

Тайны мозга



Ачарья Махапрагья



Для того чтобы пробудить сознание, мы должны поднять свою энергию в верхние части тела. Когда она опускается в нижние части тела, она возбуждает сознание на уровне секса. Сознание может развиваться только тогда, когда энергия поднимается вверх. Медитация – это попытка поднять энергию вверх. В данной книге затрагиваются некоторые аспекты восходящего движения энергии.

Мы осознаем силу мыслей, но мы не знакомы с силой наблюдения. Размышления утомляют ткани нашего мозга, тогда как наблюдение дает им энергию и активизирует их. Наблюдающее сознание естественно. На какую часть тела оно бы ни направлялось, оно освобождает в ней поток жизненной энергии. Течение потока жизненной энергии в больших количествах пробуждает спящие центры сознания в теле. В данной книге кратко затрагивается процесс пробуждения центров сознания.



Тайны мозга

Ачарья Махапрагья


Preksha International

Переведена Виктория Пангоните

© Прекша Интернешенал

Издано:

Прекша Интернешенал

Джайн Вишва Бхарати

Ладнун, Раджастан Индия

Электронная почта: prekshacamp@yahoo.com

Вебсайт www.preksha.com

Напечатано в:

Payorite Print Media Pvt. Ltd.

г. Удайпур Индия

ВСТУПЛЕНИЕ

Для того чтобы их семени выросло дерево, нужно много времени. Если оно не прорастет, мы будем лишены тех даров, которые дает нам дерево. Оно дает цветы, листья, фрукты, тень и топливо, но только после того, как семя проросло и из него выросло дерево. Сознание так же должно пройти долгий путь, прежде чем оно сможет достичь своего наивысшего развития. Если оно будет оставаться спящим, мы не сможем получить от него того, что ожидаем. Дружелюбие, мир, сострадание, доброжелательность, самообладание и синтез может дать только пробужденное сознание.

Для того чтобы пробудить сознание, мы должны поднять свою энергию в верхние части тела. Когда она опускается в нижние части тела, она возбуждает сознание на уровне секса. Сознание может развиваться только тогда, когда энергия поднимается вверх. Медитация – это попытка поднять энергию вверх. В данной книге затрагиваются некоторые аспекты восходящего движения энергии.

Время от времени организуются лагеря Прекша медитации. В этих лагерях проводятся занятия по медитации, а также дискуссии на темы медитации. Данная книга является компиляцией таких дискуссий. В нее включены дискуссии, которые проходили в лагерях, организованных в октябре 1977 г., марте 1978 г. и в июне 1978 г. Практика медитации позволяет практикующему познать самого себя. Он устанавливает прямой контакт с тем, что в нем происходит. Дискуссии о медитации в этом плане очень помогают. Знать психологию и анатомию крайне необходимо как медику, так и практикующему медитацию. Их цели могут различаться. Практикующему необходимо знать тело, чтобы иметь возможность ощущать его различные части и иметь возможность коснуться сознанием каждой его клетки и активировать ее.

Знание психологии для практикующего медитацию так же критично, как и для психолога. Если практикующий Прекша медитацию не знает, что представляют собой различные уровни сознания, он не сможет активировать силу души.

Знание карма шастры для практикующего медитацию так же важно, как и для философа. Практикующий не может подавить волны, создаваемые в процессе реализации кармы, не зная, как устроена нервная система. Прекша медиация пробуждает мозг. Пробужденный

практикующий может ощущать все волны возбуждения и страстей, возникающие в нервной системе, и деактивировать их с помощью наблюдения.

Мы осознаем силу мыслей, но мы не знакомы с силой наблюдения. Размышления утомляют ткани нашего мозга, тогда как наблюдение дает им энергию и активирует их. Наблюдающее сознание естественно. На какую часть тела оно бы ни направлялось, оно освобождает в ней поток жизненной энергии. Течение потока жизненной энергии в больших количествах пробуждает спящие центры сознания в теле. В данной книге кратко затрагивается процесс пробуждения центров сознания.

Ачарья Туласи был столь любезен, что дал свои комментарии к дискуссиям в лагерях в дни их закрытия. Эти комментарии будут опубликованы отдельно. В моих дискуссиях о медитации Ачарья помогал и вдохновлял меня.

Муни Дулахарья приложил огромные усилия, чтобы собрать материалы дискуссий в эту книгу, за что я ему очень благодарен.

По отзывам читателей о наших недавно опубликованных книгах о медитации, видно, что эти книги вызывают интерес. Это доказывает, что их читают и стараются воплотить в жизнь содержащиеся в них идеалы, и мы чувствуем, что на этой почве вырастают большие возможности. Я желаю, чтобы все человеческие существа были одарены чувством духовности. Пусть каждый узнает свое «я» и реализует его. Я вновь с почтением склоняюсь перед Ачарьяшри и желаю, чтобы путь всего человечества был освещен его водительством.

АЧАРЬЯ МАХАПРАГЬЯ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Поиски сущности: правильное видение.	01
2.	Развитие силы сопротивления-самодисциплины	17
3.	Игровое поле сознания – свобода от небрежного отношения к себе.	26
4.	Трансформация личности – спокойствие	34
5.	Развитие энергии – тапа (аскетизм)	42
6.	Поток энергии, направленный вверх	49
7.	Духовная радость	57
8.	Поиски истины	65
9.	Осознание ответственности	73
10.	Предисловие	77
11.	Пробуждение энергии – значение и цель	82
12.	Рекомендации для пробуждения энергии	91
13.	Анализ грубого и тонкого	100
14.	Снятие ментального напряжения	108
15.	Ментальный баланс	116
16.	Духовное путешествие	123
17.	Давайте сами искать истину	132
18.	Борьба за свободу	140
19.	Завершение садханы	146
20.	Третья область спокойствия сознания	152
21.	Развитие и использование ментальных способностей	155
22.	Способности мозга и самайика	162
23.	Поток энергии, дающий блаженство	168
24.	Обретение новой личности	174
25.	Ментальное здоровье	181
26.	Прекша медитация и тренировка мозга	188
27.	Путешествие сознания	195
28.	Секрет жизни духа	203
29.	Духовность и этика	210
30.	Прекша медитация – пять принципов тренировки мозга	214

1 ПОИСКИ СУЩНОСТИ: ПРАВИЛЬНОЕ ВИДЕНИЕ.



Мы сегодня начали длительное путешествие. Мы так же выбрали для него путь. Каждый идет по тому или иному пути. Мы тоже начали это делать. На каждом пути множество следов, но мы идем по тому пути, где следов нет. Следы на пути предполагают, что кто-то уже по нему прошел, и у нас есть соблазн идти по этим следам. Отсутствие следов на нашем пути означает, что мы не собираемся идти по чьему-либо следу. Наш путь – это путь, где нет следов, а значит и вопрос о том, чтобы идти по чьим-то следам, не стоит.

Мысли оставляют свои следы в мозге. Действия, которые мы совершили в прошлом, так же оставили в нашем мозге свои следы, которые обрели форму привычек или склонностей. То же делают и слова, которые мы говорим или слышим. Мысли, действия и слова исчезают, но следы, которые они оставляют в нашем мозге, остаются активными.

У нас нет возможности следовать или подражать кому-либо, так как мы выбрали путь, где нет следов. Те, кто идет другими путями, привязываются к своему образу жизни, а следовательно, оставляют за собой следы, а другие, похожие на них, подражают им и следуют за ними. Их жизнь – это жизнь потворства своим желаниям. С другой стороны, те, кто идет по пути, который мы избрали для себя, являются стремящимися, отказавшимися от любых привязок, а следовательно, они не оставят за собой никаких следов, ничего, чему смогут подражать другие. На этом пути путнику придется полагаться на свои собственные ресурсы и усилия. Путь, где нет следов, - это наилучший путь, потому что он свободен ото всех следов прошлого, способных отвлечь внимание путника.

Единственная цель, ради которой мы идем по этому пути, - обрести способность проникать в суть.

Следовательно, давайте видеть, давайте смотреть внутрь. Позвольте душе увидеть себя. Это может выглядеть несколько странным. Что такое душа, которая наблюдает себя? Кто такой пророк, и что он воспринимает? Это трудный вопрос. Ответ состоит в том, что когда душа разделена, одна ее часть становится пророком, а другая – объектом наблюдения.

Посмотрите на свое дыхание. Посмотрите на свой мозг. Посмотрите на жизненную силу внутри себя. Посмотрите на свою ауру. Я уверен, вы хотели бы знать, является ли ваше дыхание вашей душой. Возможно, вы так же хотели бы знать, является ли ваше тело вашей душой. Вы можете усердно вопрошать, являются ли ваша аура, окружающая ваше тело и порождаемая вашим телом, или жизненная сила внутри вас вашей душой. Если вы хоть немного серьезно обдумаете эти вопросы, вы придете к выводу, что ваше дыхание, ваше тело, ваш мозг, аура, излучаемая вашим телом, и содержащаяся в нем жизненная сила не являются вашей душой. Если жизненная сила в вашем теле не является душой, мы не сможем отличить живое тело от мертвого. Если живое тело не является душой, мы не сможем отличить его от мертвого тела. Если мозг не является душой, мы не сможем отличить разумные существа от неразумных. Следовательно, все перечисленное является душой.

Мы не можем правильно понять тело, если мы не почувствуем и не поймем дыхание. Мы не можем понять мозг, не поняв тело. Мы не можем наблюдать ауру вокруг тела, не поняв тело. Мы не можем понять жизненную силу, пока не увидим и не узнаем ауру. Мы не сможем наблюдать сущность сознания, что является конечной целью нашего путешествия, пока мы не узнаем и не поймем жизненную силу. Это маршрут нашего путешествия. И нам придется пройти весь курс в том самом порядке, который описан выше, чтобы прибыть на уровень самореализации, где находится самое тонкое, т.е. наша Сущность.

Дыхание – это первое окно, через которое вы можете наблюдать душу. Именно пройдя через это окно, мы начинаем путь к себе. Это путешествие внутрь. Это путешествие к наблюдению себя. Обычно мы привыкли смотреть только наружу. Мозгу от природы свойственно стремиться только во внешний мир. Дыхание – это первая дверь, куда вам надо войти перед тем, как начать путешествие. Когда мозг начинает следовать за вдохом, мы начинаем входить в свое существо. Дыхание – это душа. Тело – это душа. Мозг – это душа. Мы можем достичь самого конца нашего путешествия только через них.

Желание увидеть душу напрямую является иллюзией. Душа, являющаяся высшей реальностью, высшим существом и тончайшей сущностью, не может быть объектом наблюдения для грубых человеческих органов чувств. Такое желание будет большой ошибкой. Сказать, что нам следует увидеть душу посредством души, означает, в первую очередь, что нам, прежде всего, следует использовать мозг для восприятия вибраций дыхания. Во-вторых, это означает задействовать мозг для наблюдения за вибрациями тела и ощущений. В-третьих, это означает наблюдение за своим собственным мыслительным процессом. Как только вы пройдете эти три стадии, вы увидите ауру, окружающую тело, и получите возможность ее наблюдать.

Телесная и внетелесная среды, в центре которых мы живем, полны вибраций. Те, кому довелось видеть ауру, чувствуют, что, наблюдая ее, они плавают в океане вибраций, размах которого они не в состоянии представить. Увидев ауру, мы сможем вступить в контакт с жизненной силой. Именно жизненная энергия является источником всех внешних и внутренних вибраций.

Дыхание не есть душа. Тело не есть душа. Мозг и аура не есть душа. Это жизненная энергия пропитывает дыхание, мозг и тело душой так, что они становятся душой. Тело, которое вступает в контакт с жизненной силой и становится пропитанным ею, оживает и становится частью и вместилищем души. Когда жизненная сила приходит, чтобы вступить во взаимодействие с мозгом, мозг

активируется. Жизненная сила, когда она приходит, чтобы соединиться с дыханием, активирует последнее. В результате этого соединения дыхание начинает вибрировать. Именно эта жизненная энергия заставляет сердце биться, дыхание - вибрировать, ментальные процессы - начинаться, а ауру – излучаться. Вечно текущий поток сознания является источником жизненной энергии. Жизненная сила приносит жизнь во всю структуру тела и преобразует все, что не является душой, в сознание.

Понимание дыхания – первый этап процесса садханы, кульминацией которого является возможность наблюдать душу. Понимание тела – это второй этап. Понимание процесса мышления – это третий этап. Понимание ауры – это четвертый этап. Понимание жизненной силы – это пятый этап. Самореализация является завершением всех этих этапов.

Когда я говорю о видении души посредством души, я имею в виду направление от грубого к тонкому. Никто, не может постичь тонкого, не поняв грубого. Каждый этап нашего путешествия является этапом, который ведет нас к осознанию тонкого. Обычно мы ограничиваем себя четырьмя стенами ощущений, но как только мозг должным образом натренирован, мы начинаем ощущать и тонкое. Нетренированный мозг может чувствовать только грубые ощущения. Как только он становится чистым и тонким, поток сознания начинает себя проявлять.

Биение сердца и циркуляция крови и воздуха в теле поддерживают его работу, как будто оно является гигантской фабрикой. И мы не осознаем, что происходит в теле. Причина состоит в том, что мы не способны уловить ощущения. Только когда мы очень внимательно наблюдаем, мы можем почувствовать, как сильно тело кипит и пульсирует в процессе своей деятельности. И только тогда, когда мы наблюдаем тело, мы узнаем, что в нем бьются пульс и сердце и циркулирует кровь. Наш мозг стал столь грубым, что мы не способны осознать тонкие вещи. Тонкие объекты можно осознать только с помощью тонкого мозга. Садхана включает в себя очищение мозга и

позволяет сделать его тонким. Чем более чистым и тонким становится мозг, тем скорее мы достигнем тонкого существа или Сущности. Более грубые ощущения тогда исчезнут, и мы окажемся в том положении, где сможем понимать более тонкие или мелкие ощущения.

Что является результатом познания мозга? Это дает самодисциплину. Мы выбрали путь, где нет следов. Это не вопрос следования за кем-либо или подражания кому-либо. Когда наше движение наберет силу, мы начнем управлять всесторонней и дисциплинированной ориентацией или видением. Мозг тогда перестанет отвлекаться на внешние предметы. Он зафиксируется на одной единственной точке, и проявится одноточечное сознание. Это и есть самодисциплина.

Наше путешествие очень коротко. Давайте не будем тревожиться. И путешествие, и расстояние, которое нам предстоит преодолеть, очень коротки. Они кажутся длинными и тяжелыми, только пока мы не видим вещи в правильной перспективе. Обычно мы не знаем, как видеть.

Путешествие коротко, и целью, которой вы должны достичь, является такое состояние вашего существа, в котором вам нужно лишь наблюдать и знать, и более ничего не делать. Другими словами, вы являетесь прекрасным пророком и знающим. Достигнув этого состояния, вы подойдете к концу. Перед вами короткая дорога, короткое путешествие, и ваше единственное средство передвижения, коим является поток жизненной силы, находится внутри вас.

Мы живем между двумя объектами, состоянием, в котором мы являемся знающими и пророками, и тайджаса телом, или потоком жизненной силы. Когда поток жизненной силы начинает течь в направлении, противоположном состоянию, в котором практикующий чувствует, что он является только знающим и пророком, и более ни чем, его путешествие и дорога, по которой он движется, становятся очень длинными, расстояние, которое ему нужно преодолеть, становится длиннее и длиннее. Его одно за другим начинают подавлять препятствия. Он начинает чувствовать себя потерянным в темноте и нигде не видит ни луча надежды.

Царь Бхарата направил своего посланника к Бахубали со следующим посланием: «Ты живешь в Таксиле, а я – в Айодхье. Между нами холмы, леса, реки и много других вещей. Мы живем на расстоянии многих миль друг от друга. Все это несущественно, так как нас не разделяет сплетник. Отсутствие такого человека сближает нас друг с другом, хотя физически нас разделяют мили.

