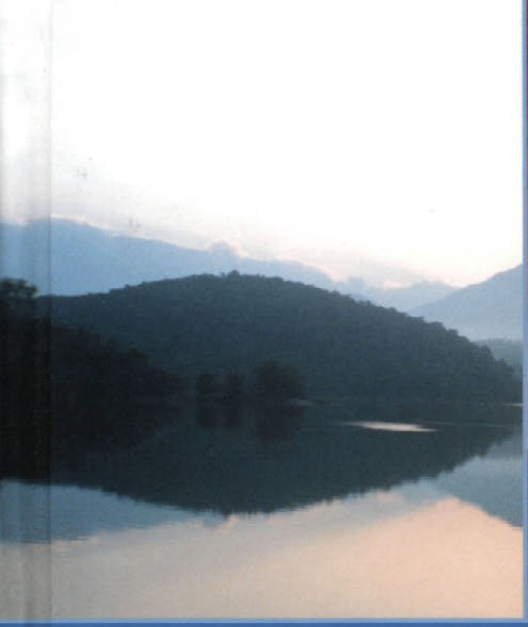
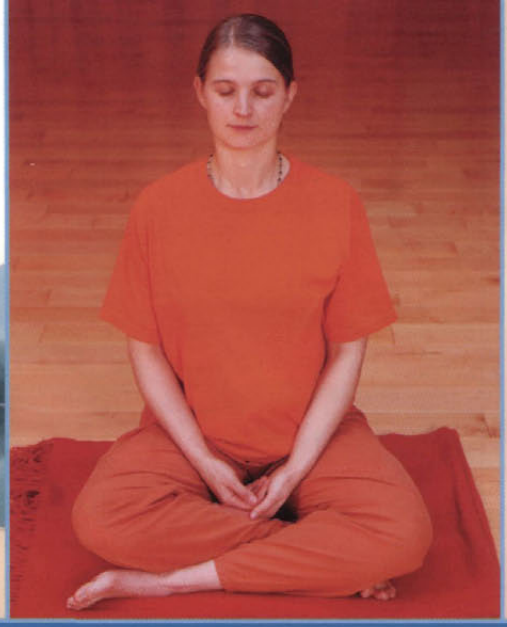
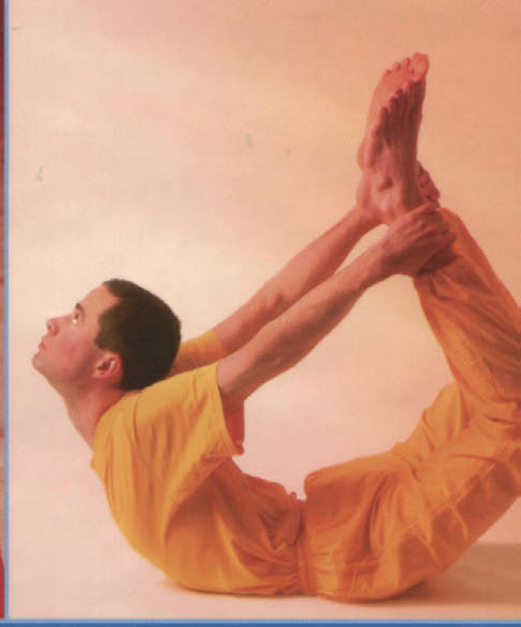
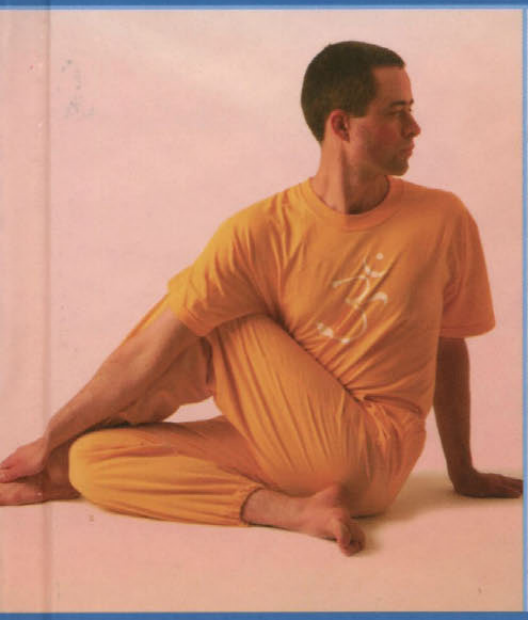




НОВАЯ КНИГА ПО МЕДИТАЦИИ

ПОЭТАПНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ТРАДИЦИОННОЙ ПРАКТИКЕ



Центр «Шивананда-йога Веданта»

НОВАЯ КНИГА ПО МЕДИТАЦИИ

ПОЭТАПНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ТРАДИЦИОННОЙ ПРАКТИКЕ

Под редакцией Дж. Пирсона

МОСКВА
2006

ИЗДАТЕЛЬСКО ТОРГОВЫЙ ДОМ ГРАНД
Фаир пресс

УДК 615.89
ББК 88.6 (4Вел)
Н72

Н 72 **Новая** книга по медитации : Поэтапное руководство по традиционной практике / Под ред. Дж. Пирсона; Пер. с англ. Н. Григорьевой. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2006.— 160 с. : ил.

ISBN 5-8183-0976-2 (рус.)
ISBN 1-85675-124-4 (англ.)

Эта книга представляет собой класический подход к йоге, основанный на медитации и на традиции раджа-йоги, изложенной в свете опыта великих учителей нашего времени Свами Шивананды и его последователя Свами Вишну Девананды. В книге изложены методика освоения медитации и приемы, которые позволяют легко применять ее на практике: уменьшать стресс, расширять видение и развивать способность концентрировать внимание, добиваться большей ясности сознания, справляться с депрессией и хроническими заболеваниями.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.89
ББК 88.6 (4Вел)

ISBN 5-8183-0976-2 (рус.)
ISBN 1-85675-124-4 (англ.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Свами Вишну Девананде и
Ачарьям Международных центров
«Шивананда-йога Веданта» за поддержку
и помощь при написании этой книги

При регулярной медитации душа
становится ясной и чистой.
Подсознание освобождает скрытые знания,
что позволяет лучше понять себя и свои
взаимоотношения с миром.
Личность со своими ограничениями медленно
растворяется в расширенном сознании.
В конце концов освобождаются
силы сверхсознания или интуиции,
ведущие к мудрой и спокойной жизни.

Свами Вишну Девананда

Слева:
Свами Вишну Девананда во время медитации

На с. 2-3: рассвет на озере в ашраме
«Шивананда-йога Дханвантари».
Керала, Южная Индия

ПРЕДИСЛОВИЕ

В занятиях йогой медитация играет очень важную роль. Она служит одновременно инструментом йоги и ее конечной целью. Эта книга представляет собой классический подход к пути йоги, основанному на медитации, который называется раджа-йогой. Это знание восходит к очень давним временам и непрерывно передается от поколения к поколению через учителей и учеников. Цель книги — пробудить интерес читателей к древней и всегда современной практике медитации и привлечь их внимание к проверенной временем духовной традиции, возможно, старейшей в мире.

Наука раджа-йоги безгранична и сложна. Знания, содержащиеся в этой книге, основаны на классической традиции раджа-йоги, представленной в свете непосредственного опыта одного из великих учителей йоги нашего времени Свами Шивананды и одного из его учеников, Свами Вишну Девананды. Оба этих учителя посвятили свою жизнь тому, чтобы сделать йогу доступной для всех. Сложную науку йоги они представляют понятно и живо, используя примеры, рассказы и истории, взятые из повседневной жизни. Их изложение отличается ясностью и простотой, позволяя применять эту науку на практике. Они пристально следят за тем, чтобы учение никогда не подвергалось искажению. Свами Вишну Девананда, которого его учитель в конце 50-х годов прошлого столетия отправил на Запад преподавать йогу, всю жизнь боролся за сохранение чистоты и глубины знаний о йоге, полученных им в Гималаях от своего наставника. Сочетание простоты и подлинности свидетельствует о гениальности этих двух великих учителей и объясняет причину огромного успеха их деятельности как на Востоке, так и на Западе.

Мы надеемся, что приведенное ниже краткое описание жизни и деятельности Свами Вишну Девананды передает то воодушевление, с которым он выполнял миссию, возложенную на него его учителем. В 1957 году Свами Шивананда сказал ему: «Поезжай на Запад. Люди ждут». С этим единственным напутствием и с десятью рупиями в кармане, без какой-либо поддержки, кроме безграничной веры в своего учителя и железной силы воли, Свами Вишну Девананда покинул *ашрам* (центр уединения, где занимаются йогой), расположенный в Ришикеше, Северная Индия, и отправился в длительное путешествие — он побывал в Шри-Ланке, Индонезии, Японии и Гонконге и, наконец, оказался на Западе. Везде он распространял учение йоги, заражая многих своим энтузиазмом и неуемной энергией.

Осенью 1957 года Свами Вишну Девананда прибыл в Сан-Франциско и долго объяснял чиновнику иммиграционной службы, отнесшемуся к нему с подозрением, что он приехал в Соединенные Штаты

Справа: Групповая медитация в ашраме «Шивананда-йога Веданта» в Керале, Южная Индия. Медитация в группе оказывает на медитирующего большее воздействие, чем медитация в одиночку

Америки преподавать йогу. Но покоренный молодым йогом, продемонстрировавшим сложную позу кузнечика прямо у него на столе, чиновник выдал-таки ему разрешение на въезд. Это было началом истории, продлившейся тридцать пять лет, в течение которых Свами Вишну Девананда основал Центр «Шивананда-йога Веданта», одну из самых крупных организаций йоги в мире, открыл более сорока центров йоги и ашрамов по всему миру. В 1959 году он опубликовал «Полную иллюстрированную книгу о йоге» («The Complete Illustrated Book of Yoga»), тираж которой, составлявший свыше миллиона экземпляров, был полностью распродан, и до сих пор книга считается классикой.

В 1969 году он основал «True World Order», международную организацию, цель которой — установление мира и взаимопонимания между народами, религиями и культурами. Свами Вишну Девананда научился управлять маленьким самолетом, получив тем самым возможность выполнять многочисленные миссии мира. Он летал над горячими точками планеты и, рискуя жизнью, разбрасывал цветы и листовки, призывающие к миру в зонах конфликтов и спорных границ. В 1971 году он летал с миссией мира в Белфаст (Северная Ирландия), в зону Суэцкого канала и в Западный Пакистан, а в 1983 году пролетел с запада на восток над Берлинской стеной.

В 1969 году Свами Вишну Девананда впервые на Западе начал готовить учителей йоги. Были обучены тысячи инструкторов. В 1979 году он написал свою вторую книгу «Медитация и мантры» («Meditation and Mantras»), целью которой было «устранить путаницу, возникшую вокруг темы медитации». В ней он изложил свои знания о древней науке медитации, мантрах и четырех классических путях йоги: о джнянайоге (йоге знания или мудрости), бхакти-йоге (йоге вселенской любви), раджа-йоге (йоге умения владеть собой) и карма-йоге (йоге бескорыстной деятельности).

Свами Вишну Девананда покинул этот мир в 1993 году в Индии, прожив необыкновенно яркую жизнь, полностью посвятив ее высокой миссии распространения на Западе знаний о йоге и возрождения их в той стране, где они появились. Международные центры «Шивананда-йога Веданта» продолжают его дело во всем мире, обучая йоге в том же высоком духе чистоты и простоты.

Центры «Шивананда-йога Веданта» обучают медитации начинающих и более подготовленных учеников уже свыше тридцати пяти лет. В центрах накоплен непревзойденный опыт ознакомления с этим сложным учением искренне заинтересованных в медитации людей, но не обладающих соответствующими знаниями традиционных методов. Поскольку популярность йоги росла, увеличивалась и потребность в появлении доступной для понимания книги, в которой особое внимание уделялось бы медитации.

Цель данной книги — познакомить с этой наукой тех, кто не имеет больших знаний о медитации, и помочь им начать заниматься ею. Медитация представлена не как изолированный прием, предназначенный для снятия стрессов повседневной жизни, а скорее как основная часть комплекса упражнений, оказывающих влияние на весь образ жизни, как простой и эффективный способ обретения внутренней и внешней гармонии. Но читатель должен помнить, что успех медитации непосредственно зависит от затраченных усилий.

В книге не ставится задача углубления в философию, лежащую в основе медитации. Наиболее подготовленные ученики могут прочесть книгу Свами Вишну Деванандa «Медитация и мантры», которая имеется в Центрах «Шивананда-йога Веданта» (см. с. 152).

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Мы рекомендуем сначала просмотреть всю книгу, чтобы иметь общее представление о процессе медитации. Всегда интересно приступать к изучению чего-то нового. Начните с создания специального места для ваших занятий. Подойдите к этому творчески — обустройте это место просто, но красиво, чтобы, тренируясь там, вы каждый раз испытывали чувство радости.

Настройтесь на то, что заниматься медитацией вам нужно будет в течение шести месяцев. Выберите определенное время для ежедневных занятий и строго придерживайтесь его. Постарайтесь настроить себя на то, что вы начинаете новое, интересное дело: вы готовы отправиться в самое заманчивое из всех путешествий, путешествие, которое вернет вас к вашему истинному «я». Поэтому радуйтесь и будьте благодарны тому, что на вас снизошло это желание и вдохновение. Стремление возвысить свою жизнь и расширить свое сознание — это большое благо.

Ведите дневник для записей своих успехов: отмечайте, сколько времени вы медитировали, насколько вам удалось сконцентрировать внимание, какие мысли больше всего беспокоили вас, а также другие проблемы, с которыми пришлось столкнуться.

Через несколько месяцев занятий посмотрите, какие изменения медитация внесла в вашу жизнь. Перечитайте еще раз главу 2 «Образ жизни по йоге» и подумайте, какие еще позитивные изменения можно было бы внести: может быть, скорректировать свой рацион питания, меньше смотреть телевизионные передачи, раньше вставать, регулярно заниматься физическими упражнениями или больше времени проводить на природе.

Овладев основными принципами медитации и почувствовав себя достаточно уверенно, вы можете переходить к освоению второго раздела книги, предназначенного для более подготовленных учеников.

Поразмышляйте над главой 8 «Искусство правильной жизни» и еще раз вернитесь к главе 4 «Искусство позитивного мышления». Изменения, происходящие в личности, зависят от сдвига в сознании, а не просто от перемен в окружающей обстановке. Подумайте о необходимости повышения уровня вашего мышления.

На этой стадии занятий вы, возможно, ощутите потребность в непосредственном руководстве — в учителе. Осознание своих ментальных привычек — задача не из легких. Воспитание в себе кротости, мужества и решимости преодолеть свои привычки требует руководства и поддержки со стороны опытного наставника.

Всегда помните «тройное секретное правило» Свами Шивананды для достижения успехов в йоге и медитации: «Тренируйтесь, тренируйтесь и... тренируйтесь!»

Если эта книга сможет пробудить у вас интерес к духовным поискам и поможет встать на этот путь, то цель ее будет достигнута.

Желаем вам сил, вдохновения и радости в вашем путешествии.

Центр «Шивананда-йога Веданта»

ВВЕДЕНИЕ

Наука медитации является мировой традицией, возникшей за тысячи лет до прихода современной цивилизации и сохранившейся без изменений, поскольку передавалась от поколения к поколению. Она смогла остаться в первоначальном виде, будучи основанной на самых главных учениях и подходах, составляющих сущность всех известных философий, религий и дисциплин. Медитация по определению трансцендентальна; это слово используется для того, чтобы передать красоту процесса, в котором исчезают все страхи, желания, влечения и отрицательные эмоции.

Многие люди приходят к медитации не потому, что хотят спрятаться в пещере в Гималаях, уединиться, выйти из общего потока, а потому, что опустошенность, неудовлетворенность, стресс, тревога, усталость и депрессии занимают в их жизни большее место, чем им хотелось бы. Они осознают, что в повседневной жизни страдают от беспокойства и недовольства, и едва ли догадываются, что их поиски счастья, покоя и благополучия требуют другого подхода, нежели тот, который предлагается западным обществом. Они могут сомневаться в эффективности медитации, хотя и знают, что она облегчает напряженность жизни, создаваемую головокружительной скоростью современной, технически ориентированной культуры.

Медитация не просто приносит облегчение. Она учит, что внутри каждого из нас существуют сила, энергия, спокойствие и мудрость, которые мы можем ощутить, как только осознаем это. Находящаяся в нас энергия вдохновляет, укрепляет и придает силу тем, кто стремится развиваться в правильном направлении. Вы можете не знать об этом внутреннем резерве или у вас могут быть неверные представления об этом. Тогда вы напоминаете индийского крестьянина, переехавшего в городской дом и живущего в темноте, потому что он не знает, что это за странные штучки, встроенные в стену. А там электричество, свет, доступный всем — нужно только нажать на выключатель. Источник мудрости — это Сущность. Сущность представляет собой не отдельное тело или душу, а находится

в каждом человеке, знающем истину. Она есть в каждом живом существе и все же существует независимо. Некоторые называют ее Космическим Сознанием, Святым Духом, Мировым Разумом, Любовью, «Миром Божиим, который превыше всякого ума»*, Абсолютом; другие называют ее Буддой, Христом, Аллахом, Брахманом, Богом... Имен и путей множество, но есть одна высшая Сущность, пронизывающая всю жизнь. Нашим рассудком ее не понять. Невозможно определить или описать то, что безгранично. Познать эту Сущность можно только через непосредственный опыт. С помощью длительных занятий медитацией мы можем успокоить свою душу, развить у себя интуицию и дотронуться до той части высшей Сущности, которая лежит в основе всего. Это процесс, приносящий спокойствие, сострадание, радость и понимание. Йога уподобляет сознание озеру, рябь на котором — это мысли и эмоции. Когда рябь проходит, озеро успокаивается, и мы можем видеть на его дне драгоценности, покоящиеся во всем своем великолепии.

В процессе медитации в первую очередь мы учимся заглядывать в свое сознание. Для многих это может оказаться трудной задачей. Западная психология учит нас наблюдать за тем, как думают и ведут себя другие люди, для того чтобы научиться заглядывать в свое сознание. Но традиция йоги ясно дает понять, что мы не должны вмешиваться в жизнь других людей, а обязаны сосредоточивать внимание только на самих себе. Йога учит: чтобы достичь мира, сначала мы должны обрести мир в своей душе. Задача состоит в том, чтобы научиться управлять собственным внутренним миром.

Заглядывая в свое сознание, что мы находим там? Мы обнаруживаем, что наш разум постоянно беседует сам с собой, перепрыгивая с одной мысли или эмоции на другую, находясь в непрерывном движении, бегая то туда, то сюда, лишая нас способности сосредоточивать внимание и вести себя спокойно. Мы ищем спокойствия, но наши поиски приводят лишь к тому, что мы смотрим вокруг и обнаруживаем, что ищем утешения в наркотиках, алкоголе, сигаретах, телевидении, переедании, долгом сне или в работе, надеясь успокоить свою психику. Мы бессознательно попадаем в нескончаемый круг желаний, все больше и больше отдаляясь от своей цели достижения мира и спокойствия.

---

* Новый Завет; Послание к Филиппийцам, 4:7. — *Прим. пер.*

Медитация — это искусство замедления и концентрации сознания; седьмая ступень восьмиступенчатого пути тренировок йоги, известного как *раджа-йога,* цель которого — полное управление телом и сознанием. Медитация (на санскрите *дхьяна)* — состояние, трудно поддающееся описанию. Великие индийские *риши,* или мудрецы, сравнивают это состояние сознания во время медитации с непрерывным потоком масла, переливающегося из одного сосуда в другой. Есть движение, но это движение естественного потока сознания, не прерываемого мыслями и желаниями, которые обычно теснятся в наших головах. Это не пустота, как обычно считают, а, наоборот, наполненность чистого сознания, субстрат, находящийся за пределами разума и являющийся основой всего сущего. С успокоенностью психики приходит осознание того, что существует внутри нас, того, что мы напрасно ищем вне нас, — это бескорыстная любовь, истинный источник блаженства. Свами Шивананда говорит, что это естественное состояние присуще нам с рождения, но мы теряем его в результате неправильных поступков и образа мыслей. Чтобы снова обрести свою истинную природу, нам нужно привести себя в соответствие с вечными вселенскими законами здоровья и гармонии для создания условий, при которых мы можем заниматься искусством медитации.

Это приведение в соответствие требует знаний того, как происходят мысленные процессы и что необходимо, чтобы мы могли медитировать. О медитации многое было сказано и написано, но нужны годы, чтобы понять ее природу. Нельзя научить медитации, точно так же, как нельзя научить сну. У нас может быть удобный матрац, теплая комната, тишина, а мы не можем заснуть. Сон сам по себе не в нашей власти. Мы просто погружаемся в него. Так и медитация приходит сама по себе, но только когда сознание находится в покое. Чтобы обрести это спокойствие сознания, требуются ежедневные занятия, потому что автоматически это не происходит. Когда мы научимся концентрировать свой ум на какое-то время, сможем успокаивать волны мыслей, возникнут соответствующие условия, и мы без труда погрузимся в состояние медитации. Шестая ступень раджа-йоги известна как *дхарана,* концентрация. Мудрецы много времени уделяют разъяснению того, почему тренировка концентрации ума должна быть непременным условием занятий медитацией.

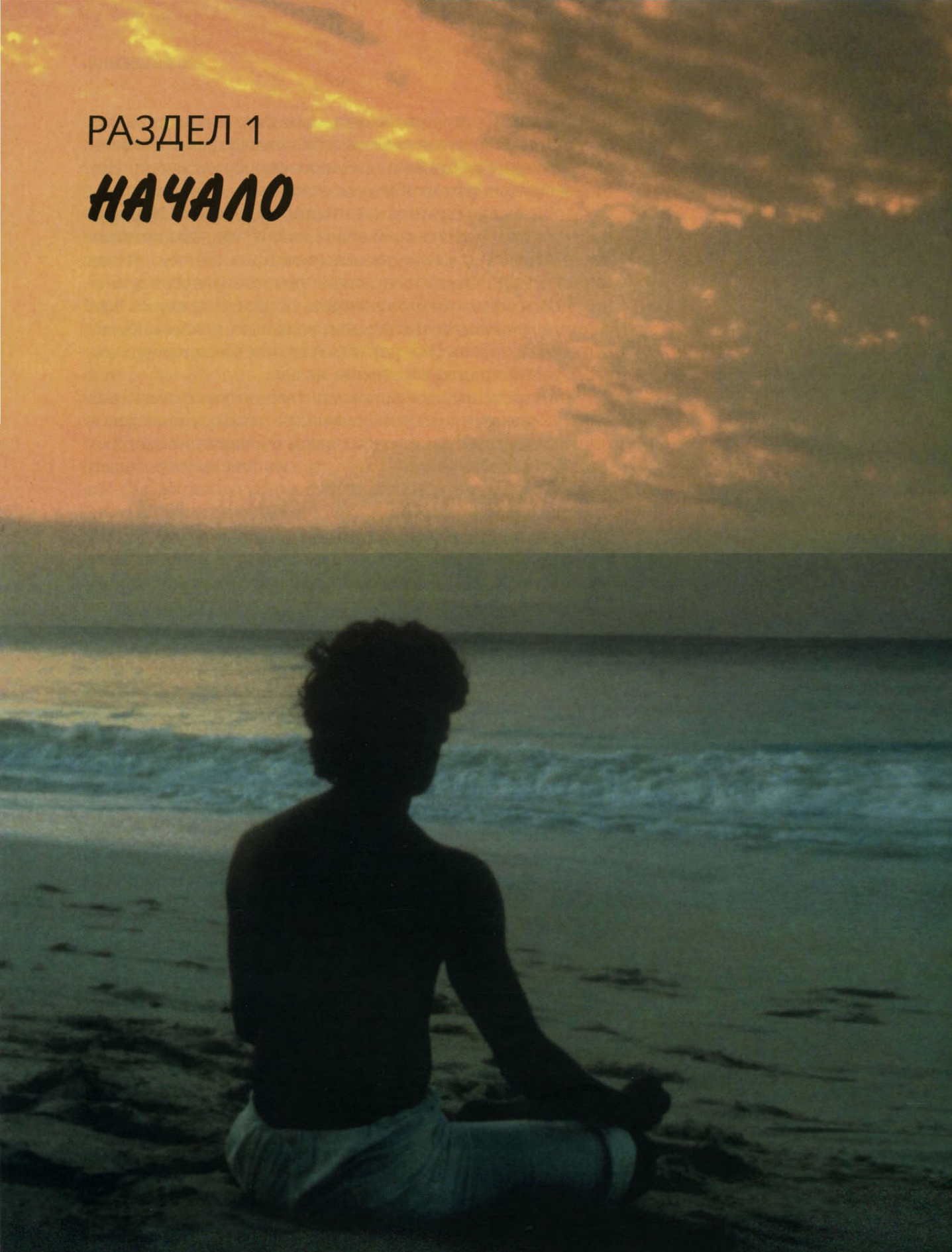
Приступая к медитации, большинство из нас испытывают серьезные затруднения с концентрацией созна-

ния и сохранением его позитивным. Мы можем страдать от депрессии или чувствовать себя истощенными физически и духовно в результате нездорового образа жизни. Поэтому сначала нам необходимо направить свои усилия на то, чтобы выйти из этого негативного состояния. Начиная постепенно изменять свой образ жизни, мы даем возможность нервной системе успокоиться и понемногу, с течением времени выработать ясную, позитивную цель в жизни. Таким образом мы начинаем обретать контроль над своим сознанием и постепенно развивать у себя способность сознательно собирать его в лучи и концентрировать их на какой-то положительной мысли.

Эта книга предназначена для того, чтобы отвлечь нас от нездоровых и вредных состояний психики и сосредоточиться на глубоком, приподнятом и радостном настроении. Это путешествие долгое, и выполнение его целей требует терпения, упорства и целеустремленности.

Сначала мы не до конца осознаем свое внутреннее сопротивление переменам, глубоко укоренившееся в части нашего сознания. Ведь только когда мы начинаем заниматься уборкой комнаты, мы видим, какой там беспорядок, — то же самое происходит и с нашим сознанием. Мы можем не замечать толстый слой пыли, скопившейся в комнате, поэтому, когда мы начинаем уборку, у нас могут возникнуть сомнения. Эти сомнения — не более чем трюк нашего сознания, заключающийся в том, чтобы заставить нас прекратить эти занятия и вернуться к состоянию неведения, но наставники советуют нам не обращать на это внимания. Они убеждают нас продолжать тренировки с удвоенной энергией; медитация должна стать неотъемлемой частью жизни, такой же насущной, как пища и сон. Они уверяют, что можно натренировать сознание до такой степени, что оно будет накапливать свою энергию, преобразуя ее так, чтобы можно было объяснить более скрытую часть Сущности и достичь полного осознания себя и смысла своей жизни.

Медитация приведет нас в состояние осознания нашей истинной Сущности, в состояние полного и быстрого расслабления, чистоты и блаженства.



РАЗДЕЛ 1
НАЧАЛО

ГЛАВА 1

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ - ПОЭТАПНОЕ РУКОВОДСТВО В ДВЕНАДЦАТИ ШАГАХ

Свами Вишну Девананда утверждал, как уже упоминалось во введении, что невозможно научить человека медитировать, так же как нельзя научить спать. Мы погружаемся в сон, только когда отключаем свое сознание от всех забот. Медитацию нельзя вызвать насильно, но, в отличие от сна, сознание при медитации не отключается. Нужно обладать некоторой долей силы воли, чтобы оставаться в состоянии обостренного сознания, которое бывает у нас при медитации. Но в то же время нужно расслабиться, освобождаясь от всех ожиданий и желаний. Это тонкое равновесие, с одной стороны, между усилием, необходимым для сохранения концентрации, и, с другой стороны, отстраненностью ото всех отвлекающих моментов и составляет искусство медитации. Мы учимся без борьбы сосредоточивать сознание и в то же время сохранять контроль, чтобы не погрузиться в грезы.

Для обретения этого состояния расслабленного сознания нужно подготовиться; в этом нам помогут поэтапные занятия, разбитые на несколько стадий. Важно еще раз повторить: медитация — процесс, требующий времени. Будьте терпеливы по отношению к своему сознанию и не ждите чуда. Чем больше внимания вы будете уделять подготовке, тем лучше будут ваши результаты.

1. МЕСТО

Лучше всего, если вы будете заниматься медитацией в специально отведенной для этого комнате, но если это невозможно, как для большинства из нас, постарайтесь выделить часть комнаты, предназначив ее только для занятий медитацией. Соблюдайте там чистоту и порядок и позаботьтесь о том, чтобы вас ничто не отвлекало. Разрешайте входить туда только тем, кто уважает ее духовное назначение.

Справа: Использование для медитации шали из хлопка или шерсти и простого коврика усилит ощущение покоя

Место для сосредоточения

Установите в комнате маленький столик для концентрации сознания, поставьте на него свечу или, еще лучше, маленькую керосиновую лампу — свет будет хорошим духовным символом.

Пристальный взгляд на ровное пламя свечи перед началом медитации будет способствовать сосредоточенности и углублению в свое сознание. Фиксирование взгляда само по себе есть упражнение на концентрацию; подробно это объясняется на с. 61—65. Цветок или ваза с цветами помогут создать благоприятную атмосферу, наполнят душу радостью. Воскурение благовоний утром и вечером окажет сильный очищающий эффект на энергию пространства. Используйте натуральные (не химические) благовония, например сандаловое дерево, которое успокаивающе действует на психику, или такие ароматические вещества, как розовое масло или ладан.

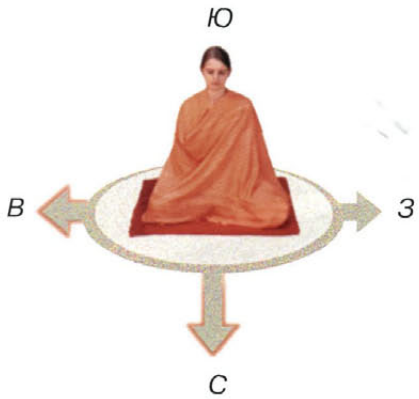
Если вы верующий человек, то для концентрации можете поставить на столик какой-то вдохновляющий вас духовный символ, например символ Ом, Крест, Звезду Давида, икону Христа или Божьей Матери, изображение Кришны или Будды. Выберите то, что близко вашему сердцу и помогает сознанию сосредоточиться на внутреннем мире и отключиться от внешних забот. Мощные вибрации от повторной медитации останутся в комнате, создав благоприятную ауру, и даже через полгода атмосфера спокойствия и чистоты будет вполне ощутима. Если у вас возникнет состояние стресса, сядьте в этой комнате и займитесь в течение часа медитацией — вы ощутите покой и почувствуете огромное облегчение.

Очищение пространства для медитации

Для более подготовленных людей, занимающихся медитацией, мы рекомендуем использовать *арати* (см. с. 105).

Куда должно быть обращено лицо

Сядьте на чистый коврик (лучше всего для этого подойдет сложенное шерстяное одеяло или коврик из хлопка) перед столиком, обратив лицо на север или на восток, чтобы использовать благоприятные магнитные колебания. Считается, что эти направления наиболее способствуют духовной концентрации.



Чтобы использовать благоприятные магнитные колебания, сядьте лицом на север или на восток

Справа: Свами Шивананда во время медитации

Медитация на природе

Едва ли стоит говорить о том, что природа намного больше благоприятствует занятиям медитацией, чем городская среда, где шум, дорожное движение, электроника и высокий уровень стресса у многих людей может затруднять процесс концентрации. Поэтому постарайтесь использовать каждую возможность заняться медитацией на природе — на морском берегу, сидя лицом к океану, на тихом берегу реки, под деревом, на горе, наблюдая за восходом или заходом солнца. Вы убедитесь, что на природе совершенно другое качество медитации. Если, как большинство из нас, вы вынуждены заниматься медитацией в городе, вы тем не менее можете создать соответствующую обстановку, и, конечно же, лучше проводить занятия медитацией в городе, чем не заниматься вообще!

2. ВРЕМЯ

Самое лучшее время для занятий медитацией — на рассвете и в сумерках, когда атмосфера заряжена особой духовной энергией. Наиболее подходит для этого время *брахмамухурта*, между четырьмя и шестью часами утра. В эти спокойные часы после сна сознание, так же как и атмосфера, отличается ясностью, и его еще не затронули дневные заботы. В это время концентрация достигается без особых усилий. Если для вас это время не подходит, выберите другое, когда вы можете отрешиться от дел и успокоить свое сознание. Неплохо заниматься медитацией в часы перед заходом солнца и перед отходом ко сну. Когда ваше сознание свободно от напряжения, накопившегося задень, и настроено на более высокий лад, то после медитации вы заснете очень быстро. Но какое бы время вы ни выбрали, вы должны быть уверены, что вас никто и ничто не побеспокоит и не отвлечет.

3. ПРИВЫЧКА

Важно, чтобы вы не делали перерыва в занятиях и чтобы они проходили в одно и то же время. Подсознанию нужна регулярность, чтобы сформировалась привычка легко сосредоточиваться. Начинайте медитировать в течение 15—20 минут и постепенно доводите длительность медитации до часа в день. Если вам трудно выделить такое время для медитации, поставьте перед собой цель тренироваться в течение получаса. Лучше ежедневно заниматься медитацией по 30 минут, чем раз в неделю по два часа.

Справа: На рассвете атмосфера заряжена особой духовной энергией; это время считается идеальным для медитации

Даже когда вы путешествуете, медитируйте каждый день. Привыкнув к этому, вы почувствуете потребность заниматься медитацией каждое утро; если обстоятельства будут препятствовать проведению ваших занятий, вы ощутите такой же дискомфорт, как если бы у вас не было возможности умыться утром. Вы поймете, что медитация — это очищение сознания, необходимое для душевного благополучия. Вы обнаружите, что вам не хочется пропускать ни одного дня занятий.

4. СИДЯЧАЯ ПОЗА

Примите удобную, устойчивую позу сидя, выпрямив спину и шею, но не напрягаясь. Психическая энергия должна без задержки проходить от основания позвоночника до темени головы, способствуя успокоению сознания и концентрации. Удобная поза со скрещенными ногами обеспечивает устойчивое положение тела, но совсем необязательно принимать классическую позу лотоса *(падмасана).* Вы можете принять позу полулотоса *(сиддхасана)* или любую другую простую позу со скрещенными ногами. Если вы сядете на подушку, это поможет расслабить бедра, а колени плотнее прижать к полу. При таких сидячих позах создастся треугольник, в котором проходит поток энергии, что позволяет ей не рассеиваться в разных направлениях. По мере углубления концентрации замедляются обмен веществ и дыхание.

Пожилые или физически более слабые люди могут сидеть на удобном стуле, скрестив ноги в щиколотках. Лежачая поза не рекомендуется, потому что вы можете полностью расслабиться и окажетесь не в состоянии бороться со сном. Легкое сокращение мышц, необходимое для того, чтобы держать спину прямой в сидячем положении, помогает вам не заснуть. Постарайтесь расслабить остальные части тела, насколько это возможно, особенно мышцы лица, шеи и плеч. Грудь должна быть развернута, грудная клетка приподнята, чтобы создать условия для брюшного дыхания.


