*.
45. Есть три *васаны*, или желания:
дарайшана (желание иметь жену), *виттайшана* (желание обладать богатством), *локайшана* (жажда жизни в этом мире и потустороннем мире).
46. Есть четыре вида существ:
джараюджа (рожденные из матки), *андаджа* (рожденные из яйца), *сведаджа* (рожденные из пота), *удбхиджджия* (рожденные из земли).
47. У врат спасения стоят четыре стража:
шанти (покой), *сантоша* (удовлетворенность), *вичара* (анализ, или логическое рассуждение), *сатсанг* (общество мудрых).
48. Есть пять состояний сознания:
кишипта (рассеянное), *мудха* (вялое), *викшипта* (слегка рассеянное), *экагра* (сосредоточенное), *нируддха* (приторможенное).
49. Есть девять телесных врат:
два уха, два глаза, рот, нос, пупок, гениталии, анус
50. *Аварана-шакти* состоит из:
асаттва-авараны и *абхана-авараны*.
51. *Викшепа-шакти* состоит из трех частей:
крийя-шакти, *иччха-шакти*, *джняна-шакти*.
52. Есть три разновидности *сатты*, или бытия:
парамартхика (абсолютная реальность), *вьявахарика* (феноменальная), *пратибхасика* (иллюзорная).
53. Знание бывает двух видов:
сварупаджняна (знание сущностной природы) и *вриттиджняна* (психологическое или интеллектуальное знание).
54. Четыре препятствия к достижению *самадхи*:
лайя (апатичность), *викшепа* (рассеянность), *кашайя* (привязанность), *расасвада* (эгоистическое наслаждение).
55. Есть два значения *махавакьи* (великого речения) *Тат Твам Аси* ("Ты есть То"): *вачьяртха* (буквальное значение) и *лакшьяртха* (указывающее значение).

ДВАДЦАТЬ СОВЕТОВ ПО МЕДИТАЦИИ

1. Выделите для медитаций отдельную комнату с дверью, которая запирается на ключ. Никому не разрешайте входить в комнату. Пусть в этой комнате курятся благовония. Мойте ноги и только после этого входите в комнату.
2. Уединитесь в спокойном месте, где вас никто не потревожит и где вы будете ощущать спокойствие и уверенность. Конечно, не всегда можно найти идеальные условия, но стремитесь сделать их максимально удобными. Вы должны остаться наедине с самим собой и Богом, или Брахманом.
3. Вставайте в четыре часа утра (*брахма-мухурта*) и медитируйте с четырех до шести часов утра. Второй сеанс медитации проводите ежевечерне с семи до восьми часов.
4. Храните в комнате изображение Ишты (выбранной вами формы Бога), а также религиозные книги. Примите *асану* перед изображением Ишты.

5. Сядьте в *падмасану*, *сиддхасану*, *сукхасану* или *свастикасану*. Голову, шею и спину держите прямо. Не наклоняйтесь ни вперед, ни назад.
6. Закройте глаза и осторожно сконцентрируйтесь на *трикути*, пространстве между бровями. Сомкните пальцы.
7. Никогда не вступайте в борьбу с мыслями. Не тратьте много сил в желании достичь концентрации. Расслабьте все мышцы и нервы. Расслабьтесь умственно. Спокойно думайте об Иште. Медленно повторяйте *мантру гуру с бхавой* и глубоким вниманием. Успокойте волнение ума. Усмирите мысли.
8. Не прикладывайте особенно рьяных усилий, чтобы контролировать разум, напротив, позвольте ему в течение какого-то времени беспокойно метаться, пока он не "выдохнется". Он воспользуется предоставленной ему возможностью и поначалу начнет скакать вокруг да около, как обезьяна, словно ее только что спустили с цепи, затем постепенно его "движения" станут замедляться, и, наконец, он повернется к вам в ожидании приказов. Возможно, на укрощение мыслей потребуется некоторое время, но с каждой попыткой разум будет обращать внимание на вас все быстрее и быстрее.
9. *Сагуна-дхьяна* и *ниргуна-дхьяна*: Когда медитируют на имени и форме Господа - это *сагуна-дхьяна*. Это конкретная медитация. Медитируйте на любой форме Господа, какая вам нравится, и повторяйте Его имя мысленно. Это *сагуна-дхьяна*. Или мысленно повторяйте ОМ и медитируйте на абстрактных понятиях, например, на бесконечности, вечности, чистоте, сознании, истине, блаженстве, отождествляя их с Высшим "Я". Это *ниргуна-дхьяна*. Придерживайтесь одного метода. На начальных ступенях для большинства людей подходит лишь *сагуна-дхьяна*.
10. Вновь и вновь отстраняйте ум от мирских объектов, когда он убегает от *лакшми* (объекта медитации), и фиксируйте его там. Такого рода поединок будет продолжаться в течение нескольких месяцев.
11. Когда вы медитируете на Господе Кришне, держите перед собой Его изображение. Смотрите на него пристальным взором, не моргая. Сначала рассматривайте Его стопы, затем желтое шелковое одеяние, затем украшения на шее, лицо, серьги, корону на голове, украшенную бриллиантами, браслеты на руках выше локтей и на запястьях, затем раковину, диск, булаву и лотос. Затем снова начните со ступней и повторите весь процесс сначала. Повторяйте это вновь и вновь на протяжении получаса. Когда почувствуете усталость, неотрывно смотрите только на лицо. Выполняйте эту практику в течение трех месяцев.
12. Далее закройте глаза и мысленно визуализируйте изображение, перенося фокус внимания на различные его участки, как делали ранее.
13. В течение медитативного сеанса вы можете ассоциировать с Господом такие качества, как всемогущество, всеведение, чистота, совершенство и т. п.
14. Если в вашу голову закрались злые мысли, не прогоняйте их усилием воли. Вы лишь напрасно растратите энергию. Вы только подвергнете ненужному напряжению волю. Вы себя изнурите. Чем большие усилия вы прикладываете, тем больше и с удвоенными силами возвращаются к вам эти злые мысли. Да еще и с большей скоростью. Они становятся более могущественными. Будьте безразличны. Сохраняйте спокойствие. Они вскоре уйдут. Или же замените их на добрые мысли противоположного характера (метод *пратипакша-бхаваны*). Или же настойчиво думайте об изображении Господа и вновь и вновь повторяйте *мантру*. Или же молитесь.
15. Ни дня без медитации! Будьте регулярны и систематичны. Употребляйте саттвическую пищу. Фрукты и молоко способствуют ментальной сфокусированности. Откажитесь от мяса, рыбы, яиц, курения, употребления спиртных напитков и т. п.
16. Побрызгайте на лицо холодной водой, если почувствуете сонливость. Прервитесь минут на пятнадцать. Совершите активную прогулку. Можете быстро выполнить несколько циклов физических упражнений. Сделайте *бхастрику* и *капалабхати-пранаяму*. Или сядьте на импровизированные качели и минут десять покачайтесь. Выполните десять

или двадцать спокойных кумб-хак. Выполните *ширшасану* и *майюрасану*. Вечером употребляйте только молоко и фрукты. Придерживаясь этих правил, вы справитесь с сонливостью.

17. Будьте внимательны в выборе партнеров. Прекращайте заниматься болтовней. Говорите мало. Соблюдайте *мауну* (полное молчание) в течение двух часов ежедневно. Не общайтесь с сомнительными личностями. Читайте хорошие, вдохновляющие, религиозные книги. Это вполне заменит хорошее общество, если у вас его нет. Принимайте участие в *сатсанге*. Все это вспомогательные средства для медитации.

18. Не раскачивайте тело при медитации. Оно должно быть устойчивым и неподвижным, как камень. Медленно дышите. Не чешитесь. У вас должен быть правильный ментальный настрой, которому учил вас *гуру*.

19. Когда вы умственно устали, не концентрируйтесь. Дайте голове немного отдохнуть.

20. Когда одна мысль полностью овладевает сознанием, она трансформируется в действительное физическое или ментальное состояние. Поэтому если ваше сознание занято лишь одной мыслью - мыслью о Боге, - вы очень быстро войдете в *нирвакальпа-самадхи*. Так что смелее вперед, и проявите полную серьезность!

ЧЕТЫРЕ ВИДА МЕДИТАЦИИ

1. Медитируйте на сознании как свидетель таких модификаций сознания, как, к примеру, желание, к которым надо относиться как к объектам восприятия. Это внутренняя объективная медитация.

2. Медитируйте: "Я семь *асанга* (отрешенный), *сатчидананда* (бытие-сознание-блаженство), самосветящийся, свободный от двойственности (*адвайта-сварупа*)". Это внутренняя субъективная медитация.

3. Медитируйте, отделяя все имена и формы от [Брахмана] в любом каком-бы то ни было внешнем объекте. Это универсальная объективная медитация.

4. Медитируйте на том, что Сущность, *сатчидананда-васту* (реальность бытия-сознания блаженства) - это единая, неделимая Сущность. Это медитация на Абсолюте.

Медитация бхакты: *Бхакта* воспринимает Бога как хозяина, или родителя, или сына, или друга, или супруга. Он медитирует на всеобъемлющей форме Бога или на *нитья-сакара-сварупе* (ограниченной форме). *Бхакта* видит Всевышнего и ощущает присутствие Всевышнего вне его, повсюду, и выполняет *ананья-чинтану* (сосредоточенное созерцание) Всевышнего.

Высшая форма *бхакти*, *парабхакти*, - это восприятие только Бога повсюду, внешне и внутренне. Высшая форма *джняны* - это полное и абсолютное познание Бога.

ВЫПОЛНЕНИЕ САДХАНЫ

1. Вы должны спокойно проводить в одной *асане* не менее трех часов кряду.

2. Практикуйте *пранаяму* в течение получаса ежедневно.

3. Вы должны вставать в четыре часа утра и сначала выполнять медитацию. Затем приступайте к выполнению *асан* и *пранаямы*. Самый главный этап - это медитация.

4. Выполняйте конкретную медитацию. Начинайте с медитации на любой форме, какая вам больше нравится. Ощущайте постоянное *Присутствие* в этой форме и размышляйте о Его атрибутах - чистоте, совершенстве, всеобъемлющем разуме, блаженном абсолюте и всемогуществе. Когда разум "убегает", вновь и вновь возвращайте его на место. Второй сеанс медитации выполняйте вечером. Будьте регулярны в практике.

5. Учитесь правильно мыслить, правильно чувствовать, правильно действовать и правильно говорить.

6. Искорените такие дурные качества, как раздражительность, похоть, жадность, эгоизм, ненависть и т. п.

7. Дисциплинируйте *индрии* (чувства). Ежедневно в течение двух часов соблюдайте обет

молчания.

8. Развивайте добродетели - умение прощать, милосердие, любовь, доброту, терпение, упорство, смелость, искренность и пр.
9. Регулярно ведите "духовный дневник" и во что бы то ни стало придерживайтесь ежедневного духовного распорядка.
10. Пишите ежедневно в течение часа личную *шита-мантру* - например, "Хари Ом" или "Шри Рама", в свой блокнот и отправляйте это *гуру* вместе с ежедневным духовным дневником в конце каждого месяца*.
11. Станьте чистым вегетарианцем.

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БЫСТРОГО ДУХОВНОГО ПРОГРЕССА

1. Ведите духовный дневник и в конце каждого месяца отправляйте его копию вашему духовному наставнику, который поставит вам дальнейшие задачи, способствующие вашему прогрессу.
2. Заведите блокнот для ежедневной записи вашей *шита-мантры* или *мантры гуру* и регулярно заполняйте *мантрой* одну или две страницы.
3. Составьте распорядок ежедневной практики и обязательно его придерживайтесь, не жалея усилий. Будет много препятствий и ситуаций, отвлекающих внимание. Всегда будьте внимательны и проявляйте бдительность.
4. Наметьте несколько практических решений на целый следующий год, как показано ниже. Любое из предложенных решений может быть вычеркнуто или изменено в соответствии с соображениями вашего личного темперамента, удобства или ступени развития.
5. Не стоит резко менять образ жизни. Можно расти и быстро эволюционировать на духовном пути, развивать силу воли, контролировать ум и чувства, если придерживаться намеченных целей. Поначалу не стоит стремиться к невозможному. Принимайте решения по зрелом размышлении и поднимайтесь по лестнице йоги постепенно.
6. Если вы не выполните любое из намеченных решений из-за отсутствия самоконтроля, неведения или в силу сложившихся обстоятельств, вам следует выполнять дополнительные *джаны* или отказаться от одного приема пищи, напоминая себя о решении и внушая сознанию важность выполнения этих решений.
7. Анкету с принятыми на себя обязательствами подготовьте в двойном экземпляре и один подписанный экземпляр отошлите *гуру*, чтобы не впасть в искушение ослабить усилия, игнорировать выполнение решений или нарушить любые другие взятые на себя обязательства по каким-то незначительным причинам или неубедительным отговоркам. Попросите ваших духовно ориентированных друзей придерживаться таких же решений, вести духовный дневник и блокнот для записи *мантры*. Тем самым вы сможете вытащить многих из болота *сансары*.

*Многократное написание *мантры* считается одной из форм *джаны*. Название этой практики- *ликхита-джана*.

ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

Я буду выполнять *асаны* и *пранаямы* в течение минут ежедневно.

12. Я буду заменять на молоко и фрукты вечерний прием пищи раз в неделю (две недели, месяц).
13. Я буду соблюдать пост в дни *экадаши** или раз в две недели (месяц).
4. Я буду отказываться от..... (один из любимых объектов наслаждения) каждые..... (указать количество дней или месяцев) или на протяжении..... дней (месяцев).
5. Я не буду потакать себе в описанных ниже привычках чаще одного раза в (указать количество дней или недель) или на протяжении..... месяцев.
(а) курение, (б) игра в карты, (в) просмотр кинофильмов, (г) чтение романов.

6. Я буду соблюдать *мауну* (полное молчание) в течение минут (часов) ежедневно и в течение минут (часов) по воскресеньям (праздничным дням) и проводить это время в концентрации, медитации, *джане* и самонаблюдении.
7. Я буду соблюдать *брахмачарью* (целибат) на протяжении недель (месяцев) в течение всего периода.
8. В течение этого года я не скажу ни в чей адрес ни единого грубого, резкого или вульгарного слова.
9. В течение всего этого года я буду любой ценой говорить правду.
10. Я не позволю себе думать о людях плохо и питать к ним злобу.
11. Я буду отдавать копеек с каждого рубля моего дохода на благотворительные нужды.
12. Я буду заниматься бескорыстным служением (*нишкамья-карма-йогой*) в течение..... часов ежедневно (еженедельно).
13. Я буду ежедневно выполнять *джан*, отсчитывая их на *мале* (четках из 108 бусин).
14. Я буду ежедневно писать *шита-мантру* (*гуру-мантру*) в блокноте на протяжении минут или заполняя страниц.
15. Я буду ежедневно изучать шлок "*Гиты*" с комментариями.
16. Я буду вести духовный дневник и отправлять ежемесячно его копию моему *гуруджи* (любимому духовному учителю) для получения дальнейших заданий.
17. Я буду вставать в часов утра ежедневно и проводить часов в *джане*, концентрации, медитации, молитве и т. д.
18. Я буду ежевечерне выполнять *санкиртану* с членами семь" друзьями в течение..... минут (часов).

Подпись _____

Имя и адрес _____

Дата _____

**Экадаши* - одиннадцатый день двухнедельного цикла индуистского лунного календаря.

ДУХОВНЫЙ ДНЕВНИК

1. Сколько часов вы спали?
2. Когда вы встали с постели?
3. Как долго вы выполняли *асаны*?
4. Как долго оставались в *асане*?
5. Как долго практиковали физические упражнения?
6. Сколько времени вы сконцентрировались на *шита-дэвате*?
7. Сколько времени вы провели в *смаране* (памятований о Боге) и *киртане* (воспевании Его имени)?
8. Сколько времени провели за изучением религиозных книг?
9. Сколько времени провели в обществе мудрецов (*сатсанг*)?
10. Сколько времени провели в бескорыстном служении (*нишкамья-карма*)?
11. Сколько *мал* прокрутили во время *джаны*?
12. Сколько сделали *пранаям*?
13. Сколько шлок "*Гиты*" или *Упанишад* вы прочитали или выучили наизусть?
14. Сколь *мантр* вы записали?
15. Соблюдали ли вы *мауну*? Какое время?
16. Соблюдали ли вы пост и бдение? Какое время?
17. Какую сумму вы отдали на пожертвования?
18. Сколько раз вы солгали и как себя наказали?
19. Сколько раз вы сердились, как долго оставались в рассерженном состоянии и какое наказание на себя накладывали?

20. Сколько часов провели в бесполезной компании?
21. Нарушали ли обет *брахмачарьи*?
22. Сколько раз вам не удавалось контролировать дурные привычки и какое наказание вы на себя накладывали?
23. Какую добродетель вы в себе развиваете?
24. Какую дурную привычку пытаетесь искоренить?
25. Какая *индрия* беспокоит вас больше всего?
26. Когда вы легли спать?

Подпись _____

Имя и Адрес _____

Дата _____

Н. В. Ведите два экземпляра духовного дневника и вписывайте против каждого из вышеупомянутых пунктов сведения за каждый день. Один экземпляр дневника должен оставаться у вас, напоминая о ваших результатах, а второй экземпляр отправляйте своему духовному наставнику для получения дальнейших инструкций. Если вы не в состоянии соблюдать ни один из пунктов, укажите причину в отдельном примечании. Некоторые из пунктов можно изменить: к примеру, христианин может читать вместо "*Гиты*" Библию, а вместо *киртаны* петь псалмы. Никогда не стесняйтесь написать о причинах ваших неудач или ошибок. Ваш наставник даст вам инструкции, которые помогут скорректировать распорядок *садханы* на следующий месяц.

Если вы выполняете *асаны*, надобность в других физических упражнениях отпадает. В пункте 4 речь идет об *асане* для *джаны* или медитации. Что касается пункта 10, вы можете посвящать несколько часов по воскресеньям или по праздникам работе в местной благотворительной или духовной организации или самостоятельно изыскать возможность практикования добровольного служения как средства развития непривязанности и бескорыстия во всей вашей деятельности. В пункте 12 обычно подразумевается *сукшапурвака*, но вы можете включить сюда же *бхастрику* или *капалабхати* (зимой) и *шитали* или *шитакари* (летом). Пункт 25 предназначен для вашего *гуру*, чтобы он мог правильно осуществлять руководство.

ОМ ТАТ САТ

СИЛА МЫСЛИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Движимый безграничной любовью к человечеству, Свами Ши-вананда с неослабевающей энергией, направленной на служение всем и каждому, приносит огромную пользу самым разным людям, из самых разных слоев общества и пишет книги самой разной тематической направленности в присущей ему просветительской и возвышающей дух манере. Шивананда, само воплощение истинной сущности всей индийской духовной культуры, подарил человечеству сотни книг, в которых содержится мудрость жизни. Данный труд будет с интересом читаться и получит высокую оценку не только со стороны неподготовленного читателя, но и в среде духовно эволюционировавших людей. В частности, эту книгу сочтут особенно ценной те люди, которые не разделяют веру ни в какую религию, не отдают своей любви никакому Богу, не соглашаются ни с каким символом веры, но при этом страстно стремятся наполнить свою нынешнюю жизнь в окружающем мире повседневного бытия силой, чистотой, покоем, процветанием,

прогрессом, счастьем и полностью реализовать все свои потенциальные возможности. В этой работе Шивананда знакомит нас с учением о силе мысли в трех различных сферах:

1. Сфера высшей прикладной психологии: Здесь Шивананда говорит о мыслях как о силах., которые ваяют наш внешний облик лепят характер, изменяют судьбу и превращают жизнь в сплошной успех.

2. Сфера развитой парапсихологии: Эта тема раскрывает разбросанных по тексту цитатах и главах, в которых проливается свет на тот факт, что человеческий Разум - это вместительница и центр великого множества сверхъестественных сил и факторов Шивананда побуждает читателей подключиться к этим силам и заставить их работать в реальной жизни.

3. Область трансцендентального осознания: Везде, где Шивананда говорит о трансцендировании мысли или описывает метод трансцендирования мысли, он пытается ввести нас в области Божественной Реализации, где мысль перестает быть мыслью, вливаясь в бесконечное Сознание.

Таким образом, в данной работе Шивананда предстает перед читателем в роли практического психолога, физика и химика в мире мыслительных явлений, парапсихолога, йога и тем самым помогает читателю сформировать личное будущее, достичь успеха в жизни, овладеть способностью управлять мыслями и воспользоваться скрытыми в мыслях сверхъестественными способностями. Книга также помогает читателю пойти по пути самовозрождения и самосовершенствования, опираясь на дисциплину мысли, направить способности на создание полезных, конструктивных и вдохновляющих мысленных вибраций, приобрести по мере собственного развития нечто великое и первостепенное, покой и счастье, а также достичь Богореализации как смысла, цели и высшего предназначения жизни каждого человека на земле.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

СИЛА МЫСЛИ: ЕЕ ФИЗИКА И ФИЛОСОФИЯ

СКОРОСТЬ МЫСЛИ ПРЕВОСХОДИТ СКОРОСТЬ СВЕТА

Если свет распространяется со скоростью 300000 км/с, то, фактически, мысли распространяются мгновенно.

Мысль тоньше эфира - среды, проводящей электричество. Во время радиопередачи певец в Калькутте исполняет прекрасные песни. Вы отлично слышите эти песни по радиоприемнику у себя дома, в Дели. Все сообщения принимаются на радиоволнах. Так вот, ваш разум - это что-то вроде радиостанции, настроенной на прием и передачу волн. Святой, чьи мысли исполнены покоя, уравновешенности, гармонии и духовности, посылает в мир гармоничные и спокойные мысли. Они молниеносно распространяются во всех направлениях, воспринимаются сознанием людей и порождают в головах этих людей такие же гармоничные и спокойные мысли. В то же время человек, поглощенный мирскими заботами, посылает в мир противоречивые мысли, полные затаенной ревности, мстительности и ненависти, которые воспринимаются сознанием тысяч людей, возбуждая в их душах подобные злые и противоречивые мысли.

СРЕДА, ПО КОТОРОЙ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ МЫСЛИ

Если мы бросим камушек в водоем или лужу, то увидим, как от него во все стороны расходятся волны в виде последовательности концентрических окружностей.

Точно так же огонек свечи порождает волны эфирных вибраций, которые расходятся от него во всех направлениях.

Когда в голове человека пронесется мысль, добрая или злая, она создает вибрации в манасе, или ментальной атмосфере, и эти вибрации тоже распространяются во всех

направлениях.

Какова же возможная среда, по которой мысли распространяются от сознания к сознанию? Согласно наиболее приемлемому из ныне существующих объяснений, *манас*, или субстанция разума, наполняет все пространство, как наполняет его эфир, и служит средой для передачи мыслей, как *прана* служит средой для передачи чувств, эфир - для передачи тепла, света и электричества, а воздух - для передачи звука.

ЭФИР ПРОСТРАНСТВА РЕГИСТРИРУЕТ МЫСЛИ

Вы можете сдвинуть мир силой мысли. Мысль - это великая сила. Ее можно передать от человека к человеку. Могущественные мысли великих мудрецов и *риши* древности до сих пор записаны в *акаше* (это и есть так называемые "Хроники Акаши"*).

Йогины, обладающие даром ясновидения, способны воспринимать этимыслеобразы. Они умеют их читать.

Вы окружены океаном мыслей. Вы плаваете в океане мыслей. В мире мыслей одни мысли вы впитываете, а другие отторгаете.

У каждого человека есть свой собственный мир мыслей.

*См. об этом подробнее: К. Тодесчи. "Эдгар Кейс и Хроники Акаши". К.: "София", 1998.

МЫСЛИ - ЭТО ЖИВЫЕ СУЩЕСТВА

Мысли - это живые существа. Мысль обладает такой же твердостью, как камень. Наша жизнь может закончиться, но наши мысли никогда не умрут.

Каждая смена мысли сопровождается вибрацией материи (ментальной), из которой она создана. Мысль - это сила, и, как всякой силе, ей для работы нужен особый вид тонкой материи.

Чем большей силой обладает мысль, тем раньше созревают ее плоды. Мысль фокусируется и передается в заданном направлении, и, таким образом, от степени сосредоточенности и направленности мысли зависит эффективность ее последующей работы.

МЫСЛИ - ЭТО ТОНКИЕ СИЛЫ

Мысль - это тонкая сила. Она поставляется нам с пищей. Если пища чиста, мысль тоже становится чистой. Тот, у кого чистые мысли, говорит очень убедительно и его речь оказывает сильное впечатление на умы слушателей. Благодаря чистоте своих мыслей он оказывает воздействие на тысячи людей.

Чистая мысль острее лезвия бритвы. Всегда поддерживайте у себя чистые, возвышенные мысли. Совершенствование мыслей - наука точная.

МЫСЛИ КАК РАДИОПОСЛАНИЯ

Люди, которые таят мысли, проникнутые ненавистью, ревностью, мстительностью и злобой, поистине очень опасны. Они вызывают распри и неприязнь среди людей. Их мысли и чувства подобны радиопосланиям, передаваемым в эфир, и воспринимаются теми, чьи умы откликаются на такие вибрации.

Мысль несется с громадной скоростью. У кого возвышенные и добродетельные мысли, те помогают другим людям, которые находятся не только вблизи, но и на расстоянии.

МЫСЛИ - ОГРОМНЫЕ СИЛЫ

Мысль обладает огромной силой. Мысль способна лечить болезни.

Мысли могут трансформировать умонастроение людей. Мысль может все. Она способна творить чудеса. Скорость мысли невообразима.

Мысль - это динамическая сила. Она вызывается вибрациями психической *праны*, или *сукшма-праны*, в ментальной субстанции. Это такая же сила, как гравитация, сцепление или отталкивание. Мысль распространяется, движется.

МЫСЛЕВОЛНЫ И ПЕРЕДАЧА МЫСЛЕЙ

Что же такое в конце концов этот мир? Лишь материализация мысленных представлений Хираньягарбхи, или Бога.

В науке мы имеем дело с тепловыми, световыми и электрическими волнами. В йоге есть еще и мыслеволны. Мысль обладает огромной силой. Все люди неосознанно, в большей или меньшей степени чувствуют силу мысли.

Великие йогины вроде Джнянадевы и Патанджали, бывало, общались с людьми, находившимися на больших расстояниях, посылая им и получая от них сообщения с помощью мысленной телепатии ("ментального радио"), то есть передачи мыслей. Оказывается, телепатия была самой первой радиотелефонной и радиотелеграфной службой, известной миру.

Точно так же, как вы выполняете физические упражнения, играете в такие игры, как теннис и крикет, чтобы поддерживать свое физическое здоровье, вы должны излучать правильные мыслеволны и употреблять саттвическую пищу, чтобы сохранять свое ментальное здоровье, а также поддерживать у себя добрые, облагораживающие и возвышенные мысли и культивировать привычку всегда пребывать в хорошем настроении, чтобы поддерживать ментальный настрой на восстановление невинности и безвредности характера, изменение настроения и достижение умственного расслабления.

ЧУДЕСА ВИБРАЦИЙ МЫСЛИ

Каждая мысль, которую вы посылаете, - это незатухающее колебание. Она распространяется, заставляя колебаться каждую частицу вселенной, и если ваши мысли благородны, святы и убедительны, они вызывают вибрацию в сознании каждого близкого вам по духу человека.

Подсознательно все похожие на вас люди воспринимают проецируемую вами мысль, и в зависимости от способностей, которыми обладают, испускают такие же мысли. В результате вы, не подозревая о последствиях вашей деятельности, приводите в движение великие силы, которые работают коллективно и противодействуют низким и подлым мыслям эгоистов и нечестивцев.