Если ничто не разделяет душу как знающего и наблюдателя *par excellence* и поток жизненной силы, чтобы мешать им обоим, между ними не будет расстояния. Если вмешивается иллюзия или привязка, они стоят особняком, и поток жизненной силы начнет течь в противоположном направлении.

Экзистенциализм, как и спиритуализм, включает в себя две вещи: одна – это Знание-наблюдение, а другая – Энергия. Первая не может прийти в действие без второй. Согласно Камасутре, невозможно овладеть знаниями и наблюдением пока полностью не очистишься от влияния антарайя кармы (препятствующей кармы). Знание и восприятие в своих чистейших формах не действуют в относительном контексте. Они абсолютны. Даже когда уничтожается влияние действий, которые по своей природе искажают знание и наблюдение, правильное знание и правильное видение невозможны, пока в процесс Знания и Наблюдения не вольется энергия, освобожденная в результате остановки антарайя кармы (препятствующей кармы). Без такого слияния глаза не могут видеть, уши не могут слышать и мозг не может думать. В результате отсутствия энергии в мозге работа ума расстраивается. Если жизненная энергия отрезана от центров мозга, соединенных с органами восприятия, даже здоровый в остальном глаз не будет работать. И это относится ко всем другим органам чувств, так же как и к уму. Паралич определенной части тела означает, что циркуляция крови в этой части тела прекратилась. Прекращение циркуляции крови означает прекращение течения жизненной энергии. Та часть тела, в которой прекратилось движение жизненной энергии, становится неактивной. Знание и наблюдение становятся отделенными от жизненной энергии. Чтобы убрать иллюзию, которая затуманивает знание и наблюдение, сначала нужно избавиться от антарайя кармы (препятствующей кармы). Энергия генерируется

только после остановки антарайя кармы. Без жизненной энергии деятельность невозможна.

Наиболее важная вещь, которую надо принять во внимание, - это направление, в котором течет энергия. Если направление неверно, его нужно изменить. Без этого невозможна трансформация личности. Каждый хотел бы себя преобразовать, но такая трансформация невозможна без изменения потока жизненной энергии.

Религиозные писания и ачарьи (религиозные лидеры) не толковали принципы религии, садханы и йоги как простые упражнения в метафизическом мышлении. Многие люди верят, что религия и философия лишь интерпретировали жизнь вместо того, чтобы пытаться изменить ее. Это очевидно неверно. Садхана, которая не пытается изменить жизнь, неприемлема, потому что в этом случае философия религии не может претендовать на то, чтобы быть духовной философией в истинном смысле этого слова. Я не говорю здесь об изменении социальной системы. Духовные философии, возможно, не намеревались изменить мир и менее всего – социальную систему. И все же нельзя заявлять, что духовная философия не способна изменить жизнь индивида. Она приводит к новой ориентации человеческого мышления, что ведет к трансформации личности и природы человека. Эта трансформация является столь полной, что преображенный человек начинает задаваться вопросом, является ли он тем же человеком, каким был раньше, или в его тело вселился новый дух.

Расстояние, которое нам надо пройти в этом путешествии коротко. Завершает наше путешествие состояние пророка и знающего. Этого состояния можно достичь, направив в его сторону поток жизненной силы. Другими средствами этого достичь невозможно. Что нам надо делать в ходе путешествия – это понимать природу жизненной энергии и знать, как направлять ее движение.

Есть те, кто не стремится этого достичь. Это их не привлекает. Они хотят здоровья, долголетия, радости и спокойствия ума. Каждый, кто живет в обществе, желает быть здоровым и долго жить. Он знает, что однажды умрет, но он хотел бы отодвинуть смерть настолько, насколько это возможно. В то же время он не хочет быть несчастным.

Он хочет жить комфортно и спокойно. Но может ли он быть спокойным, не будучи мудрым? Возможно ли прожить долгую, здоровую и комфортную жизнь без спокойствия мозга? Нет. Путь таких людей противоположен тому, что мы описали. Порядок их предпочтений таков: здоровье, долгая жизнь, комфорт и спокойствие. Но им придется расположить свои предпочтения в обратном порядке. Спокойствие придет только через пронизательность, комфорт – через спокойствие и долгая жизнь и здоровье – через комфорт.

Вивека (пронизательность) означает анализировать, разделять. Она предполагает отказ от идеи, что все подобно всему остальному. Мы должны внимательно изучить путь, по которому шагаем, чтобы понять пронизательность.

Один из этапов, который мы должны пройти в своем путешествии, – это обретение пронизательности. Порядок этапов таков: шравана (слышать), джнана (знать), виджняна (пронизательность), пратьяхьяна (отречение), самьяма (самодисциплина), Самвара (остановка притока кармы в душу), тапа (аскетизм), нирджара (уничтожение последствий предыдущих действий), акрия (недействие) и сиддхи (освобождение). Виджняна означает пронизательность, т. е. способность различить, что желательно и что нет и что нужно сохранить и что отбросить. Эта способность осветит весь путь, который мы преодолеваем. Она начинает действовать после того, как достигнуты шравана и джнана. Она рассеивает невежество, которое мешает нам различать что желательно, а что нет. Мы не можем попасть на стадию пратьяхьяны (отречения), пока не станем просветленными пронизательностью. Попав на эту стадию, мы автоматически откажемся от всего нежелательного. Отделение всего нежелательного естественным образом приводит к самодисциплине. Самодисциплина ведет к состоянию, в котором нет дальнейшего притока кармы. Это состояние называется самвара. Самодисциплина – это средство достижения состояния, в котором в нас больше не проникает ничто чуждое и препятствующее нашему духовному развитию. После этого начинается следующий этап нашего духовного развития, который называется тапа (аскетизм). Мы теперь начинаем зависеть от наших внутренних ресурсов. Внутри нас начинается волнение. Посредством тапы мы достигаем следующего

этапа нашего духовного развития. Эта стадия называется нирджара, что означает полное уничтожение неблагоприятного воздействия на нас прошлых действий. Как самвара, так и нирджара, являются не средствами, а результатом, которого нужно достичь. Самвара достигается путем самодисциплины, а нирджара – посредством тапы (аскетизма). Когда неблагоприятное воздействие поступков, которые мы совершаем или совершили в прошлом, полностью уничтожено, мы приходим на ту стадию, где более нет действия. Поступки являются чем-то внешним по отношению к «я». Этап, на который мы прибыли, - это этап акрийа (не-действие). Здесь заканчиваете как наше беспокойство, так и стремление действовать и мы достигаем стадии полной неподвижности. Мы фиксируется в самих себе и ничто внешнее не может нас более побеспокоить. Это состояние освобождения души, которое называется термином Сиддхи. В этом состоянии душа становится пророком и знающим *par excellence*. Путешествие, в которое мы отправились, это путешествие в этот пункт. Реальная природа существования проявляется на этой стадии. Она включает в себя полное совершенство, свободу от любых внешних воздействий и самопознание.

Первым маяком, освещающим наше духовное путешествие, является пронизательность. Для тех, кто ищет себя, Прекша Медитация (Перцептивная Медитация) и анупрекша (Созерцательная Медитация) являются средствами для того, чтобы зажечь свет пронизательности, без которого путешественник не может сделать ни одного шага вперед. Между потоком жизненной энергии, который поддерживает в нас жизнь, и состоянием знающего и пророка лежит глубокое и непроходимое Бессознательное. Никакое духовное развитие невозможно, пока барьеры Бессознательного не будут сломаны и преодолены.

Эмоции, иллюзии, желания, недостаток пронизательности – это четыре линии обороны Бессознательного. Простой победы над нашими нравиться-не нравиться или привязками и отрицаниями недостаточно, чтобы достичь стадии самореализации. Нам придется провести хорошо спланированный штурм Бессознательного. Недостаток пронизательности – это глубочайшая линия обороны, с которой нам надо разделаться в первую очередь. Оставшиеся три

линии обороны не столь глубоки и сильны, и их будет легче сломать. Штурм первой линии обороны, т.е. недостатка проницательности – это штурм, направленный на сами корни наших печалей и страданий. Первый вопрос, на который нам предстоит ответить, – как организовать наступление. Какова будет наша стратегия? Какие упражнения нам придется делать? Каков план нашей садханы?

Нам придется начать с двух видов упражнений: упражнение вивека-пратима (упражнение в проницательности) и кайотсорга-пратима (упражнение в оставлении тела в полном сознании). Эти упражнения нужно выполнять в течение трех-шести месяцев. Когда это будет сделано, вы сможете зажечь свет сознания.

Вивека-пратима (упражнение в проницательности)

Сядьте или встаньте в позу кайотсорги. Пусть ваш мозг будет спокойным. Избегайте любых мыслей и просто продолжайте наблюдать и ощущать ситуацию, в которой вы находитесь. Когда вы думаете, вы находитесь лишь на поверхности своего существа. Мысли не приведут вас в глубину вашего существа. Мысли, которые вы обдумываете, подобны ряби, которая появляется и исчезает. Как только вы начнете погружаться в глубины опыта, вы почувствуете, что поглощены собой. В таком состоянии гнев больше не беспокоит и не мучает вас. Обычно, когда мы сердимся, наш гнев соединяется с нашей жизненной энергией и забирает ее силу. Но как только мы начинаем наблюдать гнев объективно вместо того, чтобы чувствовать его субъективно, он отделяется от жизненной энергии и сознания. Он становится чем-то чуждым нашему существованию, прошлым, которое больше не соединено с нами. Эмоция гнева тает, как только начинается самонаблюдение. Таким образом, в нас происходит некая трансформация. Эта трансформация происходит не на уровне сознательного ума, который является материальным объектом. Она происходит на уровне Бессознательного ума. Когда вы не думаете, а проживаете свое реальное существование, вы приходите к осознанию того, что гнев, гордость, жадность, привязки и отрицания не являются характеристикой вашего существования, они просто рябь на поверхности вашего мозга. В глубинах своего существа, которое вы непосредственно ощущаете, вы одни. Это процесс проницательности. Продолжайте уничтожать гнев, гордость, жадность, ненависть и т.д., одно за другим, и то, что останется, когда вы их уничтожите, и есть

ваша реальная индивидуальность, которая сама светится светом пронизательности. Это самьяк даршана, или правильное видение.

Когда Гордиев узел глубокого Бессознательного разрублен, пронизательность начинает действовать, и практикующий сталкивается лицом к лицу с самим собой. Тысячелетиями человек стремился узнать «кто я?» и не мог получить ответ на этот вопрос. Ответ содержится в том, что мы знаем как вивека пратиму (упражнение в пронизательности) и ответ этот: «Я это». Применяя пронизательность, вы должны быть не человеческим существом, а статуей. Тот, кто занят поиском себя, должен различать, став спокойным, стабильным и неподвижным, как статуя. Концепция вивека пратима, выраженная в образной форме очень помогает в поисках себя.

Кайотсорга Пратима (упражнение в оставлении тела в полном сознании).

Кайотсорга означает оставление тела. В Ачаранга Сутре есть термин муйакка, или мритарка. Он означает смерть тела. Он означает, что невозможно достичь дхармы (совершенной стабильности) пока человек не умер. Это очень важная идея.

Пробуждение пронизательности является первым необходимым условием дхармы (стабильности), которая возможна только после освобождения из телесного плена. Кайотсорга – это процесс такого освобождения. Если вы хотите жить настоящей жизнью, воспринимайте свое тело как мертвое. Процесс каойтсорга становится зрелым, когда меняется отношение живого существа к своему телу и когда оно добивается ощущения, что умерло физически.

Кайотсорга – это процесс смерти. Это означает сделать тело полностью расслабленным и неподвижным, когда оно не пытается проявлять никакой активности. Вибрации в теле и дыхание – это два симптома, показывающие, что тело живо. Как только они останавливаются, тело умирает. В кайотсорге вибрации тела и дыхание становятся очень слабыми. Кажется, что дыхание остановилось. Неподвижное тело и слабое дыхание означают

оставление тела. Кайотсорга – это процесс, который ведет нас к пробуждению пронизательности. Мы начинаем чувствовать, что тело и дыхание не принадлежат нам и что мы сами являемся чем-то отличным от них. Дыхание и сущность, сущность и дыхание, тело и сущность, сущность и тело, тело и душа, душа и тело – эта дуальность поддерживается Бессознательным в форме ложной идентичности. Дыхание и тело отделены от сущности, или души, этой ложной идентичностью. Как только становится ясно, что мы покинули тело со всеми его свойствами, все склонности и импульсы тела начинают останавливаться так, что мы начинаем чувствовать, будто тело исчезло. В этом нет ничего неестественного. Это очень часто случается в практике кайотсорги, и в ходе этого процесса возникает чувство разграничения.

Однажды человек, занимающийся духовными практиками, подошел к ачарье (учителю) и пожаловался, что он не смог избавиться от иллюзии, гордости и эгоизма. Он продолжал задавать вопрос за вопросом ачарье, который слушал его со спокойным умом. Потом ачарья попросил практикующего не беспокоить его более вопросами. Он предложил вопрошающему сделать упражнение, в котором тот должен был продолжать думать, что тело и душа – это два различных объекта.

Практикующий ушел и начал серьезно и решительно делать упражнения. Потом он опять пришел к учителю, который поинтересовался, если ли еще вопросы. Практикующий ответил, что вопросов нет и что все его сомнения развеяны.

Мы испытываем сомнения и опасения только когда находимся на уровне интеллекта. Как только мы восходим на уровень опыта, они стихают. Слушать, что другие говорят о знании и само знание – это вопросы интеллекта. Виджняна, или пронизательность, находится на более высоком уровне. Садхана, или собственное усилие, начинается с ростом пронизательности и дает опыт. Практикующий должен выполнить определенное количество упражнений, прежде чем он придет к Истине.

Вивека-пратима и кайотсорга – это два средства достижения Правильного Видения. Давайте рассмотрим, что дают

проницательность и просветление. Проницательность дает следующее:

1. Спокойствие. Вы не можете достичь спокойствия, не отличая желательное от нежелательного. Правильное Видение позволяет вам сделать такое различие.
2. Серьезную жажду свободы и освобождения. Тот, кто жаждет быть освобожденным, никогда не захочет быть чем-либо обусловленным. В обусловленной жизни, которая не свободна от привязок, нет спокойствия.
3. Беспристрастность в каждом шаге жизни от начала до конца, как и непривязанность ни к какому пути.
4. Каруна или сострадание и свобода от любой жестокости. Это развивает дух дружелюбия по отношению ко всем.
5. Преданность истине и свобода от всего ложного.

Просветленный человек, обладающий силой проницательности, достигнет правильного Видения, которое поможет ему наблюдать настоящую сущность.

Истинное знание-разрывает покров иллюзий. Это непосредственное познание истины. В такого рода знании заключено спасение.

Есть одна китайская история, про государственного служащего Чаисена. Однажды к нему пришел торговец и говорит: "Помоги мне, чтобы у меня не было проблем в моем бизнесе". И предложил ему крупную сумму денег. Чаисена обуяла алчность, но у него было истинное знание.

Он ответил: "Брат! Уже шесть ушей слышало об этом деле, значит, завтра слух об этой взятке станет достоянием общественности". Торговец спросил: "Знаем только я и ты, итого четыре уха, откуда же шесть?" Чаисен ответил: "Слышали я, ты и Всевышний".

Этот чиновник отверг богатство, которое само плыло к нему в руки. Сегодня такого чиновника назвали бы дураком. Но если вдуматься, мы поймем, что Чаисен руководствовался в своих поступках высшим, божественным знанием.