1


2


3

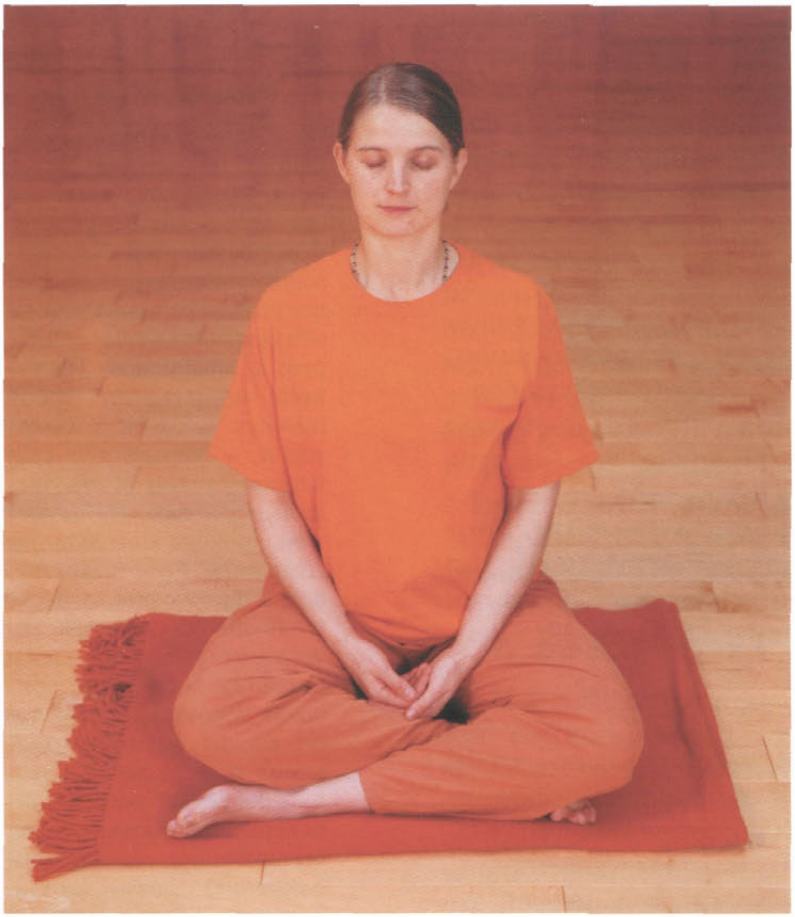
Кисти рук могут находиться в следующих положениях:

1. Положите руки на колени в положении *чин-мудры.*

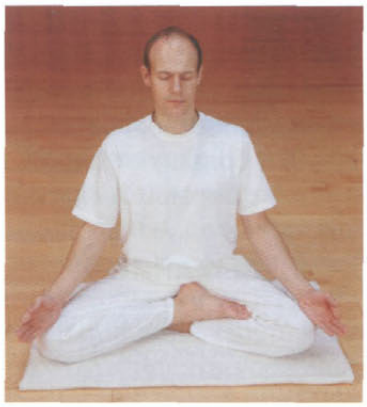
2. Правая кисть охватывает левую; обе руки ладонями вверх.

3. Руки не крепко сцеплены.

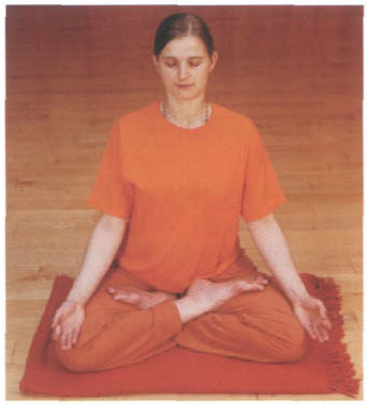
Сначала вам может показаться трудным держать спину прямо дольше нескольких минут. Тренировка асан (поз



Простая поза со скрещенными ногами — сукхасана



Поза полулотоса — сиддхасана



Поза полного лотоса — падмасана

Сидя на стуле, держите спину прямо, ноги скрестите в щиколотках

йоги) всего в течение получаса в день укрепит вашу спину и позволит без усилий долго находиться в сидячем положении. В соответствии с классическими текстами истинная цель асан заключается в том, чтобы, не прилагая усилий и не уставая, находиться в сидячем положении в течение продолжительного времени. Патанджали, автор самого значительного трактата о раджа-йоге, говорит, что поза при медитации должна быть *сукхам стхирам*, приятной и устойчивой. По утверждению Свами Шивананды, каждый должен ощущать себя так, как будто внешне он устойчивый, как гора, а внутренне — текучий, как мед. Ваше тело будет легким, и вы перестанете обращать на него внимание; его можно сравнить с автомобилем, припарковав который, вы больше о нем не думаете. Вы сможете отстраниться от ощущения своего тела и сосредоточиться на более глубоких сторонах своего соз-

нания. Чтобы освоить позы для медитации, может понадобиться несколько месяцев, но освоив их, вы обретете уверенность и почувствуете удовлетворение от тренировки тела. Это первое достижение в ваших занятиях доставит вам большую радость и даст уверенность в том, что вы сможете справляться и с более трудными задачами.

5. ДЫХАНИЕ

Сознательно старайтесь расслабиться и добиться ритмичного дыхания. Начните с глубокого диафрагмального дыхания в течение одной минуты, чтобы вдохнуть больше кислорода и чтобы большее его количество поступало в мозг. Затем, замедляя дыхание, ритмично делайте вдох (в течение трех секунд) и выдох (тоже в течение трех секунд). Дыхание становится легким и беззвучным. Этот прием называется *пранаямой* (управлением дыханием), он стабилизирует *прану* (дыхание) и успокаивает сознание. Более подробное описание пранаямы дано на с. 39.

6. СОЗНАНИЕ

Для достижения успехов в медитации важно, чтобы страдание и негативное состояние сознания трансформировались и в вашей жизни превалировали хорошие знания, широкий кругозор, радость и удовлетворенность. Степень успеха занятий будет находиться в прямой зависимости от вашей целеустремленности. Должно быть серьезное желание, как говорил Свами Вишну Девананда, воздерживаться от «сна с открытыми глазами». Наше сознание любит свободу; мы любим каникулы и праздники, когда можно делать, что хочется и когда хочется, не ощущая груза ответственности. Мы чувствуем себя свободными, когда у нас есть выбор. Однако этот выбор остается только потенциальным, просто мечтой, и ничто без приложенных усилий не меняется в нашей жизни. Чтобы действительно произошли какие-то изменения, необходимо понять, что обязательства не ограничивают свободу, а, наоборот, вселяют уверенность в свободе выбора направления, по которому мы хотим, чтобы шла наша жизнь. Мы должны быть убеждены в том, что нужно жить настоящим, должны отказаться жить прошлым, мечтать о воображаемом будущем или беспокоиться о нем. Это означает, что нужно контролировать склонность, которая есть у всех нас, жить в мире фантазий, в мире, где мы, пользуясь своим воображением, попытаемся создать защиту от

РАДЖА-ЙОГА

Система раджа-йоги, одного из четырех путей йоги, впервые была составлена великим философом Махариши Патанджали приблизительно 2000 лет назад и описана в книге «Раджа-йога сутры» в виде сутр и афоризмов. Раджа-йога представляет собой научную систему, цель которой — управление сознанием, телом и ощущениями для того, чтобы достичь полного контроля над сознанием. Ее вечная и глубокая философия, а также развитие способности сосредоточиваться на своем сознании постепенно приводят человека к тому, что он вносит большие изменения в свою жизнь. Этот путь включает восемь ступеней: *яма* (воздержание, ограничение), *нияма* (соблюдение), *асаны* (позы), *пранаяма* (регулирование дыхания), *пратьяхара* (отвлечение чувств от их объектов), *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (медитация) и *самадхи* (сверхсознание). Яма и нияма очищают и возвышают сознание. Асаны и пранаяма укрепляют тело и способствуют управлению сознанием. Тренировка в пратьяхаре контролирует чувства и накапливает энергию. Дхарана ведет к успокоению сознания, дхьяна — к внутреннему покою, а самадхи — к трансцендентальному, или к сверхсознанию. Практика медитации — основа для достижения этой цели.

страданий. Медитация позволяет нам видеть вещи такими, какие они есть, без маскирующей вуали наших пристрастий и предубеждений, без страха или надежды. Начинайте каждое занятие медитацией, утверждая свою готовность видеть реальность, не ища прибежища в воображении. Это делать нелегко, и сначала вы, возможно, будете пытаться найти спасение в привычных способах защиты. Но будьте терпеливы и в течение какого-то времени мягко влияйте на свое сознание, чтобы отучить его от подобных деструктивных моделей мышления. Постепенно вы осознаете, что нужно прекратить искать убежище в отвлечении, в случаях, когда возникают трудности. Отрешенность от надежд и страхов защищает от страдания. Если на каждом занятии вы будете продолжать заботиться о своем благополучии, мягко успокаивать свое сознание на определенное время, сосредоточиваться только на настоящем моменте, ваша жизнь неизмеримо улучшится.

7. ВЫБОР ТОЧКИ КОНЦЕНТРАЦИИ

Постарайтесь выбрать главную точку, на которой может сосредоточиться сознание. Сознанию нужна точка опоры, чтобы сконцентрироваться на ней, поскольку оно большую часть времени проводит в мечтах, в отрыве от настоящего момента. Частично это достигается с помощью позы и дыхания. Но далее сознание нужно укрепить, сконцентрировав внимание на определенной точке тела. На теле есть энергетические точки, которые очень подходят для сосредоточения на них. Эти точки называются *чакрами*, или энергетическими центрами. Знания, относящиеся к этому аспекту йоги, называемому *кундалини-йогой*, составляют особую ветвь пути раджа-йоги. Кундалини-йога концентрирует внимание на этих энергетических центрах, для того чтобы освободить накопленную в них энергию и способствовать расширению сознания. На теле человека существует семь основных чакр и значительно больше второстепенных. Они находятся в *астральном теле* (энергетическом теле, являющемся, по сути дела, тонким эфирным двойником физического тела), вдоль позвоночного столба. Чакры отвечают различным уровням сознания или различным уровням выражения нашей внутренней энергии. Три нижние чакры соответствуют основным желаниям сознания — желанию безопасности, желанию удовольствия и желанию выражения нашей индивидуальности. Четвертая чакра — чакра сердца — соответствует выражению нашей энергии в виде любви; пя-

тая — чакра горла — это центр, где сознание расширяется, чтобы включить знания о прошлых и будущих инкарнациях. Шестой энергетический центр, расположенный в точке между бровями, — центр интуитивных знаний. Последняя чакра, находящаяся на темени, отвечает состоянию соединения с космическим сознанием.

Свами Шивананда рекомендует фокусировать внимание на центре сердца *(чакре анахата)* или на центре между бровями *(чакре аджна).* В соответствии с наукой кундалини-йоги можно медитировать, концентрируя внимание на любой чакре. Но мастера предупреждают нас, что при медитации мы должны быть готовы к освобождению энергии. Энергия, конечно, нейтральна и будет усиливать все, с чем идентифицирует себя сознание. Если сознание отождествляет себя с инстинктивными желаниями, освобожденная энергия будет подпитывать эти желания, усиливая их и мешая нам привести наше сознание в более высокое состояние. Пока сознание не очищено полностью, безопаснее сосредоточиваться на более высоких чакрах.

Свами Вишну Девананда советует людям с более эмоциональным типом личности концентрироваться на центре сердца. Этот центр идеален для тех, кому легко устанавливать связь с другими людьми и с миром в целом. Им легко будет посвятить себя идеалу, поскольку эта часть их личности уже задействована. Сосредоточенность на центре сердца поможет направлять свою эмоциональную энергию и позволит ей проявиться в виде бескорыстной любви. Сердце раскроется.

Если для вашей личности наиболее характерна интеллектуальность, если вы склонны чаще доверять разуму, чем чувствам, — вам будет легче сконцентрировать внимание на точке, находящейся между бровями. Это центр самосознания. Сосредоточенность на нем повысит интеллектуальный уровень и постепенно освободит сознание от ограниченного и эгоистичного видения. В конце концов откроются двери интуиции, и вы будете воспринимать реальность без ограничений, налагаемых интеллектом. Это состояние часто называют открытием третьего глаза.

Очевидно, что у каждой личности есть интеллектуальная и эмоциональная стороны, но доминирует какая-то одна. Ни одна из них не лучше и не хуже. Концентрирование на любой из них приведет к одному и тому же результату: расширению сознания. Основная цель — приучить свою энергию стабилизироваться в одной точке. Выбрав однажды эту точку, продолжайте концентрировать на

КУНДАЛИНИ-ЙОГА

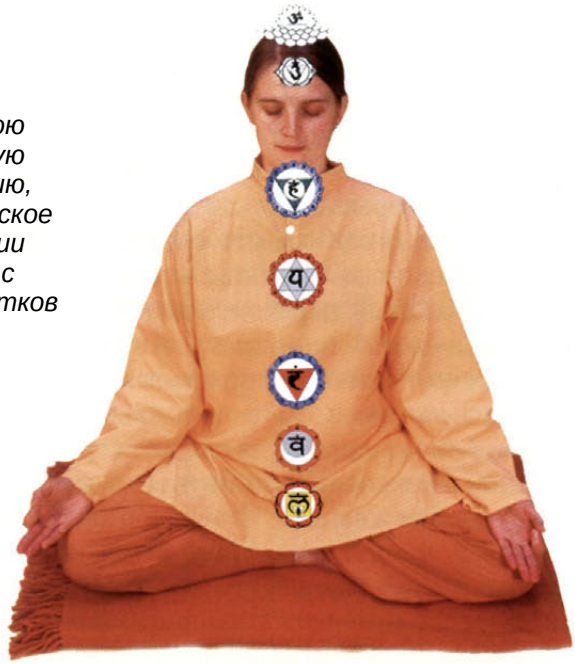
Астральное тело

Каждый организм обладает астральным телом, тонким телом, через которое течет жизненная энергия, или прана тела. Оно почти соответствует физическому телу и вмещает и эмоциональные, психические ощущения, и умственные способности, включая сверхсознание и прану. Физическое тело развивается из астрального, оба они связаны между собой тонкой нитью, вдоль которой идут жизненные токи. В момент смерти эта нить повреждается, и астральное и физическое тела разъединяются.

Кундалини

Кундалини — это изначальная космическая энергия, психическая, духовная сила, дремлющая в астральном теле каждого человека. Когда в результате различных упражнений йоги она пробуждается, то возникает состояние сверхсознания или духовного просветления. При длительных занятиях кундалини-йогой под руководством гуру подготовленный ученик приобретает хорошие знания об астральном теле и его строении, а также об очищении и физического, и астрального тела. Ученик пробуждает кундалини, дисциплинируя тело, очищая нади (см. с. 29), управляя праной с помощью пранаямы (см. с. 39). Пробудившись, энергия кундалини движется вверх через чакры (психоэнергетические центры тела — см. с. 29) до тех пор, пока не доходит до чакры на темени, где происходит духовное просветление.

Каждая из семи чакр имеет свою геометрическую форму, звуковую вибрацию, цвет, функцию, стихию, божество-покровителя и мистическое колебание и во время медитации представляется в виде лотоса с определенным количеством лепестков



Нади

Нади — это каналы в астральном теле, по которым движется жизненная энергия — прана. По теории йоги существует 72 000 нади — в китайской системе они называются меридианами, — которые соответствуют нервам в физическом теле. Главная из нади — *сушумна*, соответствующая спинному мозгу. По обе стороны сушумны расположены *ида-* и *пингала-нади*, соответствующие левому и правому симпатическим ганглиям в физическом теле. При занятиях кундалини-йогой важнее всего, чтобы ученик отвлек поток праны от иды и пингалы и направил его в сушумну, пробуждая кундалини и позволяя ей подняться.

Чакры

Семь основных чакр (буквально «колесо» на санскрите) — это тонкие центры жизненной энергии и сознания в астральном теле. В физическом теле они соответствуют главным нервным сплетениям. У большинства людей эти центры остаются недействующими. Однако в результате занятий кундалини-йогой энергия сознательно постепенно продвигается по сушумна-нади (см. выше) и проходит через каждую чакру, где пробуждается латентная психическая энергия и человек испытывает различные состояния сознания. Каждая чакра выражает определенный уровень эволюции сознания.

Расположение чакр и их соответствующих центров в физическом теле следующее:

1. Муладхара расположена в нижней части позвоночного столба, соответствует крестцовому сплетению.
2. Свадхистхана находится в области половых органов, соответствует сплетению простаты.
3. Манипура расположена у пупка, соответствует солнечному сплетению.
4. Анахата находится у сердца и соответствует сердечному сплетению.
5. Вишуддха расположена в области горла, соответствует горловому нервному сплетению.
6. Аджна находится в области между бровями, соответствует сплетению в области лобной пазухи.
7. Сахасрара расположена на темени и соответствует шишковидному телу.

ней внимание до конца жизни. Если вы поменяете точку, энергия снова будет нестабильной, что заставит блуждать сознание. Сознание состоит из энергии. Энергию нужно приучить к гармоничному течению. Нельзя остановить поток энергии, но этот поток должен быть стабильным и спокойным, как струя масла, переливаемого из одного сосуда в другой, так чтобы вы не ощущали движения и чтобы поток был непрерывным.

Старайтесь не ограничивать свое сознание, когда вы концентрируетесь на выбранном энергетическом центре. Это может показаться парадоксальным, но сосредоточение внимания — всего лишь трамплин для концентрации, позволяющий сознанию расшириться в бесконечное пространство; медитация — это не просто волевое усилие, это скорее свершение сердца. Куда следует сердце, туда следует и сознание, а в зависимости от того, куда следует сознание, пойдет и ваша жизнь.

8. ВЫБОР ОБЪЕКТА КОНЦЕНТРАЦИИ

Вы обнаружите, что вам нужно и дальше стабилизировать свою психическую энергию. Теперь сознание необходимо нацеливать на концентрацию внимания, и для этого вашему сознанию нужен объект. Все предыдущие шаги в действительности служат подготовкой к этой цели — задерживать сознание на одном объекте более нескольких секунд. Концентрация поддерживается устойчивой позой, спокойным дыханием и сосредоточением на энергетическом центре. Это еще не медитация. Медитация — это состояние за пределами концентрации, которое достигается, только когда сознание полностью сосредоточено.

Йога считает использование *мантр* (энергетических слов) важным инструментом концентрации (см. главу 5). Упражнение простое: повторяйте в уме мантру синхронно с дыханием. Очень поможет вам, если вы сможете почувствовать колебание мантры, исходящее из вашего центра концентрации. Дыхание, центр концентрации и звук мантры становятся одним целым. Но вы можете повторить мантру и вслух, особенно если чувствуете сонливость. Можно также начинать упражнение с повторения мантры вслух, постепенно понижая голос до шепота, затем сводя его до повторения в уме — самого эффективного метода. Всегда используйте одну и ту же мантру; сознание настроится на звук и ритм и легче сфокусируется. Мантра — мощный инструмент, направляющий две стороны сознания — желание видеть и слышать, — который может

прервать поток концентрации, когда он плохо направлен. Повторяя звук, вы слушаете его и в то же время представляете его зрительно.

Можно также повторять мантру и воображать зрительно любой символ возвышенного рода. Этот символ может быть абстрактным или конкретным. Вы можете сосредоточиваться на свете, солнце, небе или на символе, связанном с вашей религиозной верой, если вы верующий человек, например на Христе, Кришне, Будде или на Звезде Давида, Кресте или на Ом. Вы можете концентрировать сознание и на таких положительных чувствах, как любовь или сострадание, относясь к ним не как к абстрактным понятиям, а как к чему-то реально существующему, что вам хотелось бы проявить через свои поступки и слова.

Подумайте о том, чтобы объект вашей концентрации был возвышенного свойства: у него должна быть сила, способная направить ваше сознание в бесконечность. В «Йога-сутре» Патанджали дальше развивает эту мысль, рекомендуя концентрировать сознание на всем, что подходит для этого, бесконечно расширяя наш выбор.

У основных мировых религий есть свои символы, каждый из которых может служить эффективным центром сосредоточения внимания при медитации

9. ПРЕДОСТАВЬТЕ СВОБОДУ СВОЕМУ СОЗНАНИЮ

Сначала дайте своему сознанию возможность поблуждать — оно будет скакать из стороны в сторону, но потом, при концентрации, в конце концов успокоится вместе с концентрацией праны. В самом начале, стремясь контролировать сознание, вы можете слишком давить на него. Если вы прилагаете слишком большие усилия при концентрации сознания, у вас может заболеть голова. Тогда с помощью дыхательных упражнений проведите глубокое расслабление и концентрируйте сознание не так усиленно. Мы часто даже не отдаем себе отчет в существовании у нас самых очевидных психологических привычек и в том, как они нами управляют. Будьте терпеливы. Понятно естественное стремление добиться быстрого результата, однако не существует легкого пути привести сознание в устойчивое состояние покоя и удовлетворенности. Необходимо постепенно освобождать его от множества слоев эмоционального возбуждения. При слишком быстром освобождении есть опасность, что результат ошеломит вас и вы можете забросить занятия. Стойкого результата вы сможете добиться, если изменения будут происходить сознательно, постепенно и постоянно.

«БХАГАВАДГИТА»

«Бхагавадгита», или «Песня Бога», — одна из величайших книг мира, равная по своей мудрости, глубине и масштабности таким священным писаниям, как Библия и Коран. Она представляет собой часть великого санскритского эпоса «Махабхарата» и состоит из восемнадцати глав, включающих в себя 701 стих. Книга повествует о диалоге между Богом Кришной и воином Арджуной, самым преданным приверженцем Кришны (см. рисунок), и символизирует вечную борьбу между пагубной привлекательностью инстинктивных низменных желаний и развитием духовной сущности, присутствующей в каждом человеке. Бесконечная мудрость этого произведения глубока и ненавязчива и соответствует нашему времени так же, как и той эпохе, сотни лет назад, когда оно было создано, оставаясь практическим руководством в наполненной событиями жизни в современном, быстро меняющемся мире. Представляя собой великолепное изложение трех основных направлений йоги — карма-йоги (йоги действия), бхакти-йоги (йоги поклонения) и джняны-йоги (йоги знания), — эта книга вселяет в людей надежду, поддерживает и воодушевляет их и служит верным спутником тех, кто ищет облегчения, испытывая трудности повседневной жизни.

Так что не спешите. Проявляйте к своему сознанию одновременно твердость и мягкость. Воспитание сознания похоже на воспитание ребенка. Необходимы и любовь, и строгость. Наберитесь терпения. Развивая с самим собой здоровые взаимоотношения, избегайте излишних усердия и жесткости. Поймите: достичь того, чего вы хотите, нелегко, поэтому гордитесь, когда вам удастся сделать шаг вперед, каким бы малым он ни был. Как говорится в «Бхагавадгите», станьте своим лучшим другом и сочувствуйте той части своей личности, которая борется за возрождение ощущения цельности.

Когда вы дадите своему сознанию некоторую свободу, пристально наблюдайте за ним, как во время прогулки с собакой, идущей на длинном поводке, — собака сохраняет ощущение независимости, но если она хочет вырваться, ей напоминают, что ее свобода ограничена. В течение нескольких минут в начале занятий установите со своим сознанием отношения доверия, проявляя терпение и доброжелательность. И вы обнаружите, что сопротивляющаяся часть сознания, когда ей говорят, что делать, начинает сотрудничать с большей готовностью.

10. ОТДЕЛЕНИЕ ОТ СОЗНАНИЯ

Если сознание продолжает блуждать, просто отстранитесь от него и объективно наблюдайте за ним, как если бы вы смотрели фильм. Иногда сознание сопротивляется и продолжает жить в своем воображаемом мире. В этот момент вы можете почувствовать, что это обескураживает вас. Если все происходит именно так, попробуйте подойти к этому по-другому — так, как советует Свами Шивананда, — не сотрудничать с ним. Наблюдайте за своим сознанием с таким настроем: «Я не сознание, я всего лишь наблюдатель за своим сознанием». Если вы обнаружите, что вас захлестывают эмоции и вы не можете продолжать, то этот прием отстранения или наблюдения вам должен помочь. Если вы сможете сохранить это отношение в течение хотя бы нескольких минут, ваше сознание постепенно успокоится. Вы перестанете подпитывать чувства и мысли своим сознанием, и, поскольку сознание для всего является источником жизни, у чувств и мыслей просто не будет энергии для жизни и они потеряют свою силу. Чтобы сохранить отстраненность от своих мыслей даже на очень короткое время, необходимы сильный настрой и эмоциональная сила, что может потребовать от начинающего ученика больших усилий. Тем не менее постарайтесь

тренироваться понемногу каждый день, и постепенно у вас сформируется новая, сильная привычка.

11. ЧИСТОЕ МЫШЛЕНИЕ

Устойчивая концентрация приводит к медитации. Это происходит через несколько месяцев, а в большинстве случаев через много лет занятий. Опыт медитации исследуется в разделе II книги.

12. САМАДХИ

Длительная медитация приводит к *самадхи*, состоянию, в которое мы погружаемся, натренировав свою психику так, что оказываемся поглощенными самим сознанием. Самадхи — это высшая степень состояния медитации и восьмая ступень в системе раджа-йоги. Здесь двойственность исчезает, и вы входите в состояние сверхсознания (см. раздел 2.)

Слева: Тишина и покой в природе создают идеальную атмосферу для занятий медитацией в ашраме Шивананды. Тироль, Австрия

ГЛАВА 2
ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ЙОГЕ

Вы уже поняли, что медитация — это не просто сидение со скрещенными ногами и закрытыми глазами. Это конечная цель занятий йогой, и для получения настоящей пользы от них требуются и тщательная подготовка до начала занятий, и внесение изменений в ваш образ жизни в целом. Принятие такого образа жизни, который поддержит ваши усилия, чтобы подчинить сознание, — задача нелегкая, требующая силы воли и убежденности, но чем больше внимания вы уделите подготовке, тем больших успехов в медитации добьетесь.

ПОНИМАНИЕ ГУН

Для того чтобы понять, в чем заключается подготовка, нужно ознакомиться с концепцией трех гун. *Гуны* — это три главных качества, проявляющиеся в различных сочетаниях во всем. Эти качества следующие: *саттва* — гуна равновесия, чистоты и гармонии; *раджас* — гуна активности, страсти и распыления энергии; и *тамас* — гуна тьмы, уныния и пассивности. Эти качества в природе находятся везде. Они также проявляются в вашем теле, сознании и личности в целом. Эта модель трех гун очень полезна при оценке ситуации или внутреннего состояния. Она позволит понять, почему вам трудно сконцентрировать сознание и что можно сделать для исправления ситуации.

В состоянии саттвы сознание способно концентрироваться внутренне — оно спокойное и ясное. Тело ощущает легкость. Есть внутреннее ощущение удовлетворенности и дружелюбия по отношению ко всем живым существам. Когда преобладает энергия гуны раджас, сознание беспокойно и рассеянно, человек легко выходит из состояния душевного равновесия. В теле тоже ощущается беспокойство, тревога, человек взбудоражен, ищет облегчения и расслабления с помощью внешних объектов. Когда преобладает тамас, энергия находится в застое, для сознания характерны уныние, пассивность и равнодушие.

Требуются усилия для того, чтобы повысить роль саттвы во всех аспектах личности и жизни, потому что только в состоянии саттвы вашей психики у вас будут мотивация и энергия, необходимые для расширения вашего сознания и для сопротивления отрицательным проявлениям состояния духа.

В идеале весь ваш образ жизни должен способствовать успехам в медитации. Медитация становится образом жизни. Все, что вы делаете, говорите или думаете, может помогать или мешать занятиям медитацией. Каждое действие, слово или мысль, относящиеся к саттве, повышают вашу энергию и приближают вас к состоянию медитации. Поступки и мысли в состоянии раджас создают возбуждение, вызывают страсть и жадность и отвлекают вас от вашей цели. Поступки и мысли, свойственные природе гуны тамас, станут причиной уныния и затемнят ваше сознание, порождая безразличие и апатию и разрушая мотивацию к духовному росту. Чтобы испытать радость расширенного сознания, нужно жить, понимая это.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Очень важно заботиться о своем теле. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, чтобы сохранить тело крепким, гибким и свободным от напряжения. Не забывайте, что для достижения совершенного спокойствия, необходимого для занятий медитацией, нужно иметь хорошее здоровье. Если ваши суставы тугоподвижные, а мышцы — напряженные и слабые, если вы страдаете от болезней, вам будет трудно добиться покоя в своем теле. Если вы больны, избегайте по возможности приема лекарств, заменяя их природными средствами, однако не доходите до крайностей, отказываясь принимать лекарства, когда это необходимо. Лучше употреблять лекарства в течение нескольких дней, а затем уже принимать решение. Помните, что если даже вы заболели — серьезно или легко, — вы можете заниматься легкой медитацией. Занятия медитацией — лучшее лекарство при любой болезни, поскольку медитация питает энергией и очищает каждую клетку и ткань в организме.

Полчаса в день регулярных физических упражнений, таких, как быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде или бег трусцой, сохранят тело здоровым, а полчаса — или, если есть возможность, час в день — занятий *асанами* (позами йоги) сделают вас сильным, гибким и энергичным.

Принятие поз — асан — это лучшая подготовка к медитации. В классических трактатах по *хатха-йоге* (практике асан) говорится, что цель принятия множества разных асан состоит в том, чтобы быть готовыми к сохранению позы во время медитации без особых усилий в течение продолжительного времени. Польза от занятий асанами для здоровья как тела, так и души велика, поскольку возрастают сила, гибкость, происходят стимулирование работы внутренних органов и желез и омолаживание нервной системы. В астральном теле наблюдается улучшение потока энергии и очищение энергетических каналов. На уровне сознания происходит повышение степени концентрации, эмоциональной уравновешенности, удовлетворенности, спокойствия и ощущения стабильности. На более глубоком уровне асаны расширяют сознание и помогают понять нашу связь с вселенной. Свами Вишну Девананда советует практиковать двенадцать основных асан всегда в одной и той же последовательности. Занятие нужно начинать с релаксации лежа на спине (см. с. 42), затем пять или шесть раз проделайте комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!», потом двенадцать основных асан, а закончить нужно упражнением на расслабление.

Еще одна, очень важная система упражнений — пранаяма. Поскольку психика и дыхание взаимосвязаны, пранаяма служит прекрасной подготовкой к медитации. Когда ваше дыхание становится ритмичным и глубоким, тонкие волны праны, из которых состоят ваши мысли, успокаиваются. Пранаяма способствует очищению всего организма и сообщает ему энергию, очищает дыхательную систему и стимулирует кровообращение. Она массирует внутренние органы и улучшает их работу, расслабляет нервную систему и помогает справляться с депрессией и эмоциональной неуравновешенностью. Пранаяма очищает *нади*, нервные каналы, по которым течет прана; в результате повышается энергия всего организма и проясняется сознание.

Мы рекомендуем заниматься пранаямой ежедневно по полчаса, до или после занятий асанами. Основными упражнениями пранаямы (см. иллюстрации на с. 39) являются *капалабхати* (дыхание с продуванием носа воздухом) и *анулома-вилома* (дыхание со сменой ноздрей). В среднем в день нужно выполнять три раза упражнение «капалабхати» и десять раз упражнение «анулома-вилома». Если вы располагаете временем, то можете делать дополнительно несколько упражнений «анулома-вилома» вечером,

ПРАНА И ПРАНАЯМА

Прана — это универсальный принцип жизненной энергии, или жизненной силы, обнаруженной во всех формах жизни и обеспечиваемой пищей, водой, воздухом и солнцем. В китайской философии ее аналогом является ци. В человеке она проявляется прежде всего в дыхании. Занятия пранаямой (четвертая ступень раджа-йоги) направлены на увеличение и регулирование этой жизненной силы. Сознание — внутреннее проявление праны и, контролируя прану, можно контролировать сознание.

«Анулома-вилома»

«Анулома-вилома» — эффективный прием пранаямы, используемый для очищения каналов нади (см. с. 29) и для успокоения сознания. Воздух ритмично втягивается через левую ноздрю в течение четырех секунд, задерживается путем закрытия обеих ноздрей в течение шестнадцати секунд и потом выдыхается через правую ноздрю в течение восьми секунд. Упражнение завершено, когда воздух втягивается через правую ноздрю в течение четырех секунд, затем дыхание задерживается на шестнадцать секунд и затем воздух выдыхается через левую ноздрю в течение восьми секунд. Левая рука покоится на левом колене в положении чин-мудры (см. с. 24), а правая рука используется для блокирования каждой ноздри поочередно; большой палец закрывает правую ноздрю, а безымянный — левую. Указательный и средний пальцы согнуты. Глаза закрыты, а сознание сконцентрировано на точке между бровями. Сначала повторяйте упражнение два раза, а затем доведите его до десяти раз в день. Через несколько дней вы почувствуете в себе новую силу и ощутите, что ваше сознание стало более спокойным и уравновешенным.

«Капалабхати»

Это эффективное упражнение, которое очищает дыхательную систему, укрепляет организм, проясняет сознание и улучшает концентрацию. Сделайте два глубоких вдоха через нос. Затем при каждом очередном вдохе выпячивайте живот, потом быстро выдыхайте воздух, втягивая живот. Повторите это упражнение в быстром темпе, акцентируя внимание только на выдохе. При выдохе создается вакуум, а вдох происходит естественно, сам по себе. Проделайте это упражнение на нагнетание воздуха примерно тридцать — сорок раз, затем сделайте два глубоких вдоха, а на третьем вдохе задержите дыхание, насколько сможете (до одной минуты). Это составляет одно упражнение. Выполнение этого упражнения три раза каждый день очистит и укрепит вашу дыхательную систему, увеличив потребление кислорода и тем самым прояснив сознание.

перед отходом ко сну, чтобы успокоить нервную систему и крепко спать. Днем практикуйте глубокое брюшное дыхание, обеспечивающее наибольший дыхательный объем воздуха в организме, особенно в мозгу, способствуя успокоению и расслаблению сознания.

ПОДГОТОВКА ТЕЛА И СОЗНАНИЯ

Ранний подъем, для того чтобы посвятить драгоценное время утренних часов медитации, — очень важный аспект занятий. Ваш день должен начинаться с положительной ноты, и медитация служит для этого наилучшим способом. После ночного сна организм накопил тамас в виде шлаков и чувства вялости. Поэтому необходимо очистить его и вызвать новое ощущение саттвы. Первый шаг к достижению этого — водные процедуры: душ даст вам не только ощущение физической чистоты и свежести, но и бодрящий прилив энергии. Аюрведа (см. текст справа) рекомендует после этого смазать тело, что усилит энергию и защитит организм от внешних воздействий. Вы будете чувствовать себя чистым и легким. Если вы занимаетесь вечером, старайтесь принять душ перед медитацией. Если это невозможно, вымойте руки, ступни и лицо. Если вы будете медитировать сразу после еды, вам будет трудно сосредоточиться, потому что большая часть вашей энергии будет использоваться для процесса пищеварения.

Для медитации также очень важна одежда, она должна быть чистой, свободной, удобной и сделанной из натуральных материалов. Для медитации должна быть специальная одежда, которую вы не надеваете в других случаях. Тонкие энергии, вызванные мыслями и эмоциями, проникают во все, с чем вы соприкасаетесь. Одежда, которую вы надеваете для занятий медитацией, будет заряжена колебаниями положительных мыслей, возникающих во время занятий. Для медитации рекомендуется надевать шаль из хлопка или шерсти. В вашем сознании эта шаль будет связана с состоянием медитации, тем самым увеличивая саттву. Она также будет мешать утечке энергии, сохраняя ее в вашем организме. Регулярно стирайте одежду для медитации, храните ее отдельно от других вещей и относитесь к ней внимательно.

Поскольку сознание легко попадает под влияние сенсорных впечатлений, важно, чтобы оно подпитывалось положительными и успокаивающими впечатле-

АЮРВЕДА

Индийская система исцеления аюрведа (буквально «наука» или «знание жизни») считается самой древней медицинской системой в мире. Аюрведа тесно связана с йогой; она практиковалась и совершенствовалась на протяжении 4000 лет. Недавние исследования показали, что на ее основе сформировались древнегреческие знания о физиологии и медицине. Аюрведа и в наше время так же эффективна, как и в древние времена. Она учит, как сохранять здоровье, лечить болезни и продлевать жизнь. Основываясь на сбалансированности физического, психического, эмоционального и духовного аспектов, она привносит новое ощущение гармонии и благополучия каждому, кто следует ее принципам.

ниями перед вашими занятиями медитацией. Избегайте раздражителей, имеющих свойства тамас или раджас. Чтобы не стимулировать раджас, старайтесь не разговаривать перед занятиями медитацией. Этот сознательный выбор избегания общения с внешним миром *(моуна)*, позволяет энергии сохраняться внутри организма. Сознательно задерживайте свой взгляд на приятных объектах, таких, как деревья, виды природы, цветы. Смотрите на изображения богов, святых или мудрецов. Положительный эффект оказывает также наблюдение за пламенем свечи или керосиновой лампы.