РАЗНООБРАЗИЕ ВИБРАЦИЙ МЫСЛЕЙ

У каждого человека есть свой ментальный мир, стиль мышления, способы понимания вещей и манера действий.

Так же как люди отличаются по голосам и лицам, они различаются по стилю мышления и интеллекту. Вот причина, объясняющая, почему между друзьями легко возникает недопонимание.

Один человек не в состоянии правильно понять взгляды другого человека. Вот почему за какую-то минуту даже среди верных друзей возникает трение, разлад и ссора. Дружба долго не длится.

Человек должен быть настроен на ментальные вибрации или вибрации мыслей другого человека. Только тогда люди легко понимают друг друга.

Похотливые мысли, мысли, пропитанные ненавистью, ревностью и себялюбием, порождают искаженные представления в сознании и вызывают помутнение рассудка, интеллектуальное извращение, потерю памяти и смятение ума.

СОХРАНЕНИЕ ЭНЕРГИИ МЫСЛИ

В физике есть термин "сила ориентирования". Допустим, где-то накопилась энергия, но она не переносится. Если на накопленный энергетический заряд подействовать магнитом, то сила ориентирования приведет к возникновению электрического тока.

Точно так же ментальная энергия, которая рассеивается или направляется по ложному пути различными ничтожными мирскими мыслями, должна направляться по

соответствующим духовным каналам.

Не храните в памяти бесполезную информацию. Учитесь разгружать память. Освобождайтесь от всего, что оказалось для вас бесполезным. Только тогда вы сумеете наполнить сознание божественными мыслями. Вы обретете новую ментальную силу, потому что прежде рассеивавшиеся ментальные лучи будут теперь накапливаться.

КЛЕТОЧНАЯ ТЕОРИЯ И МЫСЛИ

Клетка - это сгусток протоплазмы с ядром. Она наделена разумом. Одни клетки секреторные, а другие - выделительные. Тестикулярные клетки выделяют сперму; клетки почек выделяют мочу. Некоторые клетки действуют как солдаты. Они защищают тело от вторжений или нападений чужеродного губительного вещества и микробов. Они переваривают их и исторгают. Некоторые клетки поставляют питательные вещества к тканям и органам.

Клетки выполняют свою работу без сознательного участия вашей воли. Их деятельность регулируется симпатической нервной системой. Они непосредственно контактируют с сознанием головного мозга.

Каждый импульс разума, каждая мысль передается к клеткам. На клетках в огромной степени сказываются разнообразные режимы работы или состояния сознания. Если разум пребывает в смятении, унынии, полон других негативных эмоций и мыслей, то эти мысли телеграфируются по нервам каждой клетке тела. Клетки-солдаты впадают в панику. Они слабеют. Они теряют способность должным образом выполнять свои функции. Их деятельность становится малоэффективной.

Некоторые люди крайне озабочены своим телом и не имеют ни малейшего представления о своем Высшем "Я". Они живут неупорядоченной недисциплинированной жизнью и набивают желудок конфетами, пирожными и т. д. Их органы пищеварительной и выделительной системы не отдыхают. Они страдают физической слабостью и болезнями. Атомы, молекулы и клетки в их телах порождают несогласованные или негармоничные вибрации. Эти люди лишены надежды, уверенности, веры, спокойствия и бодрости духа. Они несчастливы. У них не хватает жизненной силы. Они обладают низким уровнем энергии. Они полны страхов, отчаяния, тревог и беспокойств.

ПЕРВИЧНАЯ МЫСЛЬ И СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

Мысль - это величайшая сила на земле. Мысль - самое могущественное оружие в арсенале йогина. Конструктивная мысль преобразует, возрождает и созидает.

Древние тщательно исследовали и развивали широкие возможности этой силы и довели их практически до совершенства, поставив себе на службу самым оптимальным образом. Поскольку мысль - это первичная сила в начале и конце всего творения, бытие всего феноменального мира стало результатом одинокой мысли, которую породил Космический Разум.

Мир - это проявление первой мысли. Первая мысль проявилась как вибрация, порожденная из вечного безмолвия Божественной Сущности. В классической терминологии принято говорить об *иччхе*, воле Хираньягарбхи, Космической Души, которая зарождается как *спандана*, или вибрация.

Эта вибрация не имеет ничего общего с быстрыми попеременными осцилляциями физических частиц, она бесконечно тонкая, настолько тонкая, что обычному уму кажется даже непостижимой.

Но отсюда можно ясно понять, что все силы в конечном счете сводятся к чистой вибрации. К такому же выводу недавно пришли и современные ученые, в течение длительного времени исследовавшие внешнюю физическую природу.

РАДИЙ И РЕДКО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЙОГИНЫ

Радий - редкий элемент. Йогини, способные контролировать свои мысли, редки в этом мире, как сам радий.

Так же как зажженная ароматическая палочка курится благовониями, йогин, контролирующей свои мысли и неустанно пребывающий в Брахмане или Бесконечности, излучает божественный аромат и божественное сияние (магнетическую брахмическую ауру).

Когда вы держите в руке букет из цветов жасмина, розы и *чампаки*, вся комната наполняется благоуханием и сладким ароматом.

Точно так же далеко разносится аромат, или слава (*кирти*), йогина, контролирующего свои мысли. Он становится космической силой.

МЫСЛЬ - ЕЕ ВЕС, РАЗМЕР И ФОРМА

У каждой мысли есть вес, форма, размер, облик, цвет, качество и сила. Йогин непосредственно видит все эти мысли внутренним йогическим оком.

Мысли похожи на вещи. Так же как вы передаете приятелю апельсин или забираете этот апельсин у него обратно, вы можете передать ему полезную глубокую мысль и принять такую же мысль от него.

Мысль - это великая сила; она распространяется; она создает. Силой мысли можно творить чудеса. Вы должны знать правильную технику обхождения и обращения с мыслью.

МЫСЛЬ - ЕЕ ВИД, НАЗВАНИЕ И ЦВЕТ

Предположим, ваше сознание достигло состояния совершенного покоя, полного безмыслия. Но стоит только появиться мысли, как она тотчас же обретает имя и форму.

У каждой мысли есть определенное имя и определенная форма. Значит, каждая мысль, которая возникает или может возникнуть в голове человека, должна быть связана с некоторым словом как ее двойником.

Форма - это более плотное, а имя - более тонкое состояние одиночной проявленной силы, которая называется "мыслью".

Но эта троица - единое целое; где есть одна из трех характеристик, там есть и остальные две. Где есть имя, там есть форма и есть мысль.

У духовной мысли желтый цвет. У мысли, заряженной гневом и ненавистью, темно-красный цвет. У эгоистической мысли коричневый цвет и т. д.

МЫСЛЬ - ЕЕ СИЛА, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Мысль - это активная жизненная динамическая сила, самая активная, тонкая и непреодолимая сила во вселенной.

Благодаря аппарату мышления вы приобретаете творческую силу. Мысль переходит от человека к человеку. Она влияет на людей; человек с сильным мышлением легко оказывает воздействие на людей со слабым мышлением.

В настоящее время можно найти огромное количество книг по совершенствованию мышления, силе мышления, динамическому развитию мышления. Изучая их, вы получите четкое представление о мысли, ее силе, деятельности и полезном использовании.

МЫ ЖИВЕМ В БЕЗГРАНИЧНОМ МИРЕ МЫСЛЕЙ

Одна мысль - это целый мир, великие страдания, старость, смерть и великий грех, земля, вода, огонь, воздух и эфир. Мысль связывает человека. Тот, кто контролирует свои мысли, - истинный Бог на земле.

Вы живете в мире мыслей. Все начинается с мысли. Затем эта мысль выражается при помощи органа речи. Мышление и речь тесно связаны друг с другом. Сердитые, горькие и

злые мысли ранят окружающих. Если сознание, порождающее все мысли, исчезнет, внешние объекты растают.

Мысли - это вещи. Звук, прикосновение, форма, вкус и запах, пять оболочек, состояния бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна - все это продукты деятельности сознания. *Санкальпа*, страсть, гнев, рабство, время - знайте, что все это плоды сознания. Сознание - царь *индрий*, или чувств. Мысль - вот корень всего ментального процесса.

Те мысли, которые мы воспринимаем в нашем окружении, - это лишь сознание, воплощенное в форму или вещество. Мысль созидает, мысль разрушает. Горечь и сладость таится не в объектах, она заключена в сознании, в субъекте, в мышлении. Горечь и сладость порождается мыслью.

Благодаря игре сознания или мыслей с объектами близкое кажется неизмеримо далеким и наоборот. Между объектами мира нет никакой связи; они связаны и ассоциируются друг с другом только при помощи мысли, игры воображения. Именно разум придает цвет, форму и качества объектам. Ваше сознание принимает форму любого объекта, над которым вы интенсивно размышляете.

Друг и враг, добродетель и порок обитают только в сознании. Каждый человек одной лишь силой своего воображения создает собственный мир добра и зла, наслаждений и страданий. Добро и зло, наслаждение и страдание не исходят от объектов. Они определяются установками вашего сознания. Этот мир ни добрый, ни радостный. Таким его создает ваше сознание.

МЫСЛИ, ЭЛЕКТРИЧЕСТВО И ФИЛОСОФИЯ

Мысли - это могущественные силы. Они мощнее электричества.

Они управляют вашей жизнью, лепят характер и формируют судьбу.

Заметьте, как одна мысль за короткий промежуток времени превращается во множество мыслей. Допустим, у вас возникла идея пригласить друзей на чашку чая. Одна мысль о "чае" мгновенно порождает мысли о сахаре, молоке, чашках, столах, стульях, скатерти, салфетках, ложках, тортах, кондитерских изделиях и пр. Вот почему этот мир - не что иное, как течение мыслей. Движение мыслей, рожденных в сознании, к объектам - это рабство; а прекращение мыслей - это освобождение.

Будьте очень бдительны, уничтожая мысли в зародыше. Только тогда вы сможете быть по-настоящему счастливы. Ум хитер и изворотлив. Вы должны понять его природу, возможности и привычки. Только тогда вам удастся легко его контролировать.

Самой замечательной книгой мира по практической философии индийского идеализма считается "*Йога-Васиштха*". Суть этого произведения выражена в следующем высказывании:

Существует только несвойственный Брахман, или бессмертная душа. А вселенная как таковая не существует. Лишь познание Высшего "Я" освободит человека от колеса рождений и смертей. Угасание мыслей и васан (желаний) - это мокша (духовное освобождение). Одинокая волна в сознании - это санкальпа. Санкальпа, или мысль, благодаря своей силе разделения порождает эту вселенную. Этот мир - сплошь игра воображения. Этот мир не существует в трех периодах времени. Угасание санкальп ведет к мокше. Уничтожьте это мелкое "я", васаны, санкальпы, мысли. Медитируйте на "Я" и становитесь дживанмуктой (освобожденной душой).

ВНЕШНИЙ МИР ПРЕДСУЩЕСТВОВАЛ В МЫСЛЯХ

У каждой мысли есть образ. Стол - это некий мысленный образ плюс сам внешний предмет. Каждому объекту вокруг нас соответствует его мысленный образ в сознании. Как получается, что образ огромной горы, увиденный через маленький зрачок глаза, регистрируется в сознании? Вот уж чудо из чудес.

Образ горы всегда существует в сознании. Сознание напоминает гигантское полотно, на котором изображены все внешне видимые объекты.

МИР - ЭТО ПРОЕКЦИЯ МЫСЛИ

Тщательное размышление показывает, что вся вселенная - это на самом деле проекция человеческого сознания, *маноматрам-джагат*. Очищение и достижение контроля над сознанием - вот главная цель всех йог. Само по себе сознание - лишь архив впечатлений, которые безостановочно выражаются в виде импульсов и мысли. Сознание - это деятельность сознания. Мысль побуждает вас: действию; деятельность наполняет содержание сознания новыми впечатлениями.

Йога разрывает этот порочный круг методом эффективного прекращения деятельности сознания. Йога исследует, контролирует и подавляет основную функцию сознания - мышление. Когда мышление прекращается, включается интуиция и пробуждается знание Высшего "Я",

Мысль обладает потенциальной способностью создать или уничтожить мир в мгновение ока. Сознание порождает мир в соответствии с собственной *санкальпой*, или замыслом. Именно сознание создает эту вселенную, (*маноматрам-джагат*, *манахкальпитам-джагат*). Игры сознания заставляют воспринимать *кальпу* (мировой цикл из многих миллионов лет) как одно мгновение и наоборот. Подобно тому как сновидение порождает в себе другое сновидение, сознание, не обладающее видимой формой, генерирует видимую реальность.

МЫСЛИ, МИР И ВНЕВРЕМЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Деятельность сознания - вот семя и корень дерева *сансары* с его многотысячными побегами, ветвями, нежными листьями и плодами. Если вы остановите мысли, то дерево *сансары* тотчас же начнет увядать.

Пресекайте мысли в то же мгновение, как они появляются. Уничтожение мыслей приведет к высыханию корня, и дерево "сансары" вскоре погибнет.

Это требует значительного терпения и настойчивости. Уничтожив все мысли, вы погрузитесь в океан блаженства. Это состояние неопишимо. Вы должны испытать это состояние сами.

Как огонь поглощается его источником, когда выгорает топливо, так и мышление поглощается его источником, Атманом, когда все *санкальпы*, или мысли, уничтожены. Тогда человек достигает *кайвальи* - переживает Вневременную Реальность, состояние абсолютной независимости.

[ДАЛЕЕ](#)

ГЛАВА ВТОРАЯ

СИЛА МЫСЛИ: ЕЕ ЗАКОНЫ И ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ

МЫСЛЬ - АРХИТЕКТОР СУДЬБЫ

Если внимание сосредоточено на одном и том же наборе мыслей, вырабатывается стереотип мышления, то есть формируется колея, по которой энергия мысли мчится автоматически; такой стереотип мышления способен пережить смерть, а поскольку мышление - это атрибут эго, то оно передается в последующую земную жизнь в виде определенной склонности и способности мышления.

Следует помнить, что у каждой мысли есть ментальный образ. Сущность различных ментальных образов, формируемых в конкретной физической жизни человека, вырабатывается на ментальном плане. Она закладывает фундамент для следующей физической жизни.

В каждом рождении формируется не только новое физическое тело, но и новое сознание с новым *буддхи* (интеллектом).

Объяснить в подробностях связь сознания с судьбой - задача не из легких. Каждая *карма*

оказывает двойной эффект: один - на индивидуальное сознание, а второй - на мир. Человек сам закладывает обстоятельства своей будущей жизни, потому что они будут откликом на его действия по отношению к людям в нынешней жизни.

У каждого действия есть прошлое, вызвавшее это действие; у каждого действия есть будущее, в которое оно перерастет. Причина каждого действия скрыта в желании, как его побудительном мотиве, и мысли, его сформировавшей.

Каждая мысль - это звено в бесконечной цепи причин и следствий, каждое следствие становится причиной, а каждая причина является следствием; и каждое из звеньев в бесконечной цепи спаяно

но из трех компонентов - желания, мысли и действия. Желание стимулирует мысль; мысль воплощается в действие. Действие его тает полотно судьбы.

Эгоистическая жажда обладания чужой собственностью, пусть даже активно не выраженная в настоящее время, превратит человека в вора в последующей земной жизни, а тайные ненависть жажда отмщения становятся семенами, из которых вырастают будущие убийцы.

И точно так же на почве бескорыстной любви созревает урожай филантропов и святых; а каждая сочувственная мысль (способов) становлению нежной и сострадательной натуры, характеризующая человека, который любит все живое на земле.

Мудрец Васиштха просил Раму выполнить *пурушартху*, и продемонстрировать искусство самопроявления. Не подчиняйте фатализму. Это породит инертность и лень. Осознайте величие Силы Мысли. Приложите все усилия. Добрыми мыслями создай себе великую судьбу.

Прарабдха - это *пурушартха* последнего рождения. Вы сеете поступок и пожинаете привычку; посеянная привычка выливает в характер. Сеете характер - пожинаете судьбу. Человек - хозяин своей судьбы. Вы сами лепите собственную судьбу одной лишь силой мысли. Вы можете повернуть ее вспять, если захотите. Все способности, энергии и силы скрыты только вас. Раскройте их - и обретете свободу и величие.

ВАШЕ ЛИЦО - ЗЕРКАЛО ВАШЕЙ ДУШИ

Ваше лицо - как грампластинка. Все, что вы думаете, сразу > записывается на вашем лице.

Каждая дурная мысль становится резцом или иглой для записи мыслей на вашем лице.

Лица покрываются шрамами и ранами которые возникают вследствие порочных мыслей, пропитанных ненавистью, гневом, сладострастием, ревностью, мстительностью и пр.

По характеру шрама на лице можно мгновенно узнать душевное

состояние человека. Можно тотчас же диагностировать болезнь вашей души.

Тот, кто считает, что может утаить свои мысли, - настоящий глупец. Он похож на страуса, который прячет голову в песок, когда за ним гонятся охотники, и воображает, что его никто не видит.

Лицо - это зеркало души. Лицо - это матрица души. Каждая мысль прокладывает бороздку на лице. Божественная мысль освещает лицо. Злая мысль омрачает лицо. Постоянные божественные мысли усиливают ауру или ореол.

Постоянные злые мысли углубляют мрачный отпечаток на лице подобно тому, как постоянные удары кувшина о край колодца при зачерпывании воды оставляют на его стенках все более и более глубокие выбоины. Выражение лица поистине раскрывает внутреннее состояние души или истинное содержание ваших мыслей.

Лицо похоже на рекламный щит, оповещающий о том, что происходит в душе человека.

Ваши мысли, чувства, образ действия и эмоции накладывают сильный отпечаток на ваше лицо.

Ваше лицо вряд ли сумеет скрыть ваши мысли. Вы можете ошибочно полагать, что сохраняете мысли в тайне. Мысли, замешанные на похоти, жадности, ревности, гнев, мстительности, ненависти и пр., мгновенно накладывают свой мрачный отпечаток на ваше лицо.

Лицо - это добросовестный и чувствительный регистратор всех мыслей, завладевших вашим сознанием.

Лицо - это гладь зеркала, в котором отражается характер души и содержание сознания в каждый конкретный момент времени.

МЫСЛЬ НАХОДИТ СВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ

Разум - это тонкая форма физического тела. Физическое тело - это внешнее проявление мыслей. Поэтому когда сознание осуществляет свою деятельность, тело тоже находится в работе.

Так же как человек вульгарной наружности обычно не вызывает любви и сочувствия у окружающих, не вызывает любви и сочувствия и неотесанный тугодум.

Разные умонастроения весьма наглядно отражаются на лице, и любой мыслящий человек без труда их расшифрует.

Тело отслеживает деятельность сознания. Если вы думаете о падении с высоты, тело немедленно готовится и демонстрирует внешние признаки. Страх, тревога, горе, хорошее настроение, веселость, гнев - все это накладывает свой отпечаток на лице.

ВАШИ ГЛАЗА ВЫДАЮТ ВАШИ МЫСЛИ

Глаза - это окна души, свидетельствуют о состоянии души и умо-настроении.

В глазах есть "телеграфный аппарат", передающий сообщения или мысли, которые сигнализируют о предательстве, депрессии, унынии, ненависти, бодрости, спокойствии, гармонии, состоянии здоровья, силе, крепости и красоте.

Если вы обладаете способностью читать по глазам других людей, то мгновенно "прочитаете", что творится в их душах. Внимательно наблюдая за лицом, речью и поведением человека, можно узнать, какая мысль всецело господствует в его сознании. Требуется немного смелости, проницательности, тренировки, сообразительности и опыта.

НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ ОТРАВЛЯЮТ ЖИЗНЬ

Тревожные мысли и боязливые мысли - это опасные силы, подтачивающие нас изнутри. Они отравляют источники жизни и разрушают гармонию, работоспособность, жизненную силу и активность. А вот противоположные мысли - мысли благожелательные, радостные, мужественные - лечат и успокаивают, а не раздражают, бесконечно повышают работоспособность и приумножают ментальные способности. Будьте всегда в хорошем настроении. Улыбайтесь. Смейтесь.

любви и сочувствия у окружающих, не вызывает любви и сочувствия и неотесанный тугодум.

Разные умонастроения весьма наглядно отражаются на лице, и любой мыслящий человек без труда их расшифрует.

Тело отслеживает деятельность сознания. Если вы думаете о падении с высоты, тело немедленно готовится и демонстрирует внешние признаки. Страх, тревога, горе, хорошее настроение, веселость, гнев - все это накладывает свой отпечаток на лице.

ВАШИ ГЛАЗА ВЫДАЮТ ВАШИ МЫСЛИ

Глаза - это окна души, свидетельствуют о состоянии души и умо-настроении.

В глазах есть "телеграфный аппарат", передающий сообщения или мысли, которые сигнализируют о предательстве, депрессии, унынии, ненависти, бодрости, спокойствии, гармонии, состоянии здоровья, силе, крепости и красоте.

Если вы обладаете способностью читать по глазам других людей, то мгновенно "прочитаете", что творится в их душах. Внимательно наблюдая за лицом, речью и поведением человека, можно узнать, какая мысль всецело господствует в его сознании. Требуется немного смелости, проницательности, тренировки, сообразительности и опыта.

НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ ОТРАВЛЯЮТ ЖИЗНЬ

Тревожные мысли и боязливые мысли - это опасные силы, подтачивающие нас изнутри. Они отравляют источники жизни и разрушают гармонию, работоспособность, жизненную силу и активность. А вот противоположные мысли - мысли благожелательные, радостные, мужественные - лечат и успокаивают, а не раздражают, бесконечно повышают работоспособность и приумножают ментальные способности. Будьте всегда в хорошем настроении. Улыбайтесь. Смейтесь.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ДИСБАЛАНС

Мысль оказывает влияние на тело. Печаль души ослабляет тело. В свою очередь тело влияет на душу. В здоровом теле здоровый дух. Если тело болеет, душа тоже заболевает. Если тело сильное и крепкое, душа тоже здоровеет и крепнет.

Приступы ярости, которые бывают у вспыльчивых людей, приводят к серьезным повреждениям клеток головного мозга, выбрасывают в кровь отравляющие химические продукты, вызывают общий шок и депрессию, угнетают секрецию желудочного сока, желчи и других пищеварительных соков в желудочно-кишечном тракте, выкачивают энергию, жизненную силу, вызывают преждевременное старение и укорачивают жизнь. Когда вы раздражены, ваши мысли приходят в смятение. Точно так же, когда ваши мысли пребывают в смятении, тело испытывает беспокойство. Вся нервная система приходит в возбуждение. Вы ощущаете опустошение. Управляйте гневом с помощью любви. Гнев - это могучая энергия, которая не контролируется практическим интеллектом-*буддхи*, но умиряется чистым разумом (саттвическим *буддхи*) или различающим умом (*вивека-вичарой*).

ТВОРЧЕСКИЕ СИЛЫ МЫШЛЕНИЯ

Мысль создает мир. Мысль создает сущее. Мысли развивают желания и возбуждают страсти. Поэтому мысли противоположного характера об уничтожении желаний и страстей нейтрализуют прежние мысли об удовлетворении желаний. Вот почему, когда человек охвачен желаниями, противоположная мысль поможет ему уничтожить желания и страсти.

Представляйте любого человека как своего друга, и тогда это осуществится в реальности. Представляйте, что он ваш враг, и тогда ваше сознание воплотит эту мысль в реальности. Тот, кто знает, как действует сознание, и способен управлять сознанием на практике, поистине счастливый человек.

ПОДОБНЫЕ МЫСЛИ ПРИТЯГИВАЮТСЯ

В мире мысли тоже действует великий закон: "Подобное притягивается подобным". Люди со сходными мыслями притягиваются друг к другу. Вот откуда пошли такие поговорки, как "Рыбак рыбака видит издалека" и "Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты".

Врач тянется к другому врачу. Поэт тянется к другому поэту. Эстраднему певцу интересен другой эстрадный певец. Философа интересует другой философ. Бездельник тянется к бездельнику. Сходные мысли обладают какой-то "силой притяжения".

Вы постоянно притягиваете жизненные силы, мысли, влияния и условия, которые наиболее родственны вашим мыслям и сфере интересов.

В мире мысли люди со схожими мыслями притягиваются друг к другу. Этот закон выполняется всегда, осознаем мы это или нет.

Удерживайте в сознании любую мысль, которая вам приятна, и, пока она с вами, вы, вольно или невольно, будете постоянно привлекать к себе только и именно то, что в точности соответствует основному качеству вашей мысли. Мысли - это ваша частная собственность, и вы можете управлять ими по собственному вкусу, оставив за собой такое право.

Ваша жизнь - в ваших руках, поскольку именно вы определяете порядок мыслей, которые

вам приятны, и, следовательно, очередность влияний, которые вы притягиваете, так что вы - вовсе не жертва обстоятельств, если, конечно, не хотите стать ею добровольно.

МЫСЛЬ КАК ИНФЕКЦИЯ

Ментальные действия - это реальные действия. Мысль - это реальное действие; это динамическая сила. Стоит запомнить, что мысль очень заразна; более того, она заразнее гриппа.

Сочувственная мысль в глубине вашей души вызывает сочувственную мысль в душах других людей, с которыми вы общаетесь. Гневная мысль порождает такую же вибрацию в людях, окружающих

разгневанного человека. Эта вибрация излучается сознанием одного человека и "приходит на ум" другим людям, которые могут находиться от него на значительном расстоянии, приводя их в возбужденное состояние.

Ваша доброжелательность вызывает доброжелательность со стороны других людей. Вы ощущаете восторг и глубокое наслаждение, наблюдая за ватагой шумных ребятишек, которые весело играют и приплясывают.

Когда радуется ваша душа, она вызывает радостный отклик в душах других людей.

Поэтому культивируйте мысли, возвышающие и облагораживающие душу.

Удерживайте доброго и честного человека в компании вора. Он начнет воровать.

Удерживайте трезвенника в компании алкоголика. Он начнет пить. Мысли очень заразны.

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАКОНА

Сохраняйте молодость сердца. Не думайте: "Я старею". Думать о старении - дурная привычка. Не стоит лелеять такую мысль. В шестьдесят лет думайте, что вам шестнадцать. Каким вы себя представляете, таким вы и становитесь. Это великий психологический закон.

"Кем человек себя представляет, тем он и становится". Это великая истина, или трюизм.

Считайте себя сильным, и вы станете сильным. Считайте себя слабым, и вы станете слабым. Считайте себя дураком, и вы станете дураком. Считайте себя мудрецом или Богом, и вы станете мудрецом или Богом.

Только мысль формирует и создает человека. Человек всегда живет в мире мыслей. У каждого человека есть собственный мир мыслей.

Воображение творит чудеса. Мысль обладает невероятной силой. Мысль, как уже говорилось, - это твердое тело. Ваше настоящее - это результат ваших прошлых мыслей, а ваше будущее -

плод ваших нынешних мыслей. Если вы думаете правильно, то говорите правильно и действуете правильно. Речь и действие просто следуют за мыслью.

РАЗБЕРИТЕСЬ В ЗАКОНАХ, КОТОРЫЕ ПРАВЯТ МИРОМ МЫСЛЕЙ

Каждый человек должен иметь четкое представление о законах мышления и их действии. Только тогда он живет в этом мире спокойно и счастливо. Для достижения своих целей он может воспользоваться вспомогательными силами, поставив их себе на службу самым оптимальным образом.

Он может нейтрализовать враждебные силы или антагонистические течения. Как рыба плывет против течения, так и он обретает способность двигаться против враждебных потоков, принимая необходимые меры предосторожности, чтобы должным образом настроиться и защититься.