Поэтому, если знание ведет к заблуждениям, то даже если оно и полезно с точки зрения здравого смысла, то с точки зрения

духовности, это никакое не знание. Невежество не может привести человека к свету. Невежество - это тьма, а тьма порождает тьму.

Мы живем в век компьютеров. Наука достигла небывалого развития. Теперь компьютеризировано так много областей жизни: уборка, стирка, управление автомобилем, предотвращение катастроф и т.д. и т.п. Но разве, несмотря на весь этот прогресс, мы сумели развить дружелюбие? Разве люди стали лучше относиться друг к другу? Разве они не создали атомное и бактериологическое оружие? Сколько придумано средств массового уничтожения! Ведь теперь можно уничтожить все человечество за считанные минуты! И все это происходит благодаря научно-техническому прогрессу, тому самому прогрессу, который наполнил нашу жизнь разнообразными удобствами. Это довольно противоречивый феномен. С одной стороны, человечество тратит десятки миллионов рупий на изобретение новых лекарств, на исследования, посвященные борьбе со старостью, а с другой создает страшное оружие массового уничтожения, с помощью которого человека можно уничтожить за считанные секунды. И уничтожить не только отдельного человека, но и все человечество. Откуда такое противоречие? Оно порождено тем знанием, которое основывается на двойственности, на симпатиях и антипатиях, на субъективности. И до тех пор, пока человеческие знания будут основываться на этой зыбкой материи, ситуация не изменится. Но те люди, которые находятся в тисках любви и ненависти, симпатии и антипатий, никогда не поймут этой истины. Они не видят этого явного противоречия. Люди, создающие оружие, оправдывают свои действия тем утверждением, что они делают это для того, чтобы поддерживать в мире баланс сил. Ведь более сильной державой считается та, у которой более внушительный арсенал, у кого больше оружия.

Когда рассеивается дым иллюзий, человек начинает понимать, что что-то здесь не так.

Однажды купец предстал перед Повелителем Дхармы. Повелитель спросил купца: говори, куда ты хочешь отправиться, в рай или в ад? Купец ответил: я ничего не знаю про ад и про рай. Отправьте меня туда, где я смог бы заработать денег.

Вот вам пример невероятной привязанности к деньгам.

Калсаукарик был в свое время известным мясником. Каждый день он убивал пятьсот буйволов. Когда император заточил его в подземную темницу, он и тут не отказался от своих привычек. Он делал буйволов из глины, а потом ломал их. Это еще один пример привязанности.

Когда он умер, то его сын, Сулас, стал главой общины. Наступило время жертвоприношения. Нужно было принести в жертву буйвола. Собралась вся община, и Сулас, как ее глава, должен был совершить жертвоприношение, но Сулас отказался. Он не захотел убивать буйвола.

Сулас обладал просветленным знанием. Его отец, Калсаукарик, не мог прожить и дня без того, чтобы зарезать буйвола, а Сулас был не в состоянии лишить жизни живое существо. В чем же разница в восприятии? Оба обладали одинаковыми знаниями, но если знание неотделимо от заблуждений, то оно ведет человека к пороку. Если же знание свободно от заблуждений, если оно изливается, подобно свободному потоку, то такое знание делает человека подобным Богу, и само это знание подобно Богу.

Прекша медитация это обыкновенная практика наблюдения и познания. Если вы попросите дать самое простое и доступное определение Прекша медитации, то можно ответить, что Прекша медитация это непосредственное восприятие, непосредственное, объективное познание, то есть чистое знание, чистая медитация. Если мы сможем непосредственно и объективно воспринимать и познавать окружающий мир, то уподобимся Богу. Но мы воспринимаем каждого человека, которого встречаем на своем пути по имени, положению, титулам, своему к нему отношению и т.д. Разве мы задумываемся о том, что этот человек прежде всего, чистое сознание, вечная душа? Мы узнаем его только по внешним приметам. Такое знание нельзя назвать чистым. Чистое познание, это непосредственное восприятие, когда мы сможем освободиться от всего наносного, от всей «шелухи». Познание, не отделенное от субъективного восприятия, это просто информация, объективное, непосредственное восприятие - это и есть медитация.

Но, объективность не приходит вдруг. Это постепенный процесс. Невозможно всегда быть объективным. Вместе с тем, мы можем быть объективными хотя бы недолго. И это возможно благодаря медитации. В Корее жил известный святой. Один человек пришел к нему, и говорит: “Я хочу заняться духовными практиками. Скажите мне такой способ, чтобы я побыстрее смог накопить духовную силу”. Святой ответил: “Духовные практики потребуют у тебя минимум тридцать лет”. Человек воскликнул в недоумении: “Как? Целых тридцать лет!” Святой сказал: “Потребуется даже не тридцать, а шестьдесят лет”. Человек изумился: “Как это? Только что было тридцать, и уже шестьдесят?” Святой ответил: “Сомнения в твоём уме, добавили эти лишние тридцать лет практики”. Тот человек вернулся к себе домой. Придя домой, он подумал: “Даже если для достижения духовной силы мне потребуется вся жизнь, то ничего страшного. Я поторопился”. И человек вернулся к святому и попросил у него прощения. Сказал: “Я был неправ, Поторопился. Учитель, располагай мной по своему усмотрению. Я готов”.

Человек приступил к духовным практикам. Через три года он получил духовную силу, сиддхи. Он пришел к учителю, поклонился ему и сказал: “Учитель, ты говорил, что мне потребуется шестьдесят лет, а прошло всего три, и я достиг своей цели”. Учитель отвечал: “Пока у тебя были сомнения, пока ты находился в плену у нетерпения, то тебе предстоял долгий путь. Но как только ты отринул сомнения и нетерпение, то смог пройти свой путь за три года”.

Человек за три года может достичь непосредственного, объективного восприятия. Главное, избавиться от сомнений и нетерпения. Существует два пути: путь субъективный и путь объективный. Мы должны выбрать один из этих путей. Если мы выбрали путь объективности и непосредственного восприятия, то должны запастись терпением и продвигаться вперед постепенно. Мы должны проникнуться глубокой верой. Именно тогда и будет чистое познание, чистая медитация и освобождение. Именно такое знание- подобно Богу.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ -САМОДИСЦИПЛИНЫ



Существует два источника человеческого существования: энергия и сознание. Они освещают телесную и внетелесную среду, в центре которой живут человеческие существа. Сознание может быть использовано только при помощи энергии. Оно не требует энергии для своего существования, но ему нужна энергия, чтобы оно могло быть нам полезным. Человеческий мозг так же может быть использован только с помощью жизненной энергии. Наши органы чувств ассоциируются с сознанием, но они бесполезны для нас, если не активированы жизненной силой. Сознание не может действовать, если оно не получило энергию неким благотворным образом.

Развитие энергии происходит параллельно с развитием сознания. Это может произойти только с помощью пратьяхьяны, или отказа. Первый результат просветления, являющийся результатом пронциательности – это дух отказа. Пронциательность просветленного человека дает ему способность отличать, полезное от неполезного. Термин пратьяхьяна означает отказаться. Это является результатом использования энергии.

Сила воли – это одна из форм проявления энергии. Когда мы видим, что один человек идет, а другой сидит, мы, естественно, интересуемся, что заставляет первого идти, а второго сидеть. Почему они оба не сидят или не идут? Ответ состоит в том, что сила воли заставляет их вести каждого по-своему. Поведение человека определяется человеческой волей. Сидеть, разговаривать, молчать, есть, отдыхать и т.д. – все эти действия управляются волей.

Когда-то в древней Индии было много философских размышлений. Люди задавались вопросом, является ли воздух живым существом. Некоторые говорили, что является, другие с этим не соглашались. Первые приписывали воздуху жизнь на том основании, что он

движется. Таким образом, из этого логически следует, что если движение дает жизнь воздуху, почему не может давать жизнь материи, ведь материя тоже движется. С другой стороны, были те, кто утверждал, что предмет не может быть живым просто потому, что он движется. Еще были те, кто полагал, что воздух движет сам себя. Тот, кто движется за счет своей собственной силы, является живым существом. Пудгала была такой неживой субстанцией. Когда вы бросаете камень, он движется. Когда вы стреляете из заряженного пистолета, пуля движется. Это движение создается не самими объектами. Оно вызывается применением внешней силы. Только живое существо может двигаться благодаря своей силе воли.

Желание и воля являются основными характеристиками дживы, или живого существа. По этому признаку живые существа отличаются от неживых. Самые маленькие живые существа, будь то те, животные или растения, обладают желанием и волей.

Энергия существует в трех формах: сила воли, концентрация и контролирующая сила.

Нервная система является источником энергии, которой мы обладаем. Живое тело, не обладающее нервной системой, ничего не значит и ничего не стоит. Нервная система состоит из двух частей: сенсорные нервы, которые аккумулируют знание, без которых не будет никакой активности, и двигательные нервы.

Центры сознания и воли находятся в нервной системе. Не будем забывать, что сознание и воля – это две вещи, которым мы обязаны своим существованием. Грубое тело – это инструмент, посредством которого действуют энергия и сознание. Даже тончайшие вибрации тела связаны с грубым телом, которое служит инструментом для их выражения. Этим инструментом является нервная система. Сенсорные нервы выражают сознание, а двигательные нервы – жизненную энергию.

Если тело уколоть шипом, информация об этом немедленно поступит в мозговые центры при помощи сенсорных нервов, и двигательные нервы получат приказ удалить шип.

Все нервная система имеет огромное значение для садханы. Очень важно, чтобы практикующий понимал, как функционирует нервная система.

Мы часто от чего-то отказываемся. Этот отказ ведет к самодисциплине. Является ли самодисциплина прямым следствием различных отказов? Для того чтобы отказываться от чего-либо, мы так же используем свою волю. Это приводит к некоторой дисциплине. Эту дисциплину нужно усилить и стабилизировать. Для этого нужно намного больше, чем просто отказ. Это правда, что самодисциплина является неперенным условием достижения того состояния ума, при котором останавливается дальнейшее проникновение действий. Сила воли обладает и другими функциями. Самодисциплину необходимо усилить и стабилизировать. Правда и то, что контроль над будущими действиями приводит к остановке дальнейших действий, или кармы в настоящем. Но для того, чтобы усилить и стабилизировать самодисциплину, нам нужно очистить свои сердца и убрать всю грязь, которая накопилась там в прошлом. Очищение сердца имеет два аспекта: первый – это действие вспомогательных причин, второй – это действие основных причин, создающих грязь.

В процессе практики самодисциплины различные факторы начинают беспокоить наш мозг. Например, если кто-то нас оскорбляет, мозг приходит в беспокойство. Если нас хвалят, это тоже воздействует на мозг. Слова, формы, вкусы и запахи продолжают непрерывно беспокоить мозг. Это ведет регрессу нашей практики самодисциплины. Можем ли мы этого избежать? Практика самодисциплины – это упражнение, направленное на то, чтобы сделать нас не восприимчивыми к каким-либо желаниям путем отказа от них. Это не сложная задача. Это довольно легко.

Когда играющий ребенок беспокоит свою мать, она сердится, и настолько теряет терпение, что может шлепнуть ребенка. Получив шлепок, ребенок больше не будет ее беспокоить. Но раздражение и гнев матери, вылившиеся в шлепок, оставили свои следы в ее нервной системе. В ней развивается предрасположенность, и когда бы ни случилось нечто подобное, она снова будет по привычке шлепать своего ребенка.

Вспомогательные факторы, или нимитта, играют очень важную роль в нашей жизни. Сам по себе отказ не может остановить формирование привычки в нервной системе. Наркоманы очень хорошо знают, что наркозависимость нежелательна. Но когда приходит время приема наркотика, вся нервная система приходит в такое возбуждение, что заставляет человека принять наркотик даже против его воли. Нервная система - это великая сила, которая нас портит. Вещи, внешние по отношению к нам (нимитта), как и нервная система, являются вспомогательными причинами, которые приводят к падению человека.

Существуют мыслители, которые считают, что только вспомогательные факторы определяют ход человеческой жизни. Никакие другие факторы, кроме этих, не рассматриваются ими как определяющие человеческую жизнь. Но даже эти мыслители сталкиваются с вопросом о том, что контролирует мозговые центры. Есть и те, кто утверждает, что мозговые центры контролируются нервной системой. До некоторой степени это верно, но такой ответ не полон.

Основные факторы (упадана), которые управляют нервной системой и контролируют ее, включая мозговые центры, находятся не в нервной системе, а в тонком теле, а тонкое тело получает всю свою силу от души.

Необходимо защищать себя от воздействия того, что способствует нашему беспокойству и разрушению. Мы должны избегать втягиваться в те действия, которые формируют привычки. В этом отношении необходимо быть очень осторожными. Это то, что называется пратьякхьяной (отказом). Но гораздо важнее быть очень осторожными с силами, действующими изнутри. Необходимо очищать глубины нашего существа, где содержится упадана, или основные причины нашей тревоги. Простой контроль над вспомогательными причинами не дает постоянного решения наших проблем. Внешний мир не исчезнет, если мы просто закроем свои глаза. Мы не можем всегда держать глаза закрытыми. Глаза – это каналы, через которые проникают лучи нашего сознания, чтобы осветить мир вокруг нас. Почему мы должны держать их закрытыми? Зачем нам останавливать деятельность и функционирование нервной системы? Почему мы

насильно должны не давать мозгу выполнять свои естественные функции?

Правда, что контроль над вспомогательными причинами временно освобождает нас от неблагоприятного воздействия, которое они оказывают на нас. Но такие меры не помогут сделать нас навсегда невосприимчивыми к этим нежелательным воздействиям. Наши действия должны быть направлены к свободе от нежелательных воздействий нимитты, или вспомогательных причин таких воздействий.

Было бы большой ошибкой превратить себя в инвалидов или парализованных, так чтобы вся наша дальнейшая деятельность навсегда прекратилась. Наши усилия должны быть направлены на сохранение органов чувств, нервной системы и мозга настолько здоровыми и крепкими, чтобы они могли помогать нам в нашем духовном развитии.

Некоторые люди по причине полного невежества делают такие духовные упражнения, которые наносят им огромный вред. Вместо того чтобы прийти к настоящему аскетизму, они делают то, что только называется аскетизмом. Они истощают свое тело и так ослабляют свою нервную систему, что их усилия приводят к регрессу вместо того чтобы способствовать духовному развитию.

Целью аскетов в настоящем значении этого термина является развитие жизненной силы. Настоящее развитие сознания невозможно без развития жизненной энергии. Они должны двигаться параллельно друг другу. Целью аскетов является не ослабление, а усиление жизненной энергии. Большая ошибка думать об ослаблении жизненной энергии, и этого нужно избегать. Уменьшение жизненной энергии делает недействительной саму цель религии.

Нам нужно сохранять активность центров жизненной энергии. Основная проблема практикующего состоит в том, чтобы избегать нежелательных последствий, вызываемых вспомогательными факторами. Выходом является контроль над действием основных факторов.

Сегодня человеческие существа живут механической жизнью. Изобретение компьютеров доказало, что человек является механическим существом. Все, что он может сделать, делается компьютерами. Компьютеры сочиняют стихи, формулируют вопросы и отвечают на них. Они решают самые сложные математические задачи, запоминают, предсказывают будущее, думают, критикуют, анализируют и отличают одну вещь от другой.