Ваше психическое состояние тесно связано с потоком энергии внутри организма. Поэтому перед занятиями рекомендуется несколько минут выполнять упражнения пранаямы. Мы советуем два-три раза проделать упражнение «капалабхати» (см. с. 39), чтобы очистить от слизи дыхательные пути, стимулировать солнечное сплетение и улучшить течение праны в теле, а также несколько раз повторить упражнение «анулома-вилома» (см. с. 39), чтобы сбалансировать энергию. Выполнение стойки на голове (см. с. 44) в течение одной-двух минут придаст свежую энергию вашему мозгу и поможет сконцентрировать сознание. Упражнение «агни-сара» (см. текст слева) также стимулирует прану в солнечном сплетении и обостряет ощущение бодрости. Если вы все же чувствуете тяжесть в своем теле, сделайте несколько раз комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!» (см. ниже) для движения праны. Перед началом и концом каждого занятия медитацией важно расслабляться в мертвой позе (позе трупа). Это позволяет за короткое время полностью восстановить силы.

«АГНИ-САРА»

«Агни-сара» — одна из шести *крий* (очищающих упражнений); особенно эффективна для массирования органов пищеварения и печени, а также для тонизирования и укрепления внутренних органов. Для выполнения упражнения «агни-сара» займите положение стоя, широко расставив ноги и согнув их в коленях. Руки положите на верхнюю часть ног, взгляд устремите на живот, медленно выдыхая, втягивайте живот и поднимайте его вверх, задержите дыхание, потом быстро втяните живот и выпятите. Когда вам нужно будет сделать вдох, нормально вдохните, выдохните и продолжайте выполнять упражнение; достаточно делать от трех до пяти упражнений с десятью — восемнадцатью накачивающими движениями.

«ЗДРАВСТВУЙ, СОЛНЦЕ!»

Этот комплекс упражнений растягивает и укрепляет все основные группы мышц. Он улучшает потребление и поток кислорода, стимулируя дыхательную систему и обеспечивая всему организму улучшение кровообращения, тепло и энергию. Происходит мягкое тонизирование нервов и расслабление; сенсорное восприятие становится более острым, а концентрация усиливается.

Позы 1 и 12 устанавливают состояние концентрации и покоя.

Позы 2 и 11 растягивают мышцы брюшного пресса и позвоночник, тренируют руки.

Позы 3 и 10 предотвращают и облегчают желудочные заболевания, уменьшают жировые отложения на животе, улучшают пищеварение и кровообращение, делают гибким позвоночник.

Позы 4 и 9 тонизируют мышцы живота и ног, улучшают гибкость бедер.

Поза 5 укрепляет мышцы рук и плеч.

Поза 6 укрепляет мышцы плеч, рук и груди.

Поза 7 укрепляет мышцы верхней части спины и руки.

Поза 8 укрепляет нервы и мышцы рук и ног, тонизирует позвоночник.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

1. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

- Укрепляет дыхательную систему и систему кровообращения. Улучшает состояние глаз, ушей, носа и горла; улучшает зрение и слух.
- Облегчает состояние при варикозном расширении вен.
- Облегчает состояние при проблемах с почками и запорах.
- Уменьшает давление на поясничную и крестцовую области спины.
- Способствует глубокому выдоху, удаляя из легких токсины.
- Усиливает рост волос благодаря улучшению кровообращения в коже головы.
- Стимулирует шишковидное тело и гипофиз, восстанавливая энергию тела и психики.
- Выпрямляет позвоночник.
- Усиливает приток крови к мозгу улучшая память, концентрацию и интеллектуальные способности.
- Предупреждает нервные расстройства и состояние тревоги.
- Улучшает качество сна.
- Повышает уверенность в себе.

2. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ

- Предупреждает заболевание почек и костной системы, а также слабость мышц.
- Способствует силе и гибкости шеи и позвоночника.
- Облегчает состояние при варикозной болезни вен.
- Массирует сердце.
- Укрепляет область горла и грудной клетки.
- Стимулирует умственную деятельность.
- Излечивает бессонницу и депрессию.
- Улучшает качество сна.
- Помогает при болезненной менструации и гинекологических заболеваниях.
- Очищает кровь и улучшает кровообращение.
- Регулирует работу щитовидной железы.

Щитовидная железа регулирует:

— обмен веществ и температуру;
— синтез белка;
— рост и развитие;
— частоту сердечных сокращений и кровообращение;
— уровень кальция в крови и тканях.

3. ПЛУГ

- Растягивает мышцы спины, развивает гибкость и подвижность позвоночника, способствует омоложению всего позвоночника.
- Оказывает положительное воздействие на спинно-мозговые нервы.
- Облегчает и предупреждает артрит спины и шеи, а также тугоподвижность.
- Устраняет ригидность в области крестца.
- Укрепляет мышцы спины, плеч и рук.
- Массирует внутренние органы.
- Улучшает состояние при диспепсии и запорах.
- Стимулирует работу печени и селезенки.
- Помогает при ожирении.
- Избавляет от бессонницы.


1
2
3

4. РЫБА

- Устраняет тугоподвижность в области крестца, грудной клетки и поясницы, улучшает кровообращение в этих зонах.
- Массирует шею и плечи.
- Исправляет круглые плечи.
- Увеличивает объем легких.
- Помогает в лечении астмы.
- Стимулирует и массирует паращитовидные железы, расположенные в задней части шеи, что помогает предупреждать разрушение зубов и укрепляет костную систему, а также увеличивает гибкость.
- Активизирует работу гипофиза и шишковидного тела.
- Укрепляет и очищает органы дыхания.
- Увеличивает подвижность позвоночного столба.

5. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

- Уменьшает объем талии.
- Нормализует величину печени и селезенки при их увеличении.
- Массирует, стимулирует и тонизирует пищеварительные органы, активизируя их работу.
- Массирует почки, печень и поджелудочную железу.
- Регулирует функции поджелудочной железы, которая контролирует обмен углеводов и уровень сахара в крови.
- Регулирует работу кишечника и усиливает перистальтику.
- Укрепляет всю нервную систему.
- Растягивает все мышцы на задней поверхности тела.
- Увеличивает подвижность тазобедренных суставов.
- Помогает при заболеваниях мочеполовой системы.

6. КОБРА

- Улучшает подвижность позвоночника, помогает при искривлении позвоночного столба.
- Облегчает состояние при астме и других заболеваниях дыхательной системы.
- Тонизирует и массирует глубокие и поверхностные мышцы спины.
- Укрепляет спинно-мозговые нервы.
- Облегчает боли при люмбаго и в нижней части спины.
- Тонизирует внутренние органы брюшной полости.
- Тонизирует яичники и матку у женщин, облегчая состояние при менструальных проблемах.
- Тонизирует надпочечники.
- Помогает при запорах.
- Облегчает боли в спине, вызванные перенапряжением или долгим стоянием на ногах.

4

5

6

7. КУЗНЕЧИК

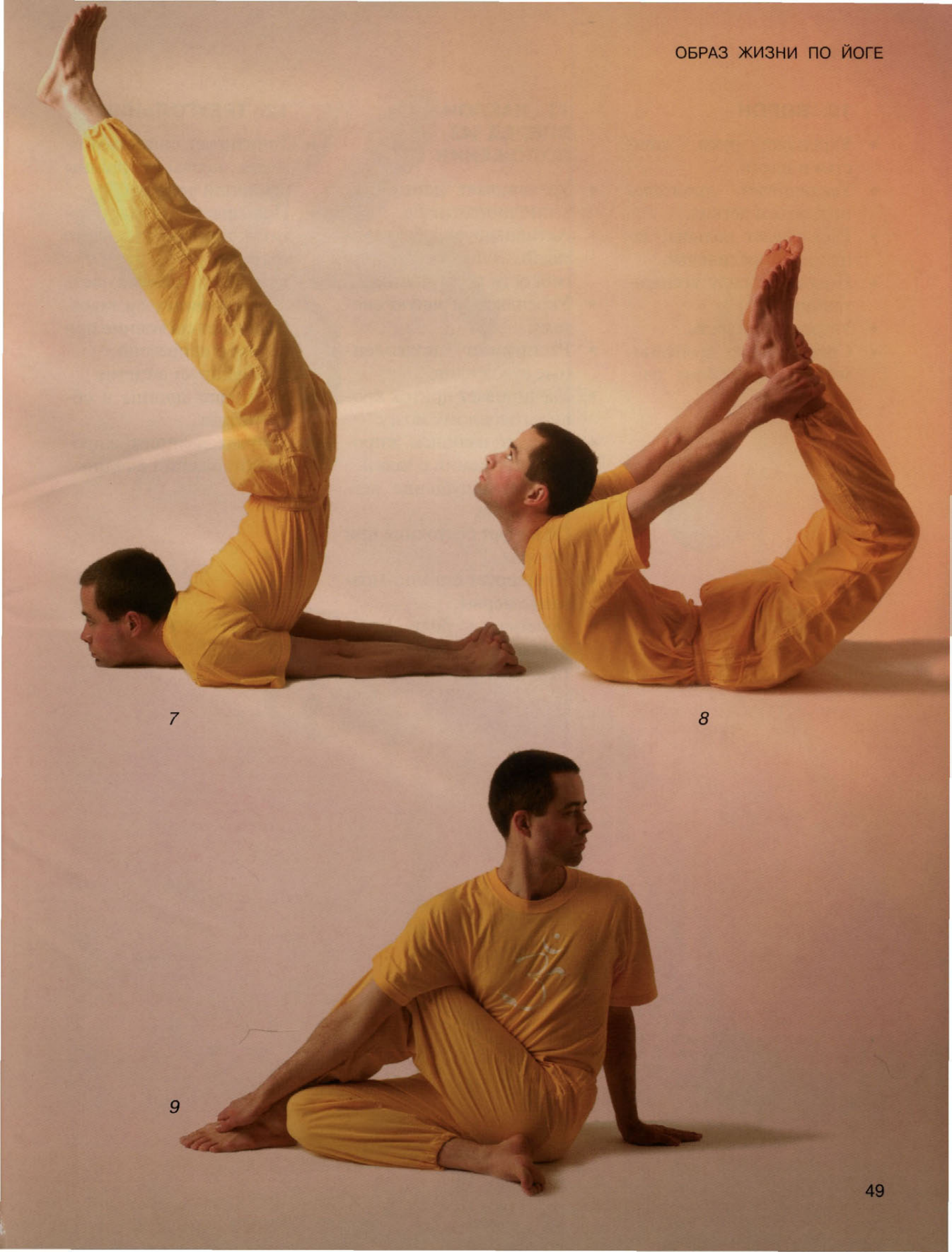
- Обеспечивает хорошее функционирование пищеварительной системы.
- Укрепляет стенки брюшной полости.
- Массирует поджелудочную железу, печень и почки.
- Улучшает приток крови в области шеи и горла.
- Улучшает подвижность в области крестца.
- Укрепляет мышцы в верхней части спины.
- Облегчает боли при ишиасе и в нижней части спины.
- Стимулирует пищеварение.

8. ЛУК

- Развивает гибкость позвоночника.
- Укрепляет и массирует органы пищеварительной системы.
- Убирает жировые отложения на животе.
- Помогает при запорах, диспепсии и желудочно-кишечных расстройствах.
- Регулирует деятельность поджелудочной железы, облегчая тяжелое состояние при диабете.
- Укрепляет мышцы живота.
- Укрепляет дыхательную систему и облегчает состояние при астме.
- Предупреждает возникновение ревматизма ног, коленных суставов и кистей рук.
- Массирует мышцы спины.
- Обеспечивает подвижность позвоночника.
- Улучшает кровообращение.

9. ПОЛУПОВОРОТ ПОЗВОНОЧНИКА

- Вращает позвоночный столб, сохраняя тем самым его гибкость
- Облегчает состояние при люмбаго и ревматических болях в спине и тазобедренных суставах.
- Тонизирует и стимулирует симпатическую нервную систему.
- Улучшает кровообращение.
- Стимулирует работу печени и толстой кишки.
- Тонизирует желчный пузырь, селезенку и почки.
- Массирует органы пищеварения.
- Облегчает состояние при запорах и расстройствах пищеварения.
- Регулирует выделение адреналина и желчи.
- Помогает при астме.
- Укрепляет глубокие мышцы спины.
- Исправляет сутулость плеч и спины и улучшает осанку.



7

8

9

10. ВОРОН

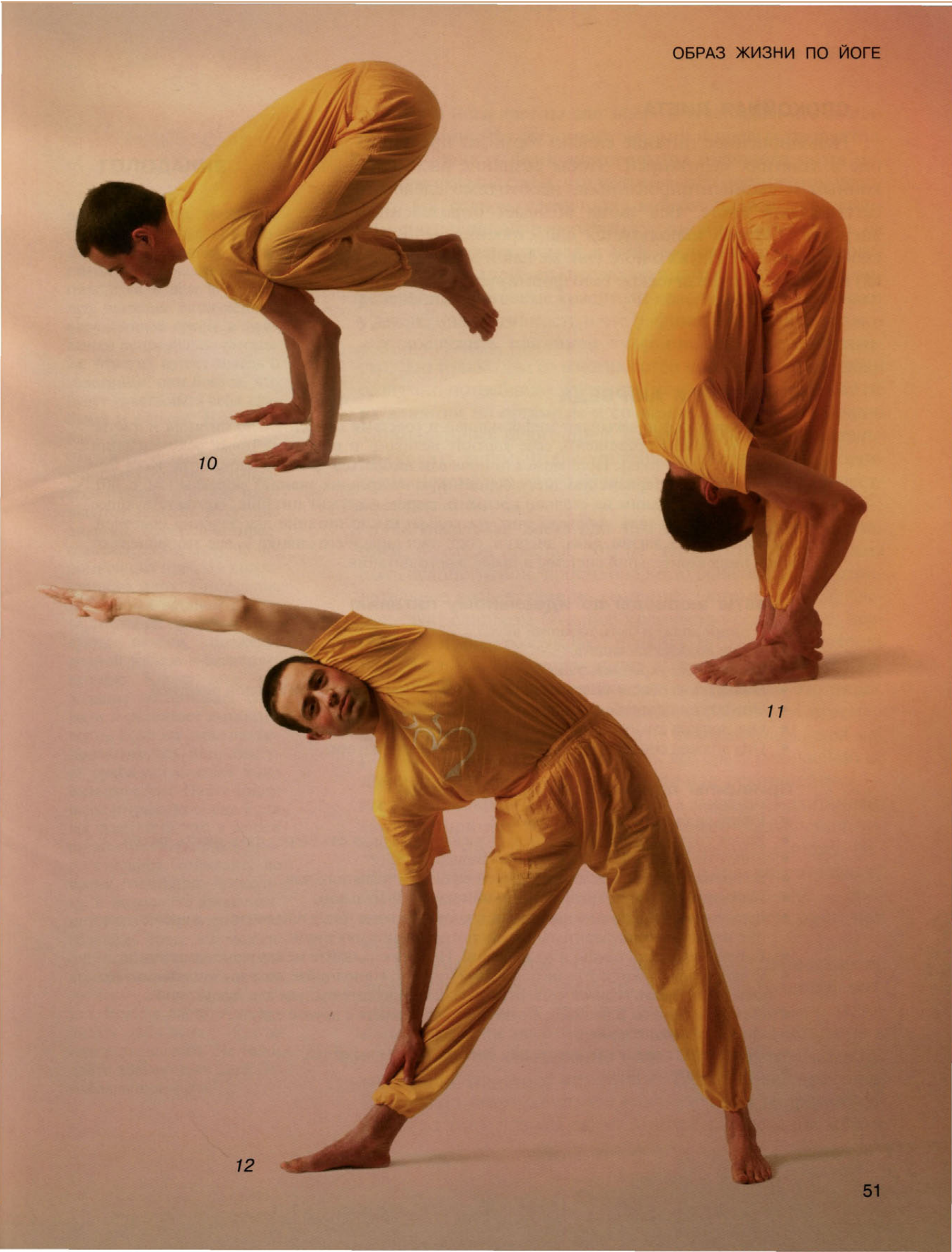
- Укрепляет руки, запястья и плечи.
- Увеличивает дыхательный объем легких.
- Растягивает пальцы, запястья и предплечья.
- Повышает силу концентрации.
- Устраняет вялость.
- Способствует душевному и физическому равновесию.

11. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

- Увеличивает длину позвоночного столба.
- Активизирует работу суставов, способствующих гибкости позвоночника.
- Укрепляет нервную систему.
- Растягивает подколенные сухожилия.
- Увеличивает приток крови к головному мозгу.
- Убирает излишек жировых отложений с талии.
- Создает ощущение легкости тела.
- Облегчает состояние при запорах.
- Тонизирует спинно-мозговые нервы.
- Облегчает боли при ишиасе и в нижней части спины.

12. ТРЕУГОЛЬНИК

- Тонизирует спинно-мозговые нервы и органы брюшной полости.
- Повышает перистальтику пищеварительного тракта.
- Улучшает подвижность тазобедренных суставов.
- Облегчает состояние при нервной депрессии.
- Стимулирует аппетит.
- Укрепляет органы в области таза.
- Убирает излишек жировых отложений с талии.



10

11

12

СПОКОЙНАЯ ДИЕТА

Неполноценное питание сильно тормозит продвижение в занятиях медитацией. Чтобы сознание было спокойным и сконцентрированным, необходимо следовать саттвической диете. Вся пища обладает определенной энергией, которая используется для строения человеческого организма. Наука о йоге (так же как и западная наука) признает, что физическое тело формируется на основе

ПИТАНИЕ И АЮРВЕДА

Нас со всех сторон засыпают информацией и советами относительно питания и диеты. Часто мы не можем представить себе картину целиком, и противоречивые рекомендации лишь сбивают нас с толку. Йога может помочь вам выбраться из этого лабиринта. Йога выступает за чисто вегетарианскую диету, основанную на древних знаниях аюрведы (см. с. 40). Согласно аюрведе, одним из столпов крепкого здоровья служит питание, соответствующее конституции вашего тела. Аюрведа учит, насколько важно питание для лечения болезней. Продолжительность жизни, сила, энергия, рост, цвет лица и его сияние — все это зависит от здоровой пищеварительной системы и правильного питания.

Советы аюрведы по идеальному питанию

- У пищи должен быть хороший вкус.
- Пища должна насыщать.
- Она должна укреплять тело.
- Она должна обеспечивать организм мгновенной и продолжительной энергией.
- Она должна потребляться в разумных количествах.
- Она должна стимулировать жизненную энергию и память.
- Она должна способствовать продолжительности жизни.

Принципы правильного приема пищи

- Ешьте сидя в приятной обстановке.
- Ешьте только тогда, когда переварилась предыдущая еда (через пять-шесть часов).
- Ешьте не торопясь, тщательно пережевывая пищу.
- Во время еды пейте немного горячей воды или травяного чая.
- Избегайте пить холодные напитки или напитки со льдом.
- Будьте всегда в хорошем настроении, когда готовите пищу или едите, — ваше настроение влияет на пищеварительную систему и энергетику пищи.
- Ешьте регулярно, в одно и то же время. Не перекусывайте между приемами пищи.
- Ешьте пищу в количестве не более двух горстей. Наполняйте желудок наполовину пищей, на четверть водой и четверть желудка оставляйте пустым для газов.
- Не ешьте фрукты и не пейте фруктовые соки вместе с другой едой.
- Не ешьте поздно ночью.
- Используйте пищу как лекарство. Вы есть то, что вы едите.
- Благодарите за пищу.

пищи, но йога идет на шаг вперед, утверждая, что сознание формируется из тонких энергий пищевых продуктов. Эффективность функционирования головного мозга напрямую связана с тем, что потребляется организмом человека. Так, если вы едите пищу, которая подверглась слишком интенсивной переработке, сознание отреагирует на примеси, содержащиеся в ней, состоянием неуравновешенности. Например, исследованиями доказано, что определенные пищевые красители красного цвета вызывают у детей гиперактивность и что рафинированный сахар может послужить причиной эмоциональной неустойчивости. Это только два из многих сотен примеров, когда люди бездумно потребляют вещества, не имея представления об их влиянии на организм и сознание. Человек, регулярно занимающийся медитацией, должен особенно внимательно следить за тем, чтобы эти вещества не попадали в организм, потому что от его дневного рациона зависит качество медитации.

Оптимальная диета для тех, кто занимается медитацией, — самая простая. Это не значит, что пища должна быть неаппетитной, просто она не должна оказывать отрицательное воздействие на сознание. Острые специи, чеснок, лук, слишком большое количество соли, кофе, черный чай и мясо возбуждают психику, затрудняют контроль над мыслями. Некоторая пища вызывает вялость, сонливость и препятствует концентрации сознания. Это пища, заранее подвергшаяся кулинарной обработке, и перезрелые фрукты, а также алкоголь и не являющиеся пищей марихуана и сигареты. Естественно, все сразу радикально не изменят свои привычки в еде — это и не рекомендуется, — но те, кто искренне заинтересован в занятиях медитацией, могут, например, начать с постепенного сокращения потребления мяса и количества выкуриваемых сигарет. Использование асан и пранаямы намного облегчит эту задачу. Многие вредные привычки исчезнут сами по себе — просто в результате изменения сознания, что происходит при медитации.

Подумайте о том, чтобы перейти на вегетарианскую диету. Каких-нибудь двадцать лет назад на человека, воздерживающегося от потребления мяса, смотрели с любопытством, если не с подозрением. Сейчас отношение к вегетарианству совершенно иное. Существует множество магазинов здорового питания и вегетарианских ресторанов; растет понимание, что наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Многие заболевания можно

ГОЛОДАНИЕ

Голодание — одно из величайших лечебных средств природы. Оно позволяет организму очиститься от токсинов, скопившихся в нем в результате влияния загрязненной окружающей среды и привычки неправильно питаться. Многих пугает мысль о голодании: они боятся, что будут чувствовать себя слабыми и вялыми. Наоборот, один день голодания повышает жизненную энергию и очищает сознание. Улучшается память, а в теле ощущаются легкость и прилив энергии. Переедание представляет собой одну из огромнейших проблем современного мира, а голодание даст отдых органам пищеварительной системы, желудку, печени, поджелудочной железе и желчному пузырю. Кроме того, голодание воспитывает силу воли и развивает выносливость. Если вы серьезно решили голодать, йога советует руководствоваться здравым смыслом. Пейте много воды и травяного чая. Если вы чувствуете, что в вашем организме накопилось много токсинов, отдыхайте во время голодания, поскольку в результате детоксикации у вас может возникнуть головная боль, вы можете ощутить усталость и раздражительность; если этого нет — живите, как всегда. Вполне достаточно голодать один день в неделю или в две недели. Не голодайте дольше трех дней без наблюдения врача.

вылечить, изменив свое питание или используя кратковременное голодание для очищения организма от токсинов. Это справедливо в отношении не только физических болезней, но и многих психических проблем.

В отличие от общепринятого мнения вегетарианцы потребляют большое количество белка. Невегетарианцы едят слишком много мяса. В белке животного происхождения содержится большой процент мочевой кислоты, азотное соединение, подобное аммиаку. Оно нерастворимо в воде и не может расщепляться в печени, поэтому, хотя его определенное количество выделяется из организма, большая часть оседает в суставах, вызывая артрит. Артериосклероз и сердечные заболевания — самые распространенные болезни в западном мире, где потребляется самое большое количество мяса. Причина этого — в холестерине, который, если поступает в организм в избытке, не полностью выводится из него. На стенках сердца и артерий образуются жировые отложения, стенки постепенно утолщаются и становятся неэластичными. Некоторые считают, что если перестать есть сливочное масло и перейти на маргарин, то это решит проблему, на самом же деле растительное гидрогенизированное масло тоже вредно. Главный источник холестерина все же не тост со сливочным маслом, съеденный на завтрак, а сотни килограммов мяса и мясных жиров, потребляемых каждый год.

Начните с большим вниманием относиться к тому, что вы покупаете и готовите. Покупайте цельное зерно, свежие фрукты и овощи и избегайте добавок, обработанной и консервированной пищи, когда это возможно. Купите пару хороших книг по питанию и вегетарианской диете. Постарайтесь есть немного меньше. Многие люди едят значительно больше, чем необходимо, в основном из-за привычки или для того, чтобы удовлетворить свои ощущения. Переедание — причина огромного количества болезней в современном обществе; медитация становится невозможной, когда перегружен желудок; возникает сонливость, а за ней и сон. Соблюдайте умеренность в еде, и вы почувствуете: за несколько месяцев произойдут большие изменения. Ваше сознание и тело будут ощущать легкость, бодрость и энергию.

Одна из распространенных болезней, которая вселяет страх в сердца людей, — это рак. Было обнаружено, что у животных рак вызывается многими веществами, однако исследования показали, что эти вещества в том количестве, в каком они попадают с пищей в организм человека, не

канцерогенны. Но если они накапливаются годами, то это вызывает заболевание раком. Очень много химических веществ животным дают с пищей и вводят в виде инъекций для увеличения веса и, следовательно, для прибыли. Среди этих химических веществ, попадающих в мясо животных до того, как оно попадет на прилавки магазинов, — нитриты, пищевые красители, искусственные гормоны и даже мышьяк. Поступая в организм человека, эти вещества вместе с добавками в другие продукты накапливаются в организме и остаются в тканях. Рак возникает, когда нормальные клетки организма начинают реагировать на избыток токсинов, мутируя в бесконтрольно размножающиеся клетки.

Растения представляют собой первичный источник энергии для всех живых существ, поскольку они накапливают энергию солнца путем фотосинтеза. Вегетарианцы берут питание из этого мощного, животворящего, первичного источника.

Наша пищеварительная система отличается от пищеварительной системы плотоядных. Зубы человека пригодны для того, чтобы откусывать и грызть овощи, а не для того, чтобы рвать ими мясо, — прежде чем есть мясо, мы должны сначала подготовить его: отбить, выдержать в маринаде и т. п. Печень человека пропорционально меньше, чем у плотоядных животных, и не предназначена для того, чтобы очищать организм от животных ядов. Пищеварительный тракт у плотоядных животных короткий, чтобы яды быстро могли проходить через него, у человека — длинный, как у травоядных животных.

Однако для йогов главная причина отказа от потребления мяса — основной принцип *ахимсы*, или ненасилия. Как говорится в Библии, *не убий*. Животные, так же как и люди, обладают чувствами и сознанием. Массовое выращивание животных и их забой — жестокое и неоправданное действие. В Индии к корове относятся с огромным почтением за пользу, которую она приносит людям. На ней пашут поля, она дает молоко и другие продукты из него, а ее навоз используется как топливо и строительный материал для жилых домов. Индийскому крестьянину никогда не придет в голову приготовить на обед мясо своей коровы.

Несомненно, вы есть то, что вы едите. Тонкая часть того, что потребляется, становится нашим сознанием. Те, кто переходит на вегетарианскую диету, замечают изменения в своем сознании. Исчезает грубость, восприятие становится более тонким, сознание легче контролируется. Тогда с течением времени и с достаточной практикой успех в медитации обеспечен.

ГЛАВА 3
КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрация — это сосредоточение сознания на одной форме или объекте в течение долгого времени.

Патанджали, «Йога-сутра», **III-I**

Медитация становится возможной, только когда у вас развилась способность концентрировать сознание. Тренировка концентрации усиливает потоки мысли, проясняет идеи и придает энергию сознанию. Идеи, раньше казавшиеся смутными, становятся ясными и определенными. То, что было трудным, сложным и запутанным, становится понятным. Концентрация укрепляет силу воли, вселяет спокойствие, дает энергию, развивает проницательность, способность убеждать, положительно влиять на других, создает хорошее настроение и делает приятным голос. Ваше сознание будет слушаться вас и выполнять все ваши приказы. Занимаясь долгое время концентрацией сознания, можно предупредить или свести к минимуму проблемы, сопутствующие старости.

ПЯТЬ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

Чтобы понять процесс концентрации, нужно разобраться в том, как функционируют волны сознания. Йога учит, что существует пять состояний сознания.

1. Мудха

В состоянии мудхи сознание стремится к тому, чтобы видеть и причинять страдание. В этом состоянии с характеристиками тамас мы отрицаем счастье, проецируя собственное неблагополучие на всех, кто входит в наше поле восприятия. Наша творческая энергия заблокирована, и мы чувствуем себя навсегда загнанными в угол, забывая о самой возможности более возвышенной и открытой жизни.

Справа: Мощь сконцентрированного сознания можно сравнить с мощью воды в реке, перегороженной плотиной

2. Кшипта

Состояние кшипта отличается чертами раджас: для него характерна разбросанность. Мы испытываем удовольствие и боль от нашей деятельности, направленной на удовлетворение наших желаний. Мы мало думаем о последствиях нашего поведения, и, даже когда нас предупреждают о возможных негативных последствиях какого-либо поступка, мы ищем ему оправдание и делаем по-своему. Напуганные, жадные, эгоистичные, мы не придерживаемся порядка, стремимся к удовольствиям и избегаем боли.

3. Викшипта

В состоянии викшипты мы боремся за то, чтобы обратить свое сознание внутрь. Мы делаем намеренные попытки собрать лучи сознания и сфокусировать их, иногда успешно, иногда нет. Мы снова стремимся к удовольствиям, снова останавливаемся и возвращаемся в свой внутренний мир. Этот процесс собирания волн мысли, направленных извне, требует некоторых усилий, но успех приносит большое удовлетворение.

4. Экаграта

В состоянии экаграты мы достигаем сосредоточенности сознания. Больше нет необходимости бороться за целенаправленность внимания. Мы понимаем, что в состоянии концентрации больше радости, чем в ощущении удовольствия. Экаграта — саттвическое состояние сознания.

5. Нируддха

В состоянии нируддхи, тоже саттвическом, умственная деятельность временно приостанавливается, и мы испытываем высшую радость. Это то, к чему мы приходим в состоянии глубокой медитации.

Пожалуй, наиболее знакомые для нас состояния — это депрессия мудхи или кшипты, когда мы делаем поспешные и непродуманные выводы и не можем достичь глубокого понимания ни в чем, в том числе в собственной жизни. Цель концентрации заключается в том, чтобы продвинуться из состояний мудхи и кшипты в состояние викшипты. Необходимо научиться отдавать всю свою психическую энергию объекту. Чем более сконцентрировано сознание, тем больше энергии переносится в одну

точку. Способность полностью сосредоточиваться на том, чем мы заняты, — ключ к успеху в любом деле и в медитации в частности. Этот закон применим ко всему: каждая сила в природе движется медленнее и с меньшей энергией, если она рассеянна, чем когда она сконцентрирована и направлена по одному каналу. Когда река перегораживается дамбой, то вольно текущая раньше вода с огромной силой низвергается через шлюз; когда сфокусированные через увеличительное стекло теплые лучи солнца становятся настолько горячими, что могут жечь, — то это энергия, создаваемая концентрацией силы.

В определенной степени каждый обладает способностью концентрировать сознание, и эта способность требуется для каждого действия, читаете ли вы книгу, пишете ли письмо или моете посуду. Некоторые виды деятельности требуют очень высокой степени концентрации. Хирургу во время операции необходимо предельное внимание. Большая сосредоточенность требуется архитектору или другому специалисту, занятому вычерчиванием мельчайших деталей проекта. Огромная концентрация нужна и при игре, например, в шахматы. Но в настоящее время в результате быстрого технического развития, неправильного питания и других факторов объем внимания у значительного числа людей, особенно детей, стал очень небольшим. Последствиями этого явились такие проблемы, как плохая память и психологические расстройства.

Нам нужно понять, как работает сознание, для того чтобы добиться успешной концентрации. Необходимо отметить, что сознание может воспринимать только что-то одно. Однако, поскольку оно с невероятной скоростью переключается с объекта на объект, мы считаем, что воспринимаем сразу несколько вещей. Если вы слушаете то, что кто-то говорит, вы не будете одновременно видеть этого человека. Сознание в один момент связывается только с одним органом чувств, и в результате мы или видим, или слышим, но не то и другое одновременно. Скорость сознания создает впечатление, что мы делаем и то и другое.

Если вы полностью поглощены чтением книги или тем, что происходит на экране телевизора, вы не слышите никаких посторонних звуков, даже если вас зовут по имени. Вы не замечаете, как к вам кто-то подходит, не ощущаете запаха роз, находящихся рядом. Это сосредоточенность сознания, или состояние экаграты. Когда вы стараетесь одновременно заниматься сразу несколькими делами, вы замечаете, что работа у вас замедляется. Ко-

гда лучи сознания рассредоточены, энергия растрачивается впустую.

Постарайтесь натренировать свое сознание так, чтобы внимание к каждой ситуации не рассеивалось. Научитесь сосредоточиваться на работе, которой вы заняты в данный момент, не допуская посторонних мыслей и ничего не делая необдуманно или в спешке. Когда едите, не думайте о работе; когда вы на работе, не думайте о доме. Самая большая помеха для концентрации внимания — это беспокойство. Когда вы начнете заниматься концентрацией внимания, вы увидите, что ваши мысли скачут совершенно бесконтрольно. Терпеливо и твердо фиксируйте сознание только на одном объекте. Если оно будет отвлекаться, а это, естественно, так и будет, мягко возвращайте его назад снова и снова. Регулярно занимаясь, вы разовьете свою способность концентрировать сознание и сможете выполнять стоящие перед вами задачи в два раза быстрее и вдвое тщательнее — в результате вы испытаете огромную духовную радость.

ЧУВСТВА

Мы уже видели, насколько важна роль, которую наши чувства играют при занятиях концентрацией. Именно чувства отвлекают сознание. Нельзя добиться успехов в медитации, не научившись отвлекать чувства от объектов. Чувства — это пути, по которым движется энергия сознания, и, чтобы уменьшить ее рассеивание и, следовательно, потери, активность чувств нужно контролировать. Этот самоконтроль называется *пратьяхара* и является пятой ступенью в системе раджа-йоги. Пратьяхара работает с энергией чувств и служит основой, на которой построены занятия концентрацией. Мы часто не понимаем, насколько сильно наши чувства влияют на наше сознание и формируют наши реакции и выбор. Кроме того, западная культура стремится вытащить чувства наружу, делая пратьяхару даже более важной для тех, кто хочет развить свою духовность.

Чувственные впечатления — это пища для сознания. Они определяют качество наших мыслей и поступков. Например, просмотр фильмов со сценами насилия наполняет сознание впечатлениями от этих сцен и может стать причиной агрессивного поведения. Сознание становится отравленным таким же образом, как и организм, когда он получает недоброкачественную пищу. Негативные впечатления от определенных телевизионных программ и филь-

мов, от газет и журналов, от музыки, обладающей чертами раджас и тамас, сознание переварить не может, и ему становятся свойственны уныние и депрессия. Подумайте о том, чтобы не читать слишком много газет и журналов и не смотреть слишком много телевизионных передач. Их цель — стимулировать сознание, возбуждая желание потреблять и вызывая чувство неадекватности. Когда возникают такие негативные чувства, результатом часто бывает нарушение сна, пристрастие к стимулирующим средствам и отсутствие ясности, творческой энергии и вдохновения.

Пратьяхара заключается в отвлечении сознания от впечатлений, имеющих характер раджас и тамас, чтобы оно не подвергалось их влиянию. Это строгая диета для сознания. Пратьяхара означает также наполнение сознания положительными впечатлениями. Пристальный взгляд, сосредоточенный на цветке, дереве, небе, пламени, изображении Бога или на духовном символе, создаст в сознании саттву. Постарайтесь ежедневно получать такие возвышающие впечатления. На протяжении дня сознательно выбирайте для себя положительные впечатления и впитывайте их. Отгоняйте от себя негативные чувства, и ваше сознание прояснится.

Сначала подумайте о яблоке, затем о яблоневом цвете, потом о яблоне, расширяя точку концентрации, но не выходя за пределы вашего объекта

УПРАЖНЕНИЯ В КОНЦЕНТРАЦИИ

Сначала тренируйте свое сознание, чтобы сосредоточиться на внешних объектах. Позднее, уже добившись некоторых успехов, вы сможете концентрировать внимание на таких тонких объектах, как чакра, внутренний звук или абстрактная идея.

Ниже мы предлагаем несколько очень эффективных упражнений для развития способности концентрации сознания.