В противном случае он становится рабом. Он беспомощно барахтается в волнах, увлекаемый разными течениями. Его несет по течению, словно бревно сплавляемого леса. Он всегда жалок и несчастен, даже если богат и не обижен жизнью.

Только вооружившись компасом, знанием моря, маршрутов и океанических течений, капитан корабля может спокойно отправляться в плавание. Иначе его судно будет

беспомощно нестись по воле волн, пока не потерпит кораблекрушение, столкнувшись с айсбергом или наскочив на рифы. Точно так же мудрый мореплаватель в океане этой жизни, обладающий точным знанием законов, которые действуют в мире мыслей и природы, может плыть по жизни спокойно и достичь цели своей жизни.

Понимая законы мышления, вы можете вылепить или сформировать свой характер таким, каким желаете. Известная поговорка "Каким человек себя представляет, таким он и становится" - это суть одного из великих законов мира мыслей. Считайте, что вы чисты, и вы станете чистым. Представляйте, что вы благородны, и вы станете благородным. Станьте воплощением добродушия. Думайте обо всех и вся хорошо. Всегда совершайте добрые поступки. Служите, любите, отдавайте. Делайте других счастливыми. Живите в служении людям. Тогда вы пожнете счастье. Вам будут сопутствовать удача, счастливые возможности и благоприятные ситуации.

Если вы причиняете людям боль, если вы сплетник, интриган, клеветник, обманщик, если вы эксплуатируете других людей, если присваиваете себе чужую собственность, не гнушаясь ничем, если совершаете поступки, причиняющие людям страдания, вы пожнете страдание. Вам никогда не будет сопутствовать удача, счастливые возможности и благоприятные ситуации.

Таков закон мышления и природы. Так же как вы можете создать свой хороший или плохой характер возвышенными или грязными помыслами, вы способны сформировать благоприятные и неблагоприятные обстоятельства, совершая хорошие или дурные поступки.

Проницательный человек всегда внимателен, бдителен и осмотрителен. Он всегда тщательно следит за своими мыслями. Он наблюдает за собой.

Он знает, что происходит в его ментальной фабрике, какая гуна преобладает в его сознании в каждый конкретный момент времени. Он никогда не позволит злой мысли войти в ворота его ментальной фабрики. Он мгновенно уничтожает такую мысль в зародыше.

На основании позитивной работы мысли, наблюдения за природой мыслей, самоанализа, активного благородного образа мыслей проницательный человек формирует у себя благородный характер и творит себе великую судьбу. Он осмотрителен в речах. Он мало говорит. Он произносит нежные любящие слова. Из его уст никогда не услышать грубых слов, способных оскорбить чувства других людей.

Он развивает в себе терпение, милосердие и универсальную любовь. Он стремится говорить правду. Тем самым он контролирует свою *вак-индрию* (речь). Он употребляет обдуманные слова. Он пишет обдуманные строки. Это оказывает глубокое, сильное и благоприятное впечатление на умы других людей.

Он практикует *ахимсу* (ненасилие) и *брахмачарью* (целибат) в мысли, слове и деле. Он практикует *шаучу* и *арджаву* (прямоту и откровенность). Он пытается сохранять душевное равновесие и всегда оставаться в хорошем настроении. Он придерживается *шуддха-бхавы* (чистого мысленного настроения). Он практикует три вида *танаса* (аскетизма) - физический, вербальный и ментальный - и контролирует свои действия. Он никогда не думает ничего дурного. Он не способен совершить дурной поступок.

Он всегда готовит себя к благоприятным ситуациям. Тот, кто распространяет вокруг себя счастье, всегда получает такие благоприятные обстоятельства, которые способны принести ему счастье. Тот, кто сеет вокруг себя несчастье, без сомнения, получит по законам мышления такие неблагоприятные обстоятельства, которые сделают его жалким и несчастным. Поэтому образом своих мыслей человек сам формирует свой характер и обстоятельства жизни.

Плохой характер можно превратить в хороший добрыми мыслями, а неблагоприятные обстоятельства можно превратить в благоприятные добрыми делами.

ЗАКОНЫ, ОПЕРИРУЮЩИЕ В МИРЕ ВОЗВЫШЕННЫХ МЫСЛЕЙ

Как вы думаете, то вы и получаете. Какие у вас мысли, такой и будет ваша жизнь. Совершенствуйте свои мысли. Хорошие мысли приводят к хорошим поступкам. Простое размышление об объектах нашего мира приносит страдание. Рабство вызывается самим актом мышления. Чистая мысль - это более могущественная сила, чем электричество.

Сознание, которое привлекается объектами чувств, стремится к рабству, а сознание, отвлеченное от объектов чувств, стремится к свободе. Мышление - это вооруженный бандит. Уничтожьте это "бандитское" мышление. Вы навсегда обретете счастье и свободу. Проявите всю свою силу, чтобы покорить свое сознание. Это истинное мужество, или *пурушартха*.

Самоотречение - вот средство очищения и обновления сознания.

Очистите и успокойте мысли. Нельзя снять слои неведения, которые покрывают знание, не успокоив волнение в сознании.

Тонкая форма пищи формирует сознание. Сознание - результат питания. Тонкая форма пищи преобразуется в сознание. Под пищей понимается не только то, что мы едим, но и все, что мы накапливаем с помощью наших органов чувств.

Учитесь видеть Всевышнего повсюду. Это истинная пища для глаз. Чистота мысли зависит от чистоты пищи. Вы можете лучше видеть, лучше слышать, обладать лучшим вкусом, лучше думать, когда вы лелеете возвышенные божественные мысли.

Взгляните на объект через зеленые или красные очки; он покажется вам зеленым или красным. Точно так же объекты окрашиваются желаниями в зеркале сознания. Все состояния сознания преходящи; они порождают страдание и печаль.

Освободитесь от мыслей. Освободитесь от рабства или предубеждения, ослабляющего интеллект и притупляющего мысли. Думайте о бессмертном Атмане. Это правильный метод непосредственной подлинной работы мысли. Атман раскрывает Себя после очищения мыслей. Когда сознание успокоено и освобождено от потребностей, побудительных мотивов, стремлений, желаний, мыслей, навязчивых влечений и надежд, тогда сияет верховный Атман. Это переживание Блаженства. Живите так, как живут святые. Это единственный путь к победе над мыслями, разумом и низшим "я", и пока вы не победите сознание, не может быть окончательной и бесповоротной победы.

МЫСЛЬ - ЭТО БУМЕРАНГ

Будьте внимательны к своим мыслям. Все, что исходит из вашего сознания, снова к вам возвращается. Каждая мысль в вашей голове - это бумеранг.

Если вы кого-то ненавидите, ненависть обернется против вас. Если вы кого-то любите, эта любовь к вам вернется.

Всякая злая мысль трижды зловредна. Во-первых, она наносит вред самому мыслящему субъекту, травмируя его ментальное тело.

Во-вторых, она причиняет вред человеку, являющемуся объектом этой мысли. Наконец, она наносит вред всему человечеству, загрязняя ментальную атмосферу.

Каждая злая мысль, направленная в адрес какого-то человека, становится для него грозным мечом. Если вы вынашиваете мысли, пропитанные ненавистью, вы поистине становитесь убийцей человека, которому адресованы эти мысли. Но вы становитесь и самоубийцей, потому что эти мысли непременно обернутся против вас.

Заселенное злыми мыслями сознание действует как магнит, ибо оно притягивает подобные мысли других людей и, таким образом, усиливает первоначальное зло.

Злые мысли, брошенные в ментальную атмосферу, отравляют восприимчивые умы.

Сосредоточение на злой мысли постепенно лишает ее налета гнусности и побуждает мыслящего субъекта совершить действие, в котором эта мысль реализуется.

МЫСЛИ И МОРСКИЕ ВОЛНЫ

Мысли похожи на океанские волны. Их не сосчитать. Поначалу можно впасть в отчаяние, пытаясь подчинить их себе.

Некоторые мысли подчиняются, а другие мысли извергаются потоком. Мысли, которые некогда были успешно подавлены, могут со временем снова появиться. Никогда не впадайте в уныние ни на одном из этапов практики. Вы наверняка обретете внутреннюю духовную силу. Вас ждет неминуемый успех. Все йогины древности встречались с такими же трудностями, которые вы переживаете сейчас.

Процесс разрушения ментальных модификаций труден и долгов. За один или два дня нельзя истребить все мысли. Не бросайте практику уничтожения мыслей на полпути, столкнувшись с трудностями или препятствиями.

Ваша первая попытка должна быть направлена на уменьшение потребностей и желаний. Сократите ваши потребности и желания; затем количество мыслей уменьшится само по себе. Постепенно все мысли угаснут.

ЦВЕТ И ВЛИЯНИЕ ПРАВЕДНЫХ МЫСЛЕЙ

Будда утверждал: "Все, что мы собой представляем, создано нашими мыслями". Именно наши мысли порождают круговорот рождений. Поэтому мы всегда должны стремиться очистить наши мысли.

Когда мы находимся в обществе мудреца, то ощущаем удивительное спокойствие; а вот в компании плохого и эгоистичного человека нам становится не по себе. И все это потому, что аура мудреца испускает вибрации покоя и безмятежности, а аура эгоиста испускает вибрации зла и корысти.

Второе действие мысли - это создание определенной формы. Качество и природа мысли определяют цвет и чистоту ее формы. Форма мысли - это живая сущность, обладающая сильной тенденцией реализовывать намерение мыслящего субъекта. Голубые формы мысли означают преданность.

Форма мысли самоотречения тронута дымкой нежнейшей светлой лазури, из-под которой пробивается белое сияние. Формы мыслей себялюбия, гордыни или гнева окрашены серо-коричневым, оранжевым и красным цветом, соответственно.

Мы всегда окутаны этими мыслеформами, и они оказывают на нас серьезное влияние. Даже четверть наших мыслей не является нашей собственностью, ибо эти мысли попросту "вылавливаются" из атмосферы. В основном это злые мысли. Поэтому мы всегда должны мысленно повторять имя Бога. Оно всегда защитит нас от дурного влияния.

АУРА И ДИНАМИКА РАЗВИТОГО СОЗНАНИЯ

В частности, вокруг сознания, обладающего высокоразвитой силой мысли, явно различим феномен в виде мощной ауры.

Следует специально отметить значительное влияние высокоразвитого сознания на менее развитое сознание. Невозможно дать описание того, что происходит в присутствии Мастера или развитого адепта.

В его присутствии, даже если он не произносит ни слова, мы испытываем волнующие переживания и в наши головы приходят потоки новых вдохновляющих мыслей.

Сознание сопровождается аурой - ментальной или психической. Санскритский термин для обозначения ауры - *теджас*. Это свечение или ореол, свойственный феномену сознания.

У тех, кто стремился к полному раскрытию сознания, мы обнаруживаем ярко сияющую ауру. Она способна распространяться на большие расстояния и воздействовать самым благоприятным образом на огромное количество людей, которым посчастливилось оказаться в зоне ее влияния. Следует заметить, что духовная аура намного могущественнее психической, пранической или ментальной ауры.

ДИНАМИКА МЫСЛЕЙ И НАСТРОЕНИЙ

Люди в мрачном настроении притягивают к себе мрачные вещи и мрачные мысли не только из сознания других людей, но и из "Хроник Акаши" в физическом эфире.

Полные надежд, уверенности и доброжелательно настроенные люди притягивают мысли такой же природы со стороны других людей. Все их стремления увенчиваются успехом. Люди в пессимистическом настроении, в состоянии депрессии, гнева и ненависти наносят настоящие раны другим людям. Они заражают людей и возбуждают в *вритти* (колебания сознания) деструктивного характера. Такие люди заслуживают осуждения, Они наносят большой ущерб миру мыслей.

Люди в радостном и бодром настроении благословенны для общества. Они дарят окружающим счастье.

Так же как юная прекрасная леди прикрывает свое лицо и предпочитает не появляться в обществе, когда у нее на щеке или на носу появляется прыщ, вы тоже не должны выходить из дома и общаться с друзьями, когда испытываете депрессию, чувствуете ненависть или ревность. Иначе вы заразите своим настроением окружающих. Вы станете угрозой для общества.

ДВИЖЕНИЕ МЫСЛЕЙ В МИРОВОМ МАСШТАБЕ

Мысль на самом деле покидает мозг и парит в окрестности. Оставив сознание человека, мысль, добрая или злая, порождает вибрации в манасе, ментальной атмосфере, которая простирается вдаль и вширь во всех направлениях.

Она также входит в сознание других людей. Мудрец, живущий в гималайской пещере, может передать могущественную мысль в отдаленный уголок Америки. Тот, кто стремится очиститься в пещере, в действительности очищает весь мир и помогает миру. Никто не остановит полет его чистых мыслей, которые воспринимаются людьми, готовыми их принять.

Так же как солнце неизменно превращает каждую кашпо воды на поверхности земли в пар, а затем этот пар, поднимаясь ввысь, собирается в форме облаков, все мысли, проецируемые вашим единичным сознанием, тоже взмывают вверх. Они витают в пространстве, объединяясь с подобными мыслями, которые проецируются людьми, похожими на вас, и в конце концов все эти святые мысли низвергаются вниз с колоссальной силой, подчиня себе нежелательные силы.

ЗНАЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ

СЛУЖИТЕ ЛЮДЯМ ВИБРАЦИЯМИ МЫСЛИ

Истинный монах, или *санньясин*, может осуществить все что угодно благодаря вибрациям собственных мыслей. *Санньясину* нет необходимости становиться президентом ассоциации или руководителем общественного или политического движения. Это глупая и бессмысленная затея.

Сейчас индийцы впитали в себя миссионерский дух Запада и требуют, чтобы *санньясины* вышли в мир и приняли участие в общественной и политической деятельности. Это печальное недопонимание роли *санньясинов*.

Санньясину вовсе не обязательно появляться на трибуне, ибо он помогает миру молитвами и работой над сознанием людей.

Некоторые святые проповедуют учение личным примером. Сама жизнь святых служит воплощением учения. Один их вид облагораживает умы тысяч людей.

Святой - это живой пример возможности Богоосознания для других людей. Многие черпают вдохновение, взирая на облик святых мужей.

Никто не сможет удержать вибрации мыслей святых. Их чистые, сильные вибрации мыслей распространяются на огромные расстояния, очищают мир и входят в сознание многих тысяч людей. В этом нет никакого сомнения.

ВРАЧ ЛЕЧИТ ВНУШЕНИЕМ

Врачи должны обладать основательным знанием науки внушения.

Настоящие врачи, обладающие даром внушения, встречаются крайне редко. Врачи, не имеющие никакого представления о том, что значит слово изреченное, приносят больше вреда, чем пользы. Порой они убивают своих пациентов, пугая их без всякой на то необходимости.

К примеру, у пациента самый обычный небольшой кашель, а врач говорит: "Э, дорогой, да у вас чахотка. Надо ехать в Бховали, Швейцарию или Вену. Придется принять курс противотуберкулезных инъекций". Бедняга больной в ужасе. Нет ни малейшего признака туберкулеза легких. Это самый обычный случай. Типичный катар верхних дыхательных путей в результате переохлаждения. От испуга и беспокойства у больного действительно развивается чахотка, и виной тому неправильное внушение врача, оказавшееся для больного губительным.

Врачу следовало сказать пациенту так: "О, это пустяки. Обычная простуда. Завтра все будет в порядке. Примите слабительное и сделайте ингаляцию с эвкалиптовым маслом. Скорректируйте диету. Сегодня вам лучше поголодать". Такой врач - это сам Бог. Его надо боготворить.

Врач может мне возразить: "Прекрасно, сэр, но если я так скажу, то рискую лишиться своей практики. Без нее я не выживу в этом мире". Это заблуждение. Добро всегда торжествует. Если вы умеете сочувствовать и если вы добры, люди к вам пойдут. У вас будет обширная практика.

Внушением можно лечить. Это безмедикаментозное лечение. Это суггестивная терапия. Добрый и полезный совет может вылечить любую болезнь. Вам следует изучить эту науку и использовать ее на практике. Все гомеопаты, аллопаты, врачи аюрведической системы и системы унани должны владеть этим знанием. Оно прекрасно сочетается с любой другой целительной системой. Такое счастливое сочетание создаст врачу обширную практику.

ЙОГИН ПРОПОВЕДУЮТ ПРИ ПОМОЩИ ПЕРЕДАЧИ МЫСЛЕЙ

Духовные вибрации и магнетическая аура неизвестных истинных йогов помогает миру больше, чем публичные выступления "йогов-ораторов". Проповедь с трибун и кафедр адресована людям "второсортной" духовности, которые не обладают знанием и никогда не используют скрытые в них сверхъестественные способности и силы.

Великие адепты и махатмы передают послания достойным ученикам в различные уголки мира телепатически. Средства связи, которые кажутся нам сверхъестественными, вполне обычны для йогов.

ВЛИЯЙТЕ НА ДРУГИХ МЫСЛЬЮ

Можно воздействовать на другого человека без использования речи. Необходима лишь концентрация мысли, направляемая волей. Это телепатия.

Вот упражнение, позволяющее вам попрактиковаться в телепатии. Думайте о своем друге или двоюродном брате, проживающем в дальних краях. Отчетливо представляйте его лицо. Если у вас есть его фотография, смотрите на его лицо и говорите с ним вслух. Перед сном сосредоточьте все внимание на этом образе и усиленно о нем думайте. На следующий день или очень скоро объект вашего телепатического контакта напишет вам долгожданное письмо.

Вы добьетесь успеха и глубоко уверуете в реальность телепатического знания. Порой, когда вы что-то пишете или читаете газету, к вам вдруг приходит телепатическое сообщение от кого-то родного и близкого. Вы вдруг начинаете о нем думать. Он послал вам сообщение. Он серьезно думал о вас.

Вибрации мысли распространяются быстрее света или электричества. В такие мгновения подсознание получает сообщения или впечатления и передает их в сознание.

РАЗНООБРАЗНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ

Наука о силе мысли - очень увлекательная и тонкая. Собственно говоря, мир мыслей более реален, чем наша физическая вселенная. Сила мысли колоссальна. Каждая ваша мысль оказывает на вас буквальное воздействие во всех возможных смыслах. Крепость вашего тела, сила вашего мышления, ваш успех в жизни и наслаждение, которое вы даете другим людям своим обществом, - все это зависит от природы и качества ваших мыслей. Вы должны изучать культуру мышления и развивать силу мышления.

СИЛЫ МЫСЛИ: ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Если у вас есть всестороннее понимание деятельности вибрации мысли, если вы знаете технику контролирования мыслей, если вы знаете метод передачи благотворных мыслей на расстояние путем создания ясно очерченных и четко определенных могучих мыслеволн, вы можете использовать силу мысли в тысячу раз более эффективно. Мысль способна творить чудеса.

Дурная мысль порабощает. Праведная мысль освобождает. Поэтому, если вы думаете правильно, вы достигнете свободы. Раскройте дремлющие в вас окултные силы, понимая и осознавая силу разума. Закройте глаза. Медленно сконцентрируйтесь. Вы можете видеть отдаленные объекты, слышать отдаленные звуки, отправлять сообщения в любой уголок не только этого мира, но также и других планет, лечить людей за тысячи миль от вас и в мгновение ока перемещаться в дальние края.

Верьте в силы разума. Интерес, внимание, воля, вера и концентрация принесут желанные плоды. Помните, что сознание рождено от Атмана благодаря Его мае, или силе иллюзии.

МЫСЛИ ВЫПОЛНЯЮТ МНОЖЕСТВО МИССИЙ

Вы можете помочь другу, попавшему в беду, передавая ему мысли поддержки прямо из того места, где вы находитесь. Вы можете помочь другу, стремящемуся найти Истину, с помощью ваших мыслей - етких и определенных истин, которые вы знаете.

Отправляйте в ментальную атмосферу мысли, которые будут возвышать, очищать и вдохновлять всех, кто к ним восприимчив.

Если вы посылаете любящую, полезную мысль другому человеку, она покидает ваш мозг, движется непосредственно к этому человеку, возбуждает в его сознании подобную мысль, наполненную любовью, и возвращается к вам с удвоенной силой.

Поэтому разберитесь в законах мышления, пусть вашим сознанием порождаются только мысли сострадания, любви и добра и будьте всегда счастливы.

Когда вы посылаете полезную мысль, чтобы помочь другим, она должна обладать четким позитивным назначением и целью. Только тогда она приведет к желаемому эффекту.

Только тогда эта мысль выполнит конкретную работу.

СИЛА МЫСЛИ: ЭФФЕКТ ВНУШЕНИЯ

Обретите ясное понимание того, что такое внушение и как оно влияет на сознание.

Следует быть осторожным, когда вы даете советы. Никогда не советуйте необдуманно, ибо ваши советы могут сказаться на другом человеке самым губительным образом. Вы нанесете ему огромный вред и окажете дурную услугу. Хорошо думайте перед тем, как что-то сказать.

Учителя и профессора должны прекрасно владеть знанием науки внушения и самовнушения. Тогда они смогут эффективно обучать, воспитывать и развивать студентов.

В Южной Индии, когда дети плачут, родители путают их: "А вот сейчас придет Пучанди (привидение). Умолкни, или я отдам тебя ему". Такие "страшилки" крайне вредны для психики ребенка. Он становится боязливым и неуверенным в себе.

У детей гибкое, нежное и податливое сознание. В детском возрасте все *самскар* оставляют неизгладимые следы в подсознании ребенка. Когда дети вырастают, изменение

или стирание из памяти *самскар* становится невозможным. Когда ребенок превращается во взрослого человека, он проявляет застенчивость и робость.

Родителям следует вселять уверенность в души своих детей. Они должны говорить так: "Вот лев. Видишь льва на картинке? Рычи, как лев. Будь смелым, как лев. Видишь, вот на картинке изображен Арджуна. Стань, как и он, благородным и великодушным".

ПРАКТИКУЙТЕ ПЕРЕДАЧУ МЫСЛЕЙ

оначалу практикуйте телепатию на маленьких расстояниях. Начинать проведение практики лучше по вечерам.

Попросите друга, чтобы он дал себе установку на прием ваших мыслей и сконцентрировал внимание в десять часов вечера. Попросите его сесть в темной комнате в *ваджрасану* или *падмасану* и закрыть глаза.

Постарайтесь отправить ваше сообщение точно в назначенное время. Сконцентрируйтесь на мыслях, которые вы хотите передать. Будьте сейчас решительны. Мысли покинут ваш мозг и проникнут в мозг вашего друга.

Вначале то здесь, то там могут возникать досадные оплошности. По мере продвижения в практике и углубления знания техники вы навсегда овладеете искусством отправления и получения посланий.

Со временем вы сумеете отправлять сообщения в различные уголки мира. Мыслеволны разнообразны по интенсивности и силе. Отправитель и получатель должны практиковать глубокую и интенсивную концентрацию. Тогда в отправляемых сообщениях будет сила, а в получаемых сообщениях ясность и точность. На первом этапе практикуйте телепатию, установив связь между соседними комнатами в одном доме.

Эта наука чрезвычайно увлекательна и захватывающа. Она требует упорной практики. Здесь окажет существенную помощь *брахмачарья*.

ПАРАПСИХОЛОГИЯ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Так же как священная Ганга берет свое начало в Ганготри, в Гималаях, и всегда течет в сторону Гангасагара, потоки мыслей начинаются на дне *самскар* (впечатлений), во внутренних слоях разума, где залегают *васаны*, или скрытые тонкие желания, и постоянно текут в сторону объектов не только в состоянии бодрствования, но и в состоянии сна со сновидениями. Даже локомотив отправляется на отдых в железнодорожное депо, когда перегреваются его колеса. Но таинственный двигатель сознания ни на мгновение не прекращает думать.

Практика телепатии, чтения мыслей, гипнотизма, месмеризма и психического целительства недвусмысленно доказывает существование сознания и высшего сознания, которое способно влиять и подчинять себе низшее сознание. На опыте автоматического письма и переживаний загипнотизированного человека мы четко убеждаемся в существовании подсознательного разума, который неустанно работает все двадцать четыре часа в сутки. Выполняя духовную *сахдану*, измените подсознательные мысли и сознание, превращаясь в нового человека.

СИЛА БЛАГОТВОРНЫХ БОЖЕСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ

Мысль - то жизнь. То, что вы думаете, то вы собой и представляете. Ваши мысли создают вокруг вас определенную среду. Ваши мысли порождают окружающий вас мир.

Если вы наслаждаетесь здоровыми мыслями, вы сохраните прекрасное здоровье. Если ваше сознание сосредоточено на нездоровых мыслях, мыслях о больных тканях, мыслях о слабых нервах, мысля

о нарушенной жизнедеятельности органов и внутренностей, даже не надейтесь на здоровье, красоту и гармонию.

Помните, что тело - это продукт сознания и находится под контролем сознания.

Если у вас в голове энергичные бодрые мысли, ваше тело тоже станет энергичным и

бодрым. Мысли любви, покоя, удовлетворенности, чистоты, совершенства, Божественности, сделают не только вас, но и всех, кто вас окружает, совершенным и богоподобным. Культивируйте боговдохновенные мысли.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ФУНКЦИИ СИЛЫ МЫСЛИ

МЫСЛИ СПОСОБСТВУЮТ ПРЕКРАСНОМУ СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Тело внутренне связано с сознанием, пожалуй, можно сказать, что тело - это двойник сознания; это плотная видимая форма тонкого невидимого сознания. Если вы ощущаете боль в зубе, желудке или ухе, это тотчас же сказывается на вашем сознании. У вас нарушается работа мысли; разум приходит в возбуждение, смятение и беспокойство. Если вы ощущаете депрессию, то в этом случае тело тоже перестает нормально функционировать. Боли, поражающие тело, называются вторичными болезнями, *вьядхи*, а *васаны*, или желания, поражающие сознание, именуется ментальными или первичными болезнями, *адхи*.

Ментальное здоровье важнее физического здоровья. Если оздоровится сознание, тело непременно выздоровеет. Если у вас чистое сознание, чистые мысли, вы избавитесь от всех болезней, как первичных, так и вторичных. В здоровом теле - здоровый дух.

МЫСЛИ РАЗВИВАЮТ ЛИЧНОСТЬ

Тонкая мысль облагораживает ум и раскрывает сердце; грязная мысль возбуждает ум и болезненную мрачность чувств.

У тех, кто обладает даже малой степенью контроля над своими мыслями и речью, будет спокойное, ясное, красивое и обаятельное лицо, приятный голос, а их глаза будут сияющими и лучистыми.

МЫСЛИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ТЕЛО

Каждая мысль, эмоция или слово вызывает сильную вибрацию в каждой клетке тела и оставляет на ней глубокий отпечаток.

Если вы знаете метод пробуждения противоположной мысли, то сумеете жить счастливой гармоничной жизнью покоя и силы. Мысль любви мгновенно нейтрализует мысль, исполненную ненависти. Мужественная мысль немедленно послужит могущественным противоядием от трусливой мысли.

СИЛА МЫСЛИ ИЗМЕНЯЕТ СУДЬБУ

Человек сеет мысль и пожинает поступок. Он сеет поступок и пожинает привычку. Он сеет привычку и пожинает характер. Он сеет характер и пожинает судьбу.

Человек сам создает свою судьбу своими мыслями и поступками. Он может изменить свою судьбу. Он - хозяин своей судьбы. В этом нет никаких сомнений. Правильный образ мыслей и напряженное усилие делают его хозяином своей судьбы.

Некоторые невежественные люди говорят: "За все отвечает карма. Она строит нашу судьбу. Если моей кармой мне предначертано быть таким, каков я есть, зачем биться головой об стенку? Такова уж моя доля".

Это фатализм. Он порождает инерцию, застой и страдание. Он проистекает от абсолютного непонимания законов кармы. Это глубокое заблуждение. Безусловно, умный человек никогда не будет задавать себе такой вопрос. Вы строите свою судьбу изнутри - мыслями и действиями.