Где же разница между человеком и машиной? Разница состоит в том, что у человеческого существа есть душа, которой нет у машины. И в этом состоит разница между живыми и неживыми существами. Махавиру спросили, дышит ли душа, и он ответил «нет». Потом его спросили, думает ли душа, и он ответил «нет». Затем его снова спросили, ест ли душа и пьет ли душа, и он ответил «нет». Тогда возник вопрос: «Как же вы можете утверждать, что у человека есть душа?». Если душа не делает ничего из перечисленного выше, нельзя сказать, что человек обладает душой. Если бы не было души, никто не мог бы практиковать самодисциплину и очищать глубины своего существа, где живут основные причины его действий. От механической концепции придется отказаться. Механические действия по своей природе второстепенны. Они никак не связаны с сознанием. Они происходят во внешних слоях сознания. Чтобы понять грань между живыми и неживыми существами, мы должны опуститься в глубины своего существа, где мы не едим и не пьем, не думаем и не анализируем, и где мы являемся просто пророками и знающими и ничем более. Именно там мы встретимся с основными причинами своих действий. Когда мы оказываемся на этих глубинах, наша механическая жизнь заканчивается, и мы лицом к лицу сталкиваемся с сутью самодисциплины. Самодисциплина предполагает такое состояние души, в котором она является зрителем и знающим *par excellence*. Именно осознание этого факта делает нас самодисциплинированными. Самодисциплина и самоограничение пострадают, если мы утратим осознание себя.

Существуют два поля деятельности сознания: объекты чувственного удовлетворения и восприятие души и самопознание. Сознание иногда действует на первом поле, а в другое время – на втором. В течение

механического процесса жизни сознание пытается найти и получить удовольствие от объектов, которые дают чувственное наслаждение. Это внешняя ориентация сознания.

Действие сознания в своем собственном царстве означает, что оно занято своей собственной серьезной основой, или поглощено самим собой. Это означает, что оно пришло в состояние самонаблюдения и самопознания, прорвавшись через сеть механических процессов, мышления и дыхания. Состояние самонаблюдения и самопознания является естественным полем действия сознания.

Самодисциплина не может быть навязана извне. В значительной степени она находится внутри нас. Влияние внешних факторов начинает уменьшаться, как только душа приходит в свое естественное состояние. В этом состоянии ничто не сможет на нее повлиять. Внешние воздействия будут продолжаться, пока мы не придем в это состояние. Человеческие желания и постоянные стремления и предпочтения будут притягивать внешние воздействия только до тех пор, пока человек не станет самим собой.

Первый принцип поисков самодисциплины состоит в соединении сознания с состоянием самонаблюдения и самопознания. Второй принцип состоит в том, чтобы видеть глазами, слышать ушами, ощущать вкус языком без малейших капризов, привязок и отрицаний. Это означает простое и чистое восприятие посредством органов чувств. Это означает наблюдение *par excellence*, без примеси нравится – не нравится. Первый принцип означает иммунитет против всех видов внешнего воздействия. Второй означает свободу сознания от предпочтений любого рода. Это становится возможным, когда мы становимся частью своей собственной реальной природы. Без этого мы не можем натренировать себя в самодисциплине, которая означает свободу от привязок.

Как прийти к своей реальной природе? Какую технику использовать, чтобы прийти туда?

Давайте на время оставим внешние воздействия. Давайте рассмотрим вопрос о том, являются ли реакции нервной системы

генетическими, или наследственными. Привычные реакции нервной системы могут быть изменены с помощью того, что называется в древней традиции бхаваной, а в психологии – внушением. Применение бхаваны с целью вызвать изменение привычных реакций нервной системы доказало свою высокую эффективность. В процессе внушения реакция мозговых центров, связанных с органами чувств, находится под контролем. Прежде всего, нужно определить расположение мозговых центров, связанных с определенной склонностью и побуждениями, а затем с помощью последующего внушения, даваемого в определенном порядке, добиться реальных изменений в нервной системе. Сети, связанные со знанием, очень тонки, а следовательно, внушение должно производиться очень осторожно и мягко, так чтобы оно могло быть благоприятно воспринято и дало желаемую реакцию.

Нет смысла повторять сакральные формулировки. Повторение формулировок может быть плодотворным, только если оно сопровождается бхаваной, или внушением. Можно годами повторять фразу: «Этот мир и тело мимолетны», - но она не окажет никакого воздействия, если не будет подкреплена настроением на мимолетность мира или если она не будет действовать как внушение, вызывающее чувство мимолетности. Это чувство или настроение должно быть усвоено тем, кто повторяет формулировку.

Бхагаван Махавира создал слово танмурти. Его можно объяснить следующим образом. Когда кто-либо движется или идет, бывают задействованы два фактора. Один – это идущий человек, а другой – движение. Махавира настаивал на устранении этой дуальности. Человек, который идет или движется, не должен осознавать тот факт, что он тот, кто идет или движется. Он должен быть целиком и полностью поглощен самим актом движения или ходьбы. Иными словами, он должен стать единым с движением и не осознавать ничего, кроме ритма своего движения. Перенос сознания с эго на ритм движения называется танмурти. Это один из путей к реальному существованию.

Существует иной путь, иной опыт, состоящий в том, чтобы стать незадействованным зрителем своих склонностей. Не пытайтесь

остановить свои склонности или предпочтения. Оставьте их в покое. Позвольте приходить и уходить мыслям, каким бы ни было их содержание. Но вместо того, чтобы им потакать, просто наблюдайте за ними. Результаты наших прошлых действий и опыта, аккумулированные в подсознании должны однажды найти свое выражение. Позвольте им выразить себя. Не нужно пытаться их подавить. В их проявлении нет никакого вреда. В древней литературе проявление называется випака. Нам нужно наблюдать випаку без интереса, как простым зрителям, а не давить ее силой. Единственное, что требуется от нас, - не потакать ей никакими привязками или отрицаниями. Пусть гнев, тоска, жадность, иллюзия, убийственные мысли, месть и т.д. свободно поднимаются в вашем мозге. Но не ассоциируйте себя с ними и не попадайте больше под их влияние. Будьте нейтральными и незаинтересованными. Наблюдайте за ними, как зритель наблюдает сцену из спектакля. Если вы сможете развить такое отношение, это произведет в вас огромную трансформацию. Старые привычки ума изменятся и явятся новое сознание и новая ориентация вашего «я».

Некоторые спрашивают, что дает наблюдение за дыханием. Дыхание не Бог, а следовательно, зачем нам за ним наблюдать? Ответ состоит в том, что наблюдение за дыханием не является самоцелью, а является средством. Это подобно хождению по канату, натянутому в воздухе. Несомненно, это рискованная игра. На каждом шагу есть опасность упасть на землю. Однако это упражнение в бдительности. Это упражнение в сохранении внимательности ума. Когда ум станет полностью натренированным, наши действия будут успешными. Мы сможем наблюдать за своими действиями так же, как мы наблюдаем фильм на экране.

Есть и третий путь, называемый пратисамли ната, или противодействие соблазнам органов чувств. Мы поговорим о нем позднее.

ИГРОВОЕ ПОЛЕ СОЗНАНИЯ – СВОБОДА ОТ НЕБРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ.



Однажды путник встретил демона. Демон спросил его, может ли он сочинить белый стих, содержащий фразу «Как это странно!» Путник, который был умным человеком, сочинил следующие строки:

«День за днем люди входят в жилище смерти,
И все же те, кто жив, хотят жить вечно. Как это странно!»

Если бы я должен был сочинить такое стихотворение, я бы сказал:

«Мы обладаем беспредельной силой, и все же мы просим
И выглядим жалкими. Как это странно!»

Мы обладаем беспредельной силой, и при этом мы ничего об этом не знаем. Мы не пробуждены, потому что потерялись в страстях, а следовательно, мы везде выглядим жалкими. Мы не можем спокойно посидеть даже один час. Мы не можем выдерживать жару. Мы жалуемся на головную боль, когда садимся медитировать. Не странно ли, что, несмотря на то, что мы обладаем неограниченной силой, мы так жалки. Не странно ли, что мы забываем о той силе, которой обладаем? Мы не осознаем свою силу, потому что мы не пробуждены. Эта непробужденность подобна железному занавесу, который скрывает наше духовное богатство. Мы отрезаны от этого богатства.

Когда сознание не может проявить себя, наша энергия также остается спящей, и наоборот. Они нераздельно связаны друг с другом. Прогресс одного зависит от прогресса другого. В отсутствие проявления сознания мы не осознаем того огромного духовного богатства, которым обладаем, мы не можем использовать сознание. В результате сознание оказалось отделенным от энергии.

Наиболее важным шагом садханы является соединение сознания с энергией. Этот союз называется Йогой. Однако это невозможно, пока сознание заиклено в невежестве и увязло в страстях. Йога возникает, когда разрушен цикл невежества.

Существует несколько форм - прамады (одержимости). Она вызывает интоксикацию, или сумасшествие, в мозге человека. Она усыпляет сознание. Она делает энергию неэффективной.

Сон – это еще одна форма прамады. В состоянии сна сознание и энергия остаются спящими.

Еще одна форма прамады – кипение страстей. В состоянии гнева исчезают и сознание, и энергия.

Лень или застой – это еще одна форма прамады. Она приводит к недостатку энтузиазма в духовном усилии.

Люди не проявляют энтузиазма в усилении над собой, или садхане, потому что они не пробуждены. Следовательно, нам нужно изменить организацию своего мозга, чтобы стать пробужденными. В этом плане сознание окажет нам огромную помощь. Прежде всего, нам нужно осознать, что внутри нас содержится неисчерпаемый источник энергии. Осознание этого даст нам уверенность, что наша энергия может быть использована для нашего духовного развития. Нам нужно знать те силы, которыми мы обладаем, прежде чем мы сможем их использовать.

Было четырнадцать пурв (подлинных писаний Джайнов). Это были хранилища знания и просветления. Одно из них называлось Вирья Правада. Его темой были источники и применение энергии. В нем не говорилось ни о чем другом. Сегодня эта книга недоступна. В ней описываются силы, присущие живым или неживым, или сознательным и бессознательным, существам. Как и живые существа, неживые существа так же обладают беспредельной энергией. В книге описывались различные виды энергии, которой обладали неживые существа. Энергия, содержащаяся в материи, космосе и времени беспредельна. Энергия, которой обладают неживые существа, может быть очень полезна живым.

В этой связи я хотел бы сделать несколько наблюдений. Некоторые места обладают чудесной энергией. Одно место веселит мозг. Другое печалит его. Одно место приносит в мозг покой. Другое убирает ментальное беспокойство. При этом другое место возбуждает мозг и ожесточает его. Так же и время обладает своей собственной энергией. Что может быть сделано в одно время, не может быть сделано в другое. Медитация, проводимая утром, более спокойна, чем медитация в середине дня. Зимой мозг более стабилен, чем летом. Медицинская наука Аюрведа предписывает различные виды лекарств, соответствующие разным временам года. Растение, называемое харитаки (кукурма), в разные времена года должна приниматься с разными целями. Энергия, содержащаяся во Времени, может увеличить или уменьшить энергию, содержащуюся в материи.

Материя тоже обладает своей энергией. Знать эту энергию очень полезно. Те, кто в древние времена занимался духовными практиками, очень хорошо знали, что полезно для того или иного вида садханы. Они знали, какие материалы полезны для стабилизации медитации, йогических поз и мозга. К сожалению, это древняя мудрость утрачена и практикующие не могут извлечь из нее пользу.

Существует два вида энергии органов чувств: активная и потенциальная. Мы знакомы с первой, но не знаем о последней. Она гораздо больше первой. Мы знаем о возможностях органов чувств. Мы видим глазами. Но у глаз есть свои ограничения. Они могут видеть вещи только до определенного предела, и если при этом нет препятствий. Это действующая возможность органов зрения. Если мы сможем развить возможности зрения, мы сможем видеть вещи, расположенные на огромном расстоянии. Такие возможности используются в работе телевидения. Такая возможность позволит нам видеть вещи, несмотря на препятствия. Она позволит нам видеть как грубое, так и тонкое.

Существует два вида силы, которой мы обладаем: физическая сила и духовная сила. Мы знакомы с первой, но не с последней. Духовные силы намного превосходят физические. Мы знакомы с возможностями органов чувств. Они состоят в том, что мы можем видеть, слышать, ощущать жару, холод и т.д. Обладают ли органы

чувств лишь той силой, о которой мы знаем? Нет, они гораздо сильнее. Возможности глаза состоят не только в том, чтобы просто воспринимать то, что находится рядом с нами. Они гораздо больше. Люди, имеющие опыт садханы, знают это.

Действующие возможности всех органов чувств ограничены. Однако их можно развивать дальше. Были и есть люди, которые использовали и используют неограниченные потенциальные возможности органов чувств. Архаты, тиртханкары и кевали использовали экстраординарные возможности органов чувств. Тот, кто делает свое тело легким и тонким и чрезвычайно развивает свои ментальные возможности, называется маноклами. Он может достичь всего, чего желает в тот же момент времени. Между желанием и его исполнением нет временного промежутка. Если он хочет что-то съесть, ему не надо класть эту еду в рот. На самом деле, ему ничего не надо есть, чтобы удовлетворить чувство голода. Развить такие способности возможно, хотя это и не легкая задача. Боги удовлетворяют чувство голода с помощью воображения. Обладатели тел вайкрия (копии материальных тел) так же не едят материальную пищу. Такие люди владеют гигантскими потенциальными возможностями. Другие тоже могут развить в себе такие возможности.

Органы речевого аппарата так же обладают активными и потенциальными возможностями. Когда говорят тиртханкары, их голос можно услышать на расстоянии йоджана (около восьми миль). Их речь может принимать одновременно форму нескольких языков. Для них это вполне естественно. Другие тоже могут развить такие возможности.

Кширасрава лабдхи (буквально – пробовать молоко) и мадхва-срава лабдхи (буквально – пробовать мед) – это две способности, которые ассоциируются с речью. Когда человек, который может пользоваться первой способностью, говорит, тот, кто слушает, чувствует, словно он действительно пробует Кширу, или молоко. Когда говорит человек, который может пользоваться второй способностью, тот, кто его слушает, чувствует, словно он пробует мед. Эти способности могут быть востребованы и другими, и они не являются особой привилегией определенного человека.

Один король подошел к своему учителю и спросил: «Боги живут вечно. Не кажется ли это им скучным?» Учитель ответил: «Боги живут счастливо, а следовательно, время им не в тягость. Жизнь скучна для тех, кто несчастлив» Король снова спросил: «Как можно утратить ощущение времени?». Учитель попросил короля немного посидеть и послушать его. Он прочел королю длинную лекцию. Это лекция была настолько интересна, что она целиком захватила короля. Тогда учитель спросил короля: «Сколько времени ты слушал мою лекцию?» Король ответил, что лекция началась несколько секунд назад. Лекция была настолько увлекательной, что король утратил ощущение времени. Это пример того, какова сила речи.

Человеческое тело обладает двумя удивительными способностями. Возьмем, к примеру, Бхагавана Махавиру. Он стоял в медитации, вытянувшись, ...как статуя четыре месяца без движения, без разговора, без всякой еды или питья. Он даже не отмахивался от комаров, которые садились на его тело. Говорится так же, что он медитировал таким образом целый год. Бахубали так же стоял в медитации, неподвижно вытянувшись, целый год. Нам трудно постоять час или два. Есть ли разница в способностях, которыми обладаем мы и которыми обладали Махавиру и Бахубали? Разница лишь в одном: они знали о своих возможностях, тогда как мы о своих не знаем. Мы утратили связь со своими возможностями и с сознанием. Они хорошо знали техники развития своих возможностей, а мы не знаем. Вот почему нам кажется странным, что Махавиру стоял четыре месяца, а Бахубали год. Если мы натренируем себя, мы сможем сделать то же самое. В этом и состоит секрет садханы.

Развитие устойчивости – это часть самодисциплины. Существуют люди, которые, находясь в центре ужасного несчастья, будут наименее выбиты из равновесия. Они будут просто наблюдать за несчастьями, не позволяя им воздействовать на свой мозг. Самодисциплина сделает их незаинтересованными зрителями того, что с ними происходит.

Одна из форм, в которой проявляют себя духовные силы, - это способность полагаться на себя. Хорошие садхаки не нуждаются в том, чтобы кто-то протянул им руку помощи извне, потому что зависимость от других помешает их садхане.