Концентрация на яблоке

Для подготовки к концентрации уединитесь в тихой комнате и сядьте в удобной позе со скрещенными ногами. Закройте глаза и представьте себе яблоко. Сначала появятся мысли относительно его цвета, формы и величины, отдельных его частей, таких, как черешок, кожица, мякоть и семена. По ассоциации могут появиться мысли о других фруктах, потому что когда возникают мысли об объекте, возникают и мысли о его качествах и отдельных частях; когда возникают мысли о причине, тут же появляются мысли и о следствии. Вскоре в голове начинают бро-

дить другие мысли. О встрече с другом в четыре часа дня. О покупке или планах на предстоящие выходные дни. Или о какой-то неловкой ситуации, в которой вы оказались накануне. Верните свое сознание назад к объекту — мягко, но решительно. Задача упражнения состоит в том, чтобы следовать определенной линии мысли, не прерывая ее, в течение установленного отрезка времени. Начните с одной-двух минут и постепенно увеличивайте его до десяти минут.

Концентрация на цветке

Закрыв глаза, вообразите сад с множеством разных цветов. Постепенно сосредоточьте внимание на каком-нибудь одном цветке. Ясно представьте себе его цвет, обращая внимание и на другие его качества, такие, как текстура, форма и запах. Задержите на нем свое внимание как можно дольше.

Из тумана, окутывающего колокольчики, выделите один цветок и сконцентрируйте внимание на самых изящных его частях

Концентрация на звуке

Прислушайтесь к тиканью часов. Когда сознание будет ускользать, возвращайте его к этому звуку снова и снова. Или прислушайтесь к нескольким звукам и выделите из них самый характерный. Слушайте его в течение некоторого времени, просто как свидетель, не реагируя на него. Затем переключите свое внимание на другие звуки поочередно, например, от громких к более тихим и наоборот, осознавая различные качества каждого звука.

Концентрация на видах природы

В дневное время концентрируйте внимание на небе. Лягте на землю и пристально смотрите на небо. Почувствуйте, как расширяется сознание во время созерцания этого огромного пространства, и вы испытаете возвышенное чувство. Ночью сосредоточьте внимание на луне или звездах. Или сядьте на берегу моря и сконцентрируйтесь на шуме волн, повторяющемся, как звук Ом. Или концентрируйте внимание, переключая его с близких объектов на дальние. Например, сфокусируйте внимание на горе, затем на дереве, потом на цвете и после этого на звуках.

Концентрация на чтении

Очень внимательно прочтите две-три страницы книги. Проверьте, насколько сконцентрировано ваше внимание,

прервав чтение в конце страницы, чтобы посмотреть, что вы запомнили из прочитанного. Предоставьте сознанию возможность проводить ассоциации, классифицировать, группировать или сравнивать факты, касающиеся объекта, — таким образом вы получите о нем массу информации. Вы заметите, что, когда ваше сознание не сконцентрировано, у вас возникают затруднения с усвоением значения и содержания того, что вы прочли.

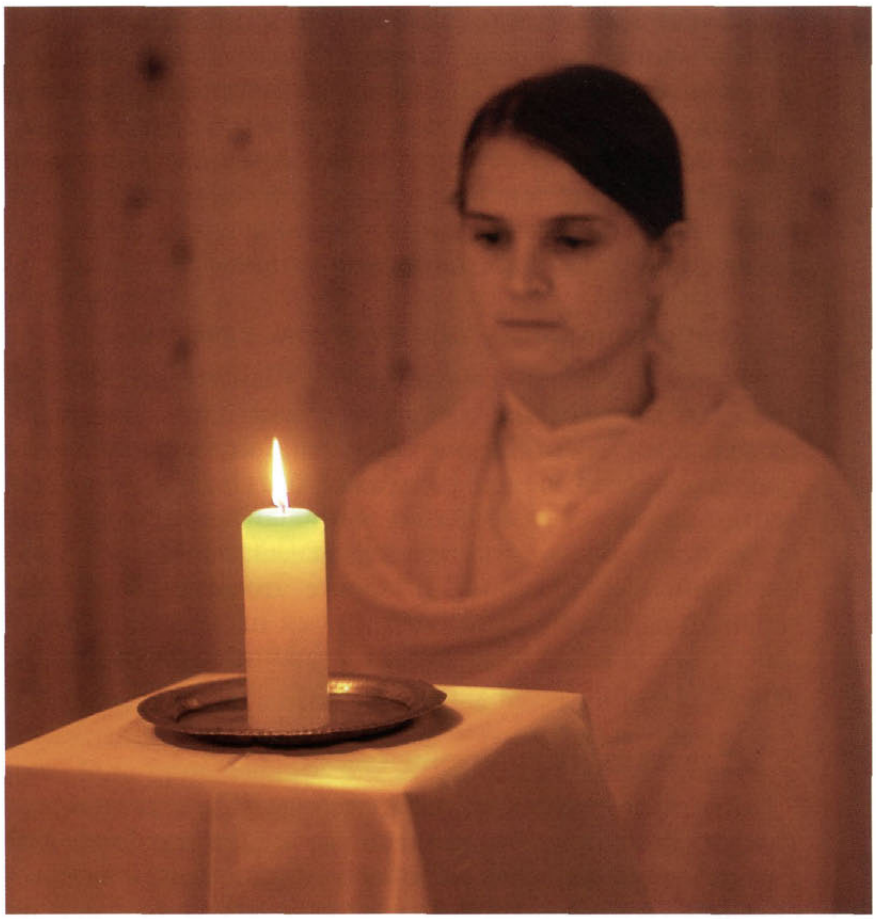
Концентрация на абстрактном качестве

Расслабьте тело и сознание. Подумайте о таком качестве, как сострадание. Ощутите его ценность, задумайтесь о том, как его можно выразить в повседневных ситуациях, особенно при раздражении. Следуйте определенной линии мысли и возвращайте сознание, когда оно отвлекается. Вспомните великих людей, являющихся воплощением сострадания. Вызовите это чувство в своем сердце и дайте ему распространиться на весь мир; подумайте о себе как о человеке, обладающем совершенным чувством сострадания.

«Тратака» на пламени свечи

«Тратака» прекрасно подходит для развития концентрации. Это одно из шести очищающих упражнений, называемых *криями.* Оно связано со зрением и заключается в том, чтобы пристально смотреть на предмет или на точку, не мигая. Затем нужно закрыть глаза и представить себе мысленно этот предмет в точке между бровями. Сядьте в удобной, устойчивой позе со скрещенными ногами. Поставьте свечу на уровне глаз, на расстоянии вытянутой руки. В комнате не должно быть света и сквозняков, чтобы не колебалось пламя свечи. Расслабьте свое тело и сознание. Начните с регулирования дыхания в течение двух-трех минут. Затем на одну минуту сконцентрируйте внимание с открытыми глазами на пламени свечи. Моргайте как можно реже. Через минуту или даже раньше у вас могут потечь слезы. Продолжайте, не переставая, смотреть на пламя, не напрягая глаза. Как только сознание начнет отвлекаться, возвращайте его к пламени свечи. Затем закройте глаза, расслабьте мышцы глаз и представляйте себе пламя свечи в точке между бровями в течение такого же времени.

Выполняйте это упражнение в первый день в течение одной минуты, постепенно увеличивая продолжительность каждую неделю, доводя ее до получаса. Занимай-



«Тратака» на свечу: представьте себе пламя в точке между бровями, на чакре аджна

тесь регулярно и систематически, и со временем вы сможете очень ясно мысленно видеть пламя свечи даже в его отсутствие. Это упражнение стимулирует работу головного мозга и нервных центров, улучшает зрение, стабилизирует сознание и очень помогает концентрации.

«Тратака» на изображение или картину

Сядьте в удобной позе. Поместите перед собой вдохновляющее вас изображение, или картину, или духовный символ. Пристально смотрите на него. Затем закройте глаза и представьте его в центре своего сердца или в точке между бровями. Когда изображение померкнет в вашем представлении, откройте глаза и снова пристально посмотрите на него. Через несколько секунд закройте глаза и повторите все сначала.

Концентрация на задачах

Укрепляйте свое сознание, концентрируя внимание на задачах, которые вам не нравятся. Сосредоточиваясь на объекте или ситуации, которые кажутся вам неинтересными, вы начинаете видеть их в новом свете и постепенно меняете к ним отношение. Вы понимаете, что в действительности так происходит, потому что радость вам приносит концентрация, а не объект, на котором вы сосредоточиваете внимание. Ваше сопротивление исчезнет, и сознание станет более открытым.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

- Постарайтесь уменьшить количество занимательных мыслей.
- Обращайте внимание на положительную сторону ситуаций; сознанию, полному отрицательных мыслей, будет трудно сконцентрироваться.
- Постарайтесь уменьшить физическое или умственное напряжение, не слишком много говорить, есть или спать. Избыточность вызывает уныние и тревогу, затрудняет концентрацию внимания.
- Что бы вы ни делали, относитесь к этому с полным вниманием. Никогда не оставляйте работу недоделанной. Никогда не поступайте необдуманно.
- Никогда не спешите с выводами. Прежде чем принимать решение, убедитесь, что вы полностью сосредоточились на проблеме.
- Научитесь расслабляться.
- Научитесь сохранять терпение, хорошее настроение и упорство.
- Занятия концентрацией внимания требуют силы воли, настойчивости и регулярности.
- Ни в коем случае не бросайте занятия. В конце концов вы добьетесь успеха. Как говорит Свами Шивананда: «Нет ничего невозможного для человека, регулярно занимающегося концентрацией».

ГЛАВА 4
ИСКУССТВО ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Если наше сознание не заполнено позитивными мыслями, то трудно достичь глубокой медитации. Когда мы вынашиваем негативные идеи, наше сознание становится возбужденным и беспокойным, а поведение тревожным и неуравновешенным. Волнующие и наводящие страх мысли разрушительны и для нас самих, и для окружающих. Они отравляют сам источник жизни и уничтожают гармонию, жизненную силу и энергию внутри нас. И наоборот — веселые, радостные и смелые мысли исцеляют и успокаивают. Они увеличивают продуктивность и укрепляют умственные способности. Йога побуждает нас жить, полностью используя наши возможности и умения в соответствии со вселенским законом красоты и гармонии. Такая жизнь отражает желание делиться тем, что имеешь, с другими и активно способствовать распространению на земле мира и гармонии. Чтобы достичь этого, мы должны научиться самому ценному искусству — искусству позитивного мышления.

Когда вы спрашиваете людей, какова их цель в жизни, большинство из них отвечают, что она состоит в том, чтобы быть счастливыми, спокойными и удовлетворенными. Эта цель может принимать многие формы, но в западном мире в поисках счастья мы склонны обращаться к внешним объектам и событиям. Мы думаем: «Если бы у меня была эта машина...», или «Если бы я мог получить эту работу..», или «Если бы только я жил за городом...», или «Если бы я мог быть с этим человеком, я был бы счастлив». Мы очень стремимся обладать материальными благами, получить должность с более высоким статусом и ответственностью, иметь идеальный дом. А что происходит, когда мы достигаем цели? Правда, мы чувствуем себя счастливыми... на какое-то короткое время. Мы успокоились, появилась удовлетворенность жизнью. Но скоро новая игрушка надоедает, она теряет свою привлекательность, и поиски счастья начинаются снова. Мы снова гонимся за еще одной возможностью или объектом. Частые переме-

ны и приобретения становятся образом жизни для многих людей, до тех пор, пока через много лет беспокойного существования мы начинаем понимать, что внешние объекты не могут принести нам постоянного счастья, о котором мы мечтаем. Мы осознаем, что настоящий источник счастья находится только в нашем собственном сознании и что оно зависит от нашего подхода и отношения к внешнему миру, а не от самого мира.

Йога учит, что наши мысли служат истинной причиной нашего успеха и счастья в жизни. Жизнь, которой мы живем, и опыт, полученный нами, — это прямой результат наших мыслей. Какими бы ни были мы в настоящее время и чего бы ни достигли, все это результат наших мыслей. Сначала с этим трудно согласиться, но, исследуя глубины нашего сознания, мы обнаруживаем, что это правда. Как вы о себе думаете, таким вы и станете. Думайте, что вы сильный, и станете сильным, будете думать, что вы слабый, станете слабым. Добро и зло, друзья и враги существуют только в сознании. Мы создаем мир удовольствий и боли своим собственным воображением. Эти качества не исходят от самих объектов, а зависят от установки сознания. То, что для одного человека — радость, для другого — печаль.

Поскольку мысли являются источником наших действий, то они служат как бы молчаливыми кирпичиками, из которых строится наша жизнь. Мысли формируют наш характер и управляют нашей жизнью. Мысли оказывают влияние на других людей. Мы учимся нести ответственность за качество своих мыслей и за то, что мы можем выбирать, каким образом развивать их, и тем самым выбирать направление, по которому пойдет наша жизнь. Мы начинаем осознавать, что мы сами строим свою жизнь. Обладая мышлением, мы держим в своих руках самый мощный инструмент преобразования нашей жизни. Мысль — это самая творческая энергия во вселенной, и когда реализуется потенциал, содержащийся в энергии мысли, то это становится началом огромного духовного развития человека.

Для того чтобы начать разбираться в процессе управления своим сознанием во время занятий повседневными делами, нам необходимо понять природу мысли и законы, по которым она работает. Мы обнаруживаем, что мысль — это тонкая материя; в ней содержится мощная энергия, которая, будучи созданной, получает способность влиять не только на нашу собственную жизнь, но и на жизнь дру-

гих людей. Мысль как объект и просто как предмет имеет определенные качества. У нее есть своя норма, вес, величина, цвет, текстура и энергия. Мы говорим об остром уме, резком замечании, полном человеке, широком кругозоре, чувстве меланхолии, беззаботности или об ограниченности. Так же как яблоко можно дать, а можно взять обратно, так и мысль можно дать кому-то или взять обратно. Мы слышим свои слова: «Подскажи мне идею» или «Она взяла мою идею». Язык изобилует такими примерами. Эти качества мысли могут восприниматься теми, у кого развито более высокое по уровню, духовное, свойственное йоге видение. Например, духовная мысль желтая по цвету, в то время как мысль, заряженная гневом и ненавистью, темно-красная и острая, как стрела.

Нам также нужно помнить об энергии мысли и о том, в какой степени она может оказывать влияние на мир вокруг нас. Мысль — это не «просто мысль», а живая сила. Свами Шивананда говорит, что хорошая, позитивная мысль — трижды благословенна. Она благотворна, во-первых, для самого автора мысли, во-вторых, для человека, к которому она относится, и, наконец, для всего общества, потому что улучшает общую душевную атмосферу. С другой стороны, негативная мысль — трижды проклята. Во-первых, она наносит вред тому, кто ее создал, во-вторых, она вредит ее объекту, и, в-третьих, она наносит ущерб всему человечеству, так как портит всю ментальную атмосферу.

Мы живем в мире мыслей. Мы окружены океаном мыслей и сознательно или бессознательно притягиваем к себе определенные мысли, в то же время мы сами посылаем их, и они подхватываются другими. Вот почему время от времени люди на опыте убеждаются в существовании ЭСП*. Некоторые называют это совпадением, но это не так. Способность передавать мысль в большей степени развита у тех, кто, как считают, обладает сверхъестественной чувствительностью или большими интуитивными способностями. Сознание имеет силу притяжения. Мы притягиваем к себе из видимых и невидимых жизненных сил мысли, влияния и обстоятельства, наиболее близкие нашим собственным мыслям. Мы постоянно привлекаем к себе, сознательно или бессознательно, только то, что отвечает основному качеству наших мыслей. Подобное притягивается подобным. Если у вас негативные мысли,

---

* Экстрасенсорная перцепция (от лат. *perceptio* — восприятие). — *Прим. пер.*

то они будут притягивать негативные мысли других. Если ваше сознание сосредоточено на добрых мыслях, вы будете притягивать добрые мысли других людей. От каждого человека исходят определенные вибрации. С некоторыми людьми приятно находиться рядом. Кажется, что они обладают какой-то энергией, передающейся другим. Есть и отрицательно настроенные, подавленные люди, которые как будто выкачивают энергию из других.

Понимание того, как развиваются модели мысли, важно, чтобы управлять сознанием и вырабатывать более положительный взгляд на жизнь. Йога утверждает, что в каком-то смысле сознание похоже на компакт-диск. В нем также есть бороздки или впечатления, называемые на санскрите *самскара*. Эти самскары образуются, когда определенные волны мыслей *вритти* становятся привычными. Например, мы проходим мимо булочной и в витрине видим шоколадный эклер. В нашем сознании возникает мысль: «Какой вкусный; пойду куплю его». Если мы не обращаем внимания на эту мысль и отвлекаем сознание на что-то другое, никакого впечатления не формируется, но если поддерживаем эту мысль, мы даем ей жизнь. Мы покупаем этот эклер и предвкушаем, как вечером съедим его. Теперь предположим, что мы проходим мимо этой булочной каждый вторник и четверг. Каждый раз, проходя мимо, мы вспоминаем об этом замечательном эклере и опять покупаем его. Это действие, которое первоначально было лишь вспышкой в сознании, стало теперь некой силой в нашей жизни, и образовалась самскара. Самскара сформируется, когда чувственному впечатлению уделяется внимание. Самскары не обязательно носят негативный характер. В сознании могут быть бороздки как возвышающие, так и угнетающие вас. Одна из задач медитации заключается в устранении разрушительных самскар и вырабатывании положительных.

Необходимо признать, что мысли обретают силу при повторении, и чем сильнее мысль, тем скорее она будет реализована. Если, например, мы постоянно думаем, что мы толстые, или застенчивые, или недостаточно хороши, самскара углубляется и овладевает сознанием. По мере того как мы повторяем одну и ту же мысль, самскара усиливается, и возрастает энергия мысли. В результате этой энергии мысль проявляется в действии. Мы обнаруживаем, что стали больше есть, можем отказаться общаться, не пытаться узнавать что-то новое, мы становимся подавленными. Но если мы думаем, что мы смелые, умеем лег-

ко приспосабливаться к новой обстановке, что мы скромные или внимательные к другим, то обнаруживаем, что наши поступки начинают отражать эти качества. Наш ум и сердце открываются, и мы ощущаем радость жизни.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ В ДЕЙСТВИИ

Как мы управляем своим сознанием, которое, по словам Свами Шивананды, не лучше поведения дикой обезьяны, пьяной и укушенной скорпионом? Как мы перестаем проигрывать в уме прошлые события, которые перетасовываем так, как нам больше нравится, или как мы прекращаем планировать воображаемое будущее? Почему мы так часто оказываемся загнанными в те же обстоятельства, с теми же разочарованиями и с теми же проблемами? Узнав, как вырабатываются модели мысли, мы переходим к следующему шагу, заключающемуся в том, чтобы понять содержание наших моделей мысли; то, что мы действительно думаем. Нельзя что-либо изменить, не зная, какое изменение необходимо. Мы не можем справиться со своим гневом, пока не увидим, что мы находимся в этом состоянии. Мы ясно понимаем, что происходит в сознании и в жизни других людей, но, когда дело касается нас самих, мы проявляем мало проницательности. Чтобы развить эту способность, нам нужно наблюдать за своим сознанием (см. главу 1). Один из самых действенных способов вырабатывания у себя способности наблюдать — ведение духовного дневника (см. главу 9). Это занятие требует терпения и упорства, но постепенно мы начинаем наблюдать себя в действии, почти как персонаж кинофильма. Мы видим, когда в нас закипает гнев, или когда мы испытываем беспокойство, или когда мы избегаем определенных ситуаций или людей, тем самым давая себе возможность измениться. Наблюдая за тем, как поступают другие, и честно задавая себе вопрос, ведем ли и мы себя так же, мы получаем возможность оценить собственное поведение.

В йоге используются многие приемы для усиления вибрации наших мыслей. К ним относятся асаны и пранаяма, приемы для концентрации внимания, повторение мантр, самонаблюдение и самоанализ. Одним из самых эффективных приемов для усиления позитивного мышления служит практика противоположного мышления. Мы приучаем сознание к противоположному и учимся заменять негативные мысли позитивными. Ненависть прекращается не с помощью ненависти, а с помощью любви. Мы исследуем свой характер и выбираем в нем отрица-

тельную черту, а затем думаем о том, что является для нее противоположностью. Скажем, мы страдаем от раздражительности. Противоположная черта — терпеливость. Каждое утро в определенное время мы садимся в позе для медитации и в течение пятнадцати минут размышляем о терпеливости, думаем о ее ценности и о том, как ее культивировать, когда находишься в состоянии раздражения. Вы вспоминаете один случай, когда она была нужна, затем другой, стараетесь не отвлекаться, а когда сознание начинает уходить в сторону, возвращаете его. Вы думаете о себе как об идеально терпеливом человеке и заканчиваете таким заклинанием: *«Эта терпеливость является моей истинной сутью, и с сегодняшнего дня я буду впредь вести себя соответственно»*. В течение нескольких дней может не произойти ощутимых изменений. Мы все еще раздражаемся. Однако, если постоянно, каждое утро мы будем продолжать тренироваться, вскоре при появлении раздражения в сознании вспыхнет мысль: *«Я же должен быть терпеливым»*. Нужно продолжать выполнять упражнение. Через некоторое время в момент раздражения мысли о терпеливости будут возникать, и внешнее проявление раздражения будет пресекаться. Тем не менее нужно продолжать выполнять упражнение. Раздражительный импульс в конце концов ослабеет, и терпеливость станет привычным подходом к источникам раздражения. Этот эффективный способ можно использовать для развития различных положительных черт характера, таких, как способность сочувствовать, сдержанность, целомудрие, доброжелательность, благородство и щедрость.

Одно из действенных упражнений во всех духовных традициях для положительного настроя сознания — это обуздание желаний. Сами по себе желания не вредны, но они усугубляются силой воображения или мышления. Желание порождает желание в бесконечном цикле, создающем в сознании состояние беспокойства и вызывающем жадность. Неудовлетворенное желание способствует возникновению фрустрации* и гнева и может привести к нарушению гармонии и появлению враждебности. Если желание будет проявляться в сознании и будет признано непродуктивным, сконцентрируйте внимание на чем-то другом, чтобы не было развития самскары. Жела-

---

* Фрустрация — психологическое состояние, возникающее в состоянии разочарования, неосуществления какой-либо значимой для человека цели, потребности. Проявляется в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности. — *Прим. ред.*

ние — это состояние потребности. Все желания возникают из желания быть любимым. Пока мы ощущаем внутреннюю пустоту, всегда будет желание заполнить ее чем-то извне: материальными объектами, едой, отношениями. Нам нужно изменить центр нашего внимания и снова соединиться с источником любви в нашем духовном сердце.

Эффективными способами изменения паттернов мышления могут быть визуализация и утвердительные суждения. Предположим, вы хотите выработать в своем характере смелость. Тогда в то время, когда вы ведете машину, идете пешком, моетесь или ждете автобуса, мысленно говорите, глубоко сосредоточившись, в течение десяти минут: *«Я смелый, у меня сильная воля»*. В кармане держите записки, напоминающие вам, что вы — смелый человек. Перед ситуацией, которая вызывает у вас опасения, представьте себя мысленно смелым. Вы увидите, что страх пройдет. Сталкиваясь с трудностями повседневной жизни, смотрите на них как на проблемы, но не как на препятствия. Не относитесь отрицательно к неудачам. Ребенок упадет тысячу раз, прежде чем научится ходить. Он не отказывается от своего намерения и продолжает попытки, пока не достигнет цели. Подобным же образом мы можем рассматривать каждую свою неудачу как ступеньку к успеху, как еще один шаг, приближающий к цели. Мы можем мужественно и стойко встречать разные ситуации. Свами Шивананда говорит: «Душа привлекает то, что она тайно охраняет, и то, чего она боится». Пока мы не научимся противостоять страхам, они будут нас преследовать. Они могут принимать разные формы, но суть страха остается той же самой. Упражнения в смелости помогут нам противостоять страху. Как часто нас удивляет то, что мы справились с ситуацией, которой так опасались, значительно более умело и смелее, чем предполагали? Воображение сеет панику в нашем сознании, заставляя нас беспокоиться и мешая нам жить настоящим. Многие из нас чувствуют, что живут только наполовину, что живут «на обочине» жизни. В тот момент, когда мы прекратим думать о будущем и о прошлом и все свое внимание сосредоточим на настоящем, мы увидим, что нас ожидает яркая и полноценная жизнь.

Позитивное мышление — это не только желаемая духовная практика, но и необходимость. Свами Шивананда призывает нас постоянно стремиться к искоренению негативных мыслей и развитию позитивных. Без позитивного мышления невозможен мир на земле. Мы можем

позитивно думать, только если у нас возвышенное видение, если мы живем, осознавая единство всего мироздания и понимая, что жить нужно бескорыстно, не эгоистично, в соответствии с моральными нормами. Если мы не в состоянии претворить в жизнь эти принципы, мы не сможем ощутимо изменить свою жизнь или окружающий мир. Наше позитивное мышление окажет благотворное влияние на всех, поскольку мы все находимся в одном и том же мире мыслей. Когда мы овладеем искусством позитивного мышления, мы будем счастливы, гармоничны и спокойны и сможем успешно заниматься медитацией.

Когда возникают злые мысли,
агрессивные или лживые,
реализуются ли они, касаются ли планов,
продиктованы ли они жадностью,
гневом или обманом;
мощные ли они или слабые,
возникают ли они в бесконечном
невежестве и страдании, воспользуйтесь
таким способом: наоборот,
культивируйте добрые мысли,
то есть приучите сознание
к противоположному.

Патанджали, «Йога-сутра», 11-34

ГЛАВА 5
МАНТРЫ - СЛОВА, ОБЛАДАЮЩИЕ ЭНЕРГИЕЙ

Медитация происходит только тогда, когда наше сознание способно полностью сосредоточиться на одном объекте, а это возможно, только когда сознание наполнено саттвой. Если в нем доминирует тамас, сознание пребывает в состоянии уныния, а когда преобладает раджас, сознание находится в беспокойной погоне за удовольствиями. Образ жизни, соответствующий саттве, поможет искоренить некоторые черты тамас и раджас, доминирующие в неподготовленном сознании. Но нужно работать и непосредственно с сознанием. Один из самых сильных и эффективных инструментов, используемых для достижения этого в традиции йоги, — мантра. Мантра — это священное слово, заряженное духовной энергией. Слово «мантра» состоит из двух санскритских корней: «ман» означает «думать» и «тра» — «защищать» или «освобождать от зависимости от ощущаемого мира» или «от паттернов негативных мыслей».

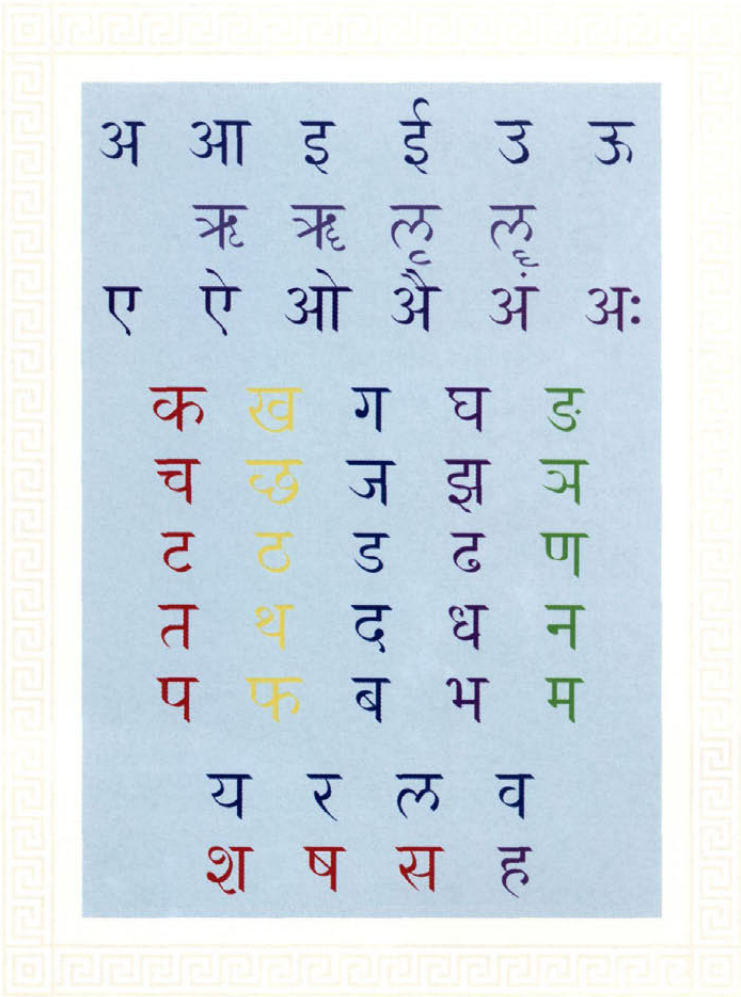
Наука мантры очень сложна. В современном мире только начинают использовать энергию звука в физиотерапии и в других областях. Однако индийские мудрецы владели этими знаниями много тысяч лет назад. Они применяли звук в его грубом и тонком состояниях, чтобы проникать в пласты человеческого сознания и излечивать болезни, устранять препятствия и добиваться вибрации, что служит наивысшим достижением. Энергия повторяемой мантры укрепляет решимость духовного приверженца и способность выполнять духовные упражнения. Она вырабатывает отрешенность и мудрость, искореняя гнев и жадность, а также другие недостатки, омрачающие нашу врожденную чистоту. Так же как зеркало может отражать, только когда оно чистое, сознание может отражать высшую духовную истину, только когда оно избавлено от негативных мыслей. Даже немногочисленные повторы, выполненные с чувством и концентрацией внимания на значении мантры, разрушают негативный настрой. Рас-

Дерево дуба дремлет внутри желудя — космическая энергия содержит потенциал любой формы

крывая высшую сущность сознанию медитирующего, мантра дарует просветление и высшую радость.

ОТКУДА ПРОИСХОДЯТ МАНТРЫ?

В соответствии с теорией современной физики наша вселенная произошла в результате Большого взрыва, звука, исходившего из пустоты, вибрации которого, медленно развиваясь, превратились в форму вселенной, существующую сейчас. Христианская традиция согласна с учеными в том, что вселенная была создана звуком — «В начале было



Буквы санскритского алфавита (ключ к транслитерации санскрита см. на с. 151)

Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог»*. В космологии и в писаниях о йоге Большой взрыв называется *Сабдабрахман,* Звук Бога. Йога утверждает, что до создания вселенной существовала потенциальная энергия, известная как *шакти,* содержащая потенциал любой формы. Так же как дерево дуба дремлет внутри желудя, мир формы лежит внутри этой шакти, ожидая проявления. Первый звук, вибрация Сабдабрахмана, — это энергия, которая расщепляется и превращается в длину волн и в конце концов проявляется в виде пятидесяти отчетливых звуков,

* Новый Завет, От Иоанна, 1:1. — *Прим. пер.*

или *варн*. Они соединяются и преобразуются в мир формы, поскольку любая форма — это проявление звука. Эти пятьдесят первозданных звуков, основа всех форм физического мира, со временем постепенно исчезли, и их не помнят. Однако санскрит возник непосредственно из них, и из всех языков он к ним ближе всех. Санскрит известен также как *девавани*, «божественный голос», «язык богов». Каждая мантра состоит из сочетания звуков, образованных из букв санскритского алфавита, и представляет собой или имя Абсолюта, или абстрактную формулу.

Мантры всегда существовали в природе в латентном состоянии в виде звуковых энергий и поэтому не могут быть созданы или выполнены по специальному заказу для отдельного человека. Так же как Ньютоном был открыт, а не изобретен закон земного притяжения, мантры были открыты древним мастерам в состоянии глубочайшей медитации, когда они звучали на высших уровнях сознания. Мантры были зашифрованы и передавались мастером ученику на протяжении веков. Традиция йоги — это всего лишь одна из многих, в которых есть Священное Слово, являющееся сутью ее духовной практики. К таким традициям относятся традиции древних египтян, буддистов, иудеохристиан, суфиев и мусульман.

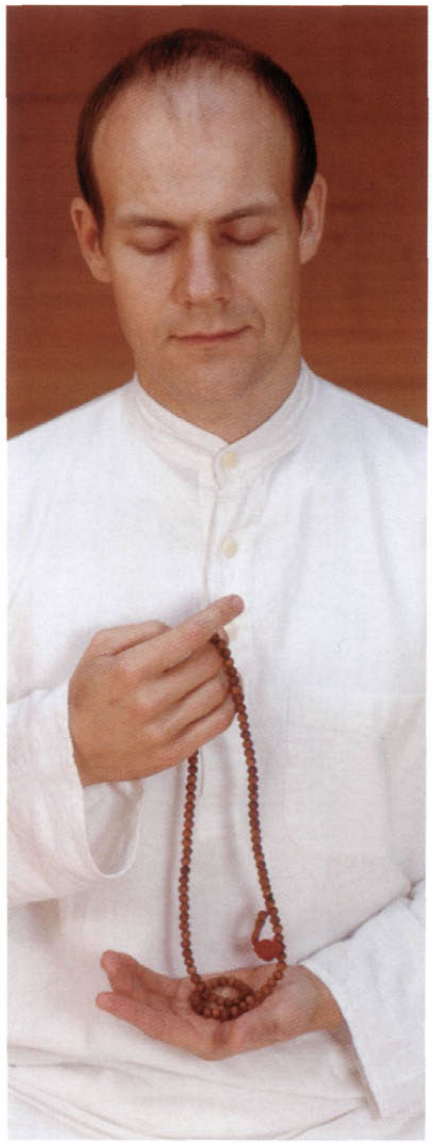
КАК ДЕЙСТВУЮТ МАНТРЫ?

Каким образом звуки этих мантр оказывают такое сильное влияние на наше сознание? Чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно обратить внимание на энергию, присущую звуку. Звук оказывает определенное и предсказуемое воздействие на человеческую психику и тело. Он может вызывать мысли, эмоциональные реакции и переживания. Просто услышав слова, мы можем почувствовать удовольствие или боль. Если кто-то закричит: «Пожар! Пожар!», мы сразу же ощутим напряжение, поддадимся панике или остолбенеем от страха. Если взять другую сторону звукового спектра, то всем нам доводилось испытывать на себе исцеляющую силу музыки. Слушая гармоничную музыку, можно почти мгновенно изменить свое настроение. Она открывает сердце и успокаивает душу. Звуки обладают и другой энергией. Их физические вибрации могут создавать предсказуемые формы, а различные сочетания звуков создают сложные образы. Для того чтобы создать определенную форму, нужно, чтобы зазвучала особая нота определенной высоты звука. Повторение точной ноты и высоты создает копию формы. Таким об-

разом, звук является потенциальной формой, а форма — это проявление звука. Все во вселенной вибрирует на определенной длине волны, и этой длиной волны можно управлять. Например, когда высота человеческого голоса поднимается до определенного уровня, то может разбиться стекло.

Речь — наше основное средство общения с миром. Слова, которые мы слышим от других, оказывают большое воздействие на наше душевное состояние. Например, отрицательная оценка, много раз слышанная нами в детстве, создаст негативную установку, которая останется с нами и когда мы станем взрослыми, и ее трудно будет сломать. Мантра обладает силой, способной устранять такие эмоциональные блокировки, существующие в подсознании в виде застойной энергии. Вибрации мантры убирают блокировки, отражаясь в наших тонких телах, потому что они являются звуками наших чакр. Когда вы повторяете мантру, вы стимулируете в чакрах прану, освобождая энергию. Это, в свою очередь, заставляет сознание вибрировать на том же уровне, что и мантра, уравновешивая и гармонизируя сознание человека и поднимая его до самого высокого уровня.

Когда мы повторяем мантру в течение долгого времени, то в сознании создается новый паттерн энергии, в конце концов вытесняющий негативное впечатление. Таким образом мантра сообщает энергию сознанию и помогает нам справляться с психологическими проблемами и негативными установками более эффективно и непосредственно, чем психоанализ.