Вы обладаете свободной волей сделать свой выбор сейчас. Жулик - не вечный жулик на все времена. Приведите его в общество святого. Он изменится. Он станет думать и действовать иначе и тем самым изменит свою судьбу. У него появится характер

праведника.

Вы можете стать *йогин*ом. Можете вылепить свою судьбу. Можете создать вашу *карму* такой, какой пожелаете. Воспользуйтесь силой мысли. Думайте праведно, думайте благородно. Вам нужно лишь размышлять и действовать. Если вы правильно думаете, правильно желаете и правильно действуете, то можете стать мудрецом, миллионером. Праведным мышлением, деянием и хорошей *кармой* можно достичь положения Индры или Брахмы. Человек - вовсе не беспомощное создание. У него есть собственная свобода воли.

МЫСЛИ ВЫЗЫВАЮТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Каждая перемена мысли создает вибрацию в ментальном теле, и когда эта вибрация передается в физическое тело, она активизирует нервное вещество мозга. Эта активизация деятельности нервных клеток вызывает в них множество электрических и химических изменений. Все эти изменения порождаются мыслительной деятельностью.

Глубокая страсть, ненависть, продолжительная горечь ревности, разъедающее душу беспокойство и вспышки раздражения реально разрушают клетки тела и приводят к болезням сердца, печени, почек, селезенки и желудка.

Особого внимания и осторожности заслуживает тот факт, что каждая клетка тела страдает или растет, получает импульс жизни или импульс смерти от всякой мысли, поступающей в сознание, так как вы склонны превращаться в образ того, о чем вы больше всего думаете.

Когда сознание обращается к какой-то конкретной мысли и задерживается на ней, возбуждается определенная вибрация вещества, и чем чаще устанавливается эта вибрация, тем сильнее она стремится себя воспроизвести, чтобы войти в привычку, стать автоматической. Тело следует за сознанием и подражает происходящим в нем переменам. Если вы концентрируете вашу мысль, взгляд ваших глаз становится фиксированным.

СИЛА МЫСЛИ СОЗДАЕТ МИР ВОКРУГ ВАС

Зачастую можно услышать, что человек - это результат воздействия на него окружающей среды. Это неправда. Мы не можем в это верить, ибо факты всегда доказывают обратное.

Многие великие люди мира были рождены в бедности и в неблагоприятной среде.

Многие люди, рожденные в трущобах и жившие в тяжелейших условиях, возвысились и заняли высочайшие посты в мире. Они стяжали славу и выделились в политике, литературе и поэзии. Они стали блистательными гениями и светочами для всего мира. Как вы это объясните?

Шри Т. Мутхусвами Айяр, первый судья индийского высшего суда в Мадрасе, родился в страшной бедности. Ему приходилось учиться ночами при свете уличных фонарей. Его питание было крайне скудным. Он одевался в тряпье. Он неутомимо боролся и достиг величия. Он поднялся над внешними обстоятельствами, проявив могучую силу воли и непреклонную решимость.

На Западе сыновья сапожников и рыбаков могут достичь высокого положения.

Мальчишки, чистившие сапоги на улицах, подававшие пиво в барах или стряпавшие в гостиничных кухнях, становятся знаменитыми поэтами и талантливыми журналистами.

Гольдсмит "обходился сорока фунтами в год". Сэр Вальтер Скотт был крайне беден. Ему негде было жить. Стоит вспомнить и о жизни Джеймса Рамзи Макдональда. Это был человек великой *пурушартхи*. Он поднялся из бедности и сумел прийти к власти, став премьер-министром Великобритании. А его самая первая работа состояла в надписывании адресов на конвертах за десять шиллингов в неделю.

Он был слишком беден, чтобы позволить себе покупать чай; вместо чая он пил воду. Его основной пищей в течение многих месяцев был говяжий пудинг, стоивший три пенса. Он был школьным учителем. Он проявлял огромный интерес к политике и науке. Он был журналистом. Постепенно благодаря неуклонным праведным усилиям (*пурушартхе*) он

поднимался вверх и занял пост премьер-министра.

Шри Шанкарачарья, великий представитель философии адвайта-веданты, духовный гигант, блистательный гений, родился в нищете, в тяжелых условиях и неблагоприятной среде. Таких примеров

тысячи. Поэтому вполне очевидно, что неблагоприятные обстоятельства не могут уничтожить потенциальное величие и выдающееся мастерство гениев и что человек может перерасти свою среду в результате неустанных трудов, терпения, настойчивости, правдивости, честности, прямоты, искренности намерений, железной воли и непреклонной решимости.

Каждый человек рождается со своими *самскарами*. Сознание - это не чистый лист бумаги. В нем заключены впечатления от мыслей и действий предыдущих рождений. *Самскары* - это непроявленные потенциальные возможности. Хорошие *самскары* - это бесценный клад для человека. Даже если он попадает в неблагоприятные условия существования, *самскары* защищают его от посторонних, нежелательных и враждебных влияний. Они способствуют его росту и эволюции.

Не упускайте ни единой возможности. Используйте все возможности. Каждая возможность сулит вам духовный подъем и совершенствование. Если вы видите больного человека, лежащего на обочине дороги в полной беспомощности, возьмите его на плечи или посадите в машину и довезите до ближайшей больницы. Позаботьтесь о нем. Дайте ему горячего молока, чая или кофе. Омойте его ноги с божественной *бхавой*.

Почувствуйте в нем всепроникающее, всеобъемлющее, вездесущее присутствие Бога. Увидьте божество в сиянии его глаз, в его крике, в его дыхании, в биении его пульса и движении его легких.

Бог дает вам эту возможность, чтобы развить ваше сострадание и любовь, очистить ваше сердце и устранить *гхрину*, ненависть и ревность. Иногда, если вы очень застенчивы, Бог забрасывает вас в такие обстоятельства, когда вы, рискуя жизнью, вынуждены проявить мужество и весь свой ум. Все эти выдающиеся люди, которые приобрели мировую известность, использовали все свои возможности с максимальной пользой. Бог формирует сознание человеческого существа, предоставляя ему разные возможности.

Помните, что в вашей слабости скрывается сила, потому что вы всегда будете бдительны в целях самозащиты. У бедности есть свои положительные моменты. Бедность наделяет смирением, силой и выносливостью, а роскошь порождает лень, гордость, слабость, инертность и разнообразные дурные привычки.

Поэтому не жалуйтесь на плохие условия жизни. Создайте свой ментальный мир и окружающую среду. Тот человек, который пытается эволюционировать или развиваться в неблагоприятных условиях, действительно становится очень сильной личностью. Его ничто не поколеблет. У него формируется решительный характер. У него становятся крепкими нервы.

Безусловно, человек - это не творение окружающей среды или жизненных обстоятельств. Он может контролировать и изменять их с помощью способностей, характера, мыслей, добрых дел и праведных усилий (*пурушартхи*). *Тивра*- (интенсивная) *пурушартха* может изменить судьбу. Вот почему Васиштха и Бхишма помещали *пурушартху* над судьбой. Итак, дорогие братья, старайтесь! Победите натуру и наслаждайтесь в вечном *сатчидананде* Атмана.

МЫСЛИ ФОРМИРУЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Тело со всеми его органами - это не что иное, как мысль. Сознание, сосредоточенное на теле, превращается в само тело, а затем запутывается в его сетях и попадает под его пяту. Физическое тело в действительности представляет собой матрицу, созданную сознанием для его же собственного наслаждения, для приложения его энергии и, значит, для приобретения жизненного опыта в ходе разнообразных переживаний в этом мире благодаря пяти средствам, или каналам, знания - пяти *джняна-индриям* (органам познания

и чувственного восприятия). Поистине, тело -это наши воплощенные мысли, настроения, убеждения и эмоции, которые стали видимы невооруженным глазом.

Все тела находятся только в сознании. Разве может существовать сад без воды?

Именно сознание вершит все дела, именно оно - высшее из всех тел. Как только наше плотное тело растворяется, сознание очень быстро принимает новое тело по собственному вкусу. Когда парализовано сознание, то тело не проявляет признаков разумности.

У большинства людей в мире образ мыслей в значительной степени находится под контролем тела. Сознание этих людей находится на довольно низком уровне развития, они живут преимущественно в *аннамайя-коше* (физическом теле). Развивайте *буддхи* (высший интеллект), или *виджнянамайя-кошу* (тело познания), и с ее помощью управляйте *маномайя-кошей* (сознанием).

Корень всего зла заключен в ошибочном представлении, что вы - это лишь ваше тело. Это глубокое заблуждение заставляет вас отождествляться с вашим телом. Вы привязываетесь к своему телу. Затем растет *мамата* (ощущение, что все - "мое"). Вы отождествляетесь с женой, детьми, домом и т. п. Это отождествление порождает рабство, страдание и боль.

ДАЛЕЕ

ГЛАВА ПЯТАЯ

РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫСЛИ

УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ МОРАЛЬНОЙ ЧИСТОТЫ

Мысли человека, который говорит правду и морально чист, всегда обладают огромной энергией. Тот, кто в ходе длительной практик, научился контролировать гнев, приобретает колоссальную силу мысли.

Когда йогин, чья мысль обладает мощным энергетическим зарядом, говорит одно слово, оно производит неизгладимое впечатление на души других людей.

Такие добродетели, как правдивость, серьезность и трудолюбие, - это лучшие источники ментальной силы. Чистота ведет к мудрости и бессмертию. Чистота бывает двух видов: внутренняя, или ментальная, и внешняя, или физическая.

Гораздо важнее ментальная чистота. Физическая чистота тоже необходима. С обретением внутренней ментальной чистоты достигается бодрость ума, однонаправленность сознания, покорение *индрий* и подготовленность к осознанию Высшего "Я".

УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ ПРИ ПОМОЩИ КОНЦЕНТРАЦИИ

Сила человеческой мысли не знает границ. Чем сфокусированнее человеческое сознание, тем больше силы сосредоточено в одной точке.

У человека, поглощенного мирскими делами, лучи сознания рассеиваются. Происходит утечка ментальной энергии во всех направлениях. С точки зрения концентрации эти рассеянные лучи следует

собрать воедино, и это можно сделать в ходе практики концентрации, после чего сознание следует обратить в сторону Бога.

Развивайте внимание - и обретете хорошую способность к концентрации. Для концентрации необходимо душевное равновесие. Сохраняйте душевное равновесие.

Всегда будьте в хорошем расположении духа. Только тогда вы сумеете концентрироваться. Будьте регулярны в практике концентрации. Располагайтесь в одном и том же месте, в одно и то же время, в 4 часа утра.

Целибат, *пранаяма*, снижение потребностей и активности, бесстрашие, безмолвие, уединение, дисциплина чувств, *джана*, способность контролировать гнев, прекращение чтения романов, газет и походов в кино - все это вспомогательные средства для концентрации.

Физическое переутомление, чрезмерная болтовня, переедание, избыточное общение с мирянами, длительная ходьба, необузданное потворство сексуальным желаниям - все это препятствия для концентрации.

УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ ПРИ ПОМОЩИ ОРГАНИЗОВАННОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Остановите беспорядочную работу мысли. Выберите тему и думайте о ней в различных аспектах и с разных сторон. Когда вы упорядочение думаете на одну тему, не допускайте в свой сознательный разум посторонние мысли. Снова погружайте сознание в выбранную тему.

Скажем, вы, к примеру, начинаете думать о жизни и учениях Джагадгуру Ади Шанкарачарьи. Думайте о месте его рождения, его раннем детстве, его личности, его добродетелях, его учениях, его писаниях, его философии, каких-нибудь важных высказываниях из его трудов, мистических способностях, которые он время от времени демонстрировал, его четырех учениках, его комментариях к "*Гите*", *Упанишадам* и "*Брахма-сутрам*". Пусть ваша мысль плавно перетекает с одного из перечисленных пунктов на другой по порядку.

Охватите все пункты. Вновь и вновь фиксируйте сознание в одной точке. Теперь переходите к другой теме.

Посредством такой практики вы разовьете упорядоченную работу мысли. Ментальные образы обретут устойчивость и силу. Они станут четко определенными и ясно очерченными. У обычных людей ментальные образы расплывчатые и смутные.

УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ МЫСЛИ С ПОМОЩЬЮ СИЛЫ ВОЛИ

Каждая отстраненная чувственная мысль, каждое искушение, которому вы не поддались, каждое сдержанное грубое слово, каждое благородное стремление способствуют развитию вашей силы воли или душевной силы и приводят вас все ближе и ближе к Цели. Мысленно повторяйте с глубоким чувством: "Моя воля могущественна, чиста и непреклонна. ОМ ОМ ОМ. С помощью силы воли я могу делать все. ОМ ОМ ОМ. Я обладаю несгибаемой волей. ОМ ОМ ОМ".

Воля - это динамическая сила души. Когда она действует, все умственные способности - суждение, память, понимание, беседа, рассудочная способность, умение различать, способность размышлять и приходить к умозаключениям - срабатывают в мгновенной комбинации.

Воля - это царь умственных способностей. В состоянии чистоты и непреклонности мысль и воля способны творить чудеса. Воля омрачается и слабеет из-за вульгарных страстей, любви к наслаждениям и желаний. Чем меньше желаний, тем крепче сила мысли и воля. Когда сексуальная энергия, мышечная энергия, страх и т. д. преобразуются в силу воли, ими можно управлять. Для человека с сильной волей нет ничего невозможного на земле. Когда вы отказываетесь от давней привычки пить кофе, вы до некоторой степени контролируете чувство вкуса, разрушаете одну *васану* и избавляетесь от пристрастия. Когда вы освобождаетесь от траты усилий на приобретение кофе и от привычки его употреблять, вы обретаете некоторый покой. Энергия, затрачиваемая на желание выпить кофе, которая прежде действовала на вас возбуждающе, ныне превращается в силу воли. Этой победой над одним желанием вы обретаете силу воли; а если вы победите в себе пятнадцать таких желаний, ваша сила воли станет в пятнадцать раз крепче и могущественнее. И эта победа, помимо укрепления силы воли, поможет вам обуздать также и другие желания.

Безмятежное умонастроение, душевное равновесие, хорошее расположение духа, внутренняя сила, способность выполнять сложные работы, успех во всех предприятиях, способность влиять на других людей, магнетическая и динамическая личность, магнетическая аура, отраженная на лице, сияющие глаза, пристальный взгляд, сильный

голос, благородная поступь, твердый характер, бесстрашие и пр. - вот приметы или симптомы, указывающие на возрастание силы воли.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Ментальные образы обычного человека обычно очень расплывчаты. Он не ведает, что такое глубокое размышление. Его мысли хаотически блуждают. Порой в его мыслях царит полная неразбериха.

Только у мыслителей, философов и йогов четко определенные и ясно очерченные ментальные образы. Они хорошо видны в сеансах ясновидения. У тех, кто практикует концентрацию и медитацию, развиваются способности к созданию выразительных и хорошо оформленных ментальных образов.

Большей частью ваши мысли неустойчивы. Они наплывают и ускользают. Поэтому они смутные и неопределенные. Образы не отличаются ни четкостью, ни силой, ни определенностью.

Вам нужно укреплять ментальные образы с помощью ясного, непрерывного и глубокого размышления. На основе *вичары*, логического рассуждения, *мананы*, или глубокого размышления и медитации, вы должны усмирить свои мысли и придать им определенную форму. Тогда философская идея обретает устойчивость.

На основе правильного мышления, рассуждения, самонаблюдения и медитации вы должны внести ясность в свои мысли. Тогда исчезнет путаница в мыслях. Мысли будут устойчивыми и хорошо обоснованными.

Думайте логически. Вновь и вновь вносите ясность в мысли. Занимайтесь самонаблюдением в одиночестве. Старайтесь максимально очищать мысли. Утихомирьте мысли.

Не давайте возможности уму метаться. Пусть лишь одна волна мысли тихо вздымается и опускается. Отгоняйте все посторонние мысли, не имеющие отношения к теме, которую вы в настоящий момент разрабатываете.

САДХАНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ГЛУБОКОМУ И ОРИГИНАЛЬНОМУ РАЗМЫШЛЕНИЮ

Большинство из нас не знает, что такое правильная работа мысли. Большинство людей мыслит поверхностно и непродуманно. Способностью к глубокому размышлению владеют немногие. В этом мире очень мало мыслителей.

Глубокое размышление требует интенсивной *садханы* (практики). Необходимы бесчисленные рождения, чтобы произошла эволюция мышления. Только тогда мы начинаем мыслить глубоко и основательно.

Независимость и оригинальность мыслей демонстрируют *ведантисты*. Для выполнения ведантической *садханы* (мананы, или размышления) необходим острый ум.

Упорная, настойчивая и четкая работа мысли, постижение сути проблемы или ситуации, исходных предпосылок всех мыслей и бытия - вот истинная сущность *ведантической садханы*.

Вам придется отказаться от прежней идеи, как бы глубоко она в вас ни укоренилась, когда вместо нее к вам придет новая облагораживающая идея.

Если у вас не хватает мужества открыто взглянуть на плоды ваших размышлений, "проглотить" выводы, к которым вы в результате можете прийти, что бы они ни значили для вас персонально, никогда не вдавайтесь в философские рассуждения. Посвятите себя преданному служению.

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ И НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ МЫСЛИ

Будучи великой силой, мысль обладает колоссальным могуществом. Поэтому чрезвычайно важно знать, как использовать эту силу в ее самом высшем предназначении для достижения максимально возможных результатов. Такое знание открывается в

практике медитации.

Практическая работа мысли обращает сознание к объекту, а непрерывное размышление держит сознание в состоянии постоянной занятости; восторг вызывает расширение и блаженство развитого сознания, а побуждения сознания к неотвлеченности внимания осуществляются этими двумя видами размышления.

Медитация начинается тогда, когда появляется прикладная и непрерывная работа мысли, восторг, блаженство и сосредоточенность сознания.

ПРИБРЕТИТЕ ТВОРЧЕСКУЮ СИЛУ МЫСЛИ

Мысль - это живая жизненная сила, самая живая, тонкая и неудержимая сила во вселенной.

Мысли - живые; они движутся; обретают форму, очертания, цвет, качество, вещество, силу и вес.

Мысль - это реальное действие; она проявляется как динамическая сила.

Радостная мысль вызывает близкую по духу радостную мысль у других людей.

Возникновение благородной мысли - это могущественное противоядие и противодействие злой мысли.

При содействии развитого позитивного мышления мы обретаем творческую силу.

РАЗВИВАЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ: СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ ВНУШЕНИЯМ

Не поддавайтесь с готовностью влиянию и внушению со стороны других людей.

Обладайте чувством индивидуальности. Сильное внушение, хотя оно не влияет на субъекта немедленно, со временем начинает работать. Оно никогда не проходит незамеченным.

Все мы живем в мире внушений. Наш характер с каждым днем неосознанно видоизменяется под влиянием общения с людьми.

Мы неосознанно подражаем действиям людей, которыми восхищаемся. Мы ежедневно подвергаемся внушениям со стороны тех, с кем находимся в постоянном контакте. Мы совершаем действия в соответствии с этими внушениями. Несамостоятельно мыслящий человек подчиняется человеку глубокомыслящему.

Слуга всегда находится под влиянием хозяина. Жена впитывает установки мужа. На пациента воздействует врач. Студент находится под влиянием преподавателя.

Обычай - это не что иное, как продукт внушения. Платье, которое вы носите, манеры, поведение и даже пища, которую вы едите, - все это лишь результат внушений.

Существуют разнообразные внушения со стороны природы. Текущие реки, сияющее солнце, благоухающие цветы, растущие деревья - все они неустанно посылают вам свои внушения.

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ - РЕЗУЛЬТАТ ДИСЦИПЛИНЫ МЫСЛЕЙ

Сила концентрации и воли позволяет могучему оккультисту загипнотизировать публику в полном составе и исполнить "фокус с веревкой". Он подбрасывает красную веревку в воздух, внушает зрителям, что сейчас поднимется в воздух по этой веревке, и исчезает со сцены в мгновение ока. Но фотоснимок ничего подобного не фиксирует.

Осознайте и реализуйте силу мысли. Раскройте свои скрытые силы или оккультные способности. Закройте глаза. Сконцентрируйтесь. Исследуйте высшие сферы сознания. Вы сможете увидеть удаленные объекты, слышать отдаленные голоса, посылать сообщения в дальние края, исцелять людей на больших расстояниях и в мгновение ока перемещаться в далекие места.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

МЫСЛИ - ИХ РАЗНООБРАЗИЕ И ПОБЕДА НАД НИМИ

ПРЕОДОЛЕЙТЕ МРАЧНЫЕ МЫСЛИ

Очень внимательно следите за своими мыслями. Предположим, вами овладели мрачные мысли. Вы ощущаете депрессию. Выпейте маленькую чашку молока или чая. Сядьте спокойно. Закройте глаза. Выясните для себя причину депрессии и попытайтесь ее устранить.

Размышление о возвышенных идеях и благородных деяниях - лучший метод для преодоления мрачных мыслей и вызываемой ими депрессии. Вспомните снова, что позитивное побеждает негативное. Это великий действующий закон природы.

Теперь глубоко настройтесь на мысли, противоположные угрюмым и мрачным. Думайте о вещах, которые возвышают ваш дух; думайте о хорошем настроении. Представляйте все преимущества прекрасного расположения духа. Ощутите, что вы и в самом деле обладаете этим качеством.

Вновь и вновь мысленно повторяйте формулу: "ОМ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ".

Ощущайте: "Я в прекрасном настроении". Начиная несколько раз улыбаться и смеяться. Пойте - иногда это быстро поднимает настроение. Пение прекрасно разгоняет уныние и мрачное настроение. Несколько раз громко пропойте ОМ. Побегайте на свежем воздухе. Депрессия вскоре уйдет. Это метод *пратипакши-бхаваны* раджа-йогинов. Это простейший метод.

Метод силового управления мрачным настроением - волевыми усилиями, установками, способностью контролировать эмоции - весьма напрягает "волю", хотя он и наиболее эффективен. Он требует огромной силы воли. Обычным людям это не под силу. Метод вытеснения или замещения негативного чувства путем замены его на противоположное, позитивное чувство, очень прост. В течение весьма короткого времени нежелательное чувство исчезнет. Практикуйте этот метод - и почувствуете сами. Даже если вы несколько раз потерпите неудачу, продолжайте. Через несколько сессий и по мере овладения практикой вы добьетесь успеха.

Точно так же работайте и с другими негативными мыслями и чувствами. Если вы испытываете чувство страха, думайте о любви. Если ваши мысли полны ревности, думайте о пользе доброжелательности и великодушия. Если у вас приступ меланхолии, вспомните какую-нибудь вдохновляющую сценку, которую вы видели некоторое время назад, или вызовите в памяти какой-нибудь увлекательный эпизод.

Если ваше сердце ожесточилось, подумайте о милосердии. Если вами овладело вождение, думайте о преимуществе полового воздержания. Если вы хотите обмануть, подумайте о честности и прямоте. Если у вас приступ скупости, думайте о щедрости и щедрых людях.

Если вы испытываете безрассудную страсть, думайте о различии и атма-вичаре. Если вы испытываете гордость, думайте о смирении. Если вы лицемерите, думайте об искренности и ее неоспоримых преимуществах. Если испытываете ревность, думайте о благородстве и великодушии. Если вы робки, думайте о мужестве.

Вы разгоните негативные мысли и чувства и укрепитесь в позитивном состоянии. Для этого необходима постоянная практика. Будьте внимательны в выборе партнеров. Говорите как можно меньше, да и то, желательно, только на темы, которые приносят пользу вашей душе.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

В начале практики контроля мыслей вы испытаете огромную трудность. Вам придется воевать с собственными мыслями. Они будут сражаться изо всех сил за свое существование. Они будут говорить: "У нас есть все права оставаться в этом дворце разума. С незапамятных времен мы обладаем исключительной монополией занимать эту территорию. Почему вдруг мы должны покинуть свое владение? Мы будем сражаться за свое неотъемлемое право до конца".

Они будут свирепо на вас набрасываться. Стоит вам лишь сесть медитировать, как в

вашей голове появятся всевозможные дурные мысли. Когда вы попытаетесь их подавить, они захотят атаковать вас с удвоенной силой и яростью. Но позитивное всегда побеждает негативное.

Так же как тьма не выстоит перед светом, как леопард не устоит перед львом, все мрачные негативные мысли - эти незримые непрошенные гости, враги мира - не выносят возвышенных божественных мыслей. Они исчезают сами по себе.

ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ПРЕДОСУДИТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

Изгоняйте из сознания все бесполезные и предосудительные мысли. Бесполезные мысли препятствуют вашему духовному росту; предосудительные мысли - это камни преткновения на пути духовного продвижения.

Когда вы лелеете бесполезные мысли, вы отходите от Бога. Замените их на мысли о Боге. Лелейте только мысли, которые приносят помощь и пользу. Полезные мысли - это ступеньки на пути духовного роста и прогресса.

Не позволяйте мыслям бежать по проторенной колее, выбирать пути-дорожки и приобретать собственные привычки. Будьте бдительны.

Если галька в нашем ботинке причиняет нам боль, мы ее выбрасываем. Мы снимаем ботинок и вытряхиваем гальку. Когда проблема полностью понята, непрошеную и предосудительную мысль можно выбросить из головы с такой же легкостью. В этом вопросе не должно быть никаких сомнений. Это очевидно, ясно и понятно.

Избавляться от ненужных мыслей надо так же легко, как вытряхивать камешек из туфли; и до тех пор, пока человек не умеет это делать, просто глупо говорить о его господстве или власти над

природой. Он просто раб и жертва фантомов, которые напоминают летучих мышей, машущих крыльями в коридорах его разума.

ИСТРЕБИТЕ ЖИТЕЙСКИЕ МЫСЛИ

В начале новой жизни, связанной с совершенствованием мыслей, вас будут сильно беспокоить мысли о житейских делах. Они не оставят вас в покое даже тогда, когда вы приметесь за практику медитации и начнете вести духовную жизнь. Но если вы будете регулярно практиковать развитие духовных мыслей и медитацию, суетные мысли исчезнут сами по себе.

Медитация - это огонь, в котором сгорают эти мысли. Не пытайтесь отогнать от себя все мирские мысли. Лелейте позитивные мысли, касающиеся объекта вашей медитации.

Позитивно размышляйте о возвышенных вещах.

Всегда очень пристально наблюдайте за своим умом. Будьте бдительны. Будьте настороже. Не позволяйте всплывать в сознании волнам раздражительности, ревности, гнева, ненависти, похоти. Эти мрачные волны и житейские мысли - враги медитации, покоя и мудрости.

Немедленно их блокируйте, лелея возвышенные божественные мысли. Возникающие суетные мысли разрушаются с появлением и поддержанием праведных мыслей, что достигается повторением любой мантры или имени Господа, размышлением над любой формой Господа, практикой пранаямы, пением имени Господа, совершением добрых поступков, размышлением о страдании, проистекающем от мирских мыслей.

Когда вы достигаете состояния чистоты, вам не приходят на ум житейские мысли. Как легко остановить непрошеного гостя или врага у ворот, так же легко пресечь житейскую мысль при первом ее появлении. Уничтожьте ее в зародыше. Не позволяйте ей пускать глубокие корни.

ОБУЗДАЙТЕ НЕЧИСТЫЕ МЫСЛИ

Когда вы очень заняты повседневной работой, то, наверное, не питаете нечистых мыслей; но когда вы отдыхаете и ваше сознание освобождается от содержательных мыслей, в него

пытаются коварно прокрасться нечистые мысли. Будьте осторожны, когда ваш мозг расслабляется.