Другим фактором, препятствующим садхане, является недостаток терпения. Люди ожидают от усилия над собой немедленной отдачи. Они хотят заранее знать результат садханы. Существует установленное расписание, предписанное для всех видов садханы. Нельзя говорить об отдаче, пока на усилие над собой не потрачено необходимое время. Но слабый практикующий, если ему не гарантировать отдачу, начнет колебаться и отказываться от упражнений.

Терпение – это еще одна форма духовной силы. Неблагоприятные обстоятельства не должны выбивать практикующего из равновесия. Камень, брошенный в воду, нарушает покой воды. Существует множество людей, бросающих камни в пруд жизни и нарушающих покой ее вод. Садхак не сможет выполнять свою садхану, если он становится обеспокоенным и теряет терпение. Он должен развивать силу с терпением и спокойствием.

Спокойствие является проявлением духовной силы. Мы должны развивать эту силу и заботиться о том, чтобы не давать тревожить себя никакому беспокойству, откуда бы оно ни происходило.

Существует несколько видов духовной силы, служащих оружием, которое защищает нас от всех видов вреда. Без этого щита, который дает духовная сила, сознание не сможет сохранять свою чистоту.

Наше путешествие, цель которого – прийти к источнику неисчерпаемой энергии, коротко. Если мы приложим правильное усилие, мы сможем достичь цели.

Каковы средства достижения этой цели? Позвольте мне предложить одно. Оно называется танмурти йога. Существует два вида медитации: медитация на свою собственную форму и медитация на форме, отличную от своей собственной. Практикующий сначала должен объявить, чего он хочет достичь. Если он хочет достичь состояния, называемого витарага (состояние ума, свободное от страстей), ему нужно будет выполнять первый вид медитации, т.е. медитацию на свою собственную форму. Никакая другая медитация для этой цели не подходит. Медитация на форму витарага является

единственным средством, с помощью которого можно достичь состояния чистого сознания. Медитация на эту форму даст в результате свет, который распространится вокруг медитирующего, как свет, излучаемый лампой, помещенной на голову человека в стоячей позе. С этим свечением медитирующий начинает ощущать чистоту своего сознания.

Всю энергию, проявляющуюся в процессе медитации, нужно направить и сконцентрировать на цель, выбранную медитирующим, будь то возможности мозга, речи или органов чувств.

Практикующий должен сначала решить, чего именно он хочет достичь. Предположим, он хочет достичь идеальной физической силы. У идеала нет формы. Однако практикующему придется создать символический образ, представляющий идеал в его уме. Например, мифический Бахубали является символом идеала физической силы. Как только символический образ Бахубали сформировался в мозгу практикующего, он должен медитировать на этот образ. Но, безусловно, существует дистанция между практикующим и идеалом, которого он хочет достичь. Цель медитации – уничтожить эту дистанцию. Дистанция будет последовательно исчезать в ходе курса медитаций. Медитирующий непременно будет поглощен символическим образом, на который он медитирует. Иными словами, он будет перемещен в идеал. Он станет Бахубали.

Полное расслабление тела, т.е. кайотсорга, является основным условием такого рода медитации. Тело медитирующего должно быть полностью неподвижно, подобно мертвому. Полное поглощение идеалом вызовет трансформацию его энергии, и он непременно почувствует, что его тело обрело гигантскую силу. Подведем итог. Нужно помнить следующее:

1. Нужно принять решение относительно идеала.
2. Сформировать в уме символический образ идеала.
3. Направить всю энергию, полученную в состоянии медитации, на этот идеал.
4. Быть поглощенным идеалом или переместиться в него.

Именно так можно развивать энергию. Мы можем выбрать ментальную или физическую энергию, или энергию речи. Метод, описанный выше, является так же методом достижения ридхи (духовных возможностей) или лабдхи (йогических достижений). В этом отношении не существует жестких или твердых правил. Иногда люди добиваются успеха даже без всяких правил.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ – СПОКОЙСТВИЕ



Даже малейшее проявление сознания указывает на существование человека. Это проявление активирует озарения человека и приводит в действие пронизательность, которая пронзает невежество, окружающее сознание. Это то проявление просветления, которое является характеристикой человеческого существования. Оно вдохновляет практикующего двигаться дальше. Первое проявление очищает видение, а второе дает ощущение радости, которая до этого не ощущалась. Третье проявление просветления стабилизирует чувство радости, которое больше никогда не исчезнет. Четвертое проявление сталкивает практикующего лицом к лицу с центром сознания, что дает высший вид радости, от которой практикующий никогда не захочет вернуться в мрачный мир обычной жизни.

Пронизательность дает самодисциплину, разрушает забвение самого себя; а исчезновение самозабвения полностью освобождает от страстей. Это организованный марш к свободе. Марш начинается с осознания человеком своей сущности. Усилия над собой, аскетизм и медитация не имеют значения для человека, если он сначала не осознал свою собственную сущность. Практика усилия над собой начинается после такого осознания. За этим следуют аскетизм и медитация. Проблеск сущности делает человека обеспокоенным и нетерпеливым относительно своей настоящей жизни. Именно его беспокойство и нетерпение заставляют его концентрировать свой ум, а следовательно, они имеют свою ценность для садханы. До сих пор практикующим управлял его развратный мозг. С этого момента и далее он начинает контролировать и направлять свой мозг. Для работы мозга существует целое тело. С мозгом все в порядке. Пусть играет в свое удовольствие. С приходом пронизательности и озарения меняется вся ориентация мозга. Он трансформируется.

Мозг, который ранее был нашим хозяином, теперь стал нашим рабом. Именно пронизательность делает практикующего хозяином своего мозга. Это основное изменение не лишает мозг активности. Он продолжает быть активным.

Целью усилия над собой является трансформация личности. Продолжающееся усилие над собой, аскетизм и медитация были бы пустой тратой времени и энергии, если бы они не вызвали трансформацию мозга человека, более того, всей его личности. Иначе практикующий начнет колебаться и терять надежду и, наконец, разочаруется. В этом случае он оставит садхану.

Что такое трансформация личности? Давайте проясним этот вопрос.

Человеческая жизнь характеризуется чередованием радостей и сожалений. Мы так привыкли к этому чередованию, что не готовы думать, что можно жить по-другому. Но как только мы развили в себе правильное восприятие, озарение и пронизательность, разрушается дуальность радостей и сожалений, и мы становимся настроенными только на радость. Мы убеждаемся, что возможна и жизнь без сожалений. На смену дуальности радостей и сожалений приходит один поток радости. Неизбежным результатом наслаждения удовольствиями мира является сожаление. Точка насыщения острыми наслаждениями приводит к сожалениям. Мы несем груз сожалений в надежде, что следующий круг опыта принесет радость, как яркий день сменяет темную ночь. Восприятие меняется на базовом уровне, как только пронизательность позволяет лучше оценивать и делает видение более ясным. С ясностью видения дуальный процесс радости, сопровождаемой сожалением, превращается в единый процесс радости.

Человеческая жизнь так же характеризуется дуальным процессом знания-невежества. Но с рассветом пронизательности невежество исчезает. Только знание управляет процессом садханы. Садхана управляется не дуальной властью знания и незнания, а только властью знания.

Человеческая жизнь так же характеризуется дуальностью силы и

слабости. С появлением пронизательности слабость так же исчезает, и практикующий соединяется с силой, или энергией. С исчезновением вялости духовный прогресс человека получает новый импульс. В таком состоянии больше нет сомнения или неудач. У практикующего духовное усилие больше нет других путей, а есть только единственный и прямой путь.

Это первый этап перестройки личности садхака. Садхана невозможна без трансформации личности.

Единство опыта – это вторая стадия трансформации личности. До этой трансформации опыт практикующего делится на радости и огорчения. У него нет целостного опыта радости. С появлением второго проблеска сознания поток энергии внутри него начинает набирать силу, и опыт начинает характеризоваться только радостью. Это новый опыт. Он никогда не знал, что радость может существовать даже без всяких ассоциаций с вещами, которые не являются им самим, такими как внешние объекты, инструменты и влияния. Когда его опыт оживляется сознанием, когда он начинает упражняться в самодисциплине и, когда его личность перестроена, он начинает чувствовать, и узнает, что радость не обязательно ассоциируется с чем-либо, кроме самого себя, и что духовная радость превышает все.

Человеческим существам приходится страдать из-за последствий своих прошлых поступков. Счастье является результатом хороших поступков в прошлом, а огорчения – результатом плохих. Более того, мы счастливы, когда получаем то, что нам нравится, и несчастливы, когда сталкиваемся с тем, что нам не нравится. Но как только мы начинаем действовать в свете чистого сознания, или просветленным образом, мы становимся бесстрастными и нейтральными по отношению как к радостям, так и к огорчениям. Радость нас не привлекает, а огорчения не печалят.

Бхагаван Махавира успешно прошел через множество страданий. Другие практикующие самодисциплину тоже это сделали. Возможно ли сделать это на уровне среднего сознания? Возможно ли пережить такие страдания с улыбкой на лице? Вероятно, нет. Но обладая бесстрастно настроенным умом, человек находится над радостями и

огорчениями. Сознание, соединенное с чувствами, удерживает нас на низком уровне. На более высоком уровне сознания человек становится простым наблюдателем радостей и огорчений, не попадая под их влияние. Он становится способен перенести величайшие страдания. Откуда берется это терпение? Его источником является пронизательность.

Пронизательность позволяет различать. Ее вершиной является спокойствие. Мы продолжаем погружаться в глубины опыта по мере того, как стамеска пронизательности продолжает срезать слои зла, накопленные в мозге. Мы поднимаемся над чувственными ощущениями. Свобода от зависимости от органов чувств называется спокойствием. Те, кто живет на уровне ощущений, могут быть терпеливым и могут продолжать переносить страдания. Но спокойствие выше обычной терпеливости, потому что оно достигается теми, кто поднялся выше уровня ощущений.

Те, кто приобрел духовный опыт, оставив чувственные ощущения, приобретают нейтральное отношение в вопросах удовольствия и боли. Эта нейтральность является результатом второй трансформации личности. Но это состояние не является конечной стадией духовного пути. Практикующий должен подняться выше этого состояния. Он должен быть особенно внимателен. Он должен постоянно наблюдать за собой, чтобы сохранить поток сознания непрерывным. Он должен сохранять пламя сознания стабильным и вечно горящим. Его опыт не бывает всегда стабильным, и он часто подвергается атакам инертности. Продолжается взаимодействие сознания и инертности. И только когда появляется третий луч сознания, когда опыт становится глубже и глубже, когда пронизательность становится более и более действенной, этому взаимодействию инертности и сознания приходит конец. И тогда вечный свет пробужденности начинает непрерывно сиять в нем. До того, как засияет этот свет, мозг и действия остаются разделенными, потому что между ними нет связующего звена. Они не связаны между собой, и между ними отсутствует координация. С началом просветления автономии мозга и действий приходит конец, и они гармонизируются в едином потоке. Это называется соединением знания и поведения.

Философы-мыслители делятся на две категории: те, кто подчеркивает превосходство знания и те, кто подчеркивает превосходство действий или поведения. Это различие впервые появилось в поле садханы, и оттуда оно перешло в поле логики. Знание и поведение с этого момента оказались полностью разделенными. Однако в поле садханы это не выдерживает критики. Мы не можем отделять знание от поведения. Они формируют единство. Мы говорим о них отдельно только с целью сделать акцент. Если акцент делается на одном, это не исключает другое. Однако с течением времени их начали рассматривать отдельно. Это породило две различные философские школы.

В состоянии просветления мозг и инстинкты идут рука об руку. Мозг вовлечен во все действия, и каждое действие становится рациональным. Каждое действие тела становится сознательным. Даже инстинктивные действия совершаются под покровительством сознания. Просветленный человек всегда бдителен. Его мозг связан с каждым действием, которое он производит. Его мозг никогда не отделяется от действия. Это бдительность является следствием третьей стадии трансформации личности. Мышление и действие становятся единым целым.

С дальнейшим продвижением в области садханы и самосознания наступает четвертая стадия. Она дает бесстрастное состояние мозга. Практикующий приходит в состояние витараги. Его сознание становится незагрязненным. Исчезает влияние страстей на его мозг. «Я» перестает быть обусловленным внешними влияниями и приходит к самому себе. Практикующий становится центрированным в себе. Его взаимодействие с внешним миром прекращается. Он сам приводит себя в движение. Он развивает чистое и безусловное знание. Нет разницы между свободой от страстей и чистым знанием, или кайвальей. Фактически, слово кайвалья означает свободу знания от проникновения страстей. Оно означает восстановление сознания в своих правах, инертность исчезает из него раз и навсегда. Исчезновение инертности дает бесстрастное отношение мозга, которое, в свою очередь, освобождает сознание от дальнейшего загрязнения. Кайвалья означает появление чистого сознания.

Как только мы ловим отблеск своей естественной сущности, мы начинаем управлять пронизательностью, которая является непременным условием возрождения человека. Пронизательность позволяет нам развивать нейтральной настройкой мозга. Это первый результат наблюдения нашей настоящей сущности. Нейтральность мозга – это второй результат. Нейтральность означает две вещи: беспристрастность и видение вещей лицом к лицу. Только тот, кто нейтрален, может видеть вещи в их истинном свете. Тот, кто не нейтрален, не способен этого сделать. Он привязывается к приятному и противится неприятному. Привязки и отрицания рожают искаженное понимание, которое не дает нам видеть истинную картину вещей. Бесстрастие означает не обращать внимания или отбрасывать. Нейтральный человек не стремится к приятному и не избегает неприятного, потому что он управляет ментальным равновесием, или ощущением спокойствия. Пронизательность рождает нейтральность, нейтральность рождает бесстрастность, а бесстрастность дает сбалансированный мозг.

Полное восстановление человека – это вершина садханы. Оно подразумевает подчинение эмпирического «я», или личности. Подчинение ведет к появлению реального человеческого безусловного существования. Границы безусловного существования «я» начинаются там, где кончаются границы эмпирического «я». Пересекая границу эмпирического «я», мы входим в чистое существование, или, другими словами, «я» становится восстановленным в своем собственном существовании. Оно становится единственным императором своего царства. Это результат садханы. Однако этого трудно достичь.

Время делится на три категории: прошлое, настоящее и будущее. Джайны используют термин пратикрамана (отказ) по отношению к прошлому, пратьякхьяна (отречение) по отношению к будущему и алочана (наблюдение за собой) по отношению к настоящему. Патанжали, автор Йога Сутр говорит, что несчастий, которые могут случиться, должно избегать. Результаты действий, совершенных в прошлом, нельзя назвать нежелательными, потому что они уже прожиты и истрачены. Деяния, которые совершаются в настоящем,

должны еще созреть, поэтому такие деяния надо наблюдать ментально. Их нельзя остановить, потому что человек должен жить, а следовательно, должен действовать. Результаты таких действий еще должны проявиться, и их надо прожить. Именно от будущих действий, результаты которых еще предстоит пережить, должно отказаться. Только их можно назвать нежелательными. Таким образом, необходимо отказаться от прошлых действий, мысленно наблюдать за своими действиями в настоящем и избегать будущих действий. Не нужно сожалеть о сделанном в прошлом. Единственное, что нужно сделать по отношению к прошлому, – это вернуть душу в ее естественную среду обитания. Действия в настоящем нужно критически оценивать и наблюдать. Самая большая опасность исходит от действий в будущем, и их надо избегать, если они выглядят нежелательными.