Мала похожа на четки и используется в джапе, повторении мантры. Большая бусина называется «меру». Когда до нее доходят, это значит, что мантру повторили 108 раз, и мала закончена

ТЕОРИЯ ПОВТОРЕНИЯ МАНТРЫ

Теория относительно энергии, возникающей при повторении мантры, признает, что, точно повторяя слоги и настраиваясь на длину волны мантры, мы уходим от реальности ясного звука к энергии высшего сознания, или к космической энергии. Поскольку космическая энергия проявляется в звуке, то вибрации, создаваемые звуками мантры, важны и произношение должно быть очень отчетливым. При переводе мантра перестает быть мантрой, потому что новые вибрации звука, создаваемые переводом, более не являются вибрациями или частью высшего сознания и поэтому не могут его вызывать. Древние мудрецы прекрасно знали об энергии, присущей звуку, и о том, что, настраиваясь на эти звуки, они смогут достигать высших уровней сознания. Повторяемая вслух или в

уме мантра поднимает человека до состояния, в котором он не только испытывает блаженство, но и сам становится блаженством. Это истинное переживание медитации.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАНТРУ

Повторение мантры называется *джапа.* Существуют различные практические приемы для достижения успехов в джапе, которые использовались на протяжении тысяч лет и основаны на психологических и естественных принципах. Перебирание бусин четок — это вид джапы, наиболее известный на Западе. Подобие четок — *джапа мала* — часто используется при повторении мантры. Она воспитывает живость ума, способствует концентрации физической энергии и помогает ритмичному, непрерывному чтению. Мала состоит из 108 бусин одного размера и еще одной бусины *меру,* несколько большей величины. Меру служит сигналом того, что джапа была выполнена 108 раз, поскольку одна бусина соответствует чтению одной мантры. Пальцы не должны переходить через меру. Доходя до меру, вы переворачиваете бусы, продолжая читать мантру и двигаясь в противоположном направлении. Бусы перебирают большим и средним пальцами; указательный палец, негативный относительно духовности, никогда не используется. Мала не должна висеть ниже пупка, ее следует носить на шее или завертывать в чистую ткань, когда ею не пользуются.

Начните повторять мантру с закрытыми глазами и сконцентрируйте внимание на чакре аджна между бровями или на чакре анахата, расположенной в области сердца. Постарайтесь произносить ее отчетливо и без ошибок. Повторение не должно быть ни слишком быстрым, ни слишком медленным, и при этом нужно думать о ее смысле. Лучше всего, если вы будете синхронно повторять мантру и дышать. Увеличивайте скорость, только когда сознание начнет блуждать. Поскольку сознание, естественно, через некоторое время будет отклоняться в сторону или уставать, может возникнуть необходимость внести разнообразие, и поэтому какое-то время мантру можно повторять вслух, а потом в уме. Повторение вслух благоприятно для того, чтобы не допускать отвлечений; такое повторение называется *вайкхари-джапа;* чтение шепотом или тихо нараспев — это *упамсу-джапа,* а повторение в уме, самый эффективный вид повторения и требующий наибольшей концентрации, — *манасика-джапа.* Даже механическое повторение, лишенное чувства, оказывает ог-

ромное очищающее действие; чувство появится позже, по мере того как процесс будет продолжаться.

Вначале вам может показаться трудным повторять мантру дольше нескольких минут. Мантра может звучать бессмысленно: просто слоги и больше ничего. Но если вы упорно продолжаете ее повторять, она внедряется в ваше сознание, и через несколько дней вы ощутите на себе ее благотворное влияние. Закончив повторение, постарайтесь не сразу погружаться в свои повседневные дела. Если есть возможность, спокойно посидите несколько минут, чтобы улеглись вибрации. Когда вы вернетесь к своим ежедневным занятиям, духовные вибрации останутся нетронутыми. Постарайтесь управлять этим потоком в любое время, чем бы вы ни занимались. Вы можете повторять мантру за работой, занимаясь дома обычными дела-

ми или попав в пробку на дороге. Вы можете использовать джапу, чтобы отвлечься от негативных мыслей или чтобы не погружаться в прошлое или будущее. Как только вы достигнете успехов в повторении мантры в течение дня, глубокое ощущение покоя проникнет в ваше сознание.

Запись мантры, *ликхита-джапа,* — это еще один вид джапы. Каждый день записывайте выбранную вами мантру в специальную тетрадь. Пишите ее в течение десяти—пятнадцати минут, полностью сконцентрировав на этом внимание. Позаботьтесь о том, чтобы в это время ничто не нарушало тишину. Когда вы пишите, повторяйте в уме мантру, чтобы усилить воздействие на сознание. Ликхита-джапа очень помогает развивать концентрацию внимания и ведет к медитации.

ПОСВЯЩЕНИЕ В МАНТРУ

Повторение мантры будет более эффективным, если вы будете посвящены в мантру официально своим духовным учителем (см. главу 10). Посвящение в мантру — это искра, зажигающая дремлющую духовную энергию в каждом человеческом сердце. Однажды найденный, огонь поддерживается ежедневной медитацией с использованием джапы. Для проведения посвящения важно найти очень чистого человека, являющегося опытным учителем. Чтобы учитель смог успешно внедрить мантру в ваше сердце, он к этому времени уже должен раскрыть ее энергию. Это означает, что, медитируя, учитель пережил мистическое ощущение высшего существа, при этом энергия мантры стала его собственной. Во время посвящения учитель пробуждает в своем сознании энергию мантры *шакти* и с собственной энергией передает ее ученику. Если между вами и учителем существует духовная близость, если вы восприимчивы, ваше сердце наполнится лучезарной энергией и ваши занятия будут очень успешными. Хотя добровольные подношения в виде фруктов, цветов или денег вполне приемлемы для учителя во время посвящения, продажа мантр противоречит всем духовным правилам.

Слева вверху: Постижение концентрации. Павлин, символ Кришны, борющийся с низменными инстинктами, изображен с использованием великой мантры Вишну «Ом Намо Нараяная»

Слева внизу: Бог Шива с любовью нарисован с использованием записи — ликхита-джапы — мантры бога Шивы «Ом Намах Шивая»

ВЫБОР МАНТРЫ

Тех, кто только приступает к занятиям медитацией, процесс выбора мантры может несколько озадачивать. На самом деле нужно только, чтобы ваше сознание было открыто для тех концепций, которые в данный момент мо-

гут показаться вам новыми и странными, но через несколько месяцев занятий будут для вас как старые друзья.

Вы можете сами выбрать подходящую мантру, но если вы не уверены в своем выборе, вам может помочь учитель.

Если у вас нет возможности пройти посвящение с учителем (см. выше), ежедневное повторение мантры в уме все равно будет оказывать сильное очищающее воздействие, хотя и не настолько мощное, как после посвящения. Есть два вида мантр, в которые вы можете быть посвящены.

Сагуна-мантры

Мантры *сагуна* взывают к имени особого божества традиции йоги. Каждая настоящая мантра должна отвечать определенным условиям. Прежде всего, у нее должен быть характерный размер; первоначально она должна быть открыта мудрецу, который через нее достиг самоосознания, а затем передал ее другим; в ее звуковой структуре должна содержаться динамичная, божественная энергия. Выбирая сагуна-мантру, вы можете мысленно представить форму божества, к которому она взывает, когда вы ее повторяете, хотя можете также представлять себе физическую фигуру своего учителя или еще что-то, что вас вдохновляет.

Понять суть божества вам поможет восприятие его как одного из аспектов высшего существа, или энергии, или сознания. Величие Абсолюта слишком необъятно, чтобы можно было его постичь умом в начале занятий медитацией, однако божество проявляется в той форме, в которой его можно понять. Каждое божество, цельное само по себе, можно воспринимать как аспект целого. Например, Сарасвати — богиня мудрости, искусства, музыки и литературы. Она представляет собой ту энергию, которая, безусловно, существует в мире и проявляется как интеллектуальный или артистический темперамент. Людей такого темперамента привлекает эта энергия, и они для занятий могут выбрать мантру этой богини. Если высшее существо сравнить с горой, то каждую из множества дорог, ведущих к вершине, можно рассматривать как один аспект этого существа. Гора остается той же самой, и вершина та же. Достигнув вершины, вы сможете увидеть картину в целом. Эти разные божества или аспекты возникают из необходимости разнообразия в подходе к высшему существу. Разные темпераменты притягиваются к различным

проявлениям этого существа. У каждой мантры одинаковая энергия, которая поведет вас к высшему существу; все мантры, приведенные здесь, обладают одинаковой силой.

Ниргуна-мантры

Не всех людей с различными темпераментами привлекают отдельные божества. Некоторые воспринимают вселенную как разнообразные энергетические паттерны, связанные между собой и берущие начало из одного источника или имеющие одну первоначальную причину. Мантры *ниргуна* не привязаны к отдельному божеству; они взывают к тем, которые связаны с абстрактной природой высшего сознания. Мы используем ниргуна-мантры, чтобы доказать свою идентификацию со всем мирозданием, связь с непроявленным чистым сознанием, пронизывающим все живущее. Так же как и с использованием сагуна-мантр (см. выше), для того, чтобы сделать сознание более устойчивым, во время повторения мантры очень поможет визуализация какой-либо вдохновляющей фигуры.

МАНТРЫ ДЛЯ ДЖАПЫ

При выборе мантры вы должны ощущать некоторую совместимость с ней. Вам может нравиться звук или размер, или вы можете ощущать какую-то близость к энергии или божеству, к которому обращена мантра. Не нужно беспокоиться, что вы выбрали не ту мантру; мантра, которая привлекла вас по какой-то причине или инстинктивно, станет вашей. После того как вы выбрали мантру, не следует менять ее. Она становится вашим лейтмотивом, а ее вибрации становятся вашими собственными, поскольку она приближает вас к высшему существу.

Мы предлагаем здесь несколько мантр, которые на протяжении многих тысяч лет передавались от учителя к ученику. Мы даем объяснение каждой мантры, чтобы помочь вам выбрать мантру для своих занятий. Пожалуйста, обратите внимание на «Ключ к транслитерации санскрита» (см. с. 151) для правильного произношения.

САГУНА-МАНТРЫ

Ом Шри Маха
Ганапатае Намах

Поклонение
великому богу Ганеше

Ганеша изображается в виде бога с головой слона и символизирует силу и стойкость, мудрость и умение владеть собой. Он представляет собой космическую энергию, которая, когда к ней взывают, может устранять с нашего пути препятствия и способствовать успеху в медитации. Он также символизирует все начинания. К его имени обращаются перед тем, как начать какое-либо дело, чтобы оно выполнялось с нужным настроем и было успешно завершено.

Om Śrī mahāgaṇapataye namaḥ

ॐ श्री महागणपतये नमः

Ом Намах Шивая

Поклонение богу Шиве

Шива — это способная к трансформации энергия вселенной. Ему поклоняются люди с аскетическим характером, которые всегда помнят о том, что все постоянно меняется. Шива — это Космический Танцор, энергия которого разрушает вселенную в конце каждого века и возвращает ее в непроявленное состояние. Он представляет собой процесс замены старого способа созидания новым. На личностном уровне энергия Шивы разрушает нашу низменную природу, расчищая путь для позитивного развития. Шива — это нарушитель всех ограничений. Его также представляют в виде йога в состоянии глубокой медитации, безучастного к внешнему миру. Змея, обвивающая его шею в качестве украшения, символизирует энергию кундалини, до конца пробужденную в нем, которую он полностью контролирует. Считается, что Шива очень сострадателен, всегда готов помочь тем, кто относится к нему с уважением. Если у вас есть склонность к уединению и вы полны решимости искоренить свои отрицательные качества, или если вас привлекает абстрактное мышление, или если вы любите одиночество и вам свойственна отрешенность, то вам подойдет мантра Шивы.

Om namaḥ Śivāya

ॐ नमः शिवाय

Ом Намо Нараяная

Поклонение богу Вишну

Вишну — это сохраняющаяся энергия мира. После сотворения мира именно энергия Вишну сохраняет порядок во вселенной. Вишну регулярно принимает облик человека и проходит инкарнацию на земле ради блага человечества, пробуждая в нас чувство *дхармы* — справедливости. Он символизирует добро и сострадание. Людей, которых интересует развитие мира и сохранение гармонии в жизни, привлекает эта энергия.

Om namo nārāyaṇāya

ॐ नमो नारायणाय

Ом Намо Бхагавате Васудевая

Поклонение богу Васудеве

Это мантра бога Кришны. Бог Кришна — одна из инкарнаций Вишну. Его многогранная личность привлекает духовных учеников разных темпераментов. С одной стороны, для него характерны игривость и веселость. Многие относятся к нему, как и озорному ребенку, занятому божественной игрой в лесах и полях его родного Вриндавана и вызывающему наслаждение благодаря своей непредсказуемой и авантюрной натуре. Другим он представляется воплощением божественной любви, проявляющейся в обучении его последователей искусству совершенного подчинения чужой воле. Эта его сторона привлекает поклоняющихся ему людей, которые видят Абсолют как бесконечное и любящее всех существо, заботящееся о благе других. Большинству людей он известен как вдохновенный источник мудрости в «Бхагавадгите», одном из величайших йогических писаний. Там он предстает в полной славе. Посредством диалога со своим преданным учеником Арджуной он учит искусству самообладания и невозмутимости в самых кризисных жизненных ситуациях.

Om namo bhagavate vāsudevāya

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

Ом Шри Рамая Намах

Поклонение богу Раме

Рама — это еще одна инкарнация Вишну. Он выбрал жизнь на земле для того, чтобы поддерживать добродетель справедливости и воздаяния. История его жизни положена в основу великой эпической поэмы «Рамаяна». Жизнь Рамы отличали совершенство и ответственность. Он и его жена Сита служат воплощением идеальных, преданных отношений между мужем и женой. Людей, состоящих в браке, для которых семья, ответственность, порядок и идеалы жизненно важны, может привлечь Рама, примерный сын, прекрасный муж и законодатель. Людей с сильным чувством долга привлечет его энергия. Его жизнь — воплощение самопожертвования — излучает счастье и полную гармонию. Настроившись на его энергию путем повторения его мантры, вы ощутите успокаивающее и умиротворяющее воздействие на свое сознание.

Om Śrī rāmāya namaḥ

ॐ श्री रामाय नमः

Ом Шри Дургаяй Намах

Поклонение богине-матери Дурге

Om Śrī durgāyai namaḥ

ॐ श्री दुर्गायै नमः

Дурга олицетворяет материнский аспект у Абсолюта. Она — сила, или *шакши,* через которую проявляется божественность. Дурга — это энергия. Она — защитница и благодетельница. Она — оплот *дхармы,* справедливости, и всегда готова бороться за торжество добра. В писаниях говорится, что сознание Брахмы, Вишну и Шивы было объединено для создания Матери Дурги. Те, кто ощущает благоговение перед аспектом Матери как перед божественной космической энергией, чувствуют близость с этой мантрой. Дурга — идеальный учитель, сочетающий в своей личности твердость и любовь, необходимые для того, чтобы успешно передавать знания другим.

Ом Шри Маха Лакшмяй Намах

Поклонение великой богине-матери Лакшми

Лакшми — щедрая кормилица. Будучи супругой Вишну, она помогает сохранить вселенную. Ее изображают в виде прекрасной женщины, восседающей на цветке лотоса с жестом рук, символизирующим щедрость, поскольку она несет людям богатство и процветание. Лакшми одаривает как материальным благополучием, так и духовным богатством. Она символизирует все виды доброжелательности, сострадания и доброты. Она представляет собой великолепие вселенной, ее бесконечность и абсолютную славу. Люди, наделенные добротой, которые делятся с другими всеми видами энергии, деньгами, знаниями или любовью, будут в числе ее последователей.

Om Śrī mahālakṣmyai namaḥ

ॐ श्री महालक्ष्म्यै नमः

Ом Айм Сарасватяй Намах

Поклонение богине-матери Сарасвати

Сарасвати — это источник познания искусства и музыки. Часто изображаемая в виде изящной женщины, одетой в белое, она символизирует абсолютную чистоту. Являясь супругой Брахмы, создателя вселенной, Сарасвати также творит новые дела и продуцирует новые идеи. Поскольку она способствует распространению мудрости и знаний, то ей часто поклоняются люди творческих профессий. Повторение ее мантры наделяет умом, мудростью, достижениями в творчестве и даром красноречия.

Om aiṃ sarasvatyai namaḥ

ॐ ऐं सरस्वत्यै नमः

Ом Шри Ханумате Намах

Поклонение благословенному Хануману

Хануман — символ совершенной преданности. Он — величайший и самый бескорыстный последователь бога Рамы. Его полнейшее поклонение и безотказное служение Раме — это тайна, скрывающаяся за его необычайной силой. Он управляет *праной*, жизненной энергией, которая дарует ему огромные способности. Ему приписывают также дар исцеления. Его история рассказывается в великой эпической поэме «Рамаяна». Мантра Ханумана обладает сильной защитной энергией против любого вида отрицательных воздействий или темных сил.

Om Śrī hanūmate namaḥ

ॐ श्री हनूमते नमः

Харе Рама Харе Рама;
Рама Рама Харе Харе;
Харе Кришна Харе Кришна;
Кришна Кришна Харе Харе

Мой Бог Рама! Мой Бог Кришна!

Hare rāma hare rāma rāma rāma hare hare
Hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa kṛṣṇa kṛṣṇa hare hare

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे

Говорят, что повторение этой мантры, называемой *маха-мантра*, или великая мантра, особенно подходит для нашего времени. Она взывает к энергии как Рамы, так и Кришны (см. с. 88 и 87). Каждый из этих двух аспектов Абсолюта ясно свидетельствует о сохранении энергии вселенной, поэтому вместе их имена придают мантре огромную защитную силу.

НИРГУНА-МАНТРЫ

Со хам

So`haṃ

सोऽहम्

Я как таковой

Повторяя эту мантру, вы сосредоточиваетесь на своей истинной сущности как просто на существовании, без формы, без качества и без прошлого, настоящего или будущего. Вы помните, что ваше тело, прана и разум — ваши средства проявления способностей, и не ограничиваете свое сознание.

Ом

Ом — это священный слог, символизирующий абсолютное сознание, и величайшая из всех мантр. Ом содержит все мантры, и все мантры начинаются с Ом. Ом — это изначальная вибрация; вселенная происходит из Ом, покоится в Ом и растворяется в нем. АУМ, как иногда пишут, состоит из трех звуков. «А» — это первый звук, который может произнести голосовой аппарат, а «М» — последний. Между ними находится «У». Эти три звука, составляющие Ом, заключают в себе весь звук. Эти три звука обозначают три периода времени — прошлое, настоящее и будущее — и три состояния сознания. «А» — это состояние бодрствования, «У» — состояние сновидения, а «М» — состояние глубокого сна. Все буквы санскритского алфавита берут начало в Ом. Весь язык и мышление возникают из этого слова, так же как вибрации энергии космоса.

Из-за космической природы Ом его можно использовать в качестве мантры тем, кто не в состоянии найти учителя. Однако его универсальность и отсутствие формы затрудняют для неофита его понимание. Нужно обладать сильным сознанием, чтобы быть в состоянии концентрировать свое внимание на такой не имеющей формы и абстрактной мантре, как Ом.

Джапа-медитация на Ом оказывает огромное воздействие на психику и тело. Вибрации, вызываемые этим словом, необычайно сильны. Закрыв руками уши и произнося это слово, вы можете почувствовать его вибрации на рудиментарном физическом уровне. При правильном произнесении этот звук исходит из пупка с глубокой и гармоничной вибрацией и постепенно проявляется в верхней части ноздрей. Когда произносится «У», звук идет от гортани и корня языка, через нёбо, звукоотражатель рта. «М» — последний, губной звук.

Ом, который произносится так же, как пишется, оказывает определенное воздействие на нервную систему и благотворно влияет на психику.

Произносимый как АУМ, сосредоточенно и набожно, этот звук пробуждает и преобразует каждый атом в физическом теле, создавая новые вибрации и пробуждая физическую и умственную энергию. Он вселяет в тело силу и мощь.

Когда вы находитесь в подавленном состоянии, произнесите нараспев Ом пятьдесят раз. Ваше настроение

станет приподнятым и радостным. Ритмичное повторение слова Ом придает сознанию спокойствие и сосредоточенность, способствует рождению вдохновения и усиливает интуицию.

Свами Шивананда говорит: «Живите в Ом. Медитируйте на Ом. Вдыхайте и выдыхайте на Ом. Мирно покойтесь в Ом. Укрывайтесь в Ом».

ГЛАВА 6
ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА МЕДИТАЦИИ

Постепенное улучшение физического и психического состояния, происходящее при медитации, совершается в большинстве случаев абсолютно незаметно, как распускание цветка. Не ставьте перед собой задачи или цели, так как вы можете почувствовать разочарование, если через определенное время не сможете добиться успеха. Изменения происходят на глубоком и тонком уровнях, и только постепенно они будут видны вам или окружающим. Объективных тестов для определения ваших успехов в медитации не существует. Однако есть признаки, которые рано или поздно становятся известны тем, кто регулярно занимается медитацией.

МЕДИТАЦИЯ - СИЛЬНЫЙ СТИМУЛЯТОР ЭНЕРГИИ

Медитация служит сильным тонизирующим средством для организма. Совсем недавно ученым стало известно о взаимосвязи между психикой и соматическими клетками. Еще несколько лет назад они очень скептически реагировали на показ йогов, как можно с помощью психики управлять такими функциями, как сердцебиение, дыхание и кровообращение, которые, как полагают, не зависят от сознания человека. Считалось, что вегетативная нервная система не подвластна сознательным психическим процессам. Теперь методом клинического мониторинга доказано, что большую часть соматических функций можно контролировать с помощью концентрации сознания. Современные исследования свидетельствуют, что психика может контролировать деятельность отдельной клетки, а также группы клеток.

Каждая из клеток организма управляется инстинктивно, на уровне подсознания. У каждой есть как индивидуальное, так и коллективное сознание. Когда появляются мысли и желания, клетки активизируются и организм повинуется требованиям группы. Во время медитации обычно наблюдается сильнейший приток праны к

Янтра Шивы из раскрашенного песка. Янтра — это божество в виде геометрического рисунка; используется как мощный центр для концентрации сознания и поклонения на более развитой стадии медитации

отдельным клеткам, который омолаживает их и задерживает их распад. Мощные, успокаивающие волны проникают в клетки и оказывают благотворное влияние на все органы, включая процесс исцеления и укрепления, предупреждающий возникновение многих заболеваний. Установлено, что люди, которые регулярно занимаются медитацией, намного реже обращаются к врачам, чем остальные.

Медитация способствует продлению анаболического процесса возникновения, развития и восстановления клеток организма и уменьшению катаболического процесса распада. После тридцати пяти лет клетки нашего головного мозга умирают со скоростью 100 000 в день; медитация уменьшает это количество, предупреждая или сводя к минимуму старческие процессы в организме.

Когда вы занимаетесь медитацией, время, которое вы обычно тратите на сон, можно будет постепенно сократить; те, кто уже давно и успешно медитирует, могут спать ночью не более трех часов и при этом чувствовать себя более отдохнувшими и спокойными, чем раньше. Ваша пищеварительная система укрепится, вы будете меньше есть, и выделения тоже будут небольшими; вы с удовольствием будете ощущать легкость в теле и ясность в мыслях. Ваши ощущения обострятся, усилится восприятие, способность слышать звуки и более отчетливо и на более тонком уровне видеть предметы. Медитация — сильный стимулятор энергии; с ее помощью вы будете чувствовать себя так, как будто заново родились: будете полны сил и жизненной энергии. Блестящие глаза, пристальный взгляд, прекрасный цвет лица, сильный, но приятный голос, здоровое, хорошо пахнущее тело будут признаками того, что занятия медитацией успешно продвигаются.

ОБРЕТЕНИЕ СПОКОЙНОГО СОЗНАНИЯ

Поскольку благодаря медитации уменьшается частота сердечных сокращений и потребление кислорода, то снижается уровень напряжения и медитация действует как сильное тонизирующее средство, не только для тела, но и для нервной системы. Каждая часть тела вплоть до отдельных клеток получает возможность расслабляться и омолаживаться. Настоящий прогресс в ваших занятиях определяется спокойствием, душевным равновесием и невозмутимостью, которые вы демонстрируете в состоянии бодрствования. Ваш ум, кажется, не отличается вялостью или тяжеловесностью? Вы чувствуете себя спокойнее, радостнее и менее подверженным эмоциональным

всплескам? Начинаете ощущать душевное равновесие и удовлетворенность? Если ответ на каждый из этих вопросов — «да», тогда вы узнаете, что в своих занятиях вы делаете успехи.

Вы поймете, что тесно связаны со своими эмоциями, мыслями и поступками и что постепенно вы будете от этого отходить, беря на себя роль свидетеля, как будто наблюдаете за кем-то со стороны. Бесстрастно наблюдая, без осуждений или похвал, вы уменьшите контролирующую силу своих обычных мыслей и эмоций. Отстранившись от игр своего эго, вы научитесь отвечать за себя. Если вы страдаете от каких-либо вредных злоупотреблений, вы обнаружите, что постепенно ваша тяга к наркотическим веществам или алкоголю ослабевает. Со временем потеряют силу и ваши пристрастия и сопутствующие им беспокойство и возбуждение. Уменьшатся негативные тенденции, и ваша психика станет более стабильной; выражение лица станет безмятежным. Уравновешенность, сдержанность, гармония, счастье и удовлетворенность жизнью наполнят ваше существо. У вас будет спокойное сознание. Вы станете невозмутимым, умиротворенным и уверенным в себе человеком.

РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЯСНОСТИ

Одновременно с повышением стабильности психики происходит усиление интеллекта. Тренировка концентрации внимания укрепляет силу воли и память, в результате чего интеллект становится более мощным и ярким. Живость и острота ума, сообразительность постепенно разовьют у вас способность выполнять огромный объем работы. То, что раньше вы делали за четыре часа, теперь сможете делать всего за один час. То, что раньше казалось непонятным и туманным, теперь окажется ясным и определенным; то, что раньше представлялось трудным, теперь будет легко получаться, а то, что было сложным, озадачивало и сбивало с толку, будет восприниматься без особых усилий. У вас выработается способность избавляться от сомнений, что приведет к тому, что вы сможете быстро принимать правильные решения. Вы научитесь с особой тщательностью и очень эффективно выполнять свою работу. Ваш ум станет целеустремленным, ясным, сильным и тонким; мысленные образы — четкими, а мысли — хорошо оформленными и обоснованными. Вы сможете освободиться от пут повседневности, в результате чего в вашей жизни будет меньше стрессов и больше покоя.

ПОСТЕПЕННОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Вследствие новообретенного покоя у вас изменится взгляд на мир и выработаются другие модели поведения. Вялость и лень, боль и печаль все чаще уступают место радости и оптимизму. Поскольку вы с большим вниманием относитесь к тому, что делаете, вы больше живете настоящим, все меньше времени проводите в мечтах о воображаемом будущем или вспоминаете о прошлом. Вы обнаружите, что устраняете беспорядок из своей жизни. Через несколько недель после начала занятий медитацией большинство людей принимаются с усердием разбирать ящики в своих шкафах, комодах и письменных столах. Вы с рвением начинаете выполнять работу, которую откладывали в течение многих месяцев. На работе у вас больше не накапливаются кипы документов. По мере того как вы будете продвигаться в своих занятиях, у вас постепенно появится доброжелательное отношение ко всем, даже к тем, кто к вам плохо относится. Ваша устойчивая психика позволит вам выдерживать оскорбления и обиды и стойко и терпеливо переносить неприятности повседневной жизни. Вы перестанете реагировать на ситуации и людей, которые раньше огорчали вас. Компьютеры по-прежнему будут ломаться, пробки на дорогах не исчезнут, а начальник не прекратит загружать вас работой, однако вы обнаружите, что все это задевает вас значительно меньше, чем раньше, когда вы сердились, обижались, испытывали беспокойство и стресс. Вы станете динамичной и привлекательной для других личностью. В общении с вами люди будут черпать радость, спокойствие и силы. Вы будете привлекать к себе людей, поднимать у них настроение и вдохновлять их.

Конечно, эти признаки успеха не проявятся сразу и, может быть, потребуется много лет регулярных тренировок, прежде чем вы почувствуете, какие глубокие изменения произошли в вашем характере. Пусть вас не обескураживает мысль, что вы не продвигаетесь вперед. Иногда прогресс бывает едва заметен. Однако даже через пару месяцев занятий вы увидите, как ваша жизнь улучшается на всех уровнях. Ваши друзья и родственники будут интересоваться, не были ли вы в отпуске или не проходили ли какой-либо оздоровительный курс. Когда появятся такие изменения, не поддавайтесь самодовольному настроению и не прекращайте занятия. Не успокаивайтесь на достигнутом. Это очень важно. Как мы упоминали раньше, засоренность сознания очень велика, и вы начинаете это

осознавать, когда работаете над этим. Если вы справляетесь с одним препятствием, другое готово появиться на его месте. Если вам удается контролировать пристрастие к еде, вас с удвоенной силой начинает мучить другое страстное желание. Если вы искорените жадность, в вас сильнее, чем раньше, может вспыхивать гнев. Если вы выпроводите эгоизм в одну дверь, он прорвется через другую. Вам потребуются огромное терпение, упорство, бдительность и стойкость. Будьте тверды, спокойны и непоколебимы. Люди могут смеяться над вами. Не отвечайте им на это. Люди могут оскорблять вас, а вы молчите. Каждое искушение, которому оказывается сопротивление, каждая негативная мысль, которая пресекается, каждое желание, которое подавляется, каждое злое слово, которое сдерживается, каждое благородное стремление, которое поощряется, и каждая возвышенная мысль, которая получает развитие, способствуют вырабатыванию силы воли, хорошего характера и внутреннего покоя. У вас будут более плодотворные отношения с людьми, поскольку вы учитесь лучше понимать себя и других; ваша жизнь становится качественно лучше, поскольку вы можете управлять ею так, как раньше казалось невозможным. Медитация прокладывает путь к совершенству; продолжайте ваши занятия, и вы постигнете красоту умиротворенности и покоя, которые постепенно будут расцветать в вашей душе.

РАЗДЕЛ 2

ДАЛЬНЕЙШЕЕ ОВЛАДЕНИЕ ПРИЕМАМИ МЕДИТАЦИИ

ГЛАВА 7
РЕЛИГИОЗНАЯ И ВЕДИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

Суть медитации проста: сохранять концентрацию внимания на одном объекте. Начинающий может сосредоточиваться на любом объекте возвышенного характера; причем священный звук — один из самых легких способов собирать блуждающие лучи сознания. Начиная заниматься, мы не осознаем силу мантры, ощущая только расслабляющее действие, возникающее при ее повторении. Мы не стремимся связать ее с сердцем. Однако, углубляясь в практику медитации, мы начинаем осознавать, что мантра имеет большое значение. По мере того как наше сознание становится более спокойным благодаря регулярным занятиям и здоровому и сбалансированному образу жизни, мы начинаем лучше понимать себя. Когда сознание освобождается от всего негативного, медитация становится более содержательной и эффективной. Прогресс будет проявляться в новом ощущении связи с мантрой на уровне сердца и в более ясном ощущении своей истинной сути.

РЕЛИГИОЗНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Совершенствование религиозных обрядов через повторение мантры открывает сердце и служит ключом к успеху в занятиях медитацией. В занятия вы должны вложить свое сердце, иначе медитация останется поверхностной и не принесет настоящего исцеления вашему сознанию. В книге «Йога-сутра» Патанджали пишет, что заниматься концентрацией следует долгое время без перерыва с искренней преданностью. Религиозная медитация, называемая также медитацией *сагуна,* включает в себя визуализацию формы аспекта высшей реальности и повторение его имени с помощью сагуна-мантры. Именно это повторение способствует развитию отношений с Богом, Абсолютом.

Высшая реальность не ограничивается какой-то конкретной формой, Он даже может принимать всевозможные формы. Когда Он принимает форму, Он приобретает

АРАТИ

Чтобы очистить энергию на той территории, где проходит медитация, можно использовать короткий ритуал, называемый *арати*. Он проводится в конце каждого сеанса медитации. Это церемония, при которой во время повторения мантры на месте медитации ставится зажженная свеча. Если вы путешествуете или вынуждены медитировать в другом месте в течение какого-то периода, постарайтесь совершать арати перед медитацией, поскольку этот ритуал очищает пространство от всех негативных энергий. Когда вы лучше ознакомитесь с практикой медитации и с изменениями, которые она влечет за собой, вы обнаружите, что вам хочется, чтобы в вашей душе и вокруг вас стало чище. В этом вам очень поможет арати. На с. 157 вы найдете текст арати, используемый в Центрах Шивананда-йоги.

личностные черты. Когда вы берете сагуна-мантру, вы объединяетесь с *бхакти-йогой*, путем йоги, превращающим эмоции во вселенскую любовь. Бхакти-йога сосредоточена на личностной форме высшей сущности, чтобы сконцентрировать внимание на преданном служении Ему.

Бхакти-йога учит, как развивать личные отношения с высшей сущностью. Это подход к самоосознанию посредством чистой любви, изливающейся на божество или аспект Бога. Он дает нам полную свободу в том, к какой форме мы хотим обратиться, и в характере отношений. Бог — это не только Он, Отец Небесный, но и Она — Божественная Мать. Мы можем относиться к Богу как к другу, как к повелителю, как к божественному ребенку или как к божественной возлюбленной. В соответствии с традицией бхакти-йоги мы рассматриваем Бога как повелителя вселенной *(шивару)* в его тройном действии — созидании, сохранении и разрушении. Три аспекта Бога, занимающиеся этими тремя видами деятельности, — это Брахма, Вишну и Шива. Энергия созидания представлена также в образе женщины, Божественной Матери, носительницы жизни, заботящейся о всех живых существах во вселенной. Энергия сохранения лучше всего представлена в *аватаре*, или божественной инкарнации, в которой Бог проявляется на земле в определенной форме, для того чтобы восстановить справедливость или сохранить равновесие и мир. Кришна, Будда и Иисус Христос считаются аватарами, а христианство представляет собой один из путей бхакти. Разрушительный или преобразующий аспект Бога обычно представляется богом Шивой, космический танец которого символизирует вечный танец энергии во вселенной, энергии, которая непрерывно преобразует все проявления, разрушая их, перед тем как создать заново.

Помимо повторения мантры, существуют и другие практики, помогающие совершенствовать поклонение: такие ритуалы, как подношение цветов, или *арати* (см. текст слева), или вознесение молитв, обращенных к выбранному аспекту Бога. С течением времени чувство связи с Богом значительно окрепнет. Вы будете меньше зависеть от ваших эмоциональных отношений с другими людьми и станете уравновешеннее и счастливее, потому что ваши отношения с Богом принесут вам удовлетворение и радость. Поклонение Абсолюту поможет вам переносить эмоциональные взлеты и падения и станет для вас опорой, на которую вы всегда сможете положиться в трудных жизненных обстоятельствах. Оно также будет способ-

ствовать тому, чтобы ваша психика стала более устойчивой, а внимание — более сосредоточенным. Ум следует за сердцем, поэтому вы обнаружите, что вам легко концентрировать сознание на том, что вы любите. Медитация на вашем *ишта-девата* (выбранном аспекте Бога) — первый шаг на пути поклонения к соединению с высшей сущностью. В конце концов вы осознаете, что эта форма есть не что иное, как ваше внутреннее «я», и увидите это «я» во всех формах. В этом смысле форма не ограничивает ваше сознание, а ведет вас к бесконечному сознанию. Вас может удивлять, почему тогда необходимо в медитации использовать форму Бога. Причина заключается в том, что, пока не пробудилось сердце, невозможно добиться устойчивости психики. Совершенствование поклонения Богу — это не отклонение от основного пути, а необходимый шаг в процессе медитации.