Мысли укрепляются при повторении. Если в вашей голове единожды возникает нечистая мысль или праведная мысль, у этой нечистой мысли или праведной мысли появляется тенденция снова приходить вам на ум.

Мысли толпятся вместе, как люди со сходными интересами, которые имеют обыкновение собираться в группы. Вот почему, если вы вынашиваете одну нечистую мысль, к ней примыкают всевозможные другие нечистые мысли и начинают на вас нападать. Если же вы лелеете добрые помыслы, к ним присоединяются другие добрые помыслы и они всегда приходят к вам на помощь.

ПОДЧИНИТЕ СЕБЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

Учитесь подчинять, очищать и систематизировать свои мысли. Боритесь против негативных мыслей и сомнений. Пусть со всех сторон к вам стекаются возвышенные божественные мысли.

Мысли депрессивного характера, о неудачах, слабости, безысходности, сомнениях, страхе, - все это негативные мысли. Культивируйте в сознании позитивные мысли, исполненные силы, уверенности, мужества, бодрости. Негативные мысли исчезнут.

Наполняйте сознание мыслями религиозного характера, джапой, молитвой, дхьяной и изучайте священные книги. Оставайтесь равнодушным к мыслям негативного и нерелигиозного характера. Они пройдут. Не боритесь с ними. Молите Бога о силе. Читайте о жизни святых. Изучайте "*Бхагаватам*" и "*Рамаяну*". Все истово верующие проходили сквозь подобные испытания. Так что соберитесь с духом.

ПРЕОДОЛЕЙТЕ ПРИВЫЧНЫЕ МЫСЛИ

Все виды привычных мыслей, связанные с телом, одеждой, питанием и т. д., необходимо преодолевать путем *атма-чинтаны*, или размышления о природе божественного "Я", пребывающего в вашем сердце. Это тяжелая работа. Она требует терпеливой неустанной практики и внутренней духовной силы.

В *шрути* (откровенных писаниях) особенно подчеркивается: "Этот Атман не может быть постигнут слабым человеком". Искренние стремящиеся отдаются всем своим существом созерцанию Вечного, отстраняясь от привязанности к миру чувственных объектов.

Те, кто разрушил *васаны* и сонм привычных мыслей, наслаются финальным блаженством на троне Брахмы, проникнувшись доверием, покоем и уравновешенностью. Они наслаются равным видением всего. Наше шkodливое и могущественное сознание генерирует все страдания и страхи, все многообразие, разнородность, различия и двойственность, разрушая великую душу и духовное богатство. Уничтожьте мятежные мысли.

Когда **видимое** и **видение** сливаются друг с другом в видящем, то переживается состояние *ананды* (блаженства). Это состояние, которое известно как *турийя**. Тогда человек постигает безграничную *джняну* (знание), единый вездесущий Атман. Все виды различий и дуальности теперь абсолютно исчезают.

Мысли о влечении и мысли об отвращении, симпатии и антипатии (*рага-двеша*) аннигилируют. Тогда мудрец перестает осознавать существование тела, хотя и оперирует в теле. Он никогда не теряет контроль даже среди множества иллюзий мира, как женщина, которая продолжает выполнять свои домашние обязанности, хотя все ее мысли заняты любимым, который от нее вдалеке. Мудрец всегда фокусирует свое сознание на Брахмане.

Желаю вам всегда совершать только праведные деяния, которые помогут вам в обретении *джняны*, и не иметь мыслей о земном благоденствии в будущем. Живите, погруженные в океан брахмического наслаждения, в состоянии абсолютного просветления. Уничтожьте всю двойственность, особенности и различия!

*Турийя - четвертое состояние сознания, за пределами сна без сновидений, сна со сновидениями и обычного бодрствования.

КАК ИЗЖИТЬ ЛИШНИЕ МЫСЛИ

Не пытайтесь отгонять от себя ненужные и бесполезные мысли. Чем больше вы будете пытаться это сделать, тем мощнее будет их натиск, тем больше силы они обретут. Вы перенапряжете энергию и волю.

Проявляйте безразличие. Наполняйте сознание мыслями божественного характера.

Ненужные мысли постепенно пройдут. С помощью постоянной медитации укрепляйтесь в *нирвикальпа-самадхи*.

Устранение напряжения в мышцах тела дает отдых и покой сознанию. При расслаблении вы даете отдых сознанию, измученным нервам и переутомленным мышцам. Приходит бесконечное успокоение сознания, сил и энергии. Когда вы практикуете физическую или умственную релаксацию, в вашем мозгу не должно быть разнообразных посторонних мыслей неопределенного характера. Гнев, разочарование, неудача, нездоровье, несчастье, печаль, ссоры вызывают внутреннее ментальное напряжение. Выдворите эти мысли за пределы сознания.

ПРЕОБРАЗУЙТЕ ИНСТИНКТИВНЫЕ МЫСЛИ

Мысли бывают четырех видов: символические, инстинктивные, импульсивные и обыденные.

Мысли, выраженные словами, - это символические мысли. Инстинкты мощнее импульсов.

Мысли о теле, утолении голода, жажды, умывании - это обыденные мысли.

Можно без труда остановить символические мысли. А вот остановить инстинктивные и импульсивные мысли куда труднее.

Ментальное равновесие и покой достигаются искоренением беспокойства и раздражительности. В основе беспокойства и раздражительности в сущности скрывается страх. Будьте внимательны и вдумчивы. Избегайте ненужных волнений. Думайте о мужестве, радости, блаженстве, покое и бодрости. Примите простую удобную позу и посидите в расслабленном состоянии пятнадцать минут.

Можете прилечь в кресле. Закройте глаза. Отключите сознание от внешних объектов.

Усмирите ум. Приглушите кипение мыслей.

СОКРАТИТЕ КОЛИЧЕСТВО ПРИВЫЧНЫХ МЫСЛЕЙ

Как правило, сознание неподготовленного человека одновременно занято четырьмя или пятью видами мыслей. Мысли о доме, мысли о работе, мысли об офисе, мысли о теле, мысли, связанные с едой и питьем, с надеждами и ожиданиями, финансовое планирование, мысли о том, как с кем-то расквитаться, обыденные мысли об отправлении телесных нужд, купании - все они одновременно блуждают в сознании.

Когда вы с интересом штудируете учебник в половине четвертого пополудни, мысль о том, какое удовольствие вы получите, когда будете наблюдать за партией в крикет, назначенной на четыре часа дня, то и дело отвлекает ваше внимание от учебы. Только йогин с однонаправленным сознанием способен фокусироваться на одной мысли и удерживать ее столько времени, сколько ему угодно.

Если вы внимательно понаблюдаете за деятельностью сознания, то обнаружите, насколько непоследовательны многие ваши мысли. Ваш ум бесцельно и хаотично блуждает. В голове мелькают какие-то мысли о теле и его потребностях, мысли о друзьях, мысли о том, где взять деньги, мысли о том, что съесть и что выпить, воспоминания детства и т. д. Если вы хотите исследовать свое сознание и если у вас есть способность к логическому мышлению, которое развивает мысли одной темы или одного порядка и исключает все остальные мысли, то это само по себе уже огромное достижение, серьезный шаг в развитии контроля мыслей. Не расхолаживайтесь.

УДЕРЖИВАЙТЕ ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ МЫСЛИ

Цель жизни - это обретение божественного сознания. Цель жизни заключается в осознании, что вы - не это бренное тело, не это изменяющееся и ограниченное сознание, а всечистый и извечно свободный Атман.

Всегда держите в уме эту вдохновляющую мысль - *Аджо нитьях сасватоям пурано*: "Нерожденный, Вечный, Непреходящий есть Сей Древний". Это ваша истинная природа. Вы - не эта крошечная тленная личность, привязанная к имени и форме. Вы - не Рамасвами, не Мукхерджи, не Мэтью или Джон. Вы лишь впали в это небольшое заблуждение по случайности, оказавшись за временной завесой неведения. Пробудитесь и осознайте, что вы - Чистый Атман.

В Упанишадах есть еще одна вдохновляющая мысль. *Ишавась-ямидам сарвам*: "Все содержимое вселенной пульсирует в такт с Господней жизнью". Улыбайтесь вместе с цветами и зеленой травой. Улыбайтесь вместе с кустарниками, папоротниками и ветками. Крепите дружбу с соседями, собаками, кошками, коровами, людьми, деревьями, со всеми созданиями природы. Ваша жизнь станет прекрасной и изобильной.

РАЗМЫШЛЯЙТЕ НА ПРОСВЕТЛЯЮЩИЕ ТЕМЫ

Если вы хотите развить силу мысли, если вы хотите укрепить личность и стать великим, всегда держите при себе несколько книг, в которых есть побуждающие и просвещающие идеи. Перечитывайте их вновь и вновь, пока они не станут частью вашей повседневной деятельности и жизни.

Вот список некоторых просветляющих мыслей, над которыми стоит задуматься:

1. *Чистое сознание рождает преданное сердце и глубокомыслие.*
2. *Бедность - это старший брат лени.*
3. *Познание Высшего "Я" - это величайшее сокровище. Медитация - ключ к познанию.*

ПРАВЕДНЫЕ МЫСЛИ, ВЫТЕСНЯЮЩИЕ НЕПРАВЕДНЫЕ МЫСЛИ

Мысли о страсти и похоти должны быть побеждены усердной практикой брахмачарьи, интенсивным стремлением к осознанию Истины и познанию Бога, медитированием на огромных преимуществах чистоты.

Ненависть и гнев следует обуздать мыслями, исполненными любви, прощения, милосердия, дружелюбия, покоя, терпения и ненасилия.

Гордость и мысли, связанные с гордыней, нужно обуздывать систематическим мысленным анализом достоинств глубокого смирения.

Жадность, жажду присвоения и обладания следует разгонять стремлением к честности, незаинтересованностью, щедростью, удовлетворенностью и отсутствием жадности.

Благородство и великодушие, спокойствие и величие сердца помогут вам изгнать все мысли об ограниченности, ревности и скупости.

Иллюзия и влечение легко рассеиваются при развитии пронизательности. Тщеславие преодолевается всесторонней скромностью, высокомерие - учтивостью.

ВСЬ ДИАПАЗОН МЫСЛЕЙ

Есть разные виды мыслей. Есть инстинктивные мысли. Есть зрительные мысли. Есть слуховые мысли (мышление в терминах слухового восприятия). Есть символические мысли (мышление в рамках символов). Бывают и обыденные мысли. Есть кинестетические мысли (мышление в терминах движения, как будто вы играете в игру). Есть эмоциональные мысли. Зрительные мысли переходят в слуховые, а слуховые - в кинестетические.

Существует тесная связь между мыслью и дыханием, как есть тесная связь между

сознанием и *праной*. Когда сознание сосредоточено, дыхание замедляется. Если человек мыслит быстро, его дыхание учащается.

УБОГИЕ МЫСЛИ И МОРАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Неуправляемые мысли - вот корень всего зла. Каждая мысль сама по себе чрезвычайно слаба, потому что сознание обычно отвлекается бесчисленными и вечно изменяющимися мыслями.

Чем сдержаннее мысли, тем сфокусированнее внимание и тем больше силы и энергии оно обретает.

Для разрушения убогих и низких мыслей требуется кропотливая работа; но самый простой и быстрый метод разрушения низких мыслей состоит в их замене на возвышенные мысли. Несведущий в законах мышления и поглощенный в житейские дела и интересы человек становится добычей разных мыслей - пропитанных ненавистью, гневом, мстительностью, похотью - и превращается в слабовольного и лишнего дара пронизательности раба, жертву неблагоприятной для него тонкой деятельности сознания. Лучший метод приобретения ментальной силы - в культивировании возвышенных, благородных и праведных мыслей, при помощи которых можно сдерживать рассеивающие и отвлекающие внимание, разнообразные, суетные и низкие мысли.

Когда любая злая мысль терзает душу, лучший метод от нее избавиться - не обращать на нее внимания. Как можно не обращать внимания на злую мысль? Для этого надо забыть о ней. Как можно о ней забыть? Не потворствовать ей и не предаваться ей вновь.

Как можно помешать сознанию потворствовать дурной мысли и предаваться ей вновь?

Думать о чем-то очень интересном, о чем-то возвышенном и вдохновляющем. Не обращать на нее внимания, забыть и думать о чем-то вдохновляющем; эти три элемента составляют великую *садхану*, с помощью которой можно подчинить себе злые мысли.

[ДАЛЕЕ](#)

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

ПОЗИТИВНЫЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ МЫСЛЯМИ

УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ В ПРАКТИКЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

Приглушите кипение мыслей. Успокойте волнение эмоций. Для начала сконцентрируйтесь на конкретной форме. Сконцентрируйтесь на цветке, на форме Господа Будды, на воображаемой картине, на лучезарном сиянии сердца, на изображении святого или вашего *шита-дэваты*.

Выполняйте три или четыре сеанса; ранним утром, в восемь часов утра, в четыре часа дня и в восемь часов вечера. Пусть *бхакты* концентрируются на сердце, раджа-йогины - на *трикути* (обитель разума), ведантисты - на Абсолюте. *Трикути* - это межбровное пространство.

Кроме того, можно сконцентрировать внимание на кончике носа, пупке или на *муладхаре* (ниже последнего позвонка спинного хребта).

Когда в сознание проникают ненужные мысли, оставайтесь безучастны. Они пройдут. Не прогоняйте их насильно. Они начнут упорствовать и сопротивляться. Это напряжет вашу волю. Они нахлынут с удвоенной силой. Замените их мыслями религиозного характера. Ненужные мысли постепенно исчезнут. Не торопитесь и будьте последовательны в практике концентрации.

Концентрация практикуется для прекращения модификации сознания. Концентрация удерживает сознание на одной форме или объекте в течение долгого времени. Чтобы устранить волнения ума и многочисленные прочие препятствия, которые стоят на пути однонаправленности сознания, следует лишь практиковать концентрацию на одном

объекте.

Концентрация противоположна чувственным мыслям и желаниям, блаженство противоположно суете и волнению, постоянное размышление -растерянности, практическое размышление -лени и праздности ума, восторг - недоброжелательности. Сознание легко концентрируется на внешних объектах. У него есть естественная тенденция движения вовне. Держите перед собой изображение Шри Кришны, Рамы, Нараяны, Дэви, Господа Иисуса или любой другой образ. Смотрите на него пристально, не моргая. Внимательно рассматривайте голову, затем туловище, потом ноги. Повторяйте этот процесс снова и снова. Когда ваши мысли успокоятся, начинайте смотреть только в какую-то конкретную точку, затем закройте глаза и мысленно визуализируйте изображение.

Вы должны уметь визуализировать изображение весьма отчетливо даже в его отсутствие. Вы должны мгновенно, по первому требованию вызывать в памяти ментальное изображение. Мысленно сохраняйте это изображение устойчивым в течение некоторого времени. Это концентрация. Вам придется практиковать ее ежедневно.

Если вы хотите увеличить вашу способность к концентрации, вам придется умерить мирские желания и деятельность. Вам придется ежедневно в течение нескольких часов соблюдать молчание.

Только тогда сознание сможет с готовностью и без труда концентрироваться.

При концентрации в озере вашего сознания есть лишь одна мысль, или волна. Сознание принимает форму лишь одного объекта. Вся остальная деятельность сознания приостанавливается.

УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ ПРИ ПОМОЩИ ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК

Попытайтесь обрести силу, чтобы закрыться от пагубных и нежелательных мыслей и влияний, став позитивным на основе конкретной установки сознания. При этом вы, возможно, станете восприимчивы ко всем высшим импульсам души *внутри* и ко всем высшим силам и воздействиям *снаружи*. Внушайте себе: "Я закрыт; я позитивен ко всему, что внизу, открыт и восприимчив ко всем высшим влияниям, ко всему, что наверху". Если вы будете давать себе такую установку сознательно и регулярно, она вскоре станет привычкой.

Все низшие и нежелательные влияния не только с видимой, но и с невидимой сторон жизни будут исключены, а все высшие влияния будут привлекаться, и чем сильнее вы будете их привлекать, тем более частыми гостями они для вас станут.

В сознании есть сомнение; но есть и реальность. Сомнение возникает по поводу того, есть Бог или нет. Это называется самсайя-бхавана. Другое сомнение возникает в связи с тем, можно ли осознать Брахмана. Потом еще один голос говорит: "Бог, или Брахман, реален. Это такая же осязаемая, конкретная Реальность, как предмет в моей ладони. Это средоточие знания и *ананды (праджняджняна, чидджняна, анандаджняна)*. Я способен к осознанию".

Когда мы что-то ясно поняли, то наши представления становятся хорошо обоснованными и укорененными. Но некоторые представления остаются смутными и неустойчивыми. Они приходят и уходят. Мы должны совершенствовать представления и "обосновывать" их, пока они не будут жестко зафиксированы и внедрены в наше сознание. Понимание идей устраняет растерянность и смятение разума. Когда возникает сомнение: "Есть Бог или нет, преуспею я в осознании Высшего "Я" или нет", - оно должно быть устранено целенаправленными внушениями и такими утверждениями, как: "Это правда; я добьюсь успеха. В этом нет сомнений", "В моем словаре, в моем лексиконе нет таких слов, как "нельзя", "невозможно", "сложно", и т. д. Все возможно под солнцем". Нет ничего сложного, когда вы приняли твердое решение. Непреклонная решимость и твердость намерения гарантируют надежный успех в каждом деле или мероприятии и, в частности, в управлении сознанием.

УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ ПРИ ПОМОЩИ ОТКАЗА СОТРУДНИЧАТЬ С СОЗНАНИЕМ

Отказывайтесь сотрудничать с сознанием в его отвратительных блужданиях. Постепенно сознание попадет под ваш контроль. Вот практический метод отказа от сотрудничества с сознанием. Если оно вам подсказывает: "Сегодня я буду есть конфеты", - скажите ему: "Сегодня я не буду с тобой сотрудничать. Я не буду есть конфеты. Я буду есть лишь хлеб и дал*". Если сознание говорит: "Я должен пойти в кино", - скажите ему: "Я приму участие в *сатсанге* Свами Рамананды и послушаю его рассуждения об *Упанишадах*". Если сознание говорит: "Я должен надеть шелковую рубашку", - скажите ему: "В будущем я никогда не буду носить шелковую одежду, я буду одевать только кхаддар". Это метод отказа сотрудничать с сознанием. Отказываясь сотрудничать с сознанием, вы плывете против течения чувств. Сознание истончится и постепенно станет вашим послушным слугой. Вы обретете власть над сознанием.

Когда чувства обузданы и свободны от влечений и отвращений к объектам чувств, человек, практикующий самоконтроль, достигает покоя. Сознание и чувства от природы наделены двумя направленными потоками: влечением и отвращением. Поэтому сознанию и чувствам одни объекты нравятся, а другие не нравятся. Однако сознание и чувства дисциплинированного человека не испытывают ни влечения, ни отвращения к объектам чувств, ибо ими руководит Высшее "Я", и поэтому такой человек обретает Вечный покой. Дисциплинированное "я" обладает очень сильной волей. Поэтому чувства и сознание подчиняются его воле. Дисциплинированное "я" использует лишь те объекты, которые ему необходимы для поддержания тела без любви и ненависти. Человек с дисциплинированным "я" никогда не воспользуется теми объектами, употребление которых запрещено *шастрами* (религиозными законами).

*Дал - индийское вегетарианское блюдо, род горохового супа.

ИСКУССТВО ПРОРЕЖИВАНИЯ МЫСЛЕЙ

На каучуковых плантациях плантаторы прибегают к методу прореживания каучуковых деревьев, срубая лишние маленькие деревца" которые вырастают вблизи больших деревьев. Благодаря этому они извлекают больше молока (каучукового сока) из больших деревьев. Точно так же вы должны прореживать мысли, уничтожая их одну за другой, чтобы пить нектар бессмертия. Так же как вы оставляете только хорошие фрукты в корзине и отбраковываете плохие, сохраняйте в сознании лишь хорошие мысли и отбраковывайте плохие мысли. Так же как воин отсекает одну за другой головы врагов, когда они выбираются из крепости потайным лазом, отсекайте одну за другой мысли, когда они всплывают из глубин на поверхность сознания.

Когда ящерице отсекают хвост, обрубленный кончик еще некоторое время подрагивает, так как в хвосте остается некоторое количество *праны*. Через одну или две минуты движение хвоста полностью прекращается. Точно так же после прореживания и сокращения количества мыслей некоторые мысли будут беспокойно метаться, как хвост ящерицы. Но они бессильны. Они не могут причинить серьезного вреда. Они утратили жизненную силу.

Так же как тонущий человек старается ухватиться за что угодно, лишь бы спастись, эти безжизненные мысли стараются изо всех сил вернуться к своему первоначальному состоянию жизни и энергии. Если вы регулярно продолжаете выполнять ежедневную практику концентрации и медитации, они угаснут сами по себе, как лампада без масла. Страсть, эгоизм, ревность, гордость и ненависть пускают глубокие корни. Если вы обрубите ветви дерева, со временем они снова вырастут. Точно так же мысли, которые на какое-то время подавлены или прорежены, через время снова заявляют о себе. Их можно полностью искоренить энергичными усилиями, *вичарой*, медитацией и т. д.

УПРАВЛЕНИЕ МЫСЛЯМИ ПО МЕТОДУ НАПОЛЕОНА

Когда вы размышляете об одном объекте, не пускайте в сознание другие мысли. Когда вы думаете о розе, думайте только о различных видах роз. Не разрешайте прочим мыслям появляться в вашем сознании.

Когда вы думаете о милосердии, думайте о милосердии и только о милосердии. Не думайте о прощении и терпимости. Когда вы изучаете "Гуту", не думайте о чае или о партии в крикет. Пусть ваше внимание будет всецело занято одной мыслью.

Наполеон управлял своими мыслями таким образом: "Когда мне хочется думать о более приятных вещах, я закрываю шкафчики моего сознания, содержащие самые неприятные вещи в жизни, и раскрываю те шкафчики, в которых хранятся наиболее приятные вещи. Если я хочу спать, я запираю все шкафчики сознания!"

ПОЛОЖИТЕ КОНЕЦ РЕЦИДИВАМ ЗЛЫХ МЫСЛЕЙ

Допустим, злые мысли оккупируют ваше сознание на протяжении двенадцати часов и возвращаются к вам через каждые три дня. Если вы с помощью ежедневной практики концентрации и медитации сумеете заставить их находиться в вашем сознании лишь десять часов и возвращаться к вам не чаще одного раза в неделю, вы достигнете несомненного успеха. Если вы продолжите практику, период их пребывания и количество рецидивов будет постепенно уменьшаться.

В конце концов они и вовсе исчезнут. Сравните свое нынешнее состояние сознания с тем, которое было у вас в прошлом или позапрошлом году. Вы непременно заметите прогресс. Поначалу прогресс будет весьма медленным. Вам будет трудно оценить рост и достижения.

НЕ ИДИТЕ НА УСТУПКИ ПОРОЧНОЙ МЫСЛИ

Сначала порочная мысль появляется в сознании. Затем она занимает все ваше воображение. Вы получаете наслаждение, задерживаясь на этой порочной мысли. Вы разрешаете ей находиться в вашем сознании и постепенно эта порочная мысль, не сталкиваясь с сопротивлением, прочно завладевает сознанием.

Потом очень трудно от нее избавиться. Как гласит пословица: "Протяни мошеннику палец, он и всю руку откусит". Это справедливо и в отношении порочных мыслей.

УНИЧТОЖАЙТЕ ДУРНУЮ МЫСЛЬ В ЗАРОДЫШЕ

Так же как вы запираете дверь или ворота, когда в них пытаются вбежать собака или ослик, точно так же запирайте ваше сознание для любой плохой мысли, которая может в нем появиться и наложить отпечаток на ваш физический мозг. Вскоре вы станете мудрым и обретете вечный бесконечный покой и блаженство.

Покончите с похотью, жадностью и эгоизмом. Лелейте только чистые святые мысли. Это тяжелая задача, трудная задача. Вам нужно практиковаться. Со временем ваши старания увенчаются успехом.

Разрушение одной плохой мысли придаст вам сил, чтобы уничтожить другие плохие мысли и укреплять душевную силу и силу воли.

Никогда не отчаивайтесь, если терпите неудачу при попытке сокрушить плохую мысль. Через тернии - к звездам. Вы постепенно обретете внутреннюю духовную силу. Вы это почувствуете.

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЗЛЫХ МЫСЛЕЙ

Порой вы будете содрогаться, когда сознанием начнут завладевать злые мысли. Это признак духовного прогресса. Вы растете духовно. Вы будете очень страдать при мысли о злых поступках, которые совершили в прошлом.

Кроме того, это признак вашего духовного подъема. Теперь вы не станете совершать подобные поступки. Ваш разум будет трепетать. Ваше тело будет трястись, когда

неправедная мысль о каком-то нехорошем поступке начнет в силу привычки побуждать вас к его совершению. Продолжайте медитацию со всей решительностью и серьезностью. Все воспоминания о злых поступках, все злые мысли, все злые наущения Сатаны исчезнут сами по себе. Вы укрепитесь в абсолютной чистоте и покое.

Поначалу, как только вы приступите к медитации, в вашем сознании всплывут всевозможные злые мысли. Почему это происходит во время медитации, когда вы пытаетесь культивировать лишь чистые помыслы?

Из-за этого многие ученики, изучающие йогу, оставляют духовную практику медитации. Если вы пытаетесь отогнать обезьяну, она в отместку старается на вас напасть. Точно так же в тот момент, когда вы пестуете добрые, божественные мысли, застарелые злые мысли набрасываются на вас с удвоенной силой из жажды отмщения. Ваш враг оказывает вам неистовое сопротивление, когда вы хотите изгнать его из дома.

В природе действует закон противодействия. Застарелые злые мысли самоутверждаются и заявляют: "О человек! Не будь так жесток. Ты же разрешил нам находиться на твоей фабрике ума с незапамятных времен. У нас есть все права, чтобы здесь находиться. До сих пор мы помогали тебе во всех твоих злых делах. Почему ты хочешь изгнать нас из нашей обители? Мы отсюда не уйдем".

Не теряйте мужества. Продолжайте регулярно выполнять практику медитации. Злые мысли начнут постепенно затухать.

В конце концов они вообще исчезнут. Добро всегда побеждает зло. Это закон природы. Негативные злые мысли не устоят перед позитивными добрыми мыслями. Мужество преодолевает страх. Терпение побеждает страх и раздражительность. Любовь побеждает ненависть. Целомудрие побеждает сладострастие.

Сам факт, что вам теперь становится не по себе, когда во время медитации на поверхность вашего сознания всплывает злая мысль, указывает на ваш духовный рост.

В прошлом вы сознательно затаивали разнообразные злые мысли. Вы приветствовали их и поощряли. Проявите упорство в духовной практике. Будьте настойчивы и усердны. Вы обречены на успех. Даже настроенный пессимистически ученик заметит в себе удивительную перемену, если будет практиковать *джану* и медитацию два или три года без перерыва. Теперь он не может оставить практику. Если он откажется от медитации на один день, то почувствует, будто на самом деле потерял этот день. Ему будет не по себе.

ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ОТ ЗЛЫХ МЫСЛЕЙ

При полном отсутствии мыслей в сознание пытаются проникнуть злые мысли. Порочные мысли - это начало или отправная точка прелюбодеяния. Стоит вам лишь бросить похотливый взгляд - и вы уже совершили прелюбодеяние в душе. Ментальная деятельность - это реальная деятельность. Помните об этом! Бог судит человека по мотивам, которые им движут; и только миряне судят человека по его внешним физическим поступкам. Вы должны посмотреть на побудительные мотивы действий человека. Тогда вы не ошибетесь.

Ваша голова всегда должна быть чем-то занята. Тогда в вашем сознании не будет места злым мыслям. Лень - мать всех пороков. Наблюдайте за деятельностью сознания каждую секунду.