Трансформация личности невозможна без того, чтобы избежать нежелательных последствий будущих действий. Садхана не имеет смысла, если не ведет к трансформации личности. Практикующий должен уничтожить запреты мозга. Как минимум хоть что-то должно быть сделано в этом отношении. Я не говорю об идеале витараги (бесстрастия). Так или иначе, этот идеал нужно держать в уме. Должны начаться некоторые внутренние изменения. Мы испытываем чередование радостей и огорчений, но попытки дисциплинировать «я» принесут плоды только в результате опыта чистой радости. Привычка смотреть на жизнь, как на чередование радостей и огорчений, тогда начнет разрушаться.

Очень трудно постоянно сохранять бдительность по отношению к себе, что становится возможным только в результате длительной практики. Такая практика должна, однако, осуществляться очень внимательно, а не беззаботно. Нужно принять решение наблюдать за своими действиями минимум один-два часа каждый день. Нужно ходить или стоять, но с осознанием того, что вы стоите или идете. Мозг и действие должны идти вместе. Интеграция личности невозможна без такого сознательного отношения. Иногда мы чувствуем радость, а в другие времена – лишь огорчение. Нужно увести свое внимание от огорчений и стараться чувствовать только радость.

Практика бесстрастия – сложная задача. Не стоит ожидать немедленного результата. Мы не полностью развиты и свободны от влияния своих поступков, а следовательно, нельзя ожидать, что садхана принесет свои плоды через день или два. Так или иначе, мы должны как минимум стараться хранить свое знание настолько чистым, насколько это возможно. Мы должны избегать действия чувств. Развитие чувства бесстрастия означает чистоту знания. Это исходный процесс трансформации личности, и если мы не сможем войти в этот процесс, нет смысла говорить о ней.

Гончар кладет комок бесформенной глины на гончарный круг, и как только круг начинает вращаться, пальцы гончара начинают придавать форму глине. Глина не начнет принимать форму горшка, если не начнется исходный процесс. Цель практикующего должна состоять в том, чтобы придать новую форму своей личности. Если глина не будет преобразована в горшок, она не сможет удерживать воду.

Трансформация личности – это завершение процесса садханы.

РАЗВИТИЕ ЭНЕРГИИ – ТАПА (АСКЕТИЗМ)



Кайотсорга (оставление тела и самоосознание) – это упражнение в пронизательности. После того, как мы внимательно проанализировали объект и отделили одну часть от другой, то, что остается, - это сущность объекта, которая является высшей и трансцендентной. Для того чтобы прийти к окончательной истине, мы должны произвести анализ и определить различия: различия между телом и сознанием, между желанием и сознанием, между одержимостью и сознанием, между возбуждением и сознанием и т.д. Сознание отлично от тела, сна, желания, пренебрежения собой (прамады) и возбуждения. Ощущение этого отличия является отправным пунктом путешествия к самореализации. Мы вступаем в царство духа, или нашего реального существования, дисциплинируя тело, руки, ноги, речь и органы чувств. Самодисциплина является средством достижения себя. Кайотсорга (оставление тела и самосознание) является первым шагом в этом направлении.

Самым грубым средством самореализации является человеческое тело. Дыхание – это часть и содержимое тела. Существуют три источника действия: мозг, тело и речь. Дыхание не является независимым источником. Оно содержится в теле.

Практикующий, осуществляющий духовное усилие над собой, должен достичь кайотсорги и покончить с непостоянством тела и мозга. Как этого достичь? Как можно контролировать непостоянство тела? Пока жизненная энергия продолжает циркулировать в теле, и пока мозг сохраняет тело активным, естественные стремления тела невозможно контролировать и невозможно стабилизировать. Иными словами, кайотсорги невозможно достичь, пока активны жизненная энергия и мозг. Чтобы достичь кайотсорги, мозг должен быть занят еще где-то. Его нужно отвлечь от тела. Следовательно, нам нужно

направить свой мозг внутрь и погрузиться в океан сознания. В нашем мирском опыте сознание остается скрытым, как пламя в запечатанном сосуде. Как только мозг впитал в себя сознание или вобрал пламя сознания, тело само становится спокойным и стабильным. Вибрации жизненной энергии и беспокойство мозга являются причиной всех действий тела. Если жизненная энергия и мозг устремятся к сознанию, тело успокоится и стабилизируется, так как оно будет отрезано от источника своей активности. Оно будет оставлено. Тело не может быть оставлено, и его активность не может быть остановлена, пока мозг не будет обуздан до такого состояния сознания, в котором «я» становится зрителем и знающим *par excellence*.

Кайотсорги можно достичь в два этапа. Первый – это полное расслабление тела, а второй – это стабилизация тела и его оставление. Осознание не есть оставление. Оставление тела означает ясное ощущение отделения сознания от тела. При таком опыте человек начинает ощущать, что тело и сознанию стоят особняком друг от друга и довольно сильно отличаются друг от друга. Фигурально выражаясь, это означает, что птица, запертая в клетке, улетела в открытое небо, оставив свою клетку. Такое происходит, когда мозг полностью погружается в «я». Тогда руки и ноги, органы чувств и речь становятся полностью неподвижными.

Процесс оставления тела является двусторонним. Это как внутренний, так и внешний процесс. Сначала нам нужно обездвигать руки и ноги, органы чувств и речь. Затем нам надо сесть в такую позу, которая направит поток ума и жизненной энергии к «я». Если вывернуть наизнанку и поймать отблеск нашего реального существования, тело станет спокойным. Дальнейшее усилие не нужно. Непостоянство тела автоматически исчезнет, и душа проявит себя так, как она никогда не делала этого раньше. Личность практикующего станет полностью интегрированной. О такой интеграции личности говорилось много, но лишь не многие испытали ее на самом деле.

Есть те, кто верит в существование души. Есть те, кто его отрицает. Простая вера в существование души не может быть логически обоснована. Ее существование постольку, поскольку оно является

вопросом веры, может быть легко опровергнуто. Мы верим, что душа существует, потому что нам сказали, что это так. Вера не является знанием. Непосредственное знание души – это вопрос личного опыта, который можно получить в состоянии кайотсорги, являющимся дверью, через которую можно войти прямо в душу. Как только нам удастся мельком увидеть саму душу, кайотсорга достигает гармонии с самой собой. Духовный опыт означает опыт нашего реального существования, чистого сознания и того состояния, в котором душа остается чистым наблюдателем и знающим.

Мы воспринимаем и знаем вещи, но наше восприятие и знание не являются совершенными. Творог, перемешанный с сахаром – это ни чистый творог, ни чистый сахар. Он не обладает ни вкусом чистого творога, ни вкусом чистого сахара. Он отличается от обоих. Сознание находится в таком же положении. Мы не можем отдельно воспринимать ни пудгалу, или материю, ни сознание. Наше эмпирическое существование является комбинацией обоих. Мы согласились, что эмпирический опыт является ценным, и остаемся ему верными. Если мы сможем каким-то образом мельком увидеть сознание, мы обнаружим, что его нельзя ни с чем сравнить, и никогда не захотим отказаться от такого опыта. Это сведет нас с ума. Мы будем готовы на величайшие жертвы, чтобы удержать его. Для нас это будет все во всем. Именно так работает духовный опыт. Но путь, ведущий к получению опыта «я» тернист и полон великих препятствий. Расстояние, которое надо пройти, несомненно, коротко, но, чтобы его преодолеть, нам предстоит много бороться. Более того, этот путь извилист. Идя по этому пути, мы должны будем активировать способность к проницательности. Именно здесь мы осознаем ценность пратьякхьяны, или отречения, и умения отличать желательное от нежелательного. И снова именно здесь мы мельком видим свою настоящую сущность. Это правда, что то, от чего мы хотим отказаться не готово отказаться от нас. Отречение, или пратьякхьяна, и проницательность не означают простого отказа от чего-либо. Проницательность не действует, если перед нами не присутствует как желательное, так и нежелательное. Проницательность выбирает то, что желательно, без чего пратьякхьяна не имеет никакого смысла. Как только выбор сделан, желательное начинает оказывать на нас влияние, а нежелательное начинает исчезать без всякого усилия с

нашей стороны. Дух отречения становится активным сам по себе. Человек становится мертвым объектом, если ему не предлагается такой выбор. Только моральный выбор является шагом в направлении к самореализации. Отречение не является негативным отношением. Это рациональный процесс отказа. Была причина для того, чтобы человечество предпочло железные дороги упряжкам быков, а самолеты - железным дорогам. Для человека естественно выбирать прогрессивное и отказываться от регрессивного. Это присуще человеку от природы.

Дух отречения являет нам ценность моральной дисциплины и привлекает нас к ней. Практикующий предпочитает жить в мире духа и уходит в него с головой. Свет сознания становится для него столь привлекательным, что он не хочет возвращаться в темноту эмпирического мира. Но вид этих новых горизонтов вызывает жестокую борьбу в уме практикующего. Проникновение в душу чужеродного содержания, природные склонности и эмоции начинают сопротивляться расширению сознания. Привязки и отрицания начинают бросать свои зловещие тени на мозг практикующего. Завнеие «я» и страсти к материальным объектам вооружаются, чтобы оказать сопротивление новому развитию. Против него строит укрепления инертность. Внутри практикующего происходит жестокая борьба. Эта борьба дает ему великие возможности, и он должен воспользоваться этим шансом. Ачаранга гласит: «Возможность такой борьбы – это Божий дар, и он не приходит снова и снова. Это редкая возможность». Практикующий может добраться до своей настоящей сущности только через эту борьбу. Он приходит к пониманию того, что восстановление души как пророка и знающего *rag excellence* гораздо более достойно одобрения, чем наблюдение за дыханием и активация центров сознания, воздержание и моральная дисциплина. Он оставляет позади эти упражнения и делает шаг на более высокий уровень сознания. Как только он пришел в соответствие с этим более высоким уровнем, он узнает, что его путь более не является ветреным и тернистым. Но для тех, кто не пришел на этот уровень, борьба идет не на жизнь, а на смерть. Они не смогут сделать ни шагу вперед, пока не победят всех врагов, чья совместная атака кажется столь тяжелой. Эта борьба происходит только на продвинутых этапах садханы, а не в начале, когда проникновение в душу чужеродного содержания и

природные склонности человека еще не подвергаются такому давлению, которое вызывает столь жестокое сопротивление. Интенсивность сопротивления возрастает по мере продвижения в садханае перед лицом намеренной атаки практикующего на их линии обороны. Они контратакуют, подобно разъяренной кобре, ужасно шипя и нанося удары, когда их загоняют в угол. Они будут вести себя нормально и мирно, если им не бросать вызов. Но как только практикующий бросил им вызов своим намерением вырвать их с корнем, оттуда, где они были укорененными веками в прошлом, они проходят в ярость. Здесь практикующему крайне необходим гид или гуру. Если у него не буде гуру, скорее всего, он не выдержит и откажется от борьбы. Практикующий должен испытать великие ограничения и проявить огромное терпение в середине этого этапа садханы.

Для того чтобы победить в этой битве, практикующий должен взять на вооружение несколько вещей. Он должен быть полностью подготовлен с начала садханы. Следующие вещи надо взять на вооружение:

1. Наблюдать за дыханием
2. Наблюдать за телом
3. Наблюдать за духовными центрами
4. Отказаться от еды
5. Пост
6. Есть очень мало
7. Физические упражнения

Полностью снаряженный практикующий никогда не проиграет битву. Он будет и дальше продвигаться даже перед лицом яростного сопротивления.

Ученый участвовал в эксперименте в течение тридцати лет. Тезис состоял в том, что, жуя пищу вместо того, чтобы ее глотать, человек становится меньшим садистом. Этот тезис выглядит странным.

Склонности, глубоко укоренившиеся в нас, становятся активными, как только наступает подходящий случай. Если обстоятельства, в

которых они становятся активными, меняются, их можно легко контролировать. Пища не только питает тела, но и воздействует на органы чувств и на мозг. Процесс переваривания так же очень важен. Если процесс пищеварения проходит гладко, не возникнет проблем с кишечником. Если возникают нарушения, это не только вредит телу, но и неблагоприятно воздействует на мозг, потому что происходит отравление апаны, воздуха в желудке, которое вызывает беспокойство и активизирует вредоносные склонности мозга. Отравление воздуха апаны так же вызывает агрессивные наклонности. Хорошо пережеванная пища легко переваривается и не вызывает в мозге стремления приносить вред окружающим. Тезис ученого имеет отношение к вышеизложенному, а следовательно, выглядит вполне рациональным.

Дисциплина в вопросах еды – это часть тапы, или аскетизма. Сохранять желудок легким и воздерживаться от острой пищи – это тоже аскетизм. Практикующий, который не ограничивает себя таким образом, потерпит поражение.

Принимать меры предосторожности в вопросах еды посредством поста и т.д., как описывается выше, - это составная часть садханы. Это не означает полного отказа от еды, но и беззаботность в этом вопросе нежелательна. Мы не должны есть ни слишком много, ни слишком мало, так как и то, и другое наносит вред физическому и ментальному здоровью. Мы не должны ни ослаблять физическую энергию, ни потворствовать лени. Сбалансированная диета абсолютно необходима, так как, в конце концов, мы используем тело так же как инструмент садханы, а следовательно, физическое здоровье надо заботливо поддерживать.

Я однажды встретил человека, который давно практикует садхану. Он сказал мне, что в тот день впервые увидел свою Сущность, что это видение дало ему огромную радость, и что нет более великой медитации, чем та, которая в результате дает возможность увидеть себя. Я пытался напомнить ему, что путь садханы не прямой, а извилистый. Для практикующего невозможно быстро добиться успеха. Прежде чем достичь цели, ему придется пройти несколько этапов. Если мы попросим практикующего, находящегося на

начальной стадии садханы, увидеть внутри себя наблюдателя-знающего или пламя просветления, или катящиеся волны сознания, он не сможет этого сделать ни с того ни с сего. Он увидит в теле только кости, плоть и жир, а не наблюдателя-знающего внутри себя. Он будет жаловаться, что там нет ни пламени, ни океана сознания. Следовательно, мы должны поддерживать практикующего и убедить его продвигаться медленно, шаг за шагом. Сначала он должен наблюдать грубые ощущения, а потом тонкие. Трудно проникнуть в грубое тело, но как только практикующий пройдет через грубое тело, он встретится с тонким телом. Тонкое тело состоит из энергии, и поэтому оно называется телом тайджаса (электрическим телом), или абхавалайей (аурой), или массой электрической энергии, излучающей волны различных цветов. Следующим идет последнее и самое тонкое тело, известное как карма-шарира. Именно в этом теле накапливаются результаты или частицы наших поступков, созревают и принимают активную форму для своего проявления в грубом теле и воздействуют на наше поведение. Наше поведение является отражением нашего кармического тела. Корни наших поступков находятся в кармическом теле. На основании того, что происходит в этом тонком теле, можно предсказать, когда умрет грубое тело, и от какой болезни оно будет страдать. Болезни, от которых страдает грубое тело, сначала укореняются в тонком теле. Иногда требуется много времени, чтобы их симптомы проявились в грубом теле. Причина смерти так же возникает в тонком теле. Тонкое тело всегда охвачено всеми видами вибраций и волн. Практикующему придется вступить в контакт со всем, что там происходит. Для этого, ему придется сделать свой мозг очень тонким и чувствительным. Если ему это удастся, он сможет пройти за тонкое тело и четко и определенно увидеть душу, которая является лишь пророком и наблюдателем. Он увидит в своем сердце спектр света и встретится с океаном сознания. Это так называемая самореализация. Но до того, как он придет к этой самореализации, ему придется пройти через ряд этапов. В начале он все будет видеть в тумане, но по мере продвижения его видение будет становиться чище. Он неизбежно придет на тот уровень, где нечего наблюдать и ощущать, кроме собственной души. Здесь заканчивается разделение на видящего и видимого и знающего и известного.