Биджа-мантры

Некоторые сагуна-мантры не концентрируют сознание на личностной форме божества, а связывают вас с высшей реальностью посредством чистой, мистической энергии звука. Эти мантры называются семенными, или *биджа.* У них нет какого-либо смыслового значения. Они воздействуют непосредственно на *нади,* каналы тонкой энергии в астральном теле. Вибрируя в чакрах вдоль позвоночника, оказывая действие, как при легком массаже, они устраняют блокировки и дают возможность энергии *кундалини* (духовной энергии) более свободно продвигаться. Так же как разные божества являются аспектами одного Верховного Господа, так и различные биджа-мантры являются аспектами высшей мантры Ом. Биджа-мантры — это «семенные» буквы, произведенные непосредственно из пятидесяти первозданных звуков. Обычно они состоят из одной буквы, но некоторые из них — более сложные. У каждого божества есть свой собственный «семенной» слог*. Из-за того что они обладают огромной энергией, биджа-мантры обычно не даются при посвящении. Джапа этих мантр может применяться только теми, кто находится в чистом состоянии, и этому предшествует проведение сложных ритуалов. Если их повторять неподобающим образом, они могут нанести вред психике. Медитацию на

УПАНИШАДЫ

Упанишады — заключительная часть Вед — образуют основу, на которой создана ведическая философия. Они считаются мистическим опытом великих мудрецов. Слово «упанишад» означает «сидеть рядом» (с учителем или гуру); имеется в виду устный способ передачи духовных знаний от гуру ученику. Обычно ссылаются на 108 Упанишад. Свами Шивананда говорит о них: «В целом мире не существует такого волнующего, трогательного и вдохновляющего произведения, как Упанишады. Упанишады учат философии абсолютного единения и содержат великую истину веданты. Широта видения, глубина проницательности, удивительная полнота охвата мира, раскрытые в этих священных писаниях, поражают и захватывают».

---

* «Семенные» слоги — это санскритские буквы, которые являются или начальными буквами, или кодовыми именами для того или иного образа Будды. — *Прим. ред.*

ВЕДАНТА

Веданта — одна из шести классических философских систем Индии. Свами Шивананда утверждает, что она служит идеалом, который нужно воплощать в жизни, а йога — практическое средство для достижения этой цели. Веданта провозглашает, что каждый отдельный человек по своей сути идентичен Высшему Существу. Она напоминает каждому из нас о нашей истинной природе. Веданта считает, что у всех одно и то же общее «я», или общее сознание, тем самым побуждая нас отказаться от чувства индивидуальности или собственности и отождествлять себя с самосуществующей, самосветящейся Сущностью, видящей себя в нас и во всех живых существах. Веданта учит единству жизни и общности сознания. Об этом говорится в Ведах, священных писаниях великих мудрецов Индии, которым это было открыто, когда они пребывали в состоянии глубокой медитации.

Шри Шанкарачарья, живший около 1800 лет назад, — главный выразитель идей философии веданты

такой продвинутой стадии можно проводить только под руководством учителя.

ВЕДИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

Занимаясь ведической медитацией, человек не только проводит ее в определенное время, но и медитирует на протяжении всего дня. Философия веданты основана на учении Упанишад, которые являются заключительной частью Вед, древнейших священных текстов Индии. («Веданта» буквально означает «конец Вед».) Происхождение Вед неизвестно, но существует мнение, что они были даны через вдохновение праведникам, которые медитировали, сконцентрировав сознание на Боге. Философия веданты утверждает, что наша истинная натура — это бесконечное сознание, космическое «я», которое у всех живых существ одно и то же. Ведическая медитация связана с путем *джняна-йоги*, путем знания. Ее цель — достижение самоосознания без помощи формы, а через концентрацию непосредственно на чистом сознании.

Процесс медитации на пути джняна-йоги направлен на осознание этой истины сначала разумом, а затем через непосредственный опыт. Он основан на наблюдении, распознавании и отрешенности. Он требует духовной зрелости, уравновешенности характера и спокойной, сильной психики.

Существуют различные методы ведической медитации для осознания своего истинного «я». Все они базируются на преодолении идентификации с нашим телом и психикой, для того чтобы осознать себя в полной мере. Так же как создается иллюзия, что пространство внутри контейнера отделено от внешнего пространства и что оно меньше, так и сознание создает собственные стены и иллюзию об отделении от своего «я». Устранение этой идентификации с формой — суть ведической медитации независимо от используемого метода.

Практика отрицания

Нети-нети означает «не то, не это» и служит методом ведического анализа посредством отрицания. Это основная идея ведических исследований. Узнавая то, чем вы не являетесь, вы продвигаетесь вперед к осознанию того, кто или что вы на самом деле. Через отрицание всего, что ограничено, вы исчерпываете варианты сознания и находите ответ на вопрос: «Кто я?» В такой медитации вы задае-

те себе вопросы: «Я — тело?», «Я — прана?», «Я — ощущения?», «Я — эмоции?», «Я — сознание?». Каждый раз вы делаете вывод, что вы — нечто большее. Вы не являетесь этим ограниченным ощущением себя самого; вы — не ваше имя, ваша работа, ваша национальность или ваша религия. В конце концов вы исчерпываете весь свой мирской опыт, потому что все отрицается и остается только ваше «я». Сначала к этому заключению приходит ваш ум. Однако непосредственный опыт необходим, поскольку в конечном счете это не вопрос понимания разумом. Когда на все интеллектуальные возможные вопросы был получен отрицательный ответ, вы достигли своей цели на 99%. Стопроцентную оценку вы получаете, когда осознание приходит интуитивно.

Практика наблюдения за сознанием

Сакши бхав означает «чувство свидетеля». Вы наблюдаете за сознанием, как будто смотрите фильм — вы не ассоциируете себя с ним. В какой бы ситуации вы ни оказались в течение дня, ваша реакция будет одна и та же: «Я в этом не участвую; я только наблюдаю, как это происходит». Это влечет за собой самонаблюдение и осознание всех мыслей. Сознание не хочет, чтобы за ним наблюдали, и замедляется, однако без борьбы не сдается. Оно будет стараться обмануть вас самыми разными способами, чтобы убедить вас перестать наблюдать за ним. Если вы не будете очень бдительны, оно постепенно отвлечет ваше внимание от себя. Вы должны наблюдать за ним, проявляя большое терпение, а затем вернуться на позицию свидетеля. Мягко руководите сознанием, а не боритесь с ним. Повторяя *Ом сакиш ахам* («я — свидетель всех своих действий») и постепенно отстраняясь от этих действий, вы добьетесь того, что ваше «я» в конце концов исчезнет.

Практика поглощения

Лая чинтана, практика поглощения, растворения — служит продвинутым методом, цель которого состоит в поглощении сознания самим его источником, чистым сознанием. Философская основа этой практики заключается в тождестве макрокосма и микрокосма. Наблюдая за процессом создания вселенной, вы вырабатываете у себя интуитивное понимание того, как функционирует ваше собственное сознание и как вернуть его к его источнику. При этой медитации следствие поглощается его причиной. Веданта считает, что вся вселенная — это не что иное,

как сочетание пяти стихий: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира. Они находятся как в макрокосме, так и в микрокосме, то есть в человеческом теле. В процессе космической эволюции эти пять стихий появляются из космического источника в следующем порядке: Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля. Медитация с использованием метода лая чинтана состоит в том, что процесс эволюции происходит в обратном порядке, то есть в вашем сознании он действует как процесс инволюции: начинаясь с наименее тонкой стихии, он движется по направлению к наиболее тонкой, причем каждая переходит в следующую.

Сначала, медитируя, вы сосредоточиваетесь на стихии Земля и представляете мысленно, что твердое вещество порождает жидкую форму (стихия Вода). Это жидкое состояние энергии порождает Огонь. Огонь зарождается во взрыве газа. Газ, или Воздух, проявляется из Эфира, или чистого пространства. Само пространство существует только в пределах чистого сознания. Этот процесс созидательной визуализации, в котором каждая стихия возвращается в свой источник, в конце концов приводит вас к осознанию истинной природы своего тела и сознания. Оно выглядит твердым, но состоит главным образом из жидкости, в которой кроется огонь метаболического процесса, далее, помимо этого, существует еще движение праны, а еще дальше — пустое пространство. В конце концов вы понимаете, что то, что содержит пространство, и есть сознание.

Абстрактный путь

Излишне говорить о том, что техника ведической медитации является в высшей степени развитой и требует тщательной подготовки сознания, ставшего чистым, бескорыстным и сосредоточенным в результате практики преданного служения, асан и пранаямы, а также метода медитации. В учениях говорится, что, прежде чем приближаться к пути джняна-йоги, нужно быть очень хорошо подготовленным как в раджа-йоге, так и в бхакти-йоге. Чтобы достичь успеха в ведической медитации, требуется помощь исключительно опытного учителя, который не даст вам пойти по пути гордыни и вы не испытаете чувства пустоты и бесплодности ваших усилий, что бывает, когда занятия проводятся неправильно. Начните с медитации типа сагуна, чтобы научиться владеть своими эмоциями, ощущениями и сознанием, и, что самое важное, вырабатывайте у себя такую черту, как кротость, прежде чем вы отважитесь вступить на абстрактный путь медитации.

ГЛАВА 8
ИСКУССТВО ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ

В соответствии с философией йоги вселенная управляется законом космической гармонии, называемым *законом дхармы.* На уровне отдельной личности следовать своей собственной *дхарме* означает поступать ответственно и вести себя соответственно возрасту, роли в обществе и уровню духовного сознания. Чтобы добиться успехов в медитации, необходимо вести правильную жизнь и обладать высокоразвитым чувством социальной ответственности. Иначе основные черты вашей личности останутся без изменений: в вашем поведении по-прежнему будут преобладать ревность, гордость, гнев и эгоизм.

Люди, которые, занимаясь медитацией в течение многих лет, не добились заметных успехов, могут жаловаться на недостаток эффективности медитации. В таких случаях мы часто обнаруживаем, что эти люди пренебрегали принципами правильной жизни. Свами Шивананда утверждает: «Тот, кто медитирует, не достигнув нравственного совершенства, не может насладиться плодами медитации».

Многие люди удивляются этому, поскольку в наше время непопулярно говорить о нравственных стандартах. Почему же необходимо, занимаясь медитацией, вырабатывать моральный кодекс? Почему вообще нам следует в своем поведении руководствоваться принципами правильной жизни? Ответ прост: потому что, если бы мы так не делали, мы не стали бы по-настоящему человечными. Безответственный и бездумный поступок приводит к несчастью и неприятностям. Правильная жизнь позволяет нам подняться над ограничениями инстинктивной жизни.

Однако в традиции йоги правильная жизнь не является конечной целью. Ее цель заключается в нашей готовности воспринимать знание души; поэтому мы можем одухотворяться постепенно, постоянно преобразуя свои отрицательные черты. Йога предполагает, что все сущее находится в постоянном состоянии эволюции, в состоянии развития в направлении к более полному проявлению божественности этого сущего. Суть и цель правильной

жизни состоят в том, чтобы показывать путь к достижению этого через процесс очищения сознания. Этого можно достичь, только отказавшись от негативных мыслей и поступков и культивируя у себя добрые мысли и поступки. Цель правильной жизни — возвышать поступки, эмоции и стремления, наполняя сознание чистотой и спокойствием. Чистое сознание становится целенаправленным и устремляется внутрь. Поскольку сознание очищено, состояние медитации возникает естественным образом. Философская основа практики дхармы состоит в том, что существует только одно «я», выражающее себя в бесконечном множестве живых существ. За многообразием тел и личностей скрывается одно и то же сознание. Существование — общее для всех явление; одна жизнь вибрирует во всех живых существах. Мы живем в соответствии с моральными принципами, когда мы осознаем единство со всем живым. Это сознание расширяется с практикой. В конечном счете наши отношения с людьми и окружающей средой отражают наше отношение к себе. Если мы причиняем вред другому живому созданию, мы наносим вред себе. Если мы помогаем другому человеку, мы помогаем себе. Чем меньше у нас гармонии с нашим телом, чувствами и мыслями, тем более несчастными и одинокими мы будем себя чувствовать. Мы не ощущаем своей причастности к другим людям, в результате чего нам трудно общаться с ними. Чтобы овладеть искусством правильной жизни, нужно чувствовать свою связь со всем на всех уровнях существования. С одной стороны, мы воспринимаем многообразие, которое нужно уважать и поощрять, а с другой — мы должны интуитивно осознавать единство всего. Правильная жизнь — это путь от многообразия к единству.

Истинная нравственность заключается не в самоутверждении, не в усилиях отдельного человека, направленных на собственное благополучие, а во вкладе каждого человека в благополучие всего мира. В традиции йоги этот вклад видится как обязанность и долг каждого и всех. Идеал долга ставится выше прав личности в духе жертвенности и подчинения. Эта концепция долга перед жизнью во всей ее полноте может показаться не очень близкой для многих из нас, живущих на Западе и находящихся в плену идеи потребительства, для тех, кто тратит свою жизнь в погоне за удовольствиями и личными привилегиями. Однако если мы будем внимательно относиться к тому, что считаем своим долгом, наше сердце и сознание станут бо-

лее открытыми, а наша жизнь будет более комфортной и благополучной. У нас появятся более утонченные удовольствия, а радость и счастье мы будем получать от более достойных вещей. Счастье — как тень: если за ним бежишь, оно ускользает, но если мы оставим его в покое, а с любовью сосредоточимся на наших обязанностях, то получим новое ощущение удовлетворения и гармонии.

Практика правильной жизни делает наше сердце большим, искореняя в нас эгоизм. Однако наше поведение меняется в лучшую сторону только в том случае, если мы работаем над собой непрерывно и систематически. Если мы рассматриваем свое сознание как сад, а недостатки — как сорняки, то, чтобы сад цвел, нужно ежедневно убирать в нем. В нашем сознании остается след от каждого нашего поступка. Многократное повторение действий превращается в тенденцию, тенденция — в привычку, привычка — в характер, а характер — в судьбу. Нам нужно сознательно взять на себя ответственность за все свои поступки и научиться понимать, какие могут быть последствия.

Основная практика правильной жизни состоит в том, чтобы научиться отдавать. Как говорит Свами Шивананда: «Способность отдавать — это закон жизни». Такое отношение можно развивать в повседневной жизни: научиться отдавать свое время, энергию, делиться пищей, оказывать поддержку. Отдавайте часть своего дохода на благотворительность. Делитесь своей радостью и хорошим настроением с другими. Помните совет Свами Шивананды: «Поступайте хорошо и будьте добрыми». Цель вашей жизни состоит в том, чтобы полностью раскрыть свой потенциал и проявить себя. Для достижения этой цели нужно сублимировать инстинкты и культивировать лучшие стороны характера. Эта более возвышенная часть сознания усиливается, когда человек совершает бескорыстные поступки. Поступайте самоотверженно, с радостным и веселым настроением, и вместе с искренним равнодушием к личному вознаграждению к вам придет ощущение свободы и удовлетворенности.

Откажитесь от таких действий, о которых вам не хотелось бы, чтобы узнали другие люди. Вы станете скрытным и будете бояться разоблачения, в результате чего не сможете расслабляться. Отдавайте себе отчет в том, что стоит за каждым вашим поступком. Мотив более важен, чем само действие. В основе большей части поступков лежит подсознательная привычка, подоплекой которой служит желание удовольствий, безопасности, силы и призна-

ния. Вечером, когда день прошел, сядьте, закройте глаза и вспомните все события дня. Подумайте о том, что вы не успели сделать, и без чувства вины или стыда задайте себе вопрос, что вам следовало бы сделать вместо этого. Заведите духовный дневник (см. главу 9). Привычка к самонаблюдению поможет вам преодолевать не только волны негативных мыслей, которые порой овладевают вами, но и более глубокие паттерны негативных мыслей в подсознании. По мере продолжения этой практики вы заметите, что мотивы ваших действий будут отличаться бескорыстием и состраданием.

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Логические правила общественного и личного поведения называются *ямы* и *ниямы;* они являются двумя первыми ступенями системы раджа-йоги и основанием духовной жизни, на котором построена суперструктура медитации. Ямы и ниямы уничтожают желания, пристрастия и отрицательные черты характера, избавляя личность от таких свойств, как грубость, агрессивность и жестокость. Усвоение этих правил постепенно растопит сердце и наполнит его любовью, добротой и великодушием.

Ямы

Ямы — это пять правил, пять ограничивающих поведенческих предписаний, которые позволяют нам правильно относиться к внешнему миру. Это законы общественного поведения, близкие десяти христианским заповедям или восьмеричному пути буддизма. В них входят: *ахимса* (ненасилие), *сатья* (правдивость), *брахмачарья* (контроль над ощущениями), *астея* (нестяжательство) и *апариграха* (отказ от мирских благ).

Ахимса (ненасилие). Ахимса означает воздержание от нанесения вреда любому живому существу мысленно, словом или действием. Это правило предполагает не только ненасилие или ненанесение вреда, но и совершенную безобидность и активные действия, свидетельствующие о любви к ближнему. Ахимса включает также прощение, милосердие и защиту других существ, особенно тех, которые слабее. К ахимсе относятся также сочувствие, благотворительность и доброта, очищающие и смягчающие сердце.

Вы нарушаете ахимсу, проявляя свое презрение или предубеждение по отношению к кому-нибудь, сплетни-

чая, допуская мысли, содержащие ненависть и гнев, позволяя себе лгать, не облегчая боль других и не оказывая поддержку в трудных ситуациях или же одобряя грубые действия другого человека. Во всех этих проявлениях насилие есть враг мудрости. Следствием этого будут только боль и печаль. Такое поведение ведет к отчуждению и одиночеству. Одно грубое слово может разрушить отношения между людьми, которых многие годы объединяла любовь. Насилие, направленное против другого человека, становится основной причиной душевного беспокойства. Если в вашем сознании вибрирует мысль о насилии, она приводит к искажению и подсказывает вам, чтобы вы нанесли еще больший вред. Старайтесь в меру своих возможностей защищать каждое живое существо; проявляйте сострадание, когда видите, что кто-то испытывает боль, и, если можете, облегчайте его состояние. Стойко переносите оскорбления, критику и упреки. Не мстите. Ни на кого не держите зла. Прощайте всех.

Сатья (правдивость). Привычка быть правдивым сделает ваше сознание спокойным, ясным и способным видеть истину, составляющую суть бытия. Сатья предполагает сдержанность, отсутствие ревности, способность прощать, мужество, терпение, выносливость, доброту и любовь. Сатья освободит вас от привычки беспокоиться. Ваши мысли не должны расходиться с вашими словами, а слова — с делами. Многие думают одно, говорят другое, а делают третье, что приводит к недоверию и враждебности. Будьте осторожны с правдивостью. Если правдивость наносит вред или причиняет боль, она не является добродетелью; грубая прямота — это не правдивость. Неправда — это преувеличение, ложь, обман, притворство и нарушение обещаний. Она влечет за собой напряженность, беспокойство и тревогу — глубоко засевший страх, что нечестность будет раскрыта. Помните, что вы редко лжете только один раз. Одна ложь влечет за собой другую, и обман продолжается бесконечно, притупляя ваше сознание и отравляя подсознание. Вскоре вы окажетесь охвачены беспокойными мыслями, что делает медитацию невозможной. Правдивый человек очень силен. Свами Шивананда говорит: «Относитесь к истине с бесконечным почтением. Будьте готовы пожертвовать всем ради нее. Вскоре у вас будет благородное сердце».

Брахмачарья (контроль над ощущениями). Часто брахмачарья ассоциируется с безбрачием, но на самом деле

она означает контроль над всеми чувствами. Однако это не подавление чувственности, а направление энергии для создания состояния глубокой медитации.

Самым мощным импульсом в природе после дыхания является воспроизведение. Половое влечение настолько велико, что часто оно оказывается неподвластным разуму. Космическая энергия, формирующая и сохраняющая галактики и мир, — это та же самая энергия, которая постоянно вибрирует в теле и в сознании. Эта жизненная энергия, или космическая прана, проявляется на грубом физическом уровне как сексуальная энергия. Если правильно направлять сексуальную и чувственную энергию, то она превращается в *оджас*, тонкую, духовную энергию, которая накапливается в организме, в частности в головном мозге.

Оджас — это творческая энергия, жизненная сила и мощь в человеке, преобразовавшем чувственность в духовность. При сексуальных отношениях эта энергия разрушается и исчезает. Но в практике брахмачарьи эта же энергия сохраняется. Человек, оджас которого находится на высоком уровне, обладает магнетической личностью, лучистым взглядом, сильным голосом, большой жизненной силой, крепким здоровьем и незаурядной способностью концентрировать сознание. Когда эта энергия выходит из равновесия, вас начинают обуревать страсти и жадность, вы начинаете слишком много говорить и спать, вы устаете и раздражаетесь и не в состоянии сосредоточиться.

Концепцию безбрачия полностью понять трудно, она чужда западному менталитету, но это древняя, неподвластная времени практика всех духовных традиций мира. В каждой традиции есть свои приверженцы этой идеи, отвергнувшие мирские удовольствия и чувственные желания. В традиции йоги монахи и монахини известны как *свами* и *санньясины*.

Однако безбрачие нельзя рекомендовать для всех, поскольку сексуальный инстинкт очень мощный и нужно руководствоваться здравым смыслом, принимая во внимание ваш возраст, условия и то, насколько вы готовы к духовной жизни. Брахмачарья необязательно означает безбрачие; она предполагает понимание цели направления чувственной энергии для развития энергии сознания. Практика брахмачарьи может выражаться в том, что вы будете вести более упорядоченную половую жизнь, избегать излишеств и учиться находить радость в таких духов-

ОДЖАС

Оджас — это тонкая субстанция, источник нашей жизненной силы. Она присутствует в каждой клетке нашего организма и служит основой физического иммунитета, обеспечивающего естественное сопротивление всех тканей тела. Она поддерживает жизнь в каждой клетке и борется против старения, распада и болезни. Человек, обладающий сильной оджас, редко болеет и отличается такими чертами характера, как сострадание, спокойствие, доброжелательность, а также творческими способностями.

Для увеличения оджас замочите на ночь в воде десять штук миндаля. Утром очистите их от кожицы и положите в блендер, залив чашкой теплого молока. Добавьте щепотку кардамона, свежемолотого черного перца и чайную ложку меда. Взбивайте в течение двух минут. Пейте сразу же.

ных занятиях, как бескорыстное служение, духовное пение, молитвы и медитация.

Астея (нестяжательство, неворовство). Кража означает присвоение того, что вам не принадлежит, в том числе и присвоение чужих заслуг. Желание завладеть чужой собственностью лишит вас спокойствия души. Астея также включает в себя преодоление жадности и склонности к расточительности. Присвоение чужого в любом виде есть результат жадности. Накопительство, чревоугодие, расточительность или даже злоупотребление чужим временем, потребление больше того, чем требуется, — все это формы стяжательства. Все, что совершено с целью скрыть это от других, считается кражей, поскольку мы не делимся тем, что у нас есть. Присвоение чужого притупляет сознание, влечет за собой вину, бесчестие и еще больше разжигает желания. Будьте честны во всех своих поступках и зарабатывайте только своим трудом.

Апариграха (отказ от мирских благ). Апариграха означает преодоление жадности и желания владеть собственностью. Она близка астее, хотя между ними существует небольшое различие. *Стея* (кража) — результат неправильного понимания жизни, выраженный в неправильном поступке. *Париграха* (чувство собственности) — вот истинная причина жадности. Это жажда внимания и признания, стремление завладеть собственностью других людей и желание получить вознаграждение. Она основана на незнании законов жизни, которые учат нас тому, что все мы являемся частью одной жизни и что в результате нам нужно научиться отдавать. Это не означает, что нужно раздать всю свою собственность. Однако не следует накапливать больше того, чем нам необходимо. Слишком большое количество собственности создает привязанность к вещам, что, в свою очередь, создает страх потери, гнев и ревность. Апариграха предполагает непринятие подарков, если они представляют собой предмет роскоши, вид взятки или манипуляции. Апариграха способствует ненасилию, правдивости и отказу от присвоения чужого. Она устраняет страх и привязанность к вещам, приносит удовлетворение, создает ясность сознания и цель жизни. Будьте щедрыми, отдавайте, не скупясь, и живите бескорыстно.

Ниямы

Практика ям очищает сознание и устанавливает правильные отношения с внешним миром; ниямы — это пра-

вила поведения отдельного человека. Ниямы искореняют отрицательные черты и насаждают добродетели, освобождая сознание от влияния гнева, гордыни, страсти, ревности, жадности и от заблуждений. Ниямы управляют привычками и укрепляют силу воли, подготавливая сознание к медитации. Ниямы — это *сауча* (чистота тела и окружающей среды), *сантоша* (удовлетворенность), *тапас* (аскетизм), *свадхьяя* (изучение духовных писаний) и *ишвара-пранидхана* (подчинение божественной воле).

Сауча (чистота). Сауча начинается с физической чистоты, включающей содержание в чистоте помещения, регулярное купание, заботу о своем теле — занятия физическими упражнениями, потребление чистой пищи и ношение чистой одежды. Душевная чистота достигается посредством бескорыстного служения, устранения отрицательных эмоций и мыслей, развития положительных качеств, *джапы* (повторения мантр) и *сатсанга* (общения с духовными людьми, см. текст слева). Практика саучи помогает избавиться от ревности, беспокойства, привычки сплетничать и гнева. Чистота проявляется в радостном настроении, удовлетворенности, безмятежности, гармонии, доброте и терпении.

Сантоша (удовлетворенность). Удовлетворенность и настоящее счастье следует искать не где-то, а в нас самих. Удовлетворенность приносит спокойствие и ощущение полноты жизни. Сантоша предполагает, что жизнь нужно принимать такой, как она есть, и быть счастливым в любых условиях. Только когда ваше сознание освобождено от бремени желаний и разочарований, оно будет чистым. С чистотой приходит веселость. Когда вы довольны, вы не жалуетесь, не мечтаете о том, чего у вас нет, и не зависите от того, что думают или говорят о вас другие. Сравнение, соперничество и ревность возникают из чувства неудовлетворенности. Недовольство отравляет вашу жизнь. Снедаемый беспокойством ум всегда неудовлетворен и постоянно будет искать развлечений во внешнем мире. Он всегда будет добычей ревности, сплетен и злословия. Судите о своем жизненном успехе не по своему имуществу, положению или уму, а по свободе от желаний и пристрастий.

Тапас (аскетизм). Тапас — это выполнение того, что трудно, и стремление избегать делать то, что легко, чтобы укрепить свое сознание. Сознание сходно с мышцей. Мышца только укрепляется, когда работает против себя. Подобным образом и сознание нужно заставлять работать, чтобы развить силу. Существует три вида тапаса: фи-

САТСАНГ

Сатсанг буквально переводится как «общение с мудрыми» и считается одним из самых лучших способов восприятия и усвоения духовных знаний. Сатсанг может быть собранием людей в церкви, синагоге, храме, молитвенном доме или просто у кого-нибудь дома — везде, где молятся и занимаются медитацией или где есть святые и мудрецы. Когда люди собираются вместе, чтобы послушать беседу или священное писание, помолиться или заняться медитацией, возникает мощная вибрация, очень благотворно действующая на всех присутствующих. Этот процесс приводит к спокойствию и удовлетворенности, открывая сердце и сознание. На Востоке людям рекомендуют общаться с праведниками и слушать их беседы и советы. Сила и энергия, которая передается тем, кто их слушает или просто находится рядом с ними, а также тем, кто читает священные писания, неизмеримо велики.

зический, вербальный и ментальный. Голодание, противостояние физическим испытаниям и терпимое отношение к неудобствам — это аскетизм тела. Соблюдение молчания *(моуна)* и произнесение только правдивых слов составляют вербальный тапас. Превращение негативных мыслей в позитивные, преодоление гнева и ненависти, воздержание от жалоб, терпимость к оскорблениям и насилию, а также культивирование в себе спокойствия и невозмутимости — это разные формы выражения ментального тапаса. Воспринимать жизнь со всеми ее недостатками, ограничениями и несовершенствами с пониманием и верой — это великий тапас. Медитация — наивысшая форма тапаса. Польза от него неизмерима: это хорошее здоровье, концентрация внимания, выносливость и сильная воля.

Свадхьяя (изучение духовных писаний). Когда вы читаете духовные писания, вы настраиваетесь на волну автора, на его представления и мудрость. Слова могут играть роль близких друзей и быть идеальными учителями в трудные времена. Читайте духовные произведения, написанные святыми и праведниками, чтобы поддерживать духовный интерес и питать сознание позитивными идеями. Выберите вдохновляющее вас произведение и постарайтесь полностью понять то, что вы прочли, и используйте это в повседневной практике. Свадхьяя включает также повторение мантр. Эта практика возвышает сознание, разрешает сомнения и искореняет отрицательные мысли. Она создает новые, духовные впечатления, способствует концентрации, пробуждению и укреплению веры и наполнению сознания чистотой.

Ишвара-пранидхана (подчинение). Буквально «ишвара-пранидхана» означает «находиться в Боге». Это практика поклонения. Содержанием ишвары-пранидханы является повторение мантр, молитва и изучение священных писаний. Почитание Бога, беседы о Нем, жизнь для Него и совершение поступков ради Него — все это подчинение Богу. Подчинение дает благодать, благодаря которой развивается интуиция. Чем больше подчинение, тем явственнее способность заниматься духовной практикой. Когда вы посвящаете все поступки внутренней сущности, вы ощущаете себя защищенным и чувствуете, что вас ведут по жизни. С этой практикой подчинение становится безусловным, и вы будете ощущать глубокое спокойствие и свободу.

СВЯЩЕННЫЕ ПИСАНИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ЙОГЕ

Знания, на которых основана йога, берут свое начало в священных санскритских писаниях, известных как Веды, в произведениях, которые, как принято считать, были открыты великим мудрецам тысячелетия назад. Веды состоят из четырех частей: Ригведы, Атхарваведы, Яджурведы и Самаведы. В них представлены духовный опыт и знания, которые были переданы пророкам во время глубокой медитации. Одна часть Вед известна как Упанишады (см. с. 106). По значению после Вед следуют четыре произведения, объединенные под названием «Итихаса». Это «Рамаяна», «Махабхарата», «Йогавасишта» и «Харивамса». Эти четыре творения включают в себя все знания, содержащиеся в Ведах, но в более понятной форме. В них приведены исторические повествования, рассказы и диалоги, аналогии и притчи, переданные в доступной манере основы философии, религии, законов, обязанностей, морали и традиции йоги. Миниатюра (см. вверху) изображает сцену из «Рамаяны». «Бхагавадгита» (см. с. 32) является частью «Махабхараты». К другим великим писаниям, на которых основана йога, относятся «Брахма-сутра», «Шримад-Бхагаватам», «Вивека Чудамани» Шанкарачарьи и «Йога-сутра» Патанджали (см. с. 26). Чтение этих классических произведений возвышает ум. Считают, что читатель «косвенно участвует в сатсанге» и может связываться с сознанием автора, получая от него вдохновение и наставление, когда он занимается изучением этих великих книг.

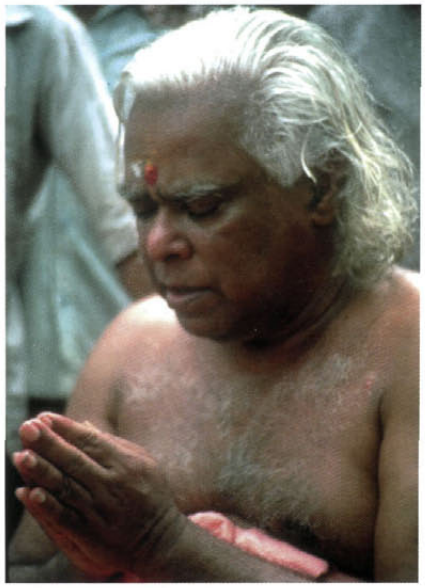
НЕПРИВЯЗАННОСТЬ

Чистым называется тот,
кто свободен от привязанности,
не эгоистичен,
наделен твердостью и энтузиазмом и
одинаково равнодушен к успехам и неудачам.

«Бхагавадгита», XVIII-26

Чистым называется
деяние, совершаемое как долг,
без привязанности, без любви
или ненависти и
без желания пожать его плоды.

«Бхагавадгита», XVIII-23



Свами Вишну Девананда, глубоко погруженный в молитву во время сатсанга

Чтобы добиться успеха в занятиях медитацией, нужно освободить сознание от привязанности к повседневным делам и заботам и от их результатов, хороших или плохих. Это практика отрешенности или непривязанности и состояние бесстрастия к тому, что мы делаем и чем владеем. Это душевное состояние, которое можно развить через осознание того, что владение собственностью несет с собой страх потери и что в самом обладании собственностью заключены боль и эгоизм. Сами по себе поступки и собственность не приносят несчастья, беспокойство и тревогу создают наша привязанность к ним и перенос на них наших чувств. Отрешенность не предполагает уклонение от долга, от ответственности или от работы и не означает отказ от собственности. Она предполагает свободу от привязанности к ним. Так же как вода на лепестке лотоса остается невозмутимой или как масло на поверхности воды ничто не трогает, так и мы должны оставаться бесстрастными и не реагировать на неприятности и трудности, так же как и на удовольствия. Если мы будем переносить наши чувства на наши поступки в повседневной жизни, эти действия будут продолжать влиять на нас даже тогда, когда мы будем спокойно сидеть, намереваясь заниматься медитацией. Наши глаза могут быть закрыты, но сознание останется беспокойным. Мы окажемся в плену мыслей о работе, доме, друзьях и семье. По мере того как мы будем вырабатывать отрешенность, будет легче от-

Подходите к работе так же, как вода, скатывающаяся с лепестка лотоса, — оставайтесь невозмутимым и бесстрастным

делять себя от своих действий, когда мы медитируем, и сознание будет оставаться спокойным; оно научится сосредоточиваться на внутреннем мире.

Наиболее эффективный способ развития отрешенности — это практика *карма-йоги*, или бескорыстного служения: отрешенности можно научиться только в том случае, если вы уже научились служению. Последователи карма-йоги знают секрет служения; выполнять работу ради самой работы, безо всякого мотива и ради общего блага в духе жертвенности, без привязанности и эгоизма. Успех, который приверженцы карма-йоги ожидают от работы — это сама работа. Работа становится культом; работа становится медитацией.

В карма-йоге существует несколько подходов к работе, которые включают дух бескорыстного служения, причем каждый требует отношения, которое сначала бывает трудно понять, но с практикой приходят вознаграждение и радость. Первый подход заключается в невозмутимости и отличается терпимостью и терпением, отсутствием недовольства, угрызений совести или негодования. Это работа без мысли о том, что дело, которым мы заняты, ниже нас. С другой стороны, мы не должны раздуваться от гордости из-за того, что выполняем свою работу. Постарайтесь не говорить себе: «Я помог этому человеку». Вместо этого у вас должно быть такое чувство: «Этот человек дал мне возможность служить ему. Я благодарен ему за это».

Невозмутимость означает способность оставлять свою работу без сожаления и без чувства собственности. Это отказ от таких настроений: «Это я буду делать, это я не буду делать». Это способность переходить от одного вида работы к другому без сожаления или чувства, что с вами несправедливо обошлись. Великий Махатма Ганди никогда не делал разницы между низкой и «достойной» работой. Уборку туалетов он тоже считал самой достойной работой. Многие высокообразованные люди, приезжавшие в его ашрам, думали, что он будет наставлять их лично, и были страшно разочарованы, когда прежде всего их отправляли чистить уборные. Они немедленно покидали ашрам! Ганди собственноручно ремонтировал свою обувь, молол муку, ткал одежду и делал работу за других, когда они не были в состоянии выполнять свою часть работы.

Второй путь развития отрешенности состоит в том, чтобы смотреть на себя просто как на инструмент выс-

шей энергии; рассматривать себя только как средство, чем бы вы ни занимались. Этот путь характеризуется подчинением воли и посвящением всех поступков этой высшей энергии. Вы должны сознавать, что высшая энергия существует в сердце каждого из нас, и когда вы служите другим, то фактически вы непосредственно служите этой высшей энергии. В свете этого все действия становятся священными.

Третий путь к отрешенности — это работа без ожидания вознаграждения, благодарности и без мотива. Большинство людей работают ради денег, ради славы, ради положения в обществе или ради власти. Ожидаете ли вы чего-нибудь от младенца, если вы для него что-то делаете? Постарайтесь работать для других, не думая о собственной выгоде. Работайте бескорыстно, находя удовольствие в служении другим, будь то ваш наниматель, ваша семья или ваши друзья. Попробуйте не ждать в ответ проявлений любви, признательности или восхищения от людей, которым вы служите или для которых работаете.