Всегда занимайтесь какой-нибудь работой - шейте, чистите горшки, подметайте, таскайте воду, читайте, медитируйте, считайте на четках, пойте религиозные гимны, молитесь, служите старым и заботьтесь о больных. Избегайте пустой болтовни и сплетен. Наполняйте сознание возвышенными мыслями вроде тех, что содержатся в "*Gite*", *Упанишадах*, "*Йога-Васиштхе*" и пр.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ДИСЦИПЛИНА МЫСЛЕЙ

Сознание - это озорной бесенок. Оно проказничает, как прыгающая обезьяна. Ему необходима строгая ежедневная дисциплина. Только тогда вы постепенно сумеете им

управлять.

Только практической тренировкой вы сумеете не допускать плохие мысли в сознание и не совершать дурные поступки, а также отражать возвращение плохих мыслей и поступков.

Только практическая тренировка сознания способствует появлению и укреплению хороших мыслей и совершению добрых деяний.

Вот прекрасное ежедневное упражнение для ментального расслабления. Оно придаст вам огромное вдохновение и силу. Закройте глаза. Думайте о чем-то приятном. Это позволит вам умственно расслабиться. Думайте о величественных Гималаях, священной Ганге, живописных видах Кашмира, Тадж-Махале, Мемориале Победы в Калькутте, восхитительном закате, необъятных просторах океана или голубизне бескрайнего неба. Представьте, что весь мир и ваше тело плывут, как соломинка, в этом беспредельном океане Духа. Ощутите, что вы соприкасаетесь с Вседержителем. Почувствуйте, что в вас пульсирует, вибрирует и бьется жизнь всего мира. Почувствуйте, что Господь Хираньягарха, Океан Жизни, нежно баюкает вас на своей широкой груди. Теперь откройте глаза. Вы испытаете ощущение безграничного ментального покоя, прилив бодрости и силы. Практикуйте и убедитесь в этом.

МЫСЛИ: АНАЛОГИЯ СО ЗМЕЕЙ

Так же как плод рождается из семени, дела рождаются из мыслей. Хорошие мысли приводят к хорошим делам. Плохие мысли порождают дурные поступки.

Лелейте добрые мысли. Отгоняйте злые мысли. Если вы культивируете добрые мысли с помощью *сатсанга*, изучения религиозных книг, молитвы и т. д., злые мысли исчезнут сами по себе.

Так же как вы мгновенно выкидываете из ботинка камешек, который вас раздражает, вы должны быть способны мгновенно убирать из сознания любую раздражающую мысль. Только тогда вы обретете достаточную силу в управлении вашими мыслями. Только так вы сумеете достичь реального прогресса на духовном пути.

Когда вы бьете змею палкой по голове и ее голова кажется раздавленной, в течение некоторого времени змея лежит совершенно неподвижно. Вы думаете, что она мертва. И вдруг она поднимает голову и уползает. Вот так же и мысли, которые некогда были вами успешно выкорчеваны и раздавлены, наполняются силой и поднимают головы. Их надо уничтожить окончательно и бесповоротно.

ПОБЕДА НАД МИРОМ ПРИ ПОМОЩИ ПОБЕДЫ НАД МЫСЛЯМИ

Контролируйте мысли, или *санкальпы*. Избегайте фантазий и грез. Деятельность сознания прекратится. Само по себе угасание *санкальп* - это *мокша*, или освобождение. Мышление останавливается, когда нет игры воображения.

Переживание иллюзии мира объясняется игрой вашего воображения. Когда игра воображения полностью прекращается, иллюзия исчезает.

Победа над мыслями - это, в действительности, победа над всеми ограничениями, слабостью, неведением и смертью. Внутренняя война с сознанием гораздо страшнее внешней войны с автоматами. Обуздать мысли гораздо труднее, чем завоевать мир с помощью военной силы. Установите контроль над мыслями - и вы сумеете управлять миром.

ПРОЛОЖИТЕ БОЖЕСТВЕННЫЙ КАНАЛ ДЛЯ ТЕЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ МЫСЛИ

Мысли обычно непринужденно текут в направлении внешних объектов. Сознание способно очень легко переключаться на мысли о мирских объектах. Это его *свабхава*. Ментальная сила плавно течет по старым каналам и руслам житейских мыслей. Она ощущает, как ей невероятно сложно думать о Боге. Это тяжкий труд для сансарического сознания.

Отлучить сознание от житейских мыслей, оторвать его от внешних объектов и

зафиксировать его на Боге так же трудно, как повернуть течение Ранги вспять, заставив ее воды нестись вместо Гангасара к Ганготри.

Но все же благодаря напряженным усилиям и *тьяге* (отречению) нужно научиться течь к Богу, почти всегда против обычной человеческой воли, если вы хотите освободиться от колеса рождений и смертей. Если вы хотите уйти от земных мук и страданий, другого пути нет.

РОЛЬ БДИТЕЛЬНОСТИ В УПРАВЛЕНИИ МЫСЛЯМИ

Поначалу довольно трудно зафиксировать сознание на одной мысли. Сократите число мыслей. Старайтесь размышлять только на одну тему.

Если вы думаете о розе, в вашей голове могут быть мысли, связанные только с розами. Думайте о разнообразных сортах роз, произрастающих в разных частях света. Можете думать о различных препаратах, которые изготавливают из роз, и об их использовании. Вы можете позволить сознанию переключиться на мысли о других цветах, но не о фруктах или овощах.

Контролируйте сознание, когда оно бесцельно блуждает. Если вы думаете о розе, оградите себя от разного рода случайных мыслей, которые при этом лезут в голову. Постепенно вам удастся сфокусировать сознание лишь на одной мысли. Вы должны тренировать сознание ежедневно. Для управления мыслями требуется неустанная бдительность.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ И ОДУХОТВОРЯЙТЕ ИХ

Наблюдайте за мыслями. Управляйте мыслями. Станьте свидетелем собственных мыслей. Поднимитесь над мыслями и погрузитесь в чистое сознание, где отсутствует всякая мысль.

Тонкие впечатления, тенденции, желания и страсти, лежащие в глубинах подсознания, оказывают колоссальный эффект на вашу сознательную жизнь.

Они должны быть очищены и облагорожены. Им нужно придать духовный характер. Слушайте то, что благоприятно. Думайте о благоприятном. Говорите о благоприятном. Медитируйте на благоприятном. Понимайте, что благоприятно. Познавайте то, что благоприятно.

Страх, сильная антипатия, затаенная ненависть, предубеждение, нетерпимость, гнев, похоть мешают деятельности подсознательного разума. Развивайте добродетели. Очищайте и укрепляйте подсознательный разум. Желание и жадность поработают и замутняют сознание, которое должно освободиться и вернуться к изначальной чистоте, чтобы отражать Истину и практиковать медитацию. Низшие импульсы относятся к физическому телу и ментальному плану.

Когда сознание прекращает всякую деятельность благодаря отсутствию *васан* (ментальных впечатлений и тонких желаний), наступает состояние *манонасы*, или полное прекращение деятельности сознания.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛИ

ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ И ВНУТРЕННЕЕ МЕНТАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Всякий раз, когда у вас возникают какие-нибудь желания, не стремитесь их осуществлять. Отклоняйте их, проявляя проницательность, способность к безошибочному анализу и бесстрашие. При постоянной тренировке вы обретете покой сознания и ментальную силу. Деятельность сознания будет угасать. Мысли перестанут блуждать. Тенденции, связанные

с направленностью сознания на внешние объекты, будут заморожены.

Если желания угасают, мысли исчезают сами по себе. Сознание отключается от многочисленных объектов чувств в результате постоянного наблюдения за их несовершенством и фиксации на Брахмане.

В практике *самы* регулируется также деятельность и пяти *джняна-индрий*, или органов познания, а именно ушей, кожи, глаз, языка и носа. *Сама* - это душевное равновесие, порождаемое постоянным искоренением *васан*, или желаний.

ВРЕДНЫЕ МЫСЛИ И САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Полностью осознавайте тяжелые и разрушительные последствия злых мыслей. Это позволит вам быть настороже, когда в голову ползут дурные мысли. В тот же момент, когда они появляются, прикладывайте усилия, чтобы перенести фокус внимания на какой-нибудь иной объект божественных мыслей, молитву или *джану*. Истинное стремление отогнать злые мысли настолько усилит вашу бдительность, что, даже если такие мысли появятся во сне, вы тотчас же проснетесь. Если враг нападает, когда вы бодрствуете, не составит особого труда с ним справиться, надо лишь быть достаточно внимательным. Вы можете уберечься от неправильного развития и ошибок вашего сознания. Сознание похоже на шаловливое дитя. Буйные энергетические потоки сознания следует усмирять, превращая их в пассивные каналы передачи истины. Сознание следует наполнять *самтвой* (чистотой). Его нужно воспитывать, чтобы оно было постоянно обращено к Истине или Богу.

Если вы хотите достичь быстрого прогресса на духовном пути, следите за каждой своей мыслью. Праздный ум - это всегда тревожный симптом. Это мать всех пороков. Будьте внимательны. Следите за работой ума. Наблюдайте за каждым импульсом и мыслью. Одухотворяйте и облагораживайте инстинкты. Злая мысль - самая страшная злодейка. Убейте ее мечом мудрости. Ежедневно генерируйте в сознании новые божественные вибрации или мыслеволны. Пусть ваши мысли будут чистыми, глубокими, благородными и конкретными. Вы обретете колоссальную духовную силу и покой.

Каждая мысль должна быть конструктивной и возвышенной. Мысли суть лишь преломления. Уничтожьте все мысли. Проникните за завесу, к Светочу света. Если вы стремитесь к самореализации, остановите игру воображения и теоретизирование. Очищайте и сдерживайте свои эмоции. Под сферой вашей сознательной жизни скрывается обширное царство подсознательной жизни.

Все привычки зарождаются на подсознательном плане. Подсознательная жизнь могущественнее нашей повседневной жизни, в которой царствует объективное сознание. Благодаря практикованию йоги вы сумеете модифицировать, контролировать глубины подсознания и воздействовать на них. Выберите одну негативную черту. Каждое утро медитируйте на противоположной ей добродетели. Практикуйте эту добродетель в течение дня. Негативная черта вскоре исчезнет. Медитируйте на милосердии по утрам и практикуйте его в течение дня. Вы вскоре почувствуете в себе присутствие милосердия и сострадания.

Если порочные мысли всплывают в вашем сознании один раз в месяц вместо трех раз в неделю (помните, что порочные мысли - это прелюдия к прелюбодеянию), если вы сердитесь раз в месяц, а не раз в неделю, это свидетельство прогресса, признак укрепления вашей силы воли; примета увеличения духовной силы. Не падайте духом. Ведите дневник, отмечая в нем свой духовный прогресс.

САМОРАЗВИТИЕ БЛАГОДАРЯ ЙОГИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МЫСЛЕЙ

К сверхфизическим явлениям, которые наблюдаются в практике йоги на тонких планах, многие относятся с подозрением, принимая их за "магию". Но йога - это не плод фантазий, и в ней нет ничего аномального. Цель йоги - в интегральном развитии всех способностей

человека. Это испытанный временем рациональный путь к более насыщенной и наполненной блаженством жизни, и по этому пути свободно и легко пойдут все без исключения люди.

Все методы йоги строятся на основе этического воспитания и морального совершенствования.

Искоренение пороков и развитие добродетелей - это первая ступень лестницы йоги. Вторая ступень - это дисциплинирование своей натуры и формирование твердого и безупречного характера на основе совокупности здоровых привычек и регулярного ежедневного соблюдения предписаний. На этом прочном фундаменте сильного и высоконравственного духовного облика строится дальнейшая структура йоги.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛЕЙ МЕТОДОМ ЗАМЕЩЕНИЯ

Метод замещения весьма прост и эффективен для уничтожения злых мыслей.

Культивируйте позитивные добродетельные мысли о сострадании, любви, чистоте, прощении, честности, щедрости и смирении в саду вашего сознания.

Негативные порочные мысли, исполненные ненависти, похоти, гнева, жадности и гордости, исчезнут сами по себе.

Тяжело уничтожить злые мысли, атакуя их "в лоб". Вам придется напрячь волю и затратить энергию.

ДУХОВНЫЕ МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЫСЛЕЙ

Если вновь и вновь возвращаться мыслями к чему-то порочному, эта порочность обретает новую силу. Она приобретает силу инерции. Вы должны немедленно ее изгнать. Если вам это сделать не под силу, погрузитесь в противоположные мысли о Боге. Культивируйте возвышенные и облагораживающие мысли. Порочные мысли отомрут сами по себе.

Благородная мысль - это мощное противодействие низкой порочной мысли. Этот метод легче предыдущего. От повторения имени Господа тысячи раз ежедневно ваши мысли наполняются свежими силами. От повторения "*Ахам Брахма Асми*" ("Я семь Брахма") тысячу раз в день вы укрепляетесь в мысли, что вы - дух (Атман, или Брахман). А представление о том, что вы - всего лишь тело, становится все слабее и слабее.

Если в вашем сознании появляются недобрые мысли, не пытайтесь прогнать их усилием воли. Вы лишь растратите энергию. Только истощите волю. Переутомитесь. Чем больше усилий вы будете прикладывать, тем упорнее будут возвращаться к вам эти мысли, удвоив свои силы. К тому же они будут возвращаться все чаще. И станут еще могущественнее.

Оставайтесь безучастны. Сохраняйте невозмутимость. Эти мысли вскоре исчезнут. Или же заменяйте их на хорошие, противоположные им мысли (метод *пратипакша-бхаваны*). Или намеренно думайте об образе Божьем, вновь и вновь напевая *мантру*. Или молитесь.

ЗНАЧЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЫСЛЕЙ

Совершенствование образа мыслей - это жизненно важная дисциплина. Очень мало людей владеет этим искусством или наукой. Даже так называемые образованные люди не подозревают о существовании этой фундаментальной культуры.

Все люди - жертвы хаотической работы мысли. Всевозможные произвольные мысли разных сортов и мастей появляются и исчезают на ментальной фабрике. У них нет ни периодичности, ни логики. Они лишены согласованности и упорядоченности. Сознание находится в состоянии полного хаоса и неразберихи. Отсутствует четкость и ясность представлений.

Вы не в состоянии последовательно и систематизированно думать об одном предмете даже на протяжении двух минут. У вас нет ни малейшего понимания законов мышления и законов ментального плана.

Там, внутри, - настоящий бродячий зверинец. За право попасть в сознание сластолюбца и занять в нем привилегированное положение сражаются друг с другом всевозможные

сладоэротические мысли. Зрительная *индрия* сражается за право ввести в сознание свои мысли. Она жаждет зрелищ. Слуховая *индрия* хочет заселить сознание только низменными мыслями, похотливыми мыслями, мыслями, исполненными ненависти, ревности и страха. Многие люди не в состоянии задержать внимание на одной возвышенной, божественной мысли даже в течение секунды. Их мышление устроено так, что ментальная энергия движется по проторенной колее чувственных желаний.

БОРЬБА МЫСЛЕЙ

В начале процесса совершенствования мыслей происходит сражение между чистыми и нечистыми мыслями. Нечистая мысль вновь и вновь пытается проникнуть на ментальную фабрику. Она заявляет: "О, маленький встречал меня гостеприимно и радушно. У меня есть все права оставаться в низинах твоего сознания, в твоём инстинктивном страстном уме. Почему ты так жесток по отношению ко мне? Я лишь подталкивала тебя и побуждала ходить по ресторанам и отелям, кинотеатрам и театрам, танцевальным залам и барам. Благодаря мне у тебя была масса развлечений. Отчего же ты оказался таким неблагодарным? Я буду сопротивляться, проявлять настойчивость и возвращаться к тебе снова и снова. Поступай как знаешь. Ты слаб, потому что ты раб старых привычек. У тебя нет сил сопротивляться". В конце концов победу одержат только чистые мысли. *Саттва* - это более великая сила, чем *раджас* и *тамас*. Позитивное всегда побеждает негативное.

ДОБРАЯ МЫСЛЬ - ПЕРВОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Мысль - это верный слуга. Это инструмент. Вы должны тактично и умело им пользоваться. Первое необходимое условие для обретения счастья - это способность управлять мыслями.

Ваша мысль отпечатывается на вашем лице. Мысль - это мост, который соединяет человека с Божественным. Ваше тело, ваша работа, ваш дом - это всего лишь представления, сконструированные в вашем сознании. Мысль - это динамическая сила. Хорошая мысль - это первое совершенство. Мысль - это реальное богатство.

СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ МЫСЛИ И СТАНОВИТЕСЬ БУДДОЙ

Прогоняйте из сознания все ненужные, бесполезные и предосудительные мысли.

Бесполезные мысли препятствуют вашему духовному росту; предосудительные мысли становятся камнями преткновения на пути духовного прогресса. Вы отдаляетесь от Бога, когда лелеете бесполезные мысли. Замените их на мысли о Боге.

Поощряйте только благотворные и полезные мысли. Полезные мысли - это ступеньки на пути духовного роста и прогресса. Не позволяйте мышлению возвращаться к стереотипам и насаждать свои стили и привычки. Будьте настороже.

В ходе самонаблюдения вы должны искоренить всевозможные низкие мысли, бесполезные мысли, недостойные мысли, нечистые мысли, все сексуальные мысли, мысли, пропитанные ревностью, ненавистью и эгоизмом. Вы должны уничтожить все деструктивные мысли, порождающие дисгармонию и разлад. Всегда развивайте чистые, добрые, полные любви и благородства божественные мысли. Каждая мысль должна быть конструктивной и содержательной. Она должна быть глубокой, позитивной и конкретной. Ментальный образ должен быть выражен в ясно очерченной и четко определенной мысли; он должен приносить людям душевный покой и давать утешение. Он не должен приносить людям ни тени страдания или несчастья. Тогда вы становитесь блаженной душой на земле. Вы превращаетесь в могучую силу на земле. Вы можете помогать многим людям, исцелять тысячи, одухотворять и облагораживать огромные массы людей, как это делал Христос или Будда.

Так же как вы выращиваете жасмин, розы, лилии и цветы Гонолулу в саду, ухаживайте за цветником безмятежных мыслей, наполненных любовью, состраданием, добротой и чистотой в обширном саду *антахкараны* (высших уровней сознания). Во время

самонаблюдения вам придется поливать цветы в этом саду сознания; медитация и возвышенный образ мыслей устроят сорняки тщеславных, бесполезных и противоречивых мыслей.

ИЗБЕГАЙТЕ МЫСЛЕЙ О НЕДОСТАТКАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Природа сознания такова, что оно превращается в то, о чем вы интенсивно думаете. Таким образом, если вы думаете о пороках и недостатках другого человека, ваше сознание "заряжается" этими пороками и недостатками, по крайней мере во время этих размышлений. Тот, кто знаком с данным психологическим законом, никогда не опустится до осуждения или поиска ошибок в поведении других людей, а будет видеть в других людях одно лишь хорошее, и всегда будет только хвалить других. Эта практика способствует развитию способностей к концентрации, йогическому и духовному совершенству.

ПОСЛЕДНЯЯ МЫСЛЬ ОПРЕДЕЛЯЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ РОЖДЕНИЕ

Последняя мысль человека определяет его будущую судьбу. Последняя мысль определяет его будущее рождение. Господь Кришна говорит в "*Бхагавад-Гите*": "Тот, кто покидает тело, думая о каком-то существе, в это существо и воплотится, о сын Кунти" (VIII, 6). Аджамила отказался от добродетельного поведения и начал вести распутную жизнь. Он впал в черные глубины греховных привычек и занимался кражами и разбоем. Он стал рабом публичной женщины. Он стал отцом десяти детей, последний из которых был назван Нараяной.

На смертном одре Аджамила погрузился в мысли о своем младшем сыне. К нему приблизились три страшных вестника смерти. Аджамила в огромном горе громко крикнул "Нараяна", назвав имя младшего сына.

При одном лишь упоминании имени "Нараяна" быстро примчались спутники Господа Хари* и оттеснили вестников смерти. Они забрали Аджамилу в *Вайкунтху*, или в мир Вишну.

Душа Сушупалы вошла в Верховного Господа лучезарной искрой невыразимой славы и величия. Грешник Сушупала провел жизни в поношении Господа Кришны, а затем вошел в Господа. Человек, который фокусирует хотя бы свою ненависть на Господе Кришне, фактически занимается регулярным ревностным служением Ему, освобождается от грехов и достигает Господа. Пастушки-*гопи* достигли Его посредством *камы* (страсти), Камса - страха, Сушупала - ненависти, а Нарада - любви.

Господь Кришна говорит в "*Гите*": "Кто всегда размышляет обо Мне интенсивно и сосредоточенно, для такого стойкого йогина я легко достигим; и, достигнув таким образом Меня и слившись со Мной, он не рождается снова в быстротечном мире горя и страданий. О Арджуна! Хотя все миры, созданные Брахмой, ограничены временем и растворяются в момент достижения Меня, перерождения нет, поэтому во все времена медитируй на Мне, зафиксировав на Мне свой разум и интеллект. Несомненно, ты Меня достигнешь" (VIII, 14-16).

Постоянная практика фиксации сознания на Господе, пусть даже человек занимается мирскими делами, позволит ему интуитивно и автоматически думать о Боге, даже в момент своего ухода. Господь говорит: "Обладея сознанием, которое занято постоянной практикой йоги и не отвлекается никакими иными препятствиями, можно достичь Верховного Пуруши блистательной славы".

Далее Господь говорит: "В момент смерти тот, кто думает о Моей реальной Сущности Верховного Господа Шри Кришны или Нараяны, покидает тело и поистине постигает Мою Сущность. Не сомневайтесь в этом! В каком облике представляет Меня человек в момент смерти, в том облике он меня и достигнет, эта форма снова станет результатом пестования мысли, направленной по привычному пути, и постоянной медитации на ней же".

Затем Господь говорит: "Кто в дальнейшем фиксирует на Мне свое сознание, даже в момент ухода, и кто находится в этом Божественном состоянии отречения от всего и пребывания в Брахмане, тот освобождается от иллюзии" ("*Бхагавад-Гита*", II, 72). Тот, у кого есть застарелая привычка нюхать табак, даже в бессознательном состоянии на смертном одре складывает пальцы особым образом, имитируя процесс нюхания табака. Такова сила привычки нюхать табак у человека. Последней мыслью распутного человека становится мысль о женщине. Последняя мысль беспробудного пьяницы - это мысль о порции спиртного. Последней мыслью скупого ростовщика становится мысль о деньгах. Последней мыслью воюющего солдата - о том, чтобы сразить врага. Последней мыслью матери, глубоко привязанной к своему единственному сыну, будет мысль лишь о сыне. Раджа Бхарата выкормил оленя из сострадания и привязался к нему. Его последней мыслью была мысль об олене. Поэтому он родился в новой жизни оленем, хотя у него и сохранилась память о последнем рождении, поскольку он был продвинутой душой. Последней мыслью человека будет мысль о Боге лишь в том случае, если на протяжении жизни этот человек дисциплинировал свое сознание и неустанной практикой постарался зафиксировать его на Господе. Это не произойдет за один или два дня практики, и даже за неделю или месяц. Это стремление и борьба длиной в целую жизнь. Последняя мысль определяет следующее рождение. Последняя мысль, которая преобладала в сознании перед смертью, завладевает сознанием в момент смерти. Преобладающей мыслью в момент смерти становится та мысль, которой в нормальной жизни человек уделял больше всего внимания. Последняя мысль определяет природу характера тела, которое ему достанется в следующей жизни. О чем человек думает, в то он и превращается.

**Нараяна, Хари* - различные имена Вишну.

ОПОРНАЯ САТТВИЧЕСКАЯ МЫСЛЬ

Огромное большинство людей всегда стремится придерживаться чего-то конкретного, чем бы оно ни было, на что можно направить свои мысли, и порой это "что-то" становится центром, вокруг которого вращаются все мысли в сознании этих людей. Такова сущностная природа сознания. Для фиксации сознания мыслям нужна опора. Придерживайтесь саттвической опорной мысли при конструировании ментального образа. Сознание принимает форму любого объекта, о котором человек интенсивно размышляет. Если человек думает об апельсине, его сознание принимает форму апельсина. Если он думает о Господе Кришне с флейтой в руке, сознание принимает форму Господа Кришны. Вы должны правильно воспитывать свое сознание и давать ему саттвическую пищу для усвоения. Для достижения цели (спасения) вам необходима саттвическая опорная мысль. Если вы преданный служитель Господа Кришны, вашей опорной мыслью должен быть Его образ, повторение Его знаменитой мантры "*Ом Намо Бхагавате Васудевайя*" и его качеств "формы - бесформенности". Опорной мыслью ведантиста должен быть ОМ и его значение (бесконечный океан Света, *сатчидананда*). Работайте в миру, но в тот момент, когда сознание не занято, начинайте концентрироваться на опорной мысли - в зависимости от вашего вкуса, темперамента и способности к *садхане* это может быть *сагуна*-опора или *ниргуна*-опора. При неустанном размышлении в вашем сознании выработается привычка, и оно без малейших усилий будет стремиться к фиксации на опорной мысли. Жаль, что у подавляющего большинства людей вовсе нет ни идеалов, ни программы жизни, не говоря уже о саттвической опорной мысли. Они обречены на неудачи. Опорная мысль молодой замужней дамы, как правило, сопряжена с похотью. Опорная мысль старушки-матери связана с ее привязанностью к сыновьям и внукам. Опорные мысли громадного числа людей пропитаны ненавистью и ревностью. Даже у так называемых

образованных людей с университетскими дипломами и академическим знанием, которое является лишь шелухой на зернах истинного духовного знания, нет ни идеалов, ни жизненной программы, ни опорной мысли.

Поглощенный земными делами человек становится жертвой сексуальных мыслей и мыслей, которые пропитаны ненавистью, гневом и мстительностью. Эти два вида мыслей поистине завладевают его сознанием. Он превращается в раба этих мыслей. Он не знает, как отвлечь внимание от этих мыслей и переключиться на добрые, благородные мысли. Он не знает законов мышления. Он совершенно не понимает ни природы сознания, ни деятельности сознания. Он находится в крайне плачевном состоянии, несмотря на внешние успехи и книжное многознание, которое почерпнул в университете. В нем не пробуждается *вивека*. У него нет *шраддхи* (веры) ни в святых, ни в *шастры*, ни в Бога. Он не способен сопротивляться низменным желаниям, стремлениям или искушениям из-за того, что его воля слаба. Единственным эффективным средством, способным исцелить его от упоения, колдовства и иллюзии мира может стать постоянный сатсанг, или общение с *садху*, *саннь-ясинами* и *махатмами*.

Выйдя на пенсию, каждый человек должен иметь какую-то мысленную опору и проводить время в изучении философии и божественном созерцании. Старые привычки небрежного мышления нужно заменить, культивируя новые привычки правильного мышления. При постоянной практике у вас выработается позитивная конкретная привычка культивировать добродетельные и полезные мысли. Вам придется стараться изо всех сил. Старые привычки попытаются к вам снова вернуться. Пока у вас не сформируется сильная привычка допускать в сознание только добрые мысли, вам придется вновь и вновь наполнять его саттвическими мыслями, божественными мыслями, мыслями о "*Гите*", Господе Кришне, Господе Рама и *Упанишадах*. Формируйте новые стереотипы мышления. Как игла прорезает на граммофонной пластинке крошечную дорожку, саттвический образ мыслей прокладывает новые дорожки в сознании и мозгах. Начнется процесс формирования новых *самскар*.