ПОТОК ЭНЕРГИИ, НАПРАВЛЕННЫЙ ВВЕРХ



Душа - это плотное пламя.
Женщина спросила: «Если это пламя, то какого оно цвета?»
Душа – это плотное пламя.

Мужчина спросил: «Если это пламя, почему мы не можем видеть его, как горящую лампу?»

Если душа – это пламя, она должна иметь цвет и быть видимой. Но она не имеет цвета и невидима.

Один человек вошел в комнату. Там горела электрическая лампа. Через несколько минут лампа погасла, и стало совсем темно. Ничего не было видно. Еще один человек, который находился за пределами комнаты, спросил: «Кто в комнате?» Человек, находившийся в комнате, ответил: «Это я». Как он себя видел? Если душа не лампа, как он себя видел и почему сказал: «Это я»? Мы можем находиться в абсолютно темном подвале под землей, но мы можем видеть себя и утверждать «Это я». Это самосознание невозможно уничтожить. Душа всегда хранит свой свет как горящую лампу. Простое утверждение «Это я» - это весомое доказательство существования души, как горящей лампы внутри нас. Даже один ее луч имеет большое значение для просветления. Если мы движемся к этой лампе и если энергия, содержащаяся в нашем теле, тоже начинает двигаться в том же направлении, мы однажды встретимся с ней лицом к лицу. Мы узнаем ее непосредственно независимо от того, есть у нее свет или нет, и светится ли она, как лампа, или нет.

Возможно, мы никогда не сможем наблюдать душу, но мы никогда не сомневаемся в ее существовании. Мы видим некоторые лучи, которые она излучает, хотя большая часть пламени остается для нас невидимой. По этим лучам мы можем легко сделать вывод, что душа существует. Этот вывод станет реальным опытом в конце нашего

путешествия. То, что кажется простым отражением, превратится в ясное видение. Итак, давайте начнем наше путешествие. Давайте начнем путешествие вверх, так как это является средством достижения идеала.

Дорога, по которой мы движемся в этом путешествии, лежит внутри самого тела. В теле есть два центра. Один из них называется центром сознания, а другой – центром сексуальной энергии. Первый расположен в верхней части тела, от пупка до головы, а вторая – нижней части тела, ниже пупка. Наше сознание остается замкнутым в этих центрах, где оно плотно концентрируется и его поток становится сильным. Сексуальный центр – это основной источник энергии. Все сознание и энергия собраны вокруг этого центра, в частности, вокруг пупка солнечного сплетения. В центре знания и вокруг него энергии очень мало, потому что современный человек более ориентирован на секс. Вся его энергия и сознание сконцентрированы вокруг сексуального центра. Психологи утверждают, что сексуальный инстинкт приводит человека в гораздо большее напряжение, чем любой другой инстинкт. Мы изредка испытываем напряжение в результате страха, гнева, ревности и других эмоций. Напряжение, вызываемое сексуальным инстинктом так же очень сильно. У него очень глубокие корни. Можно сказать, что основа кришна лешьи, нила лешьи и капота лешьи, трех неблагоприятных окрасок души, лежит где-то здесь. Все наши склонности имеют свою основу, или центр, в грубом теле, через которое они себя проявляют. Центры, через которые эти цвета себя проявляют, расположены где-то между сексуальными центрами и областью, где собирается апана. Там находятся так же центры, на которые медитируют в арта-раудра медитации. Именно эти центры питают наши «нравится-не нравится», беспокойство из-за чувств, жестокость, ревность, ненависть и т.д. Они воздействуют на сознание, собранное вокруг них, и возбуждают наши эмоции.

Жизненная энергия, которой мы обладаем, проявляется в различных формах. Она имеет десять форм. Когда она связана с органами чувств, через которые она себя проявляет, она принимает форму пяти пран, соответствующих тем органам чувств, которые задействованы для ее выражения: прана, ассоциируемая с тактильными

ощущениями, прана, ассоциируемая с вкусовыми ощущениями, с запахом и с видением. Жизненная энергия производит силу воли, когда она соединяется с мозгом. Она усиливает тело и речь. Таким образом, жизненная энергия делится на десять форм, как одна река делится на десять потоков. Она активизирует дыхание и дает долголетие.

Когда жизненная энергия начинает течь вниз, к сексуальному центру, сексуальный центр становится центром всего существования человека, его тела и сознания. Мысли, которые сопровождают такое сознание, привязанное к сексуальному центру, становятся пронизанными кришна лешьей, или нила лешьей, или капота лешьей. Мысли, связанные с адхармой, или инертностью, и все изменения, вызываемые арта-раудра медитацией, находят благоприятную среду в области сексуального центра.

Неспособность обуздать органы чувств является характеристикой кришна лешьи. Склонность быть введенными в заблуждение органами чувств рождается где-то в области сексуального центра. Концентрация сознания вокруг сексуального центра является результатом кришна лешьи.

Правда, которую мыслители-Джайны пытались объяснить, при помощи шести цветов души, была объяснена школой философов Хатха Йоги через чакры или сплетения и железы человеческого тела. Обе школы выработали свои собственные определения. Между двумя школами нет другой разницы, кроме определений. Согласно Хатха Йоге, существует три чакры в верхней части тела и три – в нижней. Муладхара, свадхистана и манипура чакры расположены в нижней части тела, ниже сердца, а анахата, аджна и сахасрара – в верхней части тела, над сердцем.

Когда муладхара чакра неактивна, она вызывает возбуждение. Когда свадхистана чакра неактивна, она создает сексуальное возбуждение. Когда манипура чакра неактивна, она вызывает ревность ненависть, жестокость и т.д. Это так же применимо к трем неблагоприятным лешьям, которые включаются в тех же центрах, или чакрах. Именно из этих центров сознание опускается вниз.

Ачарьи Джайнов сконструировали модель локапуруши. Они представили вселенную в форму пуруши, или идеального человека. Тело локапуруши разделено на три части: верхнюю, среднюю и нижнюю. Божественные существа живут в верхней части, человеческие существа – в средней, а дьявольские – в нижней. Место освобожденной души находится в верхней части, расположенной над сердцем. Боги и освобожденные и совершенные души живут в верхней части, человеческие существа – в средней части, а ад находится в нижней части, ниже талии. Дхарма лешьи, или благоприятные цвета души, находятся в верхней части, где адхарма лешьи, или неблагоприятные цвета, - в нижней части тела.

Деха-прекша, или медитация, в которой происходит наблюдение за телом, начинается с концентрации мозга на сердце. Для этого есть причина. В медитации мы сначала поднимаем жизненную энергию вверх. Если эта энергия хорошо развита, ее без ущерба можно направить вниз. Но если сознание увязло в нижних частях тела, это приведет к серьезным последствиям. Если мы серьезно хотим воспринять изначальную реальность, или свет сознания, нам нужно предпринять путешествие вверх. Мы должны будем двигать жизненную энергию вверх, чтобы избавиться от основных инстинктов. С подъемом жизненной энергии вверх начнет происходить заметное изменение в действии базовых инстинктов.

Подъем жизненной энергии вверх – это первый шаг садханы. Он так же называется тапой (аскетизмом). Тапа представляет собой накопление жизненной энергии и направление ее вверх. Но прежде чем она повернет вверх, будет очень много беспокойства. Путь всех великих революций устлан беспокойствами и взрывами. Но если не будет накоплено значительное количество энергии, не будет беспокойства. Если мы хотим накопить энергию, мы должны бережно ее расходовать. Иначе ничего не будет накоплено. Так или иначе, нам нужно подтолкнуть жизненную энергию вверх.

Первая разновидность тапы – это пост. Постящийся и голодный практикующий способен накопить гигантскую энергию. Даже пища, которую мы едим, производит энергию, но она может лишь

поддерживать тело. Она просто активирует клетки тела, и ее недостаточно, чтобы вызвать то возбуждение сознания, для которого нам нужна тонкая энергия. Тонкая энергия может быть произведена с помощью тапы и бхаваны (медитации). Если практикующий во время поста не пьет воду, он произведет дополнительную энергию. Мы также можем производить энергию, подвергаясь воздействию тепла. Каждое совершаемое нами действие требует энергии. Чем больше действие, тем больше затраты энергии. Врачи предписывают пациентам покой, чтобы они могли набрать энергию. Отдых позволяет нам накопить энергию. Именно на этом основании практикующих призывают ограничить свое тело, мозг и речь так, чтобы они могли накопить столько энергии, сколько возможно.

Как двинуть жизненную энергию вверх? Различные сидячие позы помогают нам собрать энергию. Сначала мы не понимаем и не ценим важность сидячих поз со скрещенными ногами или позу лотоса или сидячую позу, в которой колени подняты вверх. В садхане сидячие позы рекомендуются с определенной целью. Они помогают практикующему двинуть свою энергию вверх, оказывая давление на тело.

Кто-то сказал Махавире, что хотел бы понять практику брахмачарьи, или безбрачия. Ему посоветовали выполнить кайтсоргу, или расслабление тела, в стоячем положении, потому что эта поза движет жизненную энергию вверх, а кровоток – вниз. Сарвангасана, ширшасана, врикшасана и падмасана – эти позы направляют жизненную энергию вверх. Все физические позы, рекомендованные для медитации, предназначены для той же цели. Движение энергии вверх ведет к трансформации личности, которая происходит с неожиданным взрывом энергии. Для обычного практикующего существует стена, разделяющая три благоприятные лешьи и три неблагоприятные лешьи, которую ему трудно преодолеть. Преодолеть эту стену можно с помощью взрыва энергии и расширения сознания. Как только это происходит, практикующий попадает в область, освещенную тремя благоприятными лешьями, т.е. тиджолешьей, падма лешьей и шукла лешьей. Он становится все более и более просветленным.

Наука Аюрведа гласит, что сердце является местом обитания как души, так и энергии. Движение энергии вверх начинается именно из сердца. Это движение начинается, когда практикующий становится освещенным тиджолешьей в заключении арта-раудра медитации в начале дхарма дхьяны. Затем он попадает в зону действия падма лешьи, или желтого цвета души. Его сознание начинает расширяться, и он начинает медитацию на красный цвет аджна чакры. Следующим объектом для медитации является сахасрара чакра, которая принадлежит к области шукла дхьяны, или медитации на белый цвет. В этой медитации есть совершенная гармония. Это полностью освещенная область, и как только медитирующий туда попадает, мозг успокаивается, с души удаляется грязь, что очищает сердце. Дхарма лешья (желательный цвет) – это врата в духовное царство. Однако следует заметить, что все нежелательные цвета души не исчезают сразу. Они исчезают постепенно.

Склонности, активные в прошлом, и проникновение их последствий в душу оказывают постоянное сопротивление практикующему, но они более не дают плодов, так как в сексуальных центрах не осталось более активной энергии. Она перешла в другие центры. В таком состоянии секс, ревность, ненависть и нравится-не нравится становятся абсолютно неэффективными.

Результат действия, его способность воздействовать на ум зависит от благоприятных обстоятельств. Если оно не поддерживается вспомогательными причинами, оно умирает и не вызывает последствий. Одно из последствий подъема жизненной энергии состоит в том, что сила склонностей и импульсов растрачивается. В ходе работы практикующего над собой они полностью исчезают. И это приводит к тапе, или к аскетизму.

Практикующему рекомендуется сбросить свое тело, действующие склонности и все кармическое тело. Его призывают в процессе погружения в себя вырвать с корнем свои природные наклонности, привязки и отрицания, страсти и все чуждое, что появится или что есть. Голод, страх, сексуальность и склонность к стяжательству связаны с жадой чувственных удовольствий. Гнев, гордость,

лживость и жадность являются ментальными наклонностями. Тапа, или поток жизненной энергии, направленный вверх, сводит на нет все восемь склонностей, перечисленных выше.

Однако здесь стоит отметить одну вещь. Язык и небо тесно связаны с сексуальными центрами. При любом методе медитации практикующий должен помнить, что ограничение языка и неба является неременным условием для того, чтобы остановить действие всех физических и ментальных наклонностей. Если практикующий во время медитации чувствует, что его мозг беспокоен, ему следует направить язык вверх и зафиксировать его на небе. Делая это, он испытает некоторые странные ощущения, и это сдерживает мозг. Когда язык неподвижен, все природные склонности тела и мозга успокаиваются. Авторы работ, посвященных садхане, придавали особое значение сдерживанию языка. Это важный момент. Говорят, что два из пяти органов чувств тяжело и трудно победить. Это органы осязания и вкуса. Первый связан с сексуальным центром напрямую, а последний – опосредованно. Ограничение сексуальных наклонностей и ограничение языка идут рука об руку друг с другом. Как только прекращаются ощущения, которые дает язык, сексуальные наклонности тоже перестают действовать.

Орган вкуса создает множество препятствий для подъема жизненной энергии. Но как только жизненная энергия отделяется от языка, препятствия начинают исчезать. Жажда деликатесов – это результат нила лешьи. Но как только она перестает действовать, вступают в действие аскетические наклонности и помогают подъему энергии, очищению ментальных наклонностей, дхарма и шукла медитациям и приводят к трансформации личности. Это результат тапы, или практики аскетизма.

Практика аскетизма дает три результата:

- j Накопление все большего количества жизненной энергии.
- j Минимальный расход жизненной энергии и
- j Движение жизненной энергии вверх.

В верхней точке этого пути практикующий становится просветленным. Осознание «это я» развивается в опыт сияния сознательного «я». В ходе такого опыта исчезает эго. Все лучи, сиявшие отдельно от сознания, соединяются в единое сияние. Исчезает расстояние между практикующим и сиянием, и первый сливается со светом. Он достигает своего истинного «я».

ДУХОВНАЯ РАДОСТЬ



Все существующее и постоянно, и изменчиво. Если бы оно была только постоянно, не было бы необходимости в действии. Оно проходит через трансформации в силу своей природы. В процессе его вибрации рождаются новые объекты и исчезают старые. Душа, так же постоянна и изменчива, как и другие субстанции. Она производит два вида вибраций: естественные вибрации и искусственные вибрации, вызываемые внешними воздействиями. Естественные вибрации души происходят безостановочно. Искусственные вибрации возникают в результате внешних воздействий, которые бывают различными. Одной из них является Кама (действие). Другим – Прана (жизненная энергия). Человеческие существа испытывают три вида вибраций: вибрации души, вибрации кармы, и вибрации жизненной энергии. Вся вселенная – это океан вибраций. Одна ее часть, безусловно, постоянна, но даже она является предметом постоянных трансформаций. Другая ее часть – вечна, но она тоже подвержена изменениям. Везде есть постоянный поток изменений и вибраций. Это Гераклов труд искать что-то, что не вибрирует.

Вибрации сознания являются самыми тонкими. Вибрации кармы очень тонки. Вибрации праны (жизненного воздуха) – тонки. Вибрации грубого тела – грубы. Когда мы чувствуем вибрации грубого тела, мы воспринимаем их как радости и огорчения. Невозможно искать радость за их пределами. Пока мы живем на уровне эмпирического сознания, мы не можем представить, что что-либо, кроме них, может дать радость.

Дыхание тоже вибрирует. Его вибрации создают электричество. Жизненная энергия является контролирующей силой жизни. Она называется аюшья прана. Она тоже вибрирует и вызывает вибрации во всех пранах, в органах чувств, в уме, в речи и в теле. Существует

десять пран. Каждая из них вибрирует по-своему. Вся структура жизни зависит от их поддержки.

Существует восемь карм (действий), и каждая из них вибрирует по-своему. Вибрации мохи (иллюзии) являются самыми грубыми и самыми многочисленными. Эмоции, волнения, страхи, сожаления, горе, ненависть, нездоровые изменения, сексуальные желания и т.д. – это вибрации иллюзии. Они происходят бесконечно и не останавливаются. Именно из-за них мы иногда чувствуем радость, а в другое время – огорчение. Некоторые из них рождают радость, тогда как другие – огорчение.