Безусловно, работать таким образом, сохраняя отрешенность, тяжело. Но вознаграждение велико. Работая бескорыстно, вы очищаете и открываете свое сердце; вы развиваете внутреннюю силу; в вас растет дух самопожертвования и, соответственно, вы избавляетесь от эгоизма; у вас появляется кротость, а тщеславие и гордыня постепенно исчезают. Чистая любовь, сочувствие другим людям, терпимость и милосердие занимают в вашем сердце большее место, а ваш взгляд на жизнь становится шире.

Постарайтесь развить в себе воодушевление для бескорыстного служения. Карма-йога требует доброго сердца, чтобы служить человечеству. Будьте добры ко всем. Любите всех. Служите всем. Будьте терпимы ко всем и щедры ко всем. Всегда тщательно разбирайтесь в своих мотивах, когда вы работаете, для того чтобы убедиться, что они чисты. Старайтесь не работать в беззаботном, беспечном настроении, поспешно и без интереса к тому, что вы делаете. Берите на себя ответственность за все свои поступки, сосредоточиваясь на работе, пока она не будет завершена. В эту работу следует вкладывать все свое сердце, душу и ум; только тогда вы сможете назвать ее бескорыстным

Ганди занят ткачеством; пример кротости и смирения

служением. Создавайте возможности для служения. Подбадривайте тех, кто расстроен; поддерживайте тех, кто находится в депрессии; вытирайте слезы у тех, кто страдает от боли; утешайте тех, кто в печали, словами любви; вызывайте улыбку у тех, кто в отчаянии. Карма-йога — это основа, на которой строится медитация; никакая медитация без нее невозможна.

ГЛАВА 9
ДУХОВНОЕ РУКОВОДСТВО

Начиная заниматься медитацией, мы часто не представляем себе, за какую работу мы принимаемся. Только когда у нас начинает появляться ясность в душе и сознание несколько расширяется, мы осознаем необходимость в духовном руководстве, советах и инструкциях. Ведение духовного дневника помогает наметить план духовного развития и стимулирует наши занятия. Если вы сможете найти духовного учителя, то он станет поддерживать вас и точнее определять ваш путь, что позволит вам с большей уверенностью продвигаться к намеченной цели.

ВЕДЕНИЕ ДУХОВНОГО ДНЕВНИКА

По мере того как вы будете делать успехи в занятиях медитацией, вы обнаружите, что значительно лучше стали осознавать свои настроения, эмоции, мысли и поступки. Вы начнете понимать, что ваши представления о своем характере и личности, которые были у вас раньше, на самом деле значительно искажались вашими собственными неясными восприятиями. Большинство из нас — большие мастера анализировать, осуждать и критиковать поведение и характер других людей. Мы очень отчетливо видим их недостатки и промахи, а когда мы чувствуем себя великодушными — то их способности и таланты, но как только мы начинаем скрупулезно разбираться в собственной душе, на нас как будто опускается завеса невежества и отрицания.

Даже после кратковременного периода регулярных занятий медитацией вы убедитесь, что у вас появилась способность смотреть на свое поведение со стороны (а вместе с этим пришло желание измениться). Вначале вас может полностью захватить это желание. Мы начинаем понимать, насколько легко мы впадаем в гнев, как много времени отнимает у нас всякого рода беспокойство, как мы напряжены, ревнивы, жадны... Эти открытия могут как озадачить нас, так и повергнуть в смятение. Совершенно обычная вещь, когда люди говорят, что после нескольких

месяцев занятий медитацией они чувствуют себя не так легко, как раньше. Обычно мы не ощущаем радости, когда сталкиваемся с чем-то новым. Не нужно беспокоиться. Это признак того, что вы делаете успехи. Все великие духовные традиции признают существование этой стадии и предлагают способы, как с этим справляться, чтобы не впадать в депрессию и отчаяние.

Одним из таких средств может стать ведение духовного дневника, ежедневный отчет о наших поведенческих манерах, наших чертах характера и особенностях. Ведение духовного дневника в сто раз улучшает наше понимание себя, позволяя нам справляться с проблемами, недостатками характера и плохими привычками систематически и эффективно, но в то же время в щадящей манере. Духовный дневник, предназначенный только для вас самих и вашего учителя, если он есть, сам по себе действует как строгий учитель. Мы начинаем признавать существование в нашем поведении определенных признаков, о которых ранее не подозревали. Так, считая, что делали какие-то вещи, на самом деле их не делали и наоборот. Поэтому многие из нас были удивлены, насколько неправильны паттерны нашей жизни. На основном уровне мы можем обнаружить, насколько ошибочны и вредны наши привычки в еде и сне. Еще более удивительны наши скрытые поведенческие привычки, которые мы начинаем замечать через несколько месяцев после того, как завели дневник.

Духовный дневник помогает развить правдивость, поскольку мы постепенно учимся подробно и честно анализировать ошибки, совершаемые в течение дня. Мы затрачиваем немало сил на то, чтобы скрыть свои недостатки, а дневник позволяет нам исследовать их без посторонних глаз. Первый шаг на пути обнаружения этих ошибок очень важен, потому что мы должны быть снисходительны к себе и, как следствие, к другим.

Дневник служит как бы средством предупреждения негативных поступков или мыслей и напоминанием о том, что нельзя сворачивать с правильного пути. Если вы знаете, что должны будете записать это в своем дневнике, вы, возможно, воздержитесь от лишнего кусочка шоколада, от рюмки алкоголя, от сигареты, не станете раздражаться в какой-то ситуации или кого-то ревновать.

Дневник заставляет нас заниматься систематически. Он напоминает нам о том, что время проходит и что каждый день — это день, когда можно начать новую жизнь. Он напоминает нам о том, что необходимо внести в нашу

повседневную жизнь и в духовную практику определенный ритм и порядок.

Чтобы начать вести дневник, вам нужно будет подумать о том, с какими проблемами вы сможете легче справляться. Свами Шивананда обращает внимание на то, что сначала нужно подробно анализировать мелкие проблемы. Если мы научимся справляться с небольшими трудностями, у нас выработается способность решать более крупные проблемы, которые могут возникнуть в будущем. Избегайте ставить перед собой труднодостижимые цели; значительно лучше ставить небольшие задачи и с решимостью работать над их выполнением. В таком случае больше шансов, что вы не откажетесь от них вообще. И вскоре вы обнаружите, что у вас укрепилась сила воли и что внутренне вы стали сильнее. По мере того как вы будете делать успехи, вы сможете расширять рамки своего дневника.

Успехи

Одновременно с искоренением недостатков начинайте анализировать, насколько вам удается вырабатывать хороший характер. Ежедневно развивайте такие черты, как мужество, честность, жизнерадостность, культивируйте в себе удовлетворенность и... чаще смейтесь. Свами Шивананда рекомендует брать какую-нибудь одну черту и в течение месяца работать над ней. Например, записывая каждый вечер в дневник свои успехи, постарайтесь совершать три добрых поступка в день в течение месяца, или ощущать благодарность пять раз в день в течение месяца, или быть веселым четыре раза в день в течение месяца. Ставьте перед собой подобные конкретные цели и посмотрите, можете ли вы добиваться их постоянно.

Свами Шивананда глубоко убежден в необходимости вести духовный дневник, сравнивая записи неделю за неделей, месяц за месяцем, приспосабливаясь к новым ситуациям, когда они возникают. Он заставляет нас понять, что ведение дневника исключительно полезно для нас, что благодаря этому мы обретаем целостность и честность, можем открыто признавать свои ошибки и пытаться в будущем их исправлять. Он говорит: «Ваш дневник наставляет вас и открывает вам глаза. Благодаря ему вы почувствуете облегчение, успокоитесь, ощутите удовлетворение, поймете, насколько ценно время и как быстро оно ускользает. Начните вести духовный дневник прямо сейчас и увидите, что результаты будут удивительными».

Мы призываем вас начать вести свой дневник сегодня же!

ДУХОВНЫЙ ДНЕВНИК

Здесь мы предлагаем несколько ориентиров для создания дневника, которые вы можете использовать в качестве руководства. Внизу справа мы приводим образец таблицы для систематических записей и фиксирования ваших успехов.

Сон

Записывайте время, когда вы легли спать и когда встали утром. Хорошо ли вы спали? Постарайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время. Избегайте поздно ложиться спать и старайтесь рано вставать, следуя законам природы. Слишком долгий сон вызывает вялость, недостаточный сон ухудшает деятельность мозга.

Асаны и пранаяма

Записывайте, сколько времени вы проводите в асанах и сколько уделяете пранаяме. Это два лучших и простых способа сохранения хорошего здоровья.

Медитация

Сколько времени вы отводите медитации? Вы должны стремиться кто-

му чтобы медитировать по 30 минут два раза в день. Если у вас нет такой возможности, занимайтесь медитацией один раз в день в течение 30 минут. Делайте это постоянно, стараясь не пропускать ни одного дня.

Карма-йога

Стремитесь работать, не ожидая вознаграждения, с любовью и уважением к работе, независимо от того, что вы делаете. Записывайте, каких успехов вы достигли за день в карма-йоге.

Благотворительная деятельность

Если у вас есть возможность, каждую неделю уделяйте время благотворительной деятельности. Помимо денег, отдавайте бедным вещи или помогайте в чем-то другом. По мере того как вы будете проявлять свою щедрость, ваше сердце будет становиться более открытым.

Физические упражнения

Записывайте свои результаты, регулярно занимаясь физическими упражнениями каждый день по полчаса, чтобы оставаться здоровым и телом, и душой.

Питание

Придерживайтесь принципов здорового питания и делайте пометки, когда вам это не удается: что вы ели, пили или когда курили, нарушая правила. Следуя изложенным в этой книге простым рекомендациям относительно питания, вы укрепите и силу воли, и здоровье.

Личное поведение

Задавайте себе вопросы относительно того, лгали ли вы, ревновали ли кого-нибудь и сколько раз за день сердились. Постарайтесь выявить один-два характерных недостатка и работайте над их искоренением мягко, но настойчиво. Используя приемы, изложенные в главе 4, начните избавляться от страха, проявляющегося в виде беспокойства и тревоги, а также от гнева, который выливается в раздражительность и нетерпение.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Всего или в среднем
Время отхода ко сну								
Время подъема								
Продолжительность сна								
Продолжительность пребывания в асанах (в минутах)								
Продолжительность занятий пранаямой (в минутах)								
Продолжительность медитации (в минутах)								
Продолжительность занятий физическими упражнениями (в минутах)								
Время, уделенное карма-йоге (в минутах)								
Благотворительная деятельность								
Количество случаев лжи или проявлений гнева								
Количество случаев проявления беспокойства или тревоги								
Количество случаев проявления доброты или щедрости								

ВЫБОР ДУХОВНОГО НАСТАВНИКА

Чтобы найти воду,
не копайте в разных местах
слишком много колодцев или мелких ям.
Выкопайте глубокую яму в одном месте...
Пейте из глубины одного колодца...
Если вы будете следовать за многими или
идти несколькими путями,
это кончится тем, что вы будете сбиты с толку.
Один будет говорить вам одно,
другой — другое.
слушайте всех, но следуйте за одним.
Уважайте всех, но преклоняйтесь перед одним.

Свами Шивананда

Когда мы хотим приобрести новые знания, нужно, чтобы нами кто-то руководил. В работе, в спорте, в развлечениях и в своей эмоциональной жизни мы обращаемся к тем, кто может нам помочь. По пути к приобретению новых знаний нас ведут друзья, семья, коллеги и профессионалы: мы верим, что это наставничество, основанное на их опыте, необходимо и эффективно, и не подвергаем это сомнению.

Точно также, когда мы хотим углубиться в нашу духовную практику, то помощь учителя или наставника очень важна, чтобы содействовать нам в преодолении препятствий, которые накапливаются по мере нашего продвижения вперед (см. главу 10). Свами Шивананда приводит прекрасную аналогию того, как знание передается по цепи ученической преемственности. Он говорит, что, для того чтобы зажечь свечу, вам нужно иметь уже зажженную свечу. Подобным образом только просветленная душа может дать свет другой душе.

Занимаясь медитацией, мы вынуждены справляться с эмоциями и мыслями, которые не посещали нас раньше, и мы не знаем, как быть с ними. Могут возникать вопросы и оставаться без ответа, если нет никого, кто мог бы дать совет. Мы можем отказаться от занятий, если не в состоянии развеять сомнения. Или мы можем потерять из виду свою цель и свернуть с пути под влиянием постоянных отвлекающих моментов, присутствующих в нашей жизни, или из-за того, что поглощены своими недостатками, или потому, что не наблюдается заметного улучше-

ния в нашем душевном состоянии. Духовной жизни способствуют трудности, известные только тем, кто терпеливо шел по этому пути на протяжении многих лет и упорно работал над загадками нашего сознания. Путь медитации можно сравнить с длительным путешествием, когда не хватает дорожных карт, а дорожные знаки непонятны. Каждый, кто начинает углубляться в духовную практику, обнаруживает, что невозможно полагаться на один только интеллект и силу воли. Наше эго будет убеждать нас, что мы должны быть самостоятельными и что помощь нам не требуется, мы достаточно умны, чтобы найти свой собственный путь. Так можно ошибочно прийти к мысли, что мы уже продвинулись по этому пути, пути, часто похожему на лезвие бритвы, когда истина состоит в том, что мы еще только в самом начале пути. Вот поэтому нам и нужен кто-нибудь, кто мог бы направлять нас.

Ваш учитель будет руководить вами и предупреждать об опасностях. В случае необходимости будет вносить определенные коррективы. Он будет для вас зеркалом, чтобы помогать вам видеть ограниченность вашего самосознания; болезненный, но необходимый процесс. Это не то, что вы можете делать самостоятельно. Так же как вы не можете видеть свою спину, так и нельзя увидеть собственные неправильные представления и недостатки. Эго очень не любит, когда на них указывают. Однако никакое продвижение вперед невозможно без высвобождения самосознания.

Даже если у вас есть учитель, важно, чтобы вы продолжали заниматься самостоятельно. Чтение духовных книг обогащает и воодушевляет, а также определяет схему для дальнейшей практики (как в этой книге). Однако классические духовные писания подобны густому лесу, в котором трудно ориентироваться. Многие из этих писаний неоднозначны и содержат множество противоречивых мест, полных эзотерических значений, перекрестных ссылок и скрытых объяснений. Чтобы разгадать их тайны, нужен учитель. Даже более простые книги, хотя и хорошо написанные, не могут заменить наблюдательного взора опытного учителя.

Некоторые великие мастера способны достигать цели без помощи учителя, но это случается редко, и мы не должны считать, что тоже достигли такого уровня развития. Кому-то, наверное, можно просто выбрать какого-то человека, физически не являющегося духовным учителем. В конце концов, настоящий учитель находится в вашем

сердце, и такая форма учения является наивысшей. Создание связи с Богом происходит не мгновенно; чтобы Он руководил вами непосредственно, необходимо искреннее поклонение, что требует упорства и терпения. Тем не менее у вас это получится, если вы серьезно и искренне относитесь к своим занятиям медитацией.

Как найти учителя

Если вы чувствуете себя спокойным в присутствии человека, если вас вдохновляют его слова, если он может разрешать ваши сомнения, тогда он подходит вам как духовный учитель. Кроме того, он должен обладать такими качествами, как бескорыстие, отрешенность, сострадание, кротость; он не должен быть жадным, не должен впадать в гнев или быть подверженным сильным страстям. Если есть возможность, ученику следует какое-то время пожить в той же обстановке, что и учитель; обычно это практикуется в духовной традиции, когда знания передаются по цепи ученической преемственности. Иногда бывает нелегко найти опытного учителя. В таком случае поищите кого-нибудь, кто сам следует по пути духовного развития в течение какого-то времени и достиг определенного уровня развития и мастерства в йоге и медитации и неуклонно следует традициям духовных авторитетов. Медитация на изображение такого мастера высокого уровня вдохновит вас и возвысит ваше сознание. Если вы искренне хотите духовного руководства, оно придет к вам, иногда совершенно неожиданно — вы можете даже увидеть своего учителя во сне. Обычно трудность состоит не в поисках учителя, а в готовности ученика учиться, как это явствует из приведенной ниже истории.

Однажды к учителю пришел ученик. Мастер со своей проницательностью смог понять, что сознание ученика не совсем готово для восприятия духовной практики, потому что заполнено эгоизмом, тщеславием и невежеством. Мастер предложил ученику выпить чаю. Он наливал и наливал чай в чашку, пока чай не стал переливаться через край. Раздраженный и удивленный ученик закричал: «Вы пролили чай мне на руку!» Тогда мастер сказал ему: «Эта чашка похожа на ваше сознание — она тоже переполнена. Освободите свое сознание, чтобы его можно было наполнить знаниями».

В древние времена ученики обращались к своим учителям с большой кротостью и терпением. В наши дни мы склонны ожидать мгновенных результатов. Мы хотим бы-

стрых изменений, «чудо-таблеток» для скорой медитации. Природа учит нас, что любой процесс роста требует времени и огромного терпения. В духовной жизни кратчайших путей нет.

Отношения между учителем и учеником основываются на уважении и духовном понимании. Они близки и священны. Вы хотите открыть свое сердце учителю, и эта способность доверять очень ускорит духовный прогресс. Роль учителя состоит в том, чтобы направлять ученика, подбадривать его и поддерживать. Работа возвышения сознания целиком ложится на вас.

ГЛАВА 10
ТРУДНОСТИ, СОПУТСТВУЮЩИЕ МЕДИТАЦИИ

Вы увидите, что медитация будет легче проходить, если у вас будет полное понимание трудностей, которые могут возникнуть во время этой духовной практики. В этой главе мы рассмотрим некоторые из них и дадим рекомендации, как с ними справляться.

Вы узнаете, что практика медитации требует внимательного самонаблюдения, которое приводит к изменениям в характере, образе жизни и к переоценке ценностей. Вы обнаружите, что улучшение вашей жизни, укрепление характера и искоренение недостатков играют важную роль в умиротворении сознания, что, в свою очередь, служит необходимым условием успешной медитации. Труд по изменению поведения и личности может быть нелегким, однако рассматривайте каждое препятствие как испытание для укрепления психики. Когда сознание преодолевает сложные ситуации, в нем возрастает энергия.

Когда вы начинаете заниматься духовной практикой, как только вы садитесь медитировать, из подсознания ряд за рядом начинают возникать негативные мысли. Не пытайтесь избавиться от них быстро, иначе они начнут одолевать вас с удвоенной силой. Негативные мысли наводнят ваше сознание, если вы попытаетесь освободиться от них. Это психологический закон, называемый законом сопротивления. Дайте этим мыслям спокойно уйти и возвращайтесь к своей мантре. Вы узнаете, что ваше сознание укрепляется, когда испытываете затруднение при появлении негативных мыслей; раньше возникновение этих мыслей приветствовалось бы. Продолжайте наблюдать за сознанием, особенно когда оно расслаблено. Волны гнева, раздражительности, ревности и ненависти — враги медитации, спокойствия и мудрости. В главе 3 объясняется, как наиболее эффективно избавиться от этих мыслей.

СОН

Обычно помехами во время медитации являются сонливость и сон. Когда вы регулярно будете заниматься медитацией, времени для сна вам потребуется значительно меньше. Йога считает потребность в сне психологической проблемой и учит, что можно постепенно сократить время ночного сна. Благодаря занятиям йогой ваша психика станет более спокойной, устойчивой и расслабленной, и, следовательно, вам потребуется меньше часов для сна.

Во время занятий вы не всегда можете быть уверены в том, заснули ли вы или находитесь в состоянии медитации. Во время медитации в теле вы ощущаете легкость, сознание остается бодрым, а во сне тело и веки становятся тяжелыми, а сознание притупляется. Если при занятиях медитацией вы засыпаете, умойтесь холодной водой, сделайте несколько дыхательных упражнений или в течение пяти минут постойте на голове (см. с. 44), и вы почувствуете себя более бодрым.

АПАТИЯ

Новичка в медитации часто подстерегают апатия и депрессия. Иногда причина кроется в неправильном питании, плохом пищеварении, недостатке физических упражнений или в неблагоприятной окружающей среде. Заботьтесь о своем здоровье, регулярно занимаясь физическими упражнениями, правильно питаясь, избегая изнурительной умственной работы, слишком продолжительного или слишком кратковременного сна и чрезмерной половой активности. Апатия также может возникнуть при неупорядоченной жизни. Внесите в свою жизнь ритм, ежедневно и регулярно занимаясь медитацией, физическими упражнениями и учебой. Уделяйте время благотворительности. Эти занятия возвышают сознание и уменьшают склонность к инертности. Физическая активность обеспечивает необходимое равновесие для практики медитации, а упорная работа должна стать неотъемлемой частью каждого дня. Поскольку тело и психика тесно связаны между собой, постарайтесь постоянно находиться в хорошем настроении. Веселость и крепкое здоровье идут рука об руку.

ИЗЛИШНЯЯ РАЗГОВОРЧИВОСТЬ

Излишняя разговорчивость уменьшает духовную энергию и мешает практике медитации. Разговоры требуют значительной затраты энергии, и человек становится беспокойным и возбужденным. Если вы разговорчивый человек или если вы любите интеллектуальные споры, старайтесь не затрачивать энергию, занимаясь пустой болтовней и ненужными беседами. Мудрый человек говорит мало и только когда необходимо.

Чтобы помочь сознанию успокоиться, сосредоточиться и стать более дисциплинированным, практикуйте *моуну*, то есть молчите примерно по часу ежедневно, помимо времени, проведенного в медитации. Для получения максимального эффекта практикуйтесь в то время, когда вам особенно хочется поговорить. Очевидно, что эта идея не должна казаться суровой и недружелюбной или вызывать неприятное чувство. Тренируйтесь в этом, не чувствуя никакой обиды. Сопротивление искушению принять участие в беседе или дискуссии при каждой возможности можно рассматривать как вид моуны. Это укрепит вашу силу воли и сохранит энергию.

Если вы не очень общительны или застенчивы, не используйте практику моуны как средство для сохранения своего одиночества. Моуна используется только для того, чтобы направлять энергию, которая растрачивается в разговорах, на более возвышенную, духовную практику — на джапу, молитву или на *свадхьяю*, изучение священных писаний (см. с. 118, 119).

С излишней разговорчивостью связаны самооправдание, самоутверждение, упрямство, лицемерие и ложь. Когда человек хочет оправдать себя, одна ложь влечет за собой другую. Если же вы с готовностью признаёте свои ошибки, промахи и слабости, ваше сознание успокаивается, и медитация проходит легче.

НЕГАТИВНЫЕ ВЛИЯНИЯ

Негативные влияния включают всех и все, что мешает сознанию успокоиться. Постарайтесь защитить себя от влияний, оказывающих на вас отрицательное воздействие, и, если возможно, избегайте людей, которые лгут или крадут, которые жадны, любят критиковать и сплетничать. Неблагоприятная среда, книги и музыка, вызывающие неудовольствие, вместо того чтобы способствовать концентрации сознания на внутреннем мире, отвле-

кают его и наполняют желаниями, которых обычно у него не бывает. Старайтесь общаться только с теми, у кого возвышенные и вдохновляющие стремления.

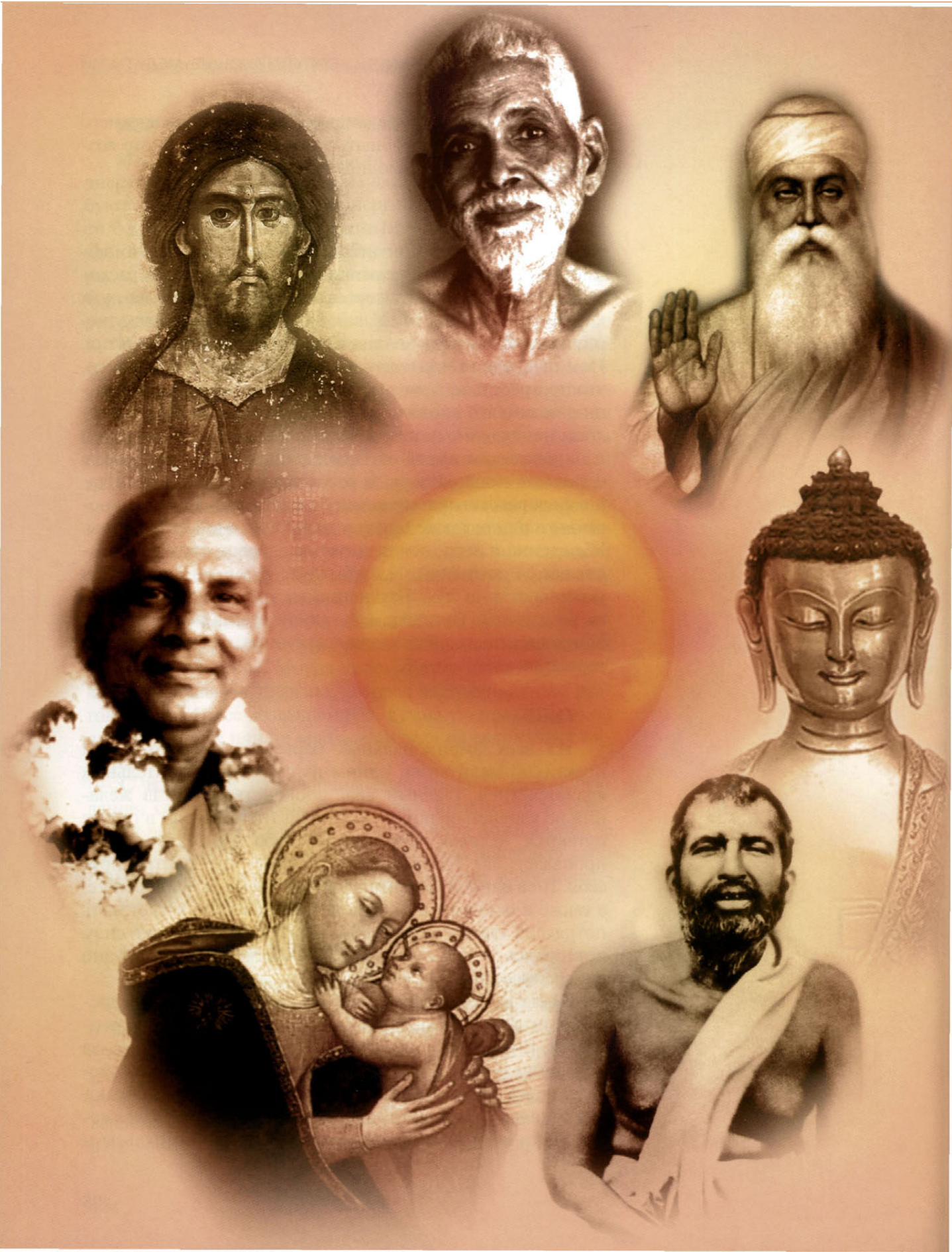
СОМНЕНИЯ

Иногда могут возникать сомнения относительно эффективности занятий медитацией. Отсутствие веры расхолаживает и может стать серьезным препятствием на пути к развитию личности. У вас может появиться искушение уменьшить свои усилия или вообще бросить занятия. Помните, что всегда будут такие периоды, когда кажется, что прогресс слишком замедлен. Сомнение имеет тенденцию возникать снова и снова. Когда бы оно ни появлялось, немедленно ищите друзей-энтузиастов или учителей и на некоторое время оставайтесь рядом с ними. Беседы с людьми сильной веры и регулярно и упорно занимающимися рассеивают все сомнения. Ответы на свои вопросы вы найдете также при изучении духовной литературы. Убеждение и вера, основанные на здравом смысле, избавят вас от сомнений. Не забывайте о том, что трудности укрепляют ваш дух. Продолжайте заниматься, несмотря на результаты. Прогресс есть, но он всегда постепенный. Успех достигается благодаря искренности, регулярности и терпению.

ГНЕВ

Из всех эмоциональных барьеров, стоящих перед практикой медитации, одним из самых разрушительных является гнев, главный враг спокойствия. Когда желания не удовлетворяются, возникает гнев. Мысли в голове путаются, человек перестает что-либо понимать, память пропадает; вы говорите и поступаете, не контролируя себя. Гнев наносит огромный вред вашему телу и психике, а также и окружающим. Вся нервная система может быть потрясена одним припадком гнева. Гнев набирает силу, повторяясь, а когда он входит в привычку, его уже трудно контролировать.

Когда вы контролируете свой гнев, все другие недостатки исчезают сами по себе, а воля постепенно укрепляется. Внимательно наблюдайте за своим сознанием, за появлением признаков раздражительности. Если вы часто раздражаетесь, постарайтесь укреплять свою психику, упражняясь в терпении, как только назревает раздражение. Таким образом вы сможете прекращать импульсы и



эмоции до того, как они приобретут форму и выйдут из-под контроля. Всегда говорите спокойно и, если во время беседы вы почувствуете, как в вас закипает гнев, перестаньте говорить и переключите свое внимание на что-нибудь другое. Помогают также стакан холодной воды или быстрая ходьба.

Старайтесь говорить решительно, но спокойно, потому что грубые слова ведут к ссоре. Курение, потребление мяса и алкоголя увеличивают раджас (см. с. 36), что отрицательно влияет на сознание. Этого лучше избегать.

СТРАХ

Страх — самая ослабляющая из всех эмоций, которая очень тормозит развитие вашей способности к медитации. Постоянный страх, выраженный как беспокойство и тревога, поглощает вашу энергию, расшатывает веру и подрывает способность продвигаться вперед. Страх возникает в результате живого воображения, но тем не менее он принимает реальные формы и проявляется по-разному: как страх смерти, страх перед болезнью, одиночеством, страх перед обществом. Страх перед общественной критикой особенно мешает успеху в медитации. Друзья, коллеги и даже члены семьи могут высмеивать или критиковать вас за ваши занятия. Не бросайте заниматься, даже подвергаясь насмешкам.

НЕНАВИСТЬ

Ненависть, так же как и гнев, — один из величайших препятствий для сознания серьезного ученика. Ненависть подобна заразной болезни, ненависть ведет к еще большей ненависти, выливаясь в конце концов в ужас войны и опустошение. Ее корни часто кроются глубоко в подсознании. Презрение, предрассудки и насмешки — это некоторые из самых отвратительных форм ненависти. Такие конфликты, как конфликты между католиками и протестантами, между евреями и мусульманами, показывают, как предубеждения могут привести к раздорам и страданиям, длящимся веками. У вас могут быть собственные принципы, стандарты и манеры поведения, и тем не менее можно уважать точку зрения и поступки других людей. Истина не единственная монополия одного человека, группы или духовной системы. Сплетни, критика и осуждение — более скрытые проявления ненависти. Обвинение других,

Слева: Медитируйте на святых, пророках и божественных инкарнациях. Слева направо по часовой стрелке: Иисус Христос, Рамана Махариши, Гуру Нанак, Будда, Рама Кришна Парамахамса, Дева Мария с младенцем Иисусом, Свами Шивананда

вмешательство в чужие дела — это разрушительные привычки, которые создают беспокойство и возбуждение в психике. Душевный покой и мир во всем мире возможны, только когда любовь заменит собой ненависть, предубеждения и фанатизм.

ЖИЗНЬ В ПРОШЛОМ

Когда вы приступаете к медитации, у вас могут появиться четкие мысли, касающиеся прошлого. Вы можете вспомнить случаи, которые многие годы были похоронены в вашем подсознании. Воспоминания о беседах или об ушедших дорогих людях будут возбуждать психику и затруднять медитацию. Воображение может искажать прошлое, создавая в душе состояние дисгармонии и неуравновешенности. По мере того как мы становимся старше, наше сознание все чаще обращается к событиям прошлого, мешая жить полной жизнью в настоящем. Воспоминания о детстве, школьных годах и юности — это всего лишь воспоминания, и их спокойно нужно оставить навсегда в прошлом. Постарайтесь избавиться от всех мыслей о прошлом, как далеком, так и недавнем, и жить полностью в настоящем.

ЭГО

Эго за маской человеческой личности — это одна из больших помех, которые следует устранить, для того чтобы достичь долговременного спокойствия. Для жителей Запада, которых учат почитать индивидуальность, необходимость подчинения эго особенно трудна для понимания. Эго — это ощущение «самости», которая проявляется как эгоизм и чувство отделения от мира. Обычно считается, что преувеличенным эго обладают самонадеянные люди, но люди, очень застенчивые и углубленные в себя, тоже отличаются большим эго; их ощущение «своего», «себя» одинаково сильное.

Эго любит свои собственные мысли и импульсы и сопротивляется переменам. Скрытость, лицемерие, преувеличение и замкнутость — черты доминирующего эго. Сильное эго затмевает интеллект. Вы можете лгать, чтобы скрыть свои ошибки, сохранить свое положение, потворствовать своим идеям или потакать своим дурным привычкам. Вы можете оправдывать себя или отрицать свои недостатки или проступки и можете совершенно не знать о последствиях поступков, побуждаемых вашим эгоистич-

ным желанием. Часто люди с преувеличенным эго становятся слишком своенравными и самодовольными, чтобы ясно видеть, что происходит в их умах.

Постарайтесь наблюдать за своим сознанием и принимать свои недостатки. Чувствуйте себя спокойно, когда раскрываете черты своей личности, которые ваше эго, скорее всего, не заметит. На этой стадии вы не можете ожидать совершенства, и если вы можете принять недостатки в своем характере, то наполовину битва вами выиграна. Если это произошло, то обязательно произойдут и изменения. Благодаря регулярной медитации и решимости искоренить эгоизм, вы разовьете сильную волю. Тогда, упорно и самозабвенно работая, вы начнете видеть положительные изменения в своем характере и поведении.

ГЛАВА 11
В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Духовные практики часто смешивают с психическими переживаниями. В этой главе мы кратко описываем некоторые психические явления, которые могут возникнуть во время медитации. Опыт их переживания может показаться по меньшей мере необычным, а может быть и очень тревожным. Мы включаем их сюда, поскольку без них книга по медитации была бы неполной. Но мастера йоги предупреждают, что эти явления не представляют собой цель медитации, что мы можем никогда их и не испытать, а если и испытаем, то это не должно сбивать нас с пути. Это вполне естественно, и мы должны к этому относиться как к признакам того, что наша психика и сознание расширяются.

В процессе совершенствования следите за тем, чтобы у вас не возникло чувство превосходства по отношению к тем, кто не идет по этому пути. Духовное высокомерие и самодовольство более коварны, чем обычное высокомерие, встречающееся в повседневной жизни. Духовное лицемерие, которое сродни слабости, тоже может появиться у тех, кто достиг некоторых успехов, но еще не справился в полной мере со своими недостатками. Вы можете притворяться тем, кем на самом деле не являетесь, устраивая шоу из вашей напускной духовности. Для тех, кто следует по духовному пути, нет большего греха, чем использовать духовность для злоупотребления доверием людей. Мастера говорят, что духовное лицемерие намного хуже обычного, поскольку оно издевается над непреходящей мудростью. Мастера убеждают нас в необходимости строго следить за возможным появлением любой формы духовного эгоизма и рассматривать себя просто как инструмент Абсолюта. Нужно удвоить свои усилия по воспитанию у себя кротости через бескорыстное служение и углубить свою преданность цели, учителю и Абсолюту.

СВЕТ

Во время медитации в сознании могут возникать различные световые пятна или вспышки. Может появляться яркий свет, белый или многоцветный — желтый, красный, голубой, зеленый и фиолетовый. Этот свет может быть в виде маленьких плывущих огоньков, сияния, вспышек, наподобие молнии, горящих угольков, светлячков, солнца, луны и звезд. Все они говорят о том, что психика становится более стабильной, а концентрация углубляется. Сначала эти огоньки кажутся неупорядоченными; они появляются, потом исчезают, вызывая ощущения необычайной радости и счастья. Со временем они остаются в течение получаса в зависимости от силы и степени вашей концентрации. Старайтесь сохранять устойчивую позу и медленно дышите. Иногда свет бывает таким сильным, что приходится прерывать медитацию. Но при постоянной практике это явление будет таким привычным, что любые страхи, которые могут у вас появиться, исчезнут.