Вам не придется лезть из кожи, чтобы сконцентрироваться. Тот, кто подчинил себе разум, созерцает в своем Высшем "Я" с помощью чистого интеллекта Бессмертного Вечного Брахмана, который тоньше тончайшего, воплощение блаженства, покоя и мудрости. Это постоянный контакт чувства с объектом чувств, который порождает ментальное восприятие. Но если чувства "отозваны" и сознание успокоено, наступает этап, на котором нет соприкосновения ни с каким объектом чувств.

Это состояние блаженства, чистого сознания, *нирвикальпа-самадхи*, которое сжигает все *самскар*ы, вызывающие рождение и смерть. Привязанность - это смерть. Вы привязаны к телу, деятельности, жене, детям, собственности, дому, месту и предметам, которые приносят удовольствие. Где есть привязанность, там есть гнев, страх и *васаны*.

Привязанность ведет к рабству. Если вы хотите достичь Богопознания, вам нужно освободиться от всех видов привязанности.

Первый шаг в отрешенности - это отделиться от своего тела, с которым вы так сильно себя отождествляете. Санскритское слово, обозначающее "Я", - *Атман*. Слово *Атман* происходит от корня *Ат*, что означает "быть всегда". Таким образом, Атман - это то, что вечно развивается в имена и формы вселенной, чтобы осознать Свою истинную, сущностную природу в Бытии-Сознании-Блаженстве Абсолюта.

ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ И СВОБОДА МЫСЛЕЙ

Благодаря постоянной и интенсивной практике йоги и джняна-садханы, вы можете стать безволновым и свободным от мыслей. Утихомиривший волны ума йогин помогает миру больше, чем трибун и оратор. Обычным людям вряд ли понятна суть этого высказывания. Когда вы "безволновой", вы в действительности пронизываете и омываете каждый атом вселенной, очищаете и облагораживаете весь мир.

По сей день в памяти сохранились имена таких "безволновых" *джняни* ("познавших"), как

Джада Бхарата и Вамадева. Они никогда не публиковали книг. У них никогда не было учеников. Но при этом какое огромное влияние оказали эти безволновые *джняни* на умы людей!

Только освободившись от чувственных желаний и безнравственных умонастроений, вы можете достичь *джняны* (знания). Для достижения джняны требуется отчужденность тела от чувственных объектов и отчуждение сознания от безнравственных душевных состояний. Только тогда спустится Божественный Свет. Как дворец очищается от паутины, а сад пропалывается от сорняков перед приемом вице-короля, точно так же ментальный дворец должен быть очищен от всех пороков, желаний и безнравственных состояний для приема Святого Брахмана, Вице- Короля всех вице-королей.

Когда в душе появляется желание, человек, поглощенный земными заботами, ему потворствует и пытается его осуществить; но ученик, изучающий йогу, мгновенно от него отказывается с помощью *вивеки*. Мудрецы считают даже искру желания очень большим злом. Поэтому они не питают никаких желаний. Они всегда наслаждаются только Атманом.

С работы мысли начинается процесс творения. Мышление означает экстернализацию или овеществление. Мышление подразумевает дифференциацию, качество и множественность. Мышление - это сансара. Мышление вызывает отождествление с телом. Мышление порождает ощущение "я" и "мое".

Мышление порождает время и пространство. Остановите мышление при помощи *вайрагьи* и *абхьясы* и погрузитесь в Чистое Сознание. Где прекращается работы мысли, или *санкальпа*, там начинается Освобождение, или *Дживанмукти*.

[ДАЛЕЕ](#)

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

ОТ МЫСЛЕЙ К ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЮ МЫСЛЕЙ

МЫСЛИ И ЖИЗНЬ

Человек думает о чувственных объектах и привязывается к ним. Он думает, что фрукты очень полезны для организма. Он прикладывает массу усилий, чтобы достать фрукты. Затем они у него действительно появляются и он наслаждается их вкусом. Теперь он привязывается к фруктам. У него развивается привычка есть фрукты, и, когда у него нет возможности есть их каждый день, он страдает.

Работа мысли порождает привязанность; из привязанности рождается желание; из желания проистекает гнев: гнев возникает, когда желание по той или иной причине не удовлетворяется; из гнева рождается обман чувств; из обмана чувств - отключение памяти; отключение памяти приводит к утрате интеллекта; при утрате интеллекта человек полностью уничтожен. Если вы хотите достичь вечного покоя, не думайте об объектах, а думайте всегда лишь о бессмертном блаженном Атмане.

Сами по себе желания безвредны. Они гальванизируются силой мысли. Только тогда они приводят к большому беспорядку. Человек задумывается или размышляет об объектах чувств. Он представляет, что они доставят ему огромное наслаждение. Такое воображение возбуждает желание. Сила воображения сотрудничает с желаниями. Затем желания крепнут и множатся. Они яростно атакуют заблудшую *дживу* (душу).

МЫСЛИ И ХАРАКТЕР

Человек - вовсе не продукт влияния среды. Его мысли - архитекторы этой среды. Человек с характером строит свою жизнь над обстоятельствами. Он настойчиво добивается и упорно работает. Он не оглядывается назад. Он смело идет вперед.

Его не страшат препятствия. Он никогда не раздражается и не волнуется. Он никогда не

падает духом и не разочаровывается. Он полон бодрости, энергии, жизни и сил. Он всегда усерден и охвачен энтузиазмом.

Мысли - это кирпичики, из которых выстраивается здание характера. Характер не рождается. Он формируется. Необходима непреклонная решимость выковать определенный характер в жизни. Эта решимость должна сопровождаться настойчивыми усилиями.

Сформируйте свой характер; вы сможете выстроить свою жизнь. Характер - это сила; это влияние; он заводит друзей. Он притягивает покровительство и поддержку. Он дает друзей и привлекает деньги. Он выбирает верный и прямой путь к богатству, почету, успеху и счастью.

Характер становится определяющим фактором в победе и поражении, успехе и неудаче, и во всех жизненных проблемах. Человек с добрым характером наслаждается жизнью при жизни и после жизни.

Скромные, добрые поступки, знаки внимания, предупредительность и уважение, доброжелательность, обычно вами проявляемые в социальном общении, придают большее очарование вашему характеру, чем доклады с высоких трибун, лекции, речи и демонстрация талантов.

Сильный характер формируется на основе энергичной благородной работы мыслей.

Хороший характер - это плод личных стараний. Это результат персональных усилий.

Миром правит не богатство, не сила, не чистый интеллект. В действительности вселенной правит нравственный характер, подразумевающий нравственное совершенство.

Без характера ни богатство, ни имя, ни слава, ни победа - ничто не стоит и ломаного гроша в этом мире. За всем должен стоять характер, и на характере все держится. А характер формируют ваши мысли.

МЫСЛИ И ПОСТУПКИ

Мысли - это непроросшие семена поступков. Деятельность сознания, а не деятельность тела - вот единственная настоящая деятельность. Именно действия сознания правильно называть кармаами.

Мысль и действие связаны друг с другом. Сознания без мысли не существует. Мысли составляют содержание сознания.

Слова - это не что иное, как внешнее выражение невидимых мыслей. Действия порождаются ощущениями желания и отвращения (симпатии и антипатии). Эти ощущения возникают потому, что вы приписываете объектам приятное качество или неприятное. Мысль ограничена. Она не способна адекватно отразить даже временные процессы, не говоря уже об абсолюте, который невыразим. Тело со всеми его органами - это не что иное, как сознание.

МЫСЛИ, ПОКОЙ И СИЛА

Меньше желаний, меньше мыслей. Утратьте абсолютно все желания. Деятельность сознания полностью прекращается. Если вы снижаете потребности, если вы не стремитесь удовлетворять свои желания, если вы стремитесь искоренить желания, одно за другим, частота появления и длительность пребывания ваших мыслей в голове уменьшается.

Уменьшается и количество появлений мыслей в минуту.

Меньше мыслей, больше покоя. Всегда об этом помните. У богача, играющего на бирже в большом городе, вечно пухнет голова от мыслей, и хотя его жизнь внешне выглядит комфортной, его сознание не знает покоя, тогда как *садху*, живущий в пещере в Гималаях, который практикует управление мыслями, очень счастлив, невзирая на бедность.

Чем меньше мыслей, тем больше ментальная сила и концентрация. Допустим, через ваш мозг за один час в среднем проходит сто мыслей. Если вам при помощи постоянной практики концентрации и медитации удастся снизить число этих мыслей до девяноста, выигранные десять процентов пойдут на увеличение способности к концентрации вашего

сознания.

Каждая "урезанная" мысль увеличивает силу и успокоение сознания. Избавление даже от одной мысли придает ментальную силу и душевный покой. Возможно, поначалу для вас это будет незаметно, поскольку вы не обладаете тонким интеллектом, но внутри есть духовный термометр, который регистрирует уход даже одной мысли. Если вы избавляетесь от одной мысли, ментальная сила, которая при этом укрепляется, помогает вам без труда избавиться от второй мысли.

МЫСЛЬ, ЭНЕРГИЯ И СВЯЩЕННЫЕ МЫСЛИ

Мысль - это более тонкое проявление бытия, чем эфир или энергия. Вы думаете, потому что вы разделяете вселенскую мысль.

Мысль - это и сила, и движение. Мысль динамична. Мысль путешествует. Мысль решает будущее. Как вы думаете, тем вы и становитесь. Мысль делает святым или грешником. Мысль формирует человека. Считайте, что вы Брахман, - и вы становитесь Брахманом. Священные мысли порождают и подпитывают божественные мысли. Мысли, исполненные ненависти, нарушают внутреннюю гармонию души. Каждая бесполезная мысль - это энергетическая потеря. Бесполезные мысли препятствуют духовному росту. Каждая мысль должна быть целенаправленной.

Негативные злые мысли не в состоянии преодолеть страх. Терпение побеждает гнев и раздражительность. Любовь побеждает ненависть. Целомудрие побеждает сладострастие. Сознание формируется не ежедневно; оно изменяет свой цвет и форму ежеминутно.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ПОРАБОЩАЮТ

Благодаря установлению различий сознание порождает эту вселенную. Движение мыслей к чувственным объектам - это рабство.

Избавление от мыслей приносит освобождение. Вначале разум порождает привязанность для тела и объектов чувств и порабощает человека, используя эту привязанность. Эта привязанность возникает из-за *раджасической* силы.

Саттва дает отрешенность и наделяет разум способностью различать и отречением.

Раджасическое сознание вызывает мысли, связанные с "я", "мое", а также с различием тел, каст, пристрастий, цвета, образа жизни и т. п.

Из семени модификаций сознания или мыслей, которые множатся на почве разнообразных наслаждений мира, все пышнее и пышнее разрастается ядовитое дерево иллюзии-*майи*.

ОТ ЧИСТЫХ МЫСЛЕЙ - К ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОМУ ОПЫТУ

Мысли бывают двух видов: чистые мысли и нечистые мысли. Желание совершать благородные поступки, выполнять *джану*, медитацию, изучать религиозные книги - это чистые мысли. Желание пойти в кино, обидеть другого человека, искать сексуальные связи - это нечистые мысли.

Нечистые мысли нужно уничтожать увеличением чистых мыслей, но чистые мысли тоже в конце концов нужно "израсходовать".

Мысли наполняются силой при воспроизведении чувственных удовольствий.

Чувственные наслаждения откладываются в сознании в виде тонких впечатлений.

Истинную *сварупу* (форму) сознания составляет только *саттва*, *Раджас* и *тамас* присоединяются к *саттве* случайно, в самом процессе. Их можно устранить выполнением *садханы* и таких очищающих практик, как *танас*, бескорыстное служение, *дама*, *сама*, *джана*, поклонение и т. п. Если вы развиваете в себе *дайви-сампат*, или божественные качества, *раджас* и *тамас* исчезают. Тогда сознание становится чистым, тонким, неподвижным и однонаправленным. Оно растворяется в тонком невидимом однородном Брахмане (*акхандайкараса Брахман*). Теперь оно смешалось с Брахманом, как молоко

смешивается с молоком, вода с водой, а растительное масло с растительным маслом. В результате достигается состояние *нирви-кальпа-самадхи*.

МЕТОД РАДЖА - ЙОГИ ДЛЯ ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЯ МЫСЛЕЙ

Замените чистыми мыслями нечистые мысли. Этот метод замещения уничтожит все злые мысли. Это очень просто. Таков метод раджа-йоги.

Метод непосредственного изгнания мыслей силой воли или с использованием формулы "Подите прочь, о злые мысли" требует огромного напряжения. Он не годится для обычных людей. Для него нужна колоссальная сила воли и духовная стойкость. Можно подняться над чистыми мыслями и достичь высшего состояния безмыслия. Только тогда вы можете спокойно пребывать в собственной *сварупе*. Только тогда вам открывается Брахман, как плод амалаки на вашей ладони.

ТЕХНИКА ВЕДАНТЫ ДЛЯ ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЯ МЫСЛЕЙ

Когда вас сильно терзают разнообразные бесполезные мысли и эмоции, оставайтесь безучастными (*удасина*). Спросите себя: "Кто я?" Ощутите: "Я - это не мое сознание. Я - Атман, всепроникающий Дух, *шуддха сатчидананда*. Как могут повлиять на меня эмоции? Я - *нирлипта*, отрешенный; я - *сакиши*, свидетель этих эмоций. Ничто не выведет меня из состояния покоя". При повторении этих ведантических внушений мысли и эмоции будут исчезать сами по себе.

Это метод *джняны*, с помощью которого можно изгонять мысли и эмоции, а также совладать с собственным сознанием.

Когда в голове возникает любая мысль, анализируйте: почему возникла эта *вритти* (модификация сознания)? Кого она касается? Кто я? Все мысли в конце концов исчезнут. Вся ментальная деятельность прекратится. Разум обратится внутрь. Сознание успокоится в Атмане. Это *садхана* веданты. Вам придется упорно и постоянно продолжать выполнение *садханы*.

Какие бы случайные мысли ни возникали у вас в голове, одной мысли "Кто я?" вполне достаточно, чтобы рассеять все мысли житейского характера. Потом эта мысль исчезает. Это растворяется. Остается равновесие. Это Атман. Его надо познать.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

МЕТАФИЗИКА СИЛЫ МЫСЛИ

СИЛА МЫСЛИ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛИЗМ: ЧАСТЬ I

Человек в масштабах жизни движется от плохого к худшему. Он не вкладывает всю силу в правильные действия; поэтому он не получает богатейшую отдачу в виде мудрости.

Человек страдает от недостатков. Обиды и недовольства покрывают пеной его сознание, ибо его жизнь не течет праведным энергетическим потоком. Его любовь к собственному "я" всегда готова обвинить всех вокруг. Для него объекты объективного мира таят в себе сладкие муки. При этом человек хочет стоять на прочном фундаменте персональных чувств. Обуреваемый сильными страстями, он не в состоянии установить правильные и гармоничные отношения с другими людьми. Из каждого жизненного обстоятельства он всегда стремится извлечь пользу для себя.

На алтарь истины надо принести жертву в виде ментальной непреклонности, суровости, напористости, эксцентричности и эгоизма. О человек, готовься к постижению той истины, которая не знает пристрастия, секса, случайных озарений. Повседневный опыт человека пестрит ошибками. Вот почему его жизнь исковеркана и испорчена. Из-за неправильных мыслей люди сыплют соль на раны друг друга.

Лед враждебности замораживает их сердца. Люди привязаны друг к другу всеми мыслимыми узами: узами кровного родства, узами гордыни, страха, надежды, наживы,

вожделения, ненависти, восхищения, узами обстоятельств, - но только не узами духовной любви. И все это из-за неправильных мыслей.

Мудрый человек строит остров, который не затопит никакая высокая волна. Аромат цветов не разносится против ветра, но слава мудреца распространяется против ветра; его мысли проникают в любой уголок мира. Он напоминает снежную гору, которую можно увидеть издалека.

О человек! Если ты заправляешь лампу водой, ее свет не рассеет тьму. Залей в лампу масло праведных мыслей. Пусть правильные взгляды станут факелом, освещающим твой путь. Не стремись вознаградить собственное тщеславие и эгоистичную гордость.

На пороге истины человек самым жалким образом умирает. Все злые мысли написаны на дурных физиономиях. Но не стоит отчаиваться, так как не бывает тьмы без света. На каждую человеческую потребность всегда найдется достойный отклик. Для тех, кто верит в возможности, все возможно.

О человек! Обрати свой взор в правильном направлении и живи по законам праведности. Начинай мыслить конструктивно.

Помни о своей цели. Легко сбиться с прямого пути на боковые тропы.

Священная мысль - это голос. Этот голос становится слышен, когда язык нем. Он борется и спокойно выходит из всех передраг, и нет такой силы на земле, которая бы могла его заглушить. О человек! Не покупайся на иллюзию.

Не пытайся поймать счастье, раскинув тысячи сетей. Чем быстрее ты бежишь к счастью, тем стремительнее оно от тебя убегает. Не чини неприятностей ни себе, ни другим.

Измени направление своих мыслей. Тщательно исследуй свои мысли. Где заканчивается необходимость, там начинается любопытство. Как только ты обеспечен всем, у тебя появляется жажда удовлетворить искусственные потребности. Вот почему ты выходишь за границы законов.

Твои мысли возвеличивают или губят мир. О человек! Неизбежный закон противодействия таков, что все, что ты таишь во внутренних покоях твоей души, воплощается в твоей внешней жизни. Тебе кажется, что полотно реальности плетет случай, но глубоко внутри его ткут силы мысли. В этой вселенной и в нашем повседневном поведении нет ничего случайного. Так что совершенствуй свои мысли. Реальное действие происходит в моменты безмолвия. Очищенная мысль изменяет весь образ жизни; она тихо подсказывает человеку: "Ты поступил вот так, но было бы куда лучше, если бы ты поступил иначе".

Пусть мысли, которые вы лелеете в периоды размышлений, не заглушаются суетой повседневных обязанностей. Крепите броню возвышенных мыслей.

Чтобы прийти непосредственно к познанию истины, нет иного пути, чем собственные мысли и жизненный опыт. Над божественной мыслью не властны века и она живет вечно. Наслаждайтесь божественными мыслями.

СИЛА МЫСЛИ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛИЗМ: ЧАСТЬ II

Сотрите все низменные мысли с помощью возвышенных мыслей, и когда это очищение состоится, не привязывайтесь ни к тем, ни к другим мыслям. Тот опыт, который вы переживаете в нынешней жизни, обусловлен мыслями, чувствами и действиями в бесчисленных прошлых жизнях. Без длительного процесса размышлений и практики от этого хвоста легко не избавишься.

Мысль - это предшественница действия. Если вы хотите улучшить свои поступки, очищайте свои мысли.

Воспитайте в себе непоколебимую веру в свои силы и возможности. Силой мыслей вы определяете собственную судьбу. Так же как облака - это основной источник дождя, управление собственными мыслями - это источник неуклонного процветания. Вы сами становитесь собственным другом или врагом. Если вы не спасете себя своими добрыми мыслями, никакое иное средство вам не поможет.

Разум - вот единственный творец. Мир создается сознанием. Оно абсолютно свободно в создании мира для себя. Когда о сознании говорят как о творце внешних объектов, речь идет о космическом сознании и элементе *шивара-ширишти*.

Всякий раз, когда о сознании говорят с точки зрения таких его психологических функций, как любовь и ненависть, речь идет об индивидуальном сознании и элементе *джива-ширишти*. О человек! Реальный Бог живет в твоём сердце, и единственный способ поклоняться реальному Богу, пребывая в храме тела, - это твои возвышенные мысли. Остановите психологическую деятельность вашего сознания и осознайте ценность только возвышенных мыслей.

Природа вещей вокруг вас такова, какой вы ее представляете. Ваша жизнь такова, какой вы ее сотворили своими мыслями. Мысли - это кирпичики, из которых вы строите здание вашей личности. Мысль определяет судьбу. Мир вокруг вас - это отражение ваших мыслей.

Вы переживаете на опыте то, что думаете. Ваше воображение переворачивает все вверх дном. Вы сами превратили себя в малодушного человека, лелея мысли о страхе. Не распускайтесь в воображении.

Влияние вещей сказывается на вас лишь в той мере, в какой вы о них думаете. Сознание видит ценность лишь в том, во что оно глубоко верит. Хотя все люди видят один и тот же объект, каждый из вас приписывает ему разную ценность. Каковы ваши ментальные склонности, таковы и ваши мысли.

Мысль - это творческий инструмент, и человек становится таким, каковы его мысли. Характер формируется мыслью. Вы рождаетесь таким, каковы были ваши мысли, и ваш нынешний характер свидетельствует о ваших предыдущих мыслях. Своими нынешними мыслями вы создаете свое будущее; если у вас благородные мысли, вы будете благородны в поведении. Если у вас грязные мысли, никакое окружение вас не изменит. Таким образом, мысли и действия взаимозависимы. Будьте бдительны и допускайте в свое ментальное поле только добрые мысли.

У каждого из вас разные понятия о долге, достоинстве, наслаждении и освобождении, и определяются они вашими убеждениями. Вы стремитесь к собственному идеалу.

Вы действуете в соответствии с вашими давно сложившимися убеждениями и представлениями. Вы достигаете и добиваетесь желанной цели. Не позволяйте сознанию все более уплотняться, увлекаясь грубыми плотными формами. Отвлекайте его, лелея добродетельные мысли.

Ваша нынешняя жизнь характеризуется тремя аспектами: физическим, ментальным и духовным. Вы крепко привязаны к физическому аспекту. Поднимитесь над физическими ощущениями и прочими страстями, размышляя над тем, что вы - не только ваше тело, что вы пребываете в храме тела лишь временно. Поднимитесь над ментальными удовольствиями. Субъективное действие осуществляется в мире мысли.

Отправляйте в адрес всего творения непрерывный поток добрых мыслей и посланий доброй воли. Побудительным мотивом каждой мысли должно быть служение и дружелюбие.

Вы пускаетесь на хитрости, применяете уловки и трюки, но есть всепобеждающий закон, разбивающий ваши хитроумные мысли и таланты. Поэтому не пытайтесь быть частично "светлым", а частично "темным". Этот закон вынудит любого признать себя таким, каков он есть. О мыслях человека говорит его характер, а не язык. Не пытайтесь надевать на себя искусственную личину. Будьте искренни и чисты в мыслях.

Поток мыслей течет в разных направлениях. Когда он направлен на добро, он течет к освобождению и знанию. Когда он втягивается в водоворот бытия и течет нисходящим потоком к неразборчивости, то направлен во зло. Мыслительная способность достигает кульминации **при свете**, когда она осуществляется в соответствии с этическими нормами. Вы представляете собой центр индивидуальной воли, индивидуальной работы мысли и индивидуального чувства. Магия времени и пространства ослепляет наши взоры

восхитительными картинами, которые рассеиваются, как оптические иллюзии. Вы с завидным постоянством позволяете себе тешиться и обманываться ими; вот почему из вашей груди доносятся вздохи, а ваша способность различать выжжена огнем знания. Духовная цель маячит перед вами. Насколько быстро или насколько медленно вы к ней идете, зависит от ваших мыслей.

Объединитесь со своими высшими помыслами. Вы достигнете поставленной цели, и вам воздается сторицей за множество прежних неудач. Не ищите личной выгоды и славы. Смерти трудно к вам подступиться, если ваша грудь не опутана хомутом порочных мыслей.

Блаженство, которое проистекает от совершенствования мыслей, затмевает даже благоденствие трех миров, обладание всеми сокровищами мира и приобретение высоких официальных постов.

Ваше сознание всемогуще. Оно способно на все. Все, что вы рисуете в воображении, немедленно происходит в жизни. Все, над чем вы интенсивно размышляете, материализуется и осуществляется.

Мысль наделена творческой силой. Она способна творить объекты из самой себя. Мысль - это единственный творец. Ничто нельзя ни создать, ни воссоздать без помощи сознания. Мысль - это вещество, из которого создано сущее. Вся материя - это не что иное, как материализация сознания.

Никто другой не несет ответственности за то, что вы получаете, поскольку ваша жизнь отражает ваши мысли. Причина всего, что происходит в вашей жизни, кроется внутри вас. Никакая иная сила не осыпет вас милостями, если вы их не заслужили. Все, что вы получаете от других, - это результат ваших мыслей и усилий. Когда ваши мысли текут в правильном направлении, в мире нет ничего, чего вы не могли бы достичь. Вам не следует становиться ни пессимистом, ни мизантропом.

Творческая сила - это привилегия каждого сознания. Ваши личные усилия, направляемые вашим стремлением, составляют основу вашей судьбы. Не ослабляйте свое сознание, лелея жалкие немощные мысли. Поверхностному уму не познать глубин интуитивного озарения.

Управляйте волнением ума, наслаждаясь течением лишь одной мысли. Все, о чем вы напряженно размышляете, произойдет с вами раньше или позже, в зависимости от усилий, которые вы прилагаете для достижения цели.

Протяженность пространства и времени связана с вашими мыслями и эмоциями. Вы переживаете то, что думаете. Если вы представляете, что мгновение тянется долго, то ощущаете его долгим, и наоборот. Один и тот же период времени ощущается как вечность, когда вы попадаете в беду, и как миг, когда вы счастливы.

Такова уж сила мысли, что при напряженном размышлении сладость переживается как горечь, и наоборот. В ваших силах превратить яд в напиток богов. Вспомните о Мире. Силой мысли она превратила отравленный напиток в нектар.

Вы окружены противоборствующими силами. Но если вы не раздираемы противоречиями изнутри, то с легкостью ответите благословением на проклятие. Вы сможете управлять всеми противоборствующими силами. Упорно сражайтесь и сдерживайте нежелательное ментальное возбуждение.

Мир вокруг вас таков, каким вы его представляете. Ваше восприятие мира окрашено цветом ваших мыслей. Ваш разум осознает и продолжает осознавать сущее в том самом виде, в котором он его представляет согласно собственным убеждениям. Пробейте стальную броню предубеждения и попытайтесь увидеть божественное в каждом объекте. Лишь мысль заставляет вас впасть в заблуждение, переживать опыт рождений и смертей, погружаться в этот мир и освобождаться от него.

Все ваши состояния счастья или страдания в небесах или в аду - это результаты ваших мыслей. Рано или поздно, в этой жизни или в грядущих жизнях, все мысли, которые проносятся в вашей голове, реализуются. Так что будьте очень разборчивы в мыслях.

Состояние, в котором вы пребываете сейчас, определили ваши мысли. Силой мыслей вы можете изменить это состояние на другое. Если вы верите, что отделены от Абсолюта, так оно и есть. Если вы считаете себя Брахманом, так оно и есть. Вы сами себя ограничиваете своими мыслями.

С каждой божественной мыслью срываются тонкие оболочки видимого и конечного, а сознание входит в вечность, но как же вы небрежны по отношению к собственной ментальной фабрике.

СИЛА МЫСЛИ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛИЗМ: ЧАСТЫ Ш

Ваша судьба определяется вашими мыслями. Вы располагаете лишь той силой, которую нарисовали в своем воображении. Мир вокруг вас таков, каким вы его мысленно представили.

Вы живете в бесконечном океане силы и радости, но воспринимаете его лишь таким, каким мыслите, считаете и представляете. В силу определенных наклонностей вы имеете определенные мысли и допускаете подстрекательство со стороны своего сознания. Но если вы проникательны, то легко избавитесь от фантазий.

Ограниченность мыслей влечет за собой ограничение ваших возможностей. Ваши жизненные ситуации и окружающая обстановка - это не что иное, как материализация ваших мыслей. Мир переживает взлеты и падения, потому что отражает ваши мысли. Любая мысль, которая рождается в вашем сознании, в конце концов обязательно реализуется.

Если вы всей душой верите в возможность реализации какого-то события, то оно вскоре происходит. Могущество ваших мыслей определяется их силой, глубиной и теплотой.