Йони-мудра, при которой уши, глаза, нос и рот закрываются пальцами

ВНУТРЕННИЕ ЗВУКИ

Анахата-звуки — внутренние, мистические звуки, которые слышатся во время медитации. Наличие этих звуков — признак очищения *нади* (энергетических нервных каналов), происходящего благодаря непрерывной практике пранаямы. Вам могут слышаться музыкальные звуки колокольчика, флейты, литавр, звук, похожий на шум в раковине, или естественные звуки грома, или жужжание пчелы. Звуки анахаты слышатся в правом ухе и наиболее отчетливо, когда закрыты оба уха. Для этого сядьте, скрестив ноги и закрыв уши большими пальцами обеих рук, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними, а рот — безымянными и мизинцами. Это положение рук называется *йони-мудра* (см. рисунок слева). Очень внимательно слушайте, чтобы услышать мистические звуки, которые являются вибрациями праны в сердце.

ВИДЕНИЯ АСТРАЛЬНОГО УРОВНЯ

У вас могут быть видения, относящиеся к астральному уровню, — видения богов, небесных дев, ангелов, прекрасных цветочных садов, дворцовых зданий, рек, гор и

золотых храмов. Иногда можно увидеть элементалов, созданий странного вида, появляющихся для того, чтобы проверить вашу смелость. Создания, живущие на астральном уровне, похожи на существ, живущих в материальном мире, но лишены физической оболочки. Их желания и пристрастия такие же, как и у людей. У них тонкие тела, и они могут материализовываться и дематериализовываться, свободно передвигаясь. Они могут нисходить с небес, чтобы ободрять вас или проверять.

СВЯЩЕННЫЕ ВИДЕНИЯ

Во время медитации вам может являться ваш *ишта-девата*, тот аспект Абсолюта, которому вы поклоняетесь. Вы почувствуете, как от Его присутствия исходят свет, блаженство, знания и божественная любовь. Вы можете беседовать с Ним или с Ней. Однако, когда вы получите космическое сознание, эти беседы прекратятся. Вы познаете язык молчания, язык сердца.

АСТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Во время вашей практики вы можете ощутить отделение от своего тела. Это ощущение позволит вам испытать радость, смешанную с тревогой; радость от обладания новым, легким, астральным телом; тревогу от пребывания на неизвестном уровне. Сначала ваше сознание ощущает себя недоразвитым, как новорожденный щенок с только что открывшимися глазами. Вы можете испытать ощущение вращения или плавания в атмосфере, наполненной золотыми огнями, предметами и существами. Когда вы будете возвращаться в свое физическое тело, вы испытаете ощущение, как будто вы плавно скользите в тонкой трубе.

Испытав это, вы ясно поймете разницу между жизнью на физическом и астральном уровнях. У вас будет сильное желание вернуться и остаться в том состоянии сознания. Вначале вы не сможете пребывать на астральном уровне дольше нескольких минут. Но если вы терпеливо, упорно и твердо будете продолжать заниматься, то сможете по своему желанию покидать свое тело и дольше оставаться на астральном уровне. Когда вы сможете оставаться там в течение двух-трех часов, вы будете свободно отделяться от своего тела. Вы поймете, что вы и ваше тело — это не одно и то же, что вы можете существовать вне физического уровня.

Справа: Созерцание красоты материального мира помогает расширить наше сознание и осознать существование высших уровней сознания

ГЛАВА 12
РАСШИРЕННОЕ ВИДЕНИЕ

Когда сознание очищено и гармонично, становится возможной глубокая медитация. В этом состоянии вы не воспринимаете объект, на котором вы концентрируете внимание, отдельно от себя. Вы воспринимаете его как чистую вибрацию мысли. Если, например, вы сосредоточиваетесь на мантре, больше не будет осознания ее значения и восприятия ее грубого звука. Поскольку вы сливаетесь с объектом концентрации, отдавая ему все внимание, вы воспринимаете его изнутри и автоматически получаете знание об объекте. Здесь вы входите в тонкое состояние трансцендентального блаженства, в котором остается ощущение двойственности: вы все еще воспринимаете субъект (вас) и объект (объект концентрации).

Научившись сохранять это состояние медитации в течение некоторого времени, вы будете входить в состояние *самадхи*, или космического сознания, состояние блаженства, в котором субъект, объект и ментальная связь между ними становятся одним целым. Чувства, интеллект и эмоции запредельны, и вы получаете полную идентификацию с объектом концентрации, или поглощение. Даже чистая мысль запредельна, поскольку вы сливаетесь с объектом вашей концентрации, и все, что остается, — это переживание всего, растворяющегося в нашем сознании.

Самадхи — это не воображаемый опыт или гипнотический транс, оно (космическое сознание) встречается, когда открывается третий глаз, или глаз мудрости. Вследствие этого полностью искореняются жадность и эгоизм, приходит состояние спокойствия и радости, которое трудно описать словами. Самадхи — это конечная цель всей практики медитации йоги.

Опыт самадхи принесет полное преображение вашей личности: вы узнаете истинное духовное расслабление и ощутите высвобождение огромного количества духовной энергии. Вы почувствуете вдохновение, благодать и духовную силу. Вы осознаете единство всего мира. Вы поймете цель своей жизни. У вас появятся желание и стремление отдать свои силы бескорыстному служению. Вы

Справа: Гора Кайлас священна как для буддистов, так и для приверженцев индуизма. Это вечная обитель бога Шивы

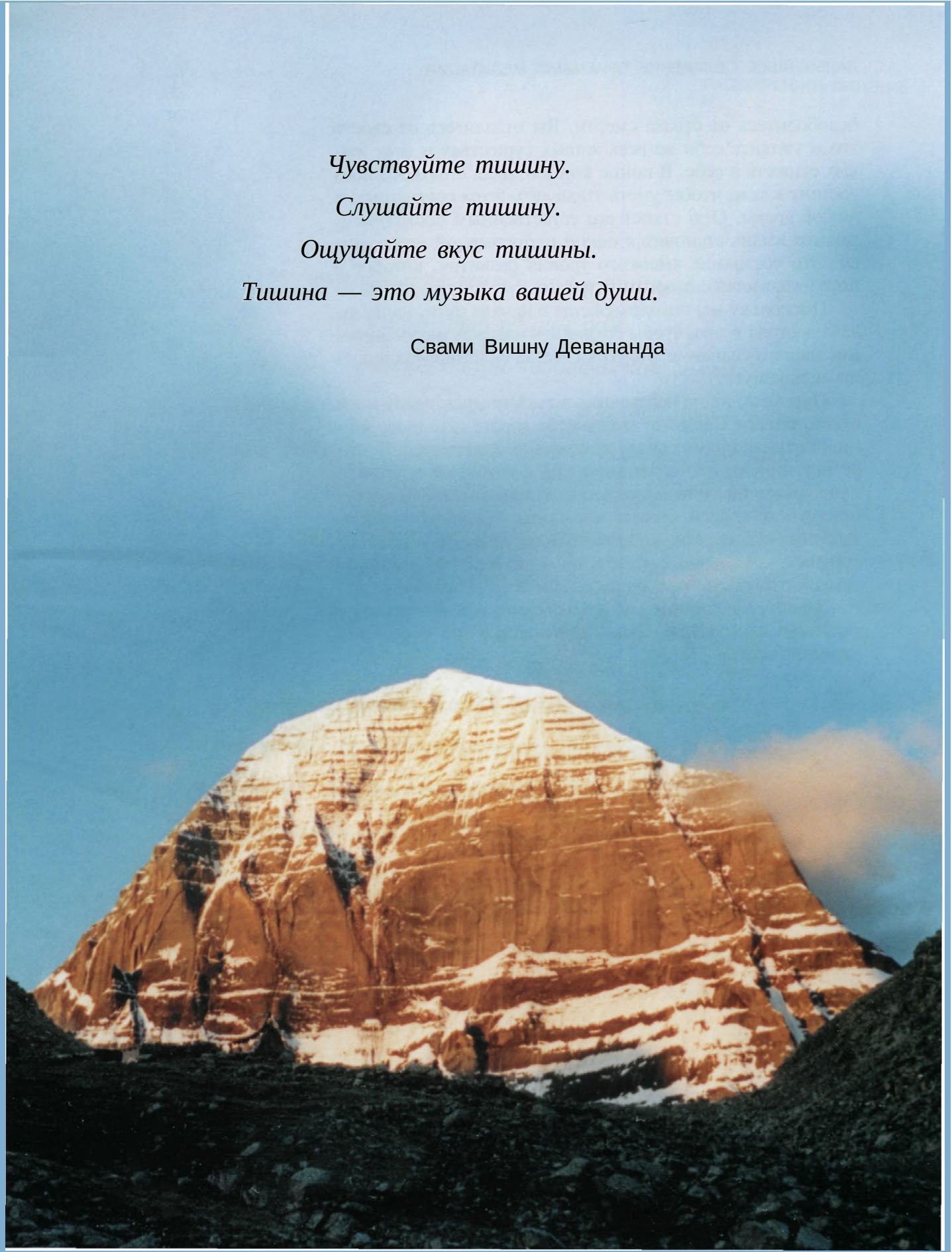
Чувствуйте тишину.

Слушайте тишину.

Ощущайте вкус тишины.

Тишина — это музыка вашей души.

Свами Вишну Девананда



освободитесь от страха смерти. Вы отдалитесь от своего эго и увидите себя во всех живых существах и всех живых существ в себе. В конце концов, цель опытного йога состоит в том, чтобы уметь управлять этим состоянием в любое время. Оно станет его естественным состоянием, так что жизнь становится одной непрерывной медитацией. Это состояние высокого уровня развития, которое в йоге называется самоосознанием.

Поскольку мы находимся еще в начале пути, наша задача состоит в том, чтобы сохранить надежду на расширение нашего сознания. Психика всегда склонна ускользать на мелкие пути.

Путешествие на расстояние в тысячу миль начинается с одного шага. Сделайте этот шаг по дороге духовного знания, начиная прямо сейчас заниматься медитацией. В мире нет ничего, что сравнилось бы с глубиной знаний и мудростью, предлагаемыми медитацией. Счастье не может исходить от власти, богатства и славы — глубокое умиротворение исходит только из осознания того, что мы все составляем одно целое, а медитация — это величайший инструмент, способствующий нам овладеть этим осознанием.

Давайте закончим словами самореализовавшегося учителя Свами Шивананды, описавшего это осознание единства всех.

Рассматривайте жизнь как единое целое.

Мир — это общий дом.

Все мы — члены одной человеческой семьи.

Никто не свободен от этого единого целого.

Отделяя себя от других, мы делаем себя несчастными.

Отделение означает смерть.

Культивируйте в себе вселенскую любовь.

Любите всех.

Разрушайте барьеры, разделяющие людей. Защищайте жизнь.

Оберегайте животных.

Пусть любая жизнь будет священной.

Тогда этот мир станет обителью спокойствия и согласия.

Улыбайтесь цветам, играйте с бабочками и птицами.

Разговаривайте с радугой, ветром, звездами и солнцем.

Дружите с соседями, с собаками, кошками,
с деревьями и цветами.

У вас будет полная, насыщенная и богатая жизнь.

Вы осознаете абсолютное единство жизни.

Свами Шивананда

СЛОВАРЬ

А

Аватара — буквально «тот, кто нисходит»; инкарнация Бога.

Агни-сара — энергия или сущность огня; одна из шести классических крий (приемов очищения).

Аджна-чакра — шестой психоэнергетический центр, расположен между бровями.

Ананда — духовное блаженство.

Анахата-чакра — четвертый психоэнергетический центр, расположенный в области сердца.

Анулома-вилома — дыхательное упражнение со сменой ноздрей, входящее в систему пранаямы.

Апариграха — одна из пяти ям (воздержаний); отказ от мирских благ, неприятие милостыни.

Арати — ритуал приветствия Бога молитвенным пением, во время которого перед священным местом (алтарем, священной рекой и т. п.) ставится светильник.

Асана — буквально «сидение»; поза (третья ступень раджа-йоги).

Астея — одна из пяти ям (воздержаний); неприсвоение чужого, нестяжательство.

Астральное тело — тонкое тело; тело света, тело духа и ощущений, из которого возникает грубое, материальное тело и с которым оно соединено астральными узами.

Астральное путешествие — временное отделение астрального тела от физического, происходящее во сне, во время медитации или других духовных практик.

Астральный уровень — тонкий уровень, невидимый мир энергии и образований, окружающих нас.

Ахимса — первая из шести ям (воздержаний); непричинение вреда живому.

Ачарья — духовный вероучитель.

Ашрам — место, обычно на природе, где занимаются духовной практикой; обитель, где живет гуру с учениками.

Аюрведа — наука или знание о жизни; традиционная индийская медицина.

Б

Брахмамухурта — полуторачасовой период перед восходом солнца, наиболее продуктивный для медитации.

Брахман — Бог, Абсолют.

Брахмачарья — одна из пяти ям (воздержаний); контроль над ощущениями; умеренность во всем; безбрачие.

«Бхагавадгита» — буквально «Песня Бога»; одно из самых значительных йогических писаний.

Бхакти-йога — путь преданного служения в йоге.

В

Вайкхари-джапа — повторение мантры вслух.

Варна — цвет.

Веданта — буквально «конец Вед», высшая философия, возникшая на основе Упанишад.

Веды — самое древнее священное писание Индии.

Викшипта — состояние частичной концентрации сознания.

Вритти — волна мысли.

Г

Гуна — свойство, качество природы.

Д

Девавани — буквально «язык богов»; другое название санскрита.

Девата — божество; божественная энергия.

Джапа — повторение мантры.

Джапа-мала — нитка бус, используемая в практике джапы.

Джняна-йога — путь знания.

Дхарана — концентрация внимания (шестая ступень раджа-йоги); от санскритского корня «дхр» — «крепко держать», «прикреплять».

Дхарма — правильное поведение; закон.

Дхьяна — медитация (седьмая ступень раджа-йоги).

З

Звуки анахаты — мистические звуки, слышимые во время медитации.

И

Ишта-девата — отдельная форма Бога, которой поклоняются.

Ишвара — Бог, воспринимаемый через проявленный мир (в противопоставление Богу как абсолютному сознанию).

Ишвара- пранидхана — одна из пяти ниям (соблюдение правил и предписаний); поклонение и подчинение Богу, преданность Ему.

Й

Йога — буквально «соединение»; соединение отдельной души со Сверхдушой; система духовных дисциплин, цель которых — такое соединение.

«Йога-сутра» — афоризмы, связанные с йогой, составленные мудрецом Патанджали.

Йог — последователь системы йоги.

Йони-мудра — жест руки, создающий особую модель энергии, способствующую концентрации внимания (когда уши, глаза, нос и рот закрываются пальцами).

К

Капалабхати — дыхание с продуванием носа воздухом; упражнение, одновременно являющееся крией (очищающим приемом) и входящее в пранаяму.

Карма — действие; закон кармы — закон воздаяния за хорошие и плохие поступки.

Карма-йога — путь бескорыстного служения.

Крия — очищающее упражнение.

Кундалини-йога — аспект раджа-йоги, цель которого — пробуждение энергии кундалини.

Кшипта — буквально «брошенный» или «разбросанный»; смятенное состояние души.

Л

Лая чинтана — буквально «поглощение»; концентрация на сознании с возвращением его к первопричине.

Ликхита-джапа — запись мантры.

М

Мала — четки.

Манасика-джапа — повторение мантры мысленно.

Мантра — мистическая энергия, заключенная в структуру звука.

Мантра-шакти — собственная энергия мантры.

Маха-мантра — буквально «великая мантра».

Меру — самая крупная бусина в четках.

Моуна — соблюдение молчания, наблюдение мыслей.

Мудха — подавленное состояние души.

Н

Нади — каналы тонкой энергии в астральном теле.

Нети-нети — буквально «не то, не это»; ведический прием в медитации.

Ниргуна — не имеющий качеств.

Нируддха — буквально «приостановленный»; состояние сознания, при котором все волны мысли контролируются.

Ниямы — совокупность пяти этических предписаний (вторая ступень раджа-йоги).

О

Оджас — духовная энергия; сущность всех семи дхату (тканей) тела.

Ом — священный слог, символизирующий Абсолют, Брахман.

П

Падмасана — поза лотоса.

Парифраха — чувство собственности, накопление богатства.

Патанджали — великий мудрец, составивший один из самых значительных текстов йоги «Раджа-йога сутра».

Прана — жизненная энергия.

Пранаяма — регулирование праны, жизненной энергии (четвертая ступень раджа-йоги).

Пратьяхара — отвлечение чувств от их объектов (пятая ступень раджа-йоги).

Р

Раджас — одно из трех качеств, или гун; принцип активности.

Раджа-йога — путь йоги, состоящий из восьми ступеней и основанный на медитации.

Риши — пророк Истины, мудрец.

С

Сабдабрахман — звуковая форма Брахмана; первопричинная вибрация вселенной.

Сагуна — имеющий форму.

Садхана-шакти — энергия, приведенная в действие духовной практикой (садханой).

Сакши ахам — буквально «я свидетель».

Сакши бхав — беспристрастное отношение к своим мыслям.

Самадхи — состояние сверхсознания; блаженство.

Самскара — впечатление, склонность.

Санньясин — монах **или** монахиня; принявший жизнь полного самоотречения.

Санскрит — «язык богов»; считается одним из старейших языков **в** мире, язык писаний о йоге.

Сантоша — одна из пяти ниям (предписаний); удовлетворенность.

Сатсанг — группа мудрых или духовных людей.

Саттва — одно из трех качеств, или гун; принцип равновесия, чистоты.

Сатья — одна из пяти ям (воздержаний); правдивость.

Сауча — одна из пяти ниям (предписаний); чистота.

Сахасрара-чакра — седьмая чакра в астральном теле, расположена на темени.

Свадхарма — личное обязательство (дхарма).

Свадхьяя — одна из пяти ниям (предписаний); изучение священных писаний; самонаблюдение, самоизучение.

Свами — монах или монахиня; буквально «владелец»; господин, вождь.

Свами Вишну Деванада — основатель центров «Шивананда-йога Веданта»; всемирно признанный учитель и автор книги «Медитация и мантры» и бестселлера «Полная иллюстрированная книга о йоге».

Свами Шивананда — один из величайших мудрецов Индии нашего времени; вдохновитель создания центров «Шивананда-йога Веданта»; учитель Свами Вишну Деванады.

Сиддхасана — буквально «поза посвященного», одна из сидячих поз, поза полулотоса, используемых при медитации.

Солнечное сплетение — совокупность нервных узлов, расположенных под желудком; основной энергетический центр системы.

Стея — воровство, кража.

Сукхам стхирам — буквально «удобная и устойчивая поза»; описание позы для медитации из текста «Раджа-сутра».

Сутра — буквально «нить»; стих, афоризм.

Т

Тамас — одно из трех качеств, или гун; принцип инерции, подавленности, темноты.

Тапас — буквально «огонь», одна из пяти ниям (предписаний); аскетизм.

Тратака — созерцание; крия (прием очищения) и упражнение на концентрацию внимания на каком-нибудь объекте.

У

Упамсу-джапа — произнесение мантры шепотом.

Упанишады — открытое мудрецам священное писание Веды, содержащее суть философии веданты.

Х

Хатха-йога («ха» — солнце, «тха» — луна) — система йоги, заключающаяся в регулировании и гармонизации тонких энергий тела.

Ч

Чакра — буквально «колесо»; психоэнергетический центр, расположенный в астральном теле.

Чин-мудра — жест кисти руки, в котором большой и указательный пальцы слегка соприкасаются; этот жест символизирует духовное знание.

Ш

Шакти — космическая энергия.

Э

Экаграта — целенаправленность.

Элементалы — существа, живущие на астральном уровне; духи природы, духи стихии.

Энергия кундалини — потенциальная, космическая энергия отдельного человека.

Я

Ямы — этические воздержания (первая ступень раджа-йоги).

КЛЮЧ К ТРАНСЛИТЕРАЦИИ САНСКРИТА*

अ	*a*	а	ग	*ga*	га	ध	*dha*	дха
आ	*ā*	долгое а	घ	*gha*	гха	न	*na*	на
इ	*i*	и	ङ	*ṅa*	Н (носовой звук)	प	*pa*	па
ई	*ī*	долгое и	च	*ca*	ча	फ	*pha*	пха
उ	*u*	у	छ	*cha*	чха	ब	*ba*	ба
ऊ	*ū*	долгое у	ज	*ja*	джа	भ	*bha*	бха
ऋ	*ṛ*	Р	झ	*jha*	джха	म	*ma*	ма
ॠ	*ṝ*	долгое ри	ञ	*ña*	нь	य	*ya*	я
ऌ	*ḷ*	лри	ट	*ṭa*	та	र	*ra*	ра
ए	*e*	е (э)**	ठ	*ṭha*	тха	ल	*la*	ла
ऐ	*ai*	ай	ड	*ḍa*	да	व	*va*	ва
ओ	*o*	о	ढ	*ḍha*	дгха	श	*śa*	гда
औ	*au*	ау	ण	*ṇa*	на	ष	*ṣa*	ша
क	*ka*	ка	त	*ta*	та	स	*sa*	са
ख	*kha*	кха	थ	*tha*	тха	ह	*ha*	ха
			द	*da*	да			

* Согласные даны в сочетании с «а». — *Прим. пер.*

** В начале слова передается буквой «э», а после согласной — буквой «е». — *Прим. пер.*

О ЦЕНТРАХ «ШИВАНАНДА-ЙОГА ВЕДАНТА»

Центры «Шивананда-йога Веданта» посвящают свою деятельность популяризации логического образа жизни, основанного на пяти принципах, изложенных Свами Шиванандой:

1. Правильные физические упражнения.
2. Правильное дыхание.
3. Правильное расслабление.
4. Правильное питание.
5. Позитивное мышление и медитация.

Центры и ашрамы организованы в виде духовных общин, в каждой из которых люди живут и учатся жить в соответствии с принципами йоги. Они ежедневно занимаются медитацией, асанами (позами йоги) и пранаямой (дыхательной гимнастикой), следуют вегетарианской диете, этическим принципам йоги и служат общине, обучая этому образу жизни людей разных стран и исповеданий.

Далее приведены адреса ашрамов и центров йоги в разных странах мира.

АШРАМЫ

Sivananda Yoga Retreat House
Am Bichlag Weg 40A
A6370 Reith bei Kitzbühel, Austria
Tel +43.5356.67.404
Fax +43.5356.67.404.4
e-mail: tyrol@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Retreat
PO Box N7550
Paradise Island, Nassau, Bahamas
Tel +1.242.363.2902
Fax +1.242.363.3783
e-mail: Nassau@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Camp
673 Eighth Avenue
Val Morin, Quebec J0T 2R0, Canada
Tel +1.819.322.3226
Fax +1.819.322.5876
e-mail: HQ@sivananda.org

Sivananda Yoga Château
26 Impasse du Bignon
45170 Neuville aux Bois, France
Tel +33.2.38.91.88.82
Fax +33.2.38.91.18.09
e-mail: Orleans@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta
Dhanwantari Ashram
PO Neyyar Dam
Thiruvananthapuram Dt
Kerala 695 576, India
Tel +91.471.2273.093
Fax+91.471.2272.093
e-mail: YogaIndia@sivananda.org

Sivananda Kutir
PO Netala
Uttara Kashi Dt
(near Siror Bridge)
Uttaranchal, Himalayas, 249 193, India
Tel +91.1374.222624
Fax+91.1374.224159
e-mail: sivanandakutir@rediffmail.com

Sivananda Ashram Yoga Farm
14651 Ballantree Lane, Сотр. 8
Grass Valley, CA 95949, USA
Tel +1.530.272.9322
Fax+1.530.477.6054
e-mail: YogaFarm@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Ranch
PO Box 195 Budd Road
Woodbourne, NY 12788, USA
Tel +1.845.436.6492
Fax+1.845.434.1032
e-mail: YogaRanch@sivananda.org

ЦЕНТРЫ

Centra Internacional de Yoga Sivananda
Julian Alvarez 2201
CP 1425 Buenos Aires, Argentina
Tel +54.11.4827.9269 / 9566
Fax+54.11.4827.9512
e-mail: BuenosAires@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Prinz Eugenstrasse 18
A-1040 Vienna, Austria
Tel +43.1.586.3453
Fax+43.1.587.1551
e-mail: Vienna@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
5178 St Lawrence Blvd
Montreal, Quebec
H2T 1R8, Canada
Tel +1.514.279.3545
Fax+1.514.279.3527
e-mail: Montreal@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
77 Harbord Street
Toronto, Ontario
M5S 1G4, Canada
Tel +1.416.966.9642
Fax+1.416.966.1378
e-mail: Toronto@sivananda.org

Centre de Yoga Sivananda Vedanta
123 Boulevard Sèbastopol
F-75002 Paris, France
Tel +33.1.40.26.77.49
Fax+33.1.42.33.51.97
e-mail: Paris@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Steinheilstrasse 1
D-8033 Munich, Germany
Tel +49.89.52.44.76
Fax+49.89.52.91.28
e-mail: Munich@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Schmiljanstrasse 24
D-12161 Berlin, Germany
Tel +49.30.8599.9799
Fax +49.30.8599.9797
e-mail: Berlin@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Nataraja Centre
A-41 Kailas Colony
New Delhi 110 048, India
Tel +91.11.2648.0869/ 2645.3962
e-mail: Delhi@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
A-9, 7th Main Rd
Thiruvalluvavar Nagar
Thiruvanmiyur
Chennai 600 0841, India
Tel +91.44.2451.1626
e-mail: Madras@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
37/1929, West Fort, Airport Road
Thiruvananthapuram
Kerala 695 023, India
Tel +91.471.2450.942
Fax+91.471.2451.776
e-mail: Trivandrum@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
6 Lateris St
Tel Aviv 64166, Israel
Tel +972.3.691.6793
Fax +972.3.696.3939
e-mail: TelAviv@sivananda.org

Centra de Yoga Sivananda Vedanta
Calle Eraso 4
E-28028 Madrid, Spain
Tel +34.91.361.5150
Fax+34.91.361.5194
e-mail: Madrid@sivananda.org

Centre de Yoga Sivananda Vedanta
1 Rue de Minoteries
CH-1205 Geneva, Switzerland
Tel+41.22.328.03.28
Fax+41.22.328.03.59
e-mail: Geneva@sivananda.org

Association de Yoga Sivananda
Acevedo Diaz 1523
11200 Montevideo, Uruguay
Tel +598.2.401.09.29 / 401.66.85
Fax +598.2.400.73.88
e-mail: Montevideo@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
51 Felsham Road
London SW15 1AZ, UK
Tel +44.020 8780.0160
Fax +44.020 8246.6450
e-mail: London@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
243 West 24th Street
New York
NY 10011, USA
Tel +1.212.255.4560
Fax+1.212.727.7392
e-mail: NewYork@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1200 Arguella Blvd
San Francisco
CA 94122, USA
Tel+1.415.681.2731
Fax+1.415.681.5162
e-mail: SanFrancisco@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1246 Bryn Mawr
Chicago
Illinois 60660, USA
Tel +1.773.878.7771
Fax+1.773.878.7527
e-mail: Chicago@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
Los Angeles,USA
Tel +1.310.822.9642/985.1022
e-mail: LosAngeles@sivananda.org

БИОГРАФИИ

СВАМИ ШИВАНАНДА

Свами Шивананда родился 8 сентября 1887 года в религиозной семье, относящейся к касте брахманов*, в Южной Индии. Он был живым ребенком, который даже в раннем возрасте проявлял признаки огромного сострадания к людям и животным. Он совершал серьезные проступки по отношению к кастовой системе, строго соблюдавшейся в то время. Свами Шивананда, будучи еще подростком, бросил вызов этой системе: стал брать уроки фехтования у «неприкасаемого»**, что было совершенно немыслимо. Он очень успешно учился в школе и в возрасте двадцати трех лет стал врачом. В 1913 году он отправился в Малайзию, где возглавил две больницы на каучуковых плантациях. Его пациентами были тысячи индийских рабочих.

После десяти лет преданного служения больным и бедным он уехал из Малайзии, оставив комфортную жизнь человека среднего класса, и стал монахом, следующим духовной традиции Индии. Его искренность, щедрость, кротость, неподдельное сострадание и жизнерадостность привлекали к нему множество мужчин и женщин, нуждающихся в руководстве в жизни, отягощенной проблемами и болью. Свами Шивананда основал в 1939 году Общество божественной жизни и создал свой ашрам на берегу священной реки Ганг в Ришикеше, Северная Индия.

С тех пор и до самой смерти Свами Шивананда занимался обучением и использовал все свои способности на благо людей. Он был замечательным писателем — автором более 200 книг — и вдохновенным и смелым оратором. Он был высоким, крепким физически, интеллектуально и духовно; он учил тысячи людей по всему миру жить богатой и полной жизнью, следуя древнему учению йоги. Его наследие сильно ощущается и сегодня в процветающем Обществе божественной жизни в Ришикеше и во многих организациях, основанных его учениками как в Индии, так и на Западе. Свами Шивананда покинул этот мир 14 июля 1963 года. Он признан одним из великих современных святых Индии.

---

* Высшая каста в Индии. — *Прим. пер.*

** Низшая каста в Индии. — *Прим. пер.*

СВАМИ ВИШНУ ДЕВАНАНДА

В 1957 году Свами Вишну Девананда покинул предгорья Гималаев, чтобы выполнить поручение своего учителя Свами Шивананды. Оно заключалось в том, чтобы распространять учение йоги на Западе. На протяжении тридцати семи лет он неустанно работал, выполняя роль духовного наставника, путешествуя по всему миру, организуя центры и ашрамы, где можно было бы осуществлять свою деятельность.

Свами Вишну Девананда, настоящее имя которого Свами Куттан Наир, родился 31 декабря 1937 года в штате Керала, расположенном на юге Индии. После окончания школы он был взят на службу в инженерные войска индийской армии. Однажды, находясь на дежурстве, он нашел в мусорной корзине брошюру — в ней говорилось об истине духовной практики, а ее автором был Свами Шивананда. Эта брошюра произвела на Свами Куттана Наира такое впечатление, что он отправился в ашрам к Свами Шивананде, одному из великих святых нашего времени. После увольнения из армии он стал школьным учителем, но через некоторое время, в 1947 году он оставил прежнюю жизнь, чтобы следовать своему призванию, и отправился в ашрам Шивананды в Ришикеше. В течение года он стал монахом и получил новое имя — Свами Вишну Девананда.

Он прожил в ашраме Шивананды десять лет и за это время стал первым профессором хатха-йоги в «Yoga Vedanta Forest Academy». Он занимал еще несколько постов, включая должность личного секретаря Свами Шивананды.

В 1957 году он уехал из Индии и прибыл на Западное побережье Америки, где очень скоро убедился, что живущие там люди настолько поглощены своими повседневными делами, что даже не знают ни о том, как нужно расслабляться, ни о том, как вести здоровый образ жизни. Свами Вишну Девананда разработал концепцию «Отдых по йоге» и начал создавать места, где люди могли бы полноценно отдыхать телом и душой. Он организовал несколько ашрамов и центров на основе комплексного подхода к йоге. Используемый ныне в центрах «Шивананда-йога», он включает в себя четыре основных пути йоги — бхакти, джнану, раджи и карму, а также пять аспектов йоги — правильные физические упражнения, правильное дыхание, правильное расслабление, правильное питание, позитивное мышление и медитация.

В 1969 году он основал «True World Order» («Правильный мировой порядок»), для того чтобы добиться единства и понимания между народами мира. Он разработал уникальный «Курс подготовки учителей йоги» с целью создания гармонии в мире путем обучения основам йоги. В 1971 году Свами Вишну Девананда поразил мир, облетев вокруг света на своем маленьком, двухместном самолете, бросая цветы и листовки с призывом к миру над зонами конфликтов. Он был спонсором многочисленных фестивалей, конференций, симпозиумов и мировых турне, посвященных борьбе за мир и взаимопонимание.

Свами Вишну Девананда известен не только как неутомимый борец за мир и как вдохновляющий наставник, но и как автор книг «Полная иллюстрированная книга йоги» и «Медитация и мантры». Свами Вишну Девананда покинул этот мир 9 ноября 1993 года. Его наследие — это мировая организация, цель которой — распространение древней и бесконечной мудрости йоги.

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Центр «Шивананда-йога Веданта» благодарит Свами Кайласананду (Флоренс Эйллот) за написание книги и Падмавати (Пенни Колли) за ее редакторский труд. Мы признательны также нашим фотомоделям: Свами Кришнапремананде (Эмме Браун), Нараяну Чайтанье (Стефану Бачнерту), Гопале (Даррен Томас) и Савитри (Саре Оделл).

Издательство «Gaia Books» выражает благодарность Свами Кайласананду за ее терпение, хорошее настроение и внимание к деталям при написании вдохновляющего текста книги, в издании которой принимала участие Падмавати. Неустанная работа Падмавати, которая была связующим звеном с издательством, облегчала прохождение книги на всех этапах производственного процесса. Мы благодарим всех членов Лондонского центра и центров «Шивананда-йога» в разных странах мира, которые помогали нам, предоставляя фотографии и другие материалы. Особую признательность выражаем Свами Кришнапремананде, Гопале, Савитри и Нараяну Чайтанье за то, что они послужили моделями для фотографий, мастерски представляя позы йоги.

Фотографии любезно предоставлены: The British Library Add. 15297. folio. 93., 119; Bruce Coleman Collection: 61 (яблоня) Hans Reinhard, 62 Colin Varndell, 75 (желудь) Jane Burton, (дуб) Tore Hagman; Fausto Dorelli 6; Paul Forrester: 42—51 inclusive; The Bridgeman Art Library/Getty Images: 86; John Ittner: 9; Daniele Laberge: 23, 102-103, 143; VHM/DPL/Linklndia: 91, MKG/DPL/ Linklndia:125; J M Petit Publiphoto Diffusion/Science Photo Library: 57; Sam Scott-Hunter: 19, 24-25, 29, 39, 64, 78, 85, 94, 105. Остальные фотографии сделаны автором.

АРАТИ

Джая Джая Арати Вигнавинаяка

Вигнавинаяка Шри Ганеша

Джая Джая Арати Субраманья

Субраманья Каотикея

Джая Джая Арати Венугопэла

Венугопала Венулола

Папавидура Наванита Чора

Джая Джая Арати Венкатарамана

Венкатарамана Санкатахарана

Сита Тама Радхешьяма

Джая Джая Арати Гаури Манохара

Гаури Манохара Бхавани Шанкара

Самбаоадасива Ума Махешвара

Джая Джая Атзати Раджа Раджешвари

Раджа Раджешвари Трипура Сундари

Маха Лакилми Маха Сараевати

Маха Кали Маха Шакти

Джая Джая Арати Даттатрея

Даттатрея Тримурти Аватара

Джая Джая Арати Адитьяя

Адитьяя Бхаскарая

Джая Джая Арати Шанкараачаарья

Шанкаоаачаарья Адваита Гуруве

Джая Джая Арати Садгупу Натха

Садгуру Натха Шивананда

Джая Джая Арати Вишну Девананда

Вишну Девананда Вишну Девананда

Джая Джая Арати Агастья Мунае

Агастья Мунае Тори Рама Прияе

Джая Джая Драти Айяппа Свамие

Айяппа Свамие Дхарма Шаставе

Джая Джая Арати Джесус Гуруве
Мозес Гуруве, Будда Гуруве

Джая Джая Арати Мохаммед
Гуруве Гуру Нанак Гуруве

Самаста Гуру Бхъо Намах

Джая Джая Арати Венугопала

Медитация - это непрекращающийся поток восприятия или мысли, подобный потоку воды и реки.

Свами Вишну Девананда

Медитация - неотъемлемая часть практики йоги и ключ к обретению спокойствия души в нашей беспокойной жизни. Регулярные занятия медитацией укрепляют умственное, физическое и духовное здоровье. Эта книга поможет вам овладеть приемами медитации, сделав ее частью повседневной жизни.

Это мощное, исцеляющее искусство поможет вам:

- уменьшить стресс и добиться большей ясности сознания;
- справляться с различными проблемами, начиная с депрессии и заканчивая хроническими заболеваниями;
- развить способность концентрировать внимание и позитивно мыслить;
- вести более уравновешенную жизнь в соответствии с принципами, которым учат в центрах «Шивананда-йога Веданта».

Центр «Шивананда-йога Веданта» пользуется международной известностью как ведущая, авторитетная организация, занимающаяся обучением хатха-йоге и раджа-йоге и имеющая свои общины в Европе и во всем мире.

ISBN 5-8183-0976-2

9 785818 309767