Мысли становятся могущественными, когда их неустанно культивируют и лелеют. Постоянное обдумывание, желание или представление одной и той же идеи вносит большой вклад в материализацию этой идеи.

Развивайте чистое сознание, и все объекты и миры, которые вы хотите получить, станут вашими.

Это правда, что каждая мысль в голове оказывает соответствующий эффект на анатомию человека, в целом или в частности. Медитируя над природой собственной сущности, человек приходит к осознанию, что его физическое тело - это тонкое тело. Ментальное тонкое тело становится физическим, когда оно неоднократно прорисовано в воображении. Секрет успеха - в постоянных и повторяющихся усилиях.

Развивайте непреклонную решимость. Это важный фактор, способствующий реализации ваших мыслей. Никто на свете не сможет воспрепятствовать силе ваших волевых мыслей. Вы можете все реализовать в этом мире.

Ваше тело - это ваша воплощенная мысль. Когда ваши мысли изменяются, тело тоже изменяется. Сознание творит тело из вещества его мыслей. Мысль - это сила, способная менять, преобразовывать или хотя бы видоизменять почти все в человеческой системе. Сбой и дисгармония в физическом теле называется физической болезнью, а конфликт в сознании называется душевной болезнью. Причины тех и других болезней коренятся в неведении и только в процессе познания реальности можно излечиться от этих болезней. Когда вас волнует происходящее в мире, в вашем сознании возникает сильное ментальное беспокойство. Оно нарушает плавное и размеренное течение всех потоков жизненной энергии. Когда эти потоки не текут должным образом, дезорганизуется работа *нади* (энергетических каналов). По одним *нади* проходит больше жизненной энергии, а по другим - меньше. Таким образом, вся система выходит из состояния равновесия. В данном случае ментальная дисгармония становится причиной физического заболевания, которое можно излечить, только устранив его причину.

Каждая гнетущая и тревожная мысль, которая появляется в вашей голове, оказывает депрессивный эффект на каждую клеточку вашего тела и способствует возникновению болезни. Все негативные мысли - это предвестники болезни и посланцы смерти.

Если вы хотите жить долго, вести разумную и здоровую жизнь, лелейте добрые мысли. В строительстве и реконструкции вашего тела невидимую, но колоссальную роль играют ваши мысли. Будьте бдительны.

На практике причины всех заболеваний и сопряженных с ними мучений коренятся в извращенных интеллектуальных и эмоциональных состояниях и обстоятельствах. Вам совершенно необходимо восстановить ментальную гармонию. Очищайте мысли, совершая благородные деяния и общаясь с мудрецами. Когда ваши мысли очистятся, восстановится нормальное течение потоков жизненной энергии, а они, в свою очередь, очистят всю систему в целом.

Каждая добрая мысль укрепляет деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшает работу пищеварительной системы и способствует нормализации деятельности всех желез внутренней секреции.

Удовлетворенность - вот другое название, характеризующее состояние душевной гармонии. Когда ваши мысли не блуждают от объекта к объекту и когда вы испытываете внутреннее успокоение, то пребываете в состоянии радости, которое само по себе уникально. Если вы ощущаете себя счастливым внутренне, окружающий мир кажется вам прекрасным и замечательным.

Мысли - это главный источник вашего хорошего настроения. Очищайте мысли - все невзгоды уйдут.

Если вы пестуете тихие безмятежные мысли, то и мир вокруг вас кажется вам исполненным покоя, но если в царстве сознания носятся негативные мысли, мир кажется вам пылающим горнилом. Ни при каких обстоятельствах не позволяйте себе лелеять злые мысли. Не губите свое будущее роковой игрой воображения. У воображения нет собственной реальности.

Мысль способна проявляться как физическая реальность. Побуждаемый праведными мыслями, мудрец выходит из самых опасных жизненных ситуаций. Реальность во всей своей полноте представлена повсюду, поэтому все, о чем кто-то где-то интенсивно размышляет, можно пережить здесь, на этом самом месте.

Сущностную природу всех объектов составляют мысли. Материализм - это ошибочная идея.

Так же как в теплую погоду тающий снег превращается в воду, "тающее" сознание обретает тонкость благодаря практикованию правильных представлений и позитивных мыслей.

Реальное действие - это только мысль. Реальное действие в самом деле имеет ментальный, а не физический характер. Физическое действие - это лишь внешнее выражение реального действия как вибрации воли в сознании. Ваши физические действия отражают лишь различные аспекты ментальных действий.

Так же как несказанно возрастает красота дерева весенней порой, увеличиваются ваши силы, интеллект и слава от позитивных мыслей. Мысли мудреца совершенно отличны от мыслей обычного человека. Избавляясь от привязанности к этому миру, вы приближаетесь к освобождению.

Истинное знание - это духовное самоосознание. Это осознание своей реальной природы. Знание подразумевает умение правильно анализировать или давать правильные оценки, мудрость и абсолютное понимание себя и других. Правильная мысль выливается в правильное действие и правильный образ жизни.

Сущность красоты духовна. Истинная красота скрывается в душе. Она в характере человека. Красота соседствует с чистотой. Красота сияет в добродетелях. Любовь - это врожденное утонченное ощущение единства со всем творением. Любовь готова к самопожертвованию, она бескорытна.

Любовь - это святость сердца. Любовь - это естественная доброжелательность, милосердие, сострадание и терпимость. Любовь - это отсутствие чувственности.

Тело - это еще не все. В теле находится нечто жизненно важное. Это человеческий дух.

Хотя и тождественный космическому Духу, он индивидуализирован *кармами* индивидуальной души. Тело умирает; дух живет. Дух сохраняет собственную индивидуальность, пока живет тело; затем он возвращается обратно и растворяется в своем изначальном источнике, если, конечно, связанные с ним *кармы* не заставляют его принять очередное воплощение, чтобы пожинать кармические плоды.

Все умирает. Когда человек сбрасывает свое тело, с ним всегда остается лишь его *карма*, и больше ничего. Поэтому пока человек живет, он должен жить мирно, исполненный любви и доброжелательности ко всем, не причинять никому вреда, не жаждать никаких земных богатств, в добре и душевной сострадательности, в прощении и терпимости, отрешиться от земных объектов, отделяя эго от своих поступков, и при этом заботиться о том, чтобы при распутывании клубка уже наработанных *карм* не заработать новую *карму*.

Жизнь становится легче, достойнее и счастливее, когда вы испытываете удовлетворенность, пронизательны, преданы Всевышнему и подчиняетесь Его Воле, когда вы отрешены от мира и ни от кого ничего не ждете, когда в вас есть набожность и твердость, диктуемые сознанием с непоколебимой верой в личные духовные принципы и нормы поведения, а также когда вы способны анализировать.

Если у вас возникли трудности, вам следует сначала взглянуть на причину. Истинная проблема всех трудностей коренится в том, что вы игнорируете причину. Когда причина устранена, трудностей становится меньше, да и те оказываются несущественными. Мир - это великая школа, в которой людям предоставляются широкие возможности, чтобы исправиться и стать лучше.

Никто не рождается совершенным. Каждому человеку дается масса возможностей, чтобы исправиться. Испытания и трудности призваны сделать нас лучше, а не создавать сложности на нашем пути, притесняя разум и сердце. Найдите утешение в возвышенных и благородных мыслях - и вы достигнете совершенства.

Благодать *гуру* всегда изливается на ученика, неограниченная и безусловная. Однако воспользуется ученик или нет этой благодатью - зависит от его внутренней дисциплины, веры и чистоты. *Гуру* пребывает в сердцах своих учеников. Одни ученики осознают его присутствие, а другие - нет. Живое присутствие *гуру* внутри - великое благо для ученика.

[ДАЛЕЕ](#)

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

СИЛА МЫСЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БОГОРЕАЛИЗАЦИИ

ЖИЗНЬ - ЭТО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЫСЛЕЙ

Мысль, которой вы придерживаетесь, проявится в вашей жизни. Если вы отважный, бодрый, сострадательный, терпимый и добрый человек, то эти качества проявятся в вашей физической жизни. Единственным фактором, загрязняющим сознание, становится низменная мысль и желание.

Охраняйте свои добрые мысли, как бдительный стражник охраняет сокровищницу. Когда исчезает мысль о собственном "я", то исчезают и все остальные мысли.

Жизнь - это взаимодействие мыслей. Двойственность исчезает, когда прекращается деятельность сознания. Мышление связано фактором времени. Мышление должно остановиться. Только тогда вы достигнете Надвременности. Застыньте в неподвижности. Дайте утихнуть волнам мыслей. В этой тишине, когда сознание растворяется, сияет самосветящийся Атман, чистое Сознание. Следите за разумом. Следите за мыслями. Добейтесь безмятежности. Превратите свое сердце в подходящую обитель для Господа.

МЫСЛЬ ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ В ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

Если расплавленное золото вылить в плавильный тигель, то оно принимает форму этого

тигеля. Точно так же сознание принимает форму объекта, который оно наполняет. Сознание принимает форму любого объекта, которому посвящены его мысли. Если вы думаете об апельсине, оно принимает форму апельсина.

Если в сознании присутствует господь Кришна, оно принимает форму Господа Кришны. Вы должны соответствующим образом воспитывать свое сознание и давать ему нужную саттвическую пищу для усвоения. Выберите саттвическую опорную мысль или мысленный образ.

Те же мысли, которые лелеются человеком на протяжении дня, остаются в его сознании и во время сна. Если вы обладаете чистотой и способностью к концентрации, то можете заставить сознание принять любую *бхаву* по вашему усмотрению. Если вы думаете о милосердии, все ваше существо пропитается милосердием. Если вы думаете о покое, все ваше существо наполнится покоем.

Именно ментальная *бхава*, или установка, определяет характер действия и приносит свои плоды. Можно обнимать мать, сестру или жену. Действие одно и то же, но ментальная *бхава* в каждом случае разная.

Всегда следите за своей *бхаваной*, мыслями и чувствами. Ваша *бхавана* всегда должна быть саттвической. Всегда наслаждайтесь *Брахма-бхаваной*. Следите за *бхаваной* во время медитации. Тогда не нужно следить за дыханием.

Мысли, рожденные в вашем сознании, и образы, которые формируются в вашем воображении ежедневно, помогают вам стать тем, кто вы есть и кем вы хотите стать. Если вы постоянно думаете о Господе Кришне, вы отождествитесь с Господом. Вы пребудете в Нем навеки.

МЫСЛИ О БОГЕ

Ваше сознание должно освободиться от всех суетных мыслей. Оно должно быть наполнено мыслями о Боге, и ничем иным.

Заполняйте сознание добрыми, божественными, возвышенными и благородными мыслями, чтобы в нем не оставалось места для злых мыслей. Не произносите ни единого слова без необходимости. Не позволяйте ненужной или пустой мысли завладеть вашим сознанием.

БОЖЕСТВЕННЫЕ МЫСЛИ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Лучшее лекарство или панацея от всех болезней и для поддержания хорошего здоровья - это божественные мысли. Волны, высвобождаемые божественными мыслями, *киртаной*, *джапой* и регулярной медитацией, возбуждают, обновляют, оживляют и питают энергией клетки, ткани и нервы.

Другое дешевое и эффективно действующее лекарство - это пребывание в приподнятом и бодром настроении. Ежедневно изучайте одну-две главы "*Гиты*", проникаясь их глубоким смыслом. Всегда находите себе занятия, ибо это хорошее средство не отвлекаться на суетные мысли.

Наполняйте сознание *саттвой* и наслаждайтесь замечательным здоровьем и покоем. Войдите в общение с мудрым человеком, развивайте в себе веру, спокойствие, правдивость, отвагу, милосердие, преданное служение, любовь, бодрость духа, уверенность, божественные мысли и божественные добродетели.

Дайте возможность сознанию двигаться в духовном направлении, по божественному пути; оно успокоится и будет порождать гармоничные вибрации. Вы будете наслаждаться восхитительным ментальным здоровьем, не ведая физических болезней.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЫСЛЕЙ НА ПУТИ ЗНАНИЯ И ПРЕДАННОГО СЛУЖЕНИЯ

Сядьте в уединенном месте и внимательно наблюдайте за собственными мыслями. Дайте возможность своему сознанию, как обезьянке, немного побеситься. Потом мысли

угомонятся. Они утихнут. Станьте зрителем выступления бродячего зверинца разнообразных мыслей в вечном ментальном цирковом представлении. Не отождествляйте себя со своими мыслями. Отстранитесь. Все мысли постепенно исчезнут одна за другой.

Мысленно повторяйте: "Ом, я зритель. Кто я? Я безмыслящий Атман. У меня нет ничего общего с этими ложными ментальными представлениями и мыслями. Пусть они катят свои волны. Меня они не задевают". Все мысли исчезнут. Деятельность сознания угаснет, как лампа, в которой выгорело масло.

Зафиксируйте сознание на форме Господа Хари, Господа Шивы, Господа Кришны, вашего гуру или любого святого вроде Господа Будды или Господа Христа. Вновь и вновь пытайтесь вызвать в памяти этот ментальный образ. Все мысли исчезнут. Это еще один метод, метод *бхакти*.

МЫСЛИ И ЙОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА МЕНТАЛЬНОЙ ТИШИНЫ

Спокойно сядьте. Включите свою способность к различению. Отделитесь от своих мыслей и от разума, олицетворяющего мыслящий принцип или вечность.

Отождествитесь с находящимся глубоко внутри Высшим "Я" и оставайтесь безмолвным свидетелем, или *сакши*. Постепенно все мысли угаснут сами по себе. Вы сольетесь с Высшим "Я", или *Парабрахманом*.

Продолжайте практику ментальной тишины. Она, несомненно, потребует от вас больших усилий и необходимости уничтожить все мысли.

Сначала вы должны уничтожить *васаны*. Только тогда вы сумеете энергично выполнять *садхану* ментальной тишины. Без *васанакашайи* невозможно достичь ментальной тишины или остановки мышления.

ЗАВОЕВАНИЕ ДРУЗЕЙ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКОВАНИЕ ЙОГИ

"Завоевывайте друзей и влияйте на людей". Этот принцип Дейла Карнеги - всего лишь отрывок из древнеиндийской системы психической культуры. Практикуйте йогу - и к вам будет тянуться весь мир. Вы неосознанно будете привлекать к себе каждое живое существо; даже боги будут полностью в вашем распоряжении. Даже среди диких тварей и кровососущих насекомых вы будете "завоевывать друзей". Служите всем. Раскройте ваши внутренние способности благодаря практике раджа-йоги, благодаря контролированию и подчинению силы мысли.

Практикуя йогу, вы можете сделать все человечество и все живые существа членами вашей семьи. Практикуя йогу, вы можете преодолеть все трудности и искоренить все слабости.

Благодаря практике йоги страдание можно обратить в блаженство, смерть - в бессмертие, скорбь - в радость, неудачу - в успех, а болезнь - в совершенное здоровье. Поэтому усердно практикуйте йогу.

ЙОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ БЕЗМЫСЛИЯ

Как правило, у учеников не бывает подлинного духовного пробуждения. Есть просто жажда обретения неких психических или йогических способностей. Такой ученик остается вдали от Бога, пока в нем есть скрытые желания обрести *сиддхи*.. Строго соблюдайте этические нормы.

Сначала трансформируйте свою мирскую натуру. Если вы лишитесь абсолютно всех желаний, абсолютно всех мыслей, абсолютно всех *вритти*, если ментальные *вритти* полностью затухают, начнется спонтанное восхождение *кундалини*, без малейших усилий с вашей стороны, только благодаря силе чистоты. Устраните волнение ума. К вам придет помощь и ответ изнутри.

ЙОГ С РАЗВИТОЙ СИЛОЙ МЫСЛИ

Личность йогина, развившего собственную силу мысли, обладает магнетизмом и полна очарования. На тех, кто вступает с ним в контакт, оказывает глубокое впечатление его певучий голос, убедительная речь, лучистые глаза, сияющее лицо, крепкое здоровое тело, прекрасное поведение, добродетельные качества и Божественная Природа.

Люди проникаются исходящей от него радостью, покоем и силой. Их вдохновляет его речь, и от одного его присутствия облагораживается ум.

Мысль распространяется. Мысль - это великая сила. Йогин-мудрец может очистить весь мир своими могучими мыслями, даже оставаясь в уединенной пещере в Гималаях.

Такому йогину не обязательно появляться на трибуне, чтобы читать лекции и проводить беседы на благо людей. *Саттва* - это интенсивная деятельность. Быстро вращающееся колесо кажется неподвижным. Такова и *саттва*. Таков и *саттвический* человек.

КОРАБЛИ МЫСЛЕЙ, ПЛЫВУЩИЕ К БЕСКОНЕЧНОЙ СИЛЕ

Жизнь - это путешествие от загрязненности к чистоте, от ненависти к космической любви, от смерти к бессмертию, от несовершенства к совершенству, от рабства к свободе, от множественности к единству, от неведения к вечной мудрости, от страдания к вечному блаженству, от слабости к бесконечной силе.

Пусть каждая мысль приближает вас к Господу и ведет все дальше по пути эволюции.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

СИЛА МЫСЛИ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ НОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

ЧИСТЫЕ МЫСЛИ - ИХ ВЛИЯНИЕ НА МИР

Западные психологи и оккультисты особенно выделяют и подчеркивают значение чистоты мыслей. Наука совершенствования мыслей - это точная наука. Нужно развивать у себя правильный образ мыслей и избавляться от всякого рода пустых и суетных мыслей.

Тот, кто вынашивает злые мысли, наносит колоссальный ущерб самому себе и миру в целом. Он загрязняет мир мыслей. Его злые мысли приходят на ум другим людям, даже живущим от него в отдалении, потому что мысль распространяется с быстротой молнии. Злые мысли становятся непосредственной причиной всех болезней. Изначально все болезни всплывают из омута грязных мыслей. Тот, кто лелеет добрые, возвышенные и божественные мысли, приносит большое благо себе и всему миру. Такой человек излучает радость, надежду, несет утешение и покой своим друзьям, даже живущим на расстоянии.

СИЛА МЫСЛИ СЛУЖИТ БЛАГУ МИРА

Карма - это действие, а также закон причины и следствия. Все царства ниже человеческого мы называем "не имеющими сознания". Поэтому представители этих царств не способны генерировать мысли. Более того, у них нет представления о том, что правильно, а что неправильно, о том, что следовало делать, и о том, чего делать не следовало, и поэтому они не могут создавать *карму*.

Мысли - это целостные образования, более целостные, чем леденец. В них содержится огромная сила и энергия. Относитесь к использованию этой силы с большой ответственностью. Эта сила может сослужить вам хорошую службу в самых разных ситуациях. Но не злоупотребляйте этой силой и не пользуйтесь ею бездумно. Если вы неправильно применяете эту силу, то очень быстро познаете крушение надежд и удары судьбы. Применяйте эту силу на благо людей.

СИЛА МЫСЛИ В ВОСПИТАНИИ МУЖЕСТВА И КУЛЬТИВИРОВАНИИ ЛЮБВИ

Безжалостно уничтожайте робкие мысли, эгоистичные мысли, мысли, полные затаенной

ненависти, похотливые мысли и прочие гадкие негативные мысли. Эти злые мысли "награждают" вас слабостью, болезнями, дисгармонией, депрессией и отчаянием. Поощряйте позитивные мысли, исполненные милосердия, отваги, любви и чистоты. Негативные мысли исчезнут сами по себе. Попробуйте - и вы ощутите свою силу. Чистые мысли вдохнут в вас новую пробужденную жизнь. Возвышенные божественные мысли производят огромный эффект в сознании, разгоняют злые мысли и изменяют ментальное вещество. Сознание полностью перестраивается и наполняется светом, когда вы лелеете божественные мысли.

СИЛА МЫСЛИ - ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Ваши помыслы должны быть возвышенными. Ваш характер наполнится величием и силой. Ваша жизнь станет верхом благодетства и совершенства.

Но разные люди обладают разным ментальным багажом. Люди отличаются друг от друга не только по ментальным и интеллектуальным способностям, но и по реальному физическому и ментальному потенциалу что-то сделать. Поэтому у каждого из вас должен быть идеал, соответствующий вашему темпераменту и вашим способностям, который вы должны претворять в жизнь с большим энтузиазмом и динамической активностью.

Идеал одного человека не устраивает другого человека. Если человек ставит перед собой недостижимую цель, для осуществления которой у него не хватает способностей, он испытывает глубокое разочарование. Он прекращает действовать, и его характер насыщается качествами *тамаса*.

У вас должен быть свой идеал. Один человек может претворить свой идеал в жизнь не сходя с места, а другому придется потратить на это десять лет неуверенного продвижения вперед. Какая разница! Каждый человек должен стремиться жить в соответствии со своим идеалом. Для претворения в жизнь этого идеала вы должны использовать всю свою энергию, нервную силу и волю.

Вы можете наметить себе идеал самостоятельно, зная свои способности и возможности. Если вы не можете справиться с этой работой, выберите себе советчика, который сумеет поставить перед вами цель, соответствующую уровню ваших способностей и возможностей.

Не следует презрительно относиться к человеку, чей идеал далек от возвышенного. Возможно, у него еще детская душа, которая только выползает на моральный и духовный путь развития. Ваша обязанность - помогать ему всеми возможными способами, чтобы он мог достичь цели или претворить в жизнь свой идеал. Вы должны максимально поддержать искреннее стремление такого человека жить в соответствии с его представлением о высшем идеале.

Весьма прискорбно, что огромное большинство людей и вовсе не имеет никаких идеалов. Даже образованные люди не стремятся к идеалу. Они живут бесцельной жизнью, и их носит в разные стороны, как солому на ветру.

Они не достигают прогресса на жизненном пути. Разве это не весьма плачевно? Да это просто удручающе! Очень трудно получить человеческое рождение, а при этом люди не осознают, насколько важно стремиться к идеалу и жить в соответствии с идеалом.

"Ешь, пей и веселись" - вот лозунг эпикурейцев, чревоугодников и богачей. У этой философской школы есть огромное множество последователей, число которых с каждым днем стремительно возрастает.

Это идеал *асуров* и *ракшасов* (демонов). Такой идеал ведет человека в мрачное царство горя и страданий.

Блажен человек, который облагораживает свои мысли, стремится к идеалу и изо всех сил старается жить в соответствии с этим идеалом, ибо он вскоре достигнет осознания Бога.

ЭНЕРГИЯ МЫСЛИ В СЛУЖЕНИИ И ДУХОВНОМ ПРОГРЕССЕ

Так же как энергия растрачивается на праздную болтовню и сплетни, она растрачивается

на пустые мысли, которыми полна ваша голова.

Поэтому не растрчивайтесь ни на одну пустую мысль. Не тратьте даже мельчайшую долю энергии на праздные мысли.

Берегите всю свою ментальную энергию. Используйте ее в высших духовных целях, в божественном созерцании, *Брахма-чинтане* и *Брахма-вичаре*. Сохраняйте всю энергию мыслей и используйте ее в медитации и полезном служении человечеству.

Избавляйтесь от всех ненужных, бесполезных и предосудительных мыслей. Бесполезные мысли задерживают ваш духовный рост; предосудительные мысли становятся камнями преткновения при движении по духовному пути.

Когда ваша голова наполнена бесполезными мыслями, вы отдаляетесь от Бога. Замените эти мысли на помыслы о Боге. Ваши мысли должны быть исполнены смысла и высшей пользы.

Полезные мысли - это ступеньки лестницы духовного развития и прогресса. Не позволяйте мышлению возвращаться к прежним стереотипам, преследовать собственные цели и придерживаться своих привычек. Всегда будьте бдительны.

ПОМОГИТЕ МИРУ ДОБРЫМИ МЫСЛЯМИ

Подобное притягивается подобным. Если у вас в голове злая мысль, эта мысль притягивает всевозможные злые мысли других людей. Вы переходите от одних мыслей такого рода к другим.

Мысль распространяется. Мысль - это живая динамическая сила. Мысль вещественна.

Если ваше внимание сосредоточено на возвышенной мысли, она привлечет благие мысли других людей.

Вы передадите эту добрую мысль другим людям. А плохими мыслями вы лишь загрязняете мир.

СИЛА МЫСЛИ И УСЛОВИЯ ПОСТРОЕНИЯ НОВОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Мысль создает человека. Человек создает цивилизацию. За каждым великим событием в жизни и в истории мира скрывается колоссальная сила мысли.

За всеми открытиями и изобретениями, за всеми религиями и философиями, за всеми устройствами, несущими спасение или смерть, скрыта человеческая мысль.

Мысль выражается в словах и реализуется в делах. Слово - это служанка мысли, а дело - это конечный результат. Вот откуда произошла поговорка "Какие у тебя мысли, такая у тебя и жизнь".

Как построить новую цивилизацию?

Генерируя новую энергию мыслей.

Как построить цивилизацию, гарантирующую мир человечеству, процветание обществу и спасение душе?

Генерируя энергию мысли, которая неизменно позволяет человеку наслаждаться душевным покоем, вселяет в его сердце такие божественные добродетели, как сострадание и служение единомышленникам, любовь к Богу и глубокое желание Его познать.

Если хотя бы малая доля богатства и времени, потраченного на расточительные увеселения и деструктивную деятельность, посвящалась формированию ДОБРОМЫСЛИЯ, новая цивилизация была бы построена прямо сейчас.

Атомные и водородные бомбы, межконтинентальные баллистические ракеты и множество других изобретений толкают человечество к неминуемой гибели.

Они вас разоряют; они уничтожают ваших соседей; они загрязняют атмосферу всего мира, наполняя сердце страхом, ненавистью и подозрительностью; вы теряете душевное равновесие и становитесь жертвой болезней. Остановитесь!

Содействуйте исследованиям в области духовности, религии, всех важных и добрых наук в мире. Поддерживайте философов и святых - истинных благодетелей человечества.

Ободряйте их в изучении религии, древней духовной литературы и проецировании великой силы мысли для благих начинаний.

Спрячьте литературу, загрязняющую мысли юношества. Вселите в молодые умы добрые помыслы, идеи и идеалы.

Человека, который совершает убийство, человека, который крадет ваш бумажник, человека, который вас обманывает, накажет закон. Но это преступление меркнет перед лицом преступления, совершенного коварным интеллектуалом, вбивающим порочные мысли в головы юношества.

Именно он - автор многих убийств, которые происходят на земле; он крадет ваше величайшее богатство, вашу мудрость: он обманывает вас, протягивая вам яд под видом сладкого эликсира. Закон новой цивилизации обойдется крайне сурово с таким *асурическим* существом.

Новая цивилизация будет оказывать всяческую поддержку тем, кто жаждет изучать философию, религию и духовную мысль. В новой цивилизации такое изучение станет обязательным в школах и колледжах. Появятся стипендии для студентов-философов. Новая цивилизация будет награждать премиями и званиями тех, кто занимается исследованиями в области религии и философии. Человек получит все возможности для реализации своей великой цели и глубочайшего стремления - духовного роста.

Плоды Новой Цивилизации вполне достойны тех усилий, которые может приложить каждый человек во имя ее построения. В Новой Цивилизации человек захочет вести праведную жизнь, он будет стремиться служить единомышленникам и делиться с ними всем, что у него есть; он будет любить всех, осознавая, что его Высшее "Я" пребывает во всем сущем; его жизнь станет служением на благо всем живым существам.

Каким же идеальным станет это общество, в котором люди будут делиться друг с другом всем, что у них есть, и служить друг другу! Отпадет необходимость взимать налоги и следить за выполнением гражданами обязанностей, потому что каждый человек будет добровольно работать на все человечество. Отпадет необходимость содержать полицию и армию, потому что люди станут праведными и добродетельными.

Вот это и есть идеал. И пусть каждый человек приложит все усилия, чтобы генерировать силу Мысли ради достижения этой цели.

Храни вас Бог!