Что такое радость и огорчение? Давайте точно в этом разберемся. Мы испытываем радость и огорчение, когда ум соединяется с этими вибрациями. Если ум не будет это делать, не будет ни радостей, ни огорчений. Когда ум захвачен вибрацией, вызывающей удовольствие, мы испытываем удовольствие. Когда ум захвачен неприятными вибрациями, мы чувствуем огорчение. Если мы не будем соединять свой ум с вибрациями, не будет ни радости, ни огорчений.

Существуют вибрации, вызываемые внешними воздействиями. Вибрации праны и кармы – это вибрации, вызываемые внешними воздействиями. Существует несколько других причин таких вибраций. Одна из них – мышление. Память тоже производит вибрации. Позвольте рассказать вам шутку. Однажды четыре человека пришли к одной пожилой женщине. Она предложила им молоко. Через некоторое время гости ушли. Когда женщина заглянула в бидон, к своему огромному удивлению, она увидела там мертвую змею. Она подумала, что, наверное, гости отравились и умерли. Через несколько месяцев те же гости снова зашли к этой пожилой женщине. Она рассказала им о мертвой змее в бидоне. Когда гости это услышали, все их клетки памяти стали активными. Они почувствовали, как пьют отравленное молоко, и умерли от страха. Их убил не яд, а память.

Мышление, память и воображение создают вибрации. Некоторые из них приятны, а некоторые неприятны. Культы поклонения и декламация текстов (мантр) основаны на теории вибраций. Люди верили, что определенный звук способен создать определенный вид

вибраций. В процессе декламации формулировки произносятся громко, чтобы создать определенные вибрации. Мауна Джапа (молчаливая декламация), прана джапа (созерцание жизненной энергии при одновременной очень тонкой декламации формулировки), или повторение ритма жизненной энергии, являются попытками произвести как грубые, так и тонкие вибрации. Теория, стоящая за произнесением магических заклинаний, - это теория вибраций. Создатели этих заклинаний знали, какой вид вибрации может вызвать каждое из этих заклинаний. Структура мантра шастры (порядка магических заклинаний) была разработана на основании этой теории. Сотни книг появились (были написаны) по вопросу порядка мантра шастры. Магические заклинания должны прописываться для лечения различных физических и психических заболеваний. Была создана система магического лечения заболеваний. Считалось, что магические заклинания помогают увеличивать энергию тела. Верили, что заклинания могут способствовать приобретению денег. Существовали защитные заклинания, которые могли избавлять от проблем в будущем, вызывать радость и уничтожать печаль. Звук создавал вибрации, которые, в свою очередь, могли изменять естественный ход событий. Различные практики тоже создают вибрации. Даже медитация создает вибрации.

Существовало столько же шамвар (мер, которые нужно предпринять, чтобы остановить приток результатов действий), сколько и асрав (притоков). Существовали разные виды зависимости и соответствующие методы освобождения от них. Существовали различные виды воздействия, создававшие различные виды вибраций. Вот почему некоторые культы поклонения, веры и идеологий знания и действий вошли в моду в Индии. Какой бы путь человек не выбирал, его единственной целью было произвести вибрации, способные разрушить неблагоприятные вибрации.

Когда эти вибрации были надлежащим образом изучены, в результате были сформулированы и развиты всевозможные теории. Одной из них была теория противоположностей. Согласно этой теории, вибрации можно остановить, создавая противоположные вибрации. Бхавана является одним из средств создания вибраций и вхождения в тонкий опыт. Многого можно достичь, создавая противоположные

вибрации. Например, противоположностью гневу является спокойствие, противоположностью гордости – смирение, противоположностью обмана – честность, противоположностью жадности – щедрость. Мы можем положить конец одному виду вибраций, создавая противоположную вибрацию.

Вполне уместно спросить, почему мы едим, чтобы удовлетворить чувство голода, если вибрации голода можно погасить противоположными вибрациями. Это кажется вполне естественным и логичным. С помощью Бхаваны тоже можно облегчить чувства голода. Однако стоит помнить, что теория противоположных вибраций применима только на уровне сознания. Бхавана не применима к телу, а применима только к миру психологии. Некоторые вибрации воздействуют только на тело, или пудгалу, тогда как другие могут применяться только в психологии. Например, вибрации, вызываемые иллюзией, имеют отношение только к сознанию. Вибрации кармы, которые создают как благоприятные, так и неблагоприятные чувства, воздействуют только на пудгалу. Голод невозможно погасить, создавая противоположные вибрации, но иллюзию можно убрать.

Теория противоположных вибраций развивалась в поле духовных практик. Практикующим предлагается воспринимать и знать присутствие и созревание вибраций, что в результате приводит к созданию противоположных вибраций, которые, в свою очередь, подавляют предыдущие вибрации уныния, ненависти, горя, гнева и т.д.

Вибрации, связанные со всеми видами привязок – это сексуальные вибрации. Они могут быть заменены на противоположные вибрации. Некоторые вибрации связаны с наслаждением внешними объектами, тогда как другие связаны с внутренней, или духовной, радостью. Электрическая энергия, которая находится в мозге, создает сексуальные вибрации, когда она начинает двигаться вниз. Вибрации дают нам комфорт, который мы получаем не от физических объектов, но от самих вибраций. Такие вибрации могут быть созданы искусственно, что не повлияет на их качество.

Энергия, которая движется вниз к сексуальным центрам, создает

сексуальные вибрации, дающие комфорт. Чтобы создать противоположные вибрации в противовес им, нам нужно направить нисходящий поток вверх. Это требует множества ограничений. Электричество, находящееся в мозге, является положительной энергией, тогда как электричество, находящееся в сексуальных центрах, - отрицательной. Когда жизненная энергия начинает двигаться в сахасрара чакру, она будет создавать вибрации близкие к «я». Это позволит нам ощутить радость, которой мы до сих пор никогда не испытывали. По сравнению с этой радостью удовольствия, получаемые от сексуальных вибраций, очень незначительны. Тот, кто поднялся на уровень духовного опыта, никогда не захочет от него отказаться. Он будет часами оставаться поглощенным собой и не впадет в уныние даже когда состояние духовного опыта подойдет к концу. Напротив, он будет чувствовать себя гораздо более веселым и сильным.

Люди часто спрашивают, что такое радость. Радость предполагает слияние положительной и отрицательной энергии. Духовная радость является результатом соединения положительной энергии мозга и отрицательной энергии сексуальных центров. Это соединение создает странные вибрации.

Нервная система человека является местом обитания знания и сознания. Сознание пронизывает все тело. Часть тела от основания позвоночника до мозга является центром управления сознания. Именно в этой части сознание себя проявляет. Это так же место пребывания ситты, ума, органов чувств, ощущений, противоположных ощущений, знания и т.д. Они находят свое выражение только в этой области. Это так же хранилище энергии. Это так же центр волокон сенсорных и моторных нервов.

Человек знает только, как направить свою энергию вниз. Он не знает, как двинуть ее вверх. Та же самая энергия, что течет вниз, может быть направлена вверх. Нисходящий поток энергии, идущий от мозга, предполагает вхождение человека в материальный мир. Поток энергии, восходящий от сексуальных центров, предполагает вхождение человека в духовный мир. Первый дает нам вкус материальных удовольствий, тогда как последний дает нам вкус

духовной радости. Эти чувства зависят от того, в каком направлении течет энергия. Восходящий поток был назван внутренним сексуальным наслаждением, или любовью «я», или общением с душой. Однако можно спросить, возможно ли общаться с душой, которая нематериальна и невидима. Ответ состоит в том, что в теле есть центр, где возможно общение с душой.

Человеческое тело состоит из семи субстанций. Седьмая – это шукра, или вирья (сперма). Сказано, что потеря единственной капли (бинду) вирьи приглашает смерть. Сохранение единственной капли приглашает жизнь. Что такое бинду? Бинду называется жизненная энергия мозга. Бинду находится в сахасрара чакре. Когда энергия входит в эту область, возникает общение с душой. Утверждение, что потеря единственной бинду является причиной смерти, а ее сохранение сохраняет жизнь, кажется верным. Жизненная сила, когда она движется вниз, вызывает смерть, а когда она начинает течь вверх, она дает жизнь, вечную жизнь. Это путь восхождения, путь прогресса души. Это движение не происходит, если жизненная энергия замкнута в нижней части тела. Идея о шкале гунастхан, или этапах духовного развития души, подразумевает движение жизненной силы вверх. Когда энергия движется вниз, человек остается замкнутым в первой, второй и третьей гунастханах. Затем начинается восхождение энергии. Она идет из канала Сушумны в центр мозга и приходит на уровень чистого знания и самореализации. Тропа, ведущая к чистому знанию, как и путешествие к нему, коротка. Все это путешествие – это только восхождение.

Для этого восхождения нужна поддержка веры (шраддхи). Что такое шраддха? Когда сознание течет в сахасрара чакру и полностью ей поглощается, в результате наступает состояние, которое называется шраддхой. Шраддха – это великое желание, великая жажда. Эта жажда столь огромна, что ее невозможно утолить, даже выпив всю воду в океане. Она рождается на уровне бессознательного ума.

Упасака, или духовный стремящийся – это тот, кто до мозга костей пропитан религией. Термин астихи имеет два значения: кости и спинной мозг. Как религиозная любовь может поддерживаться в костях и костном мозге? Неужели кости и костный мозг как-то связаны

с шраддхой и бхаваной. Майджа так же означает более грубые части мозга и спинного мозга. Сущность религии состоит в том, что шраддха входит в спинной и в головной мозг. Она направляет все центры к спинному и головному мозгу, и становится их частью. Только после этого она может приносить плоды. Она дает плоды только после того, как входит в бессознательный ум. Колеблющаяся шраддха, которая часто меняет свое направление – это не шраддха в настоящем смысле этого слова.

Один человек однажды влюбился в женщину. Он использовал по отношению к ней магическое растение, в результате чего она влюбилась в него без памяти. Она потеряла интерес ко всем остальным и стала сходить по нему с ума. Ее семья очень огорчилась. Они обратились к магу, который сказал, что страсть женщины к ее возлюбленному укоренилась так глубоко, что если ее не вырвать с корнем, она будет продолжать сходить по нему с ума. Тогда маг использовал заклинание, которое соединилось с бессознательным. Канал Сушумна и Сахасрара чакра – это два мощных центра тела. Опытные практикующие придают им большое значение. Когда вера в то, что духовная радость – это величайшая радость, укореняется в бессознательном уме, практикующий начинает чувствовать вибрации в душе, являющиеся вибрациями позитивной энергии.

Кто-то спросил Бхагавана Махавиру: «Что нам дает религиозная вера?» Тот ответил: «Религиозная вера кладет конец всем видам любопытства». Когда возникают духовные вибрации, приходит конец всем вибрациям, относящимся к материальному миру. Один из способов остановить любопытство по отношению к сексуальным центрам состоит в том, чтобы двинуть вверх энергию, накопленную в сексуальных центрах. Практикующий должен принять решение и потянуть вверх нервы в области апаны. Если это делать в течение пятнадцати-двадцати минут или по полчаса, начнутся вибрации, создающие духовную радость.

Язык несет на себе отрицательный электрический заряд, тогда как голова заряжена положительно. Если вы коснетесь неба языком, вы почувствуете странное удовольствие. Это приведет вас в состояние самопоглощенности.

Соединение положительного и отрицательного зарядов энергии и бхаваны создают духовные вибрации. Материальные вибрации продолжают постепенно исчезать, а духовные вибрации становятся интенсивными. Практикующему кажется, что начинается его самый ценный опыт.

Вопрос, который мы обсуждали выше, не является предметом для спора. Он имеет отношение к опыту. Простая аргументация, какой бы глубокой она ни была, не может дать практикующему глубокого опыта. Чтобы приобрести опыт, ему придется практиковать и бороться с собой. Иногда развитие может неожиданно полностью останавливаться. Однако это единственный путь, ведущий к желанной цели.

Все виды материальных наслаждений, собранные вместе, не могут сравниться с радостями духовного мира. Разговоры о радостях духовного мира могут казаться привлекательными, а могут и вызывать сомнения и опасения в умах слушателей, которые могут сравнивать эти две альтернативы. Язык – это очень несовершенный инструмент, даже если его использует человек, обладающий совершенным знанием, или даже тиртханкары, не говоря уже об обычных практикующих, и это может вызывать сомнения. Опыт - это испытательный полигон как для веры, так и для сомнений. Нет другого поля для испытаний. Единственная цель садханы состоит в том, чтобы дать практикующему возможность почувствовать вибрации, о которых мы говорили выше, и убедиться в том, что духовная радость не зависит от воздействий, внешних по отношению к душе.

Те, кто знает внутренние вибрации, знают и вибрации внешние, и наоборот. Невозможно заинтересоваться внутренними вибрациями, не узнав внешние. Человек начинает понимать, что первые дают больше радости, являются более чистыми и полезными.

ПОИСКИ ИСТИНЫ



Тот, кто решил заниматься прекша-медитацией (перцептивной медитацией), дает клятву наблюдать истину. Обязательная цель медитации – поиски истины. Тот, кто не медитирует, не добьется истины. Нас окружают все виды истины, и некоторые из них столь тонки, что их невозможно увидеть невооруженным взглядом. Эти тонкие истины невозможно постичь даже грубым умом. Они не могут стать объектами эмпирического сознания. Мы можем воспринять их только с помощью озарения, тонкого ума и тонкого сознания. Как не можем мы сделать свое видение тонким и зрелым без помощи медитации. Сознание лежит, спрятанное между слоями привязок и отрицаний. Его невозможно очистить, пока не удалены эти слои. Вот почему практикующий начинает заниматься поисками истины. Поиск начинается с наблюдения за собой. Он ищет истину не вне себя, а внутри себя.

Начнем с наблюдения за дыханием. Дыхание – первое неперенное условие жизни. Дыхание поддерживает нашу жизнь, следовательно, давайте начнем поиски истины с наблюдения за дыханием. Мы живем потому, что у нас есть тело, а следовательно, тело является вторым объектом нашего восприятия. Жизнь зависит от таких видов деятельности ума, как мышление, поиск альтернатив и отражение. Следовательно, нам придется наблюдать мысли, мозг и отражение как объекты прекша-медитации.

Сознание лежит в основе нашего существования. Все движется им. Оно движет нашим телом, мозгом и дыханием. В основе всей вселенной лежит сознание, а следовательно, давайте сделаем сознание объектом перцептивной медитации. Чем больше мы наблюдаем, тем больше мы находим того, что заслуживает наблюдения. Существует четыре основных области перцептивной

медитации: (1) дыхание, (2) тело, (3) мозг (Citta) и интеллект и (4) чистое сознание, или душа. Именно во всех этих четырех областях должно наблюдать истину.

В чем значение дыхания для поисков истины? Оно очень важно. Те, кто практиковал дыхание в йогических целях, знает, что оно притягивает жизненные элементы в различных формах, которые постоянно предстают перед практикующим в процессе наблюдения. Эти формы могут восприниматься как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

Долгое время меня интересовало, почему такое большое значение придается аумкаре (сочетание букв А, У и М). Практикующие считали это сочетание символом Бога. Почему? Чтобы понять этот секрет, я прочел множество книг. В них дается лишь ограниченная информация. Так или иначе, я начал понимать, что аум – это мощное фундаментальное заклинание. Оно обладает неограниченными магическими возможностями. Звук, который мы издаем, произнося его, имеет несколько значений. Я очень хорошо это понял. Но я не понял того, что хотел понять. В конце концов, мои упражнения в медитации открыли мне секрет. Это стало ясным в моих ощущениях. Когда практикующий пытается контролировать прану, или жизненную силу, он обнаруживает, что бесчисленные жизненные частицы, рассеянные в атмосфере, окружающей тело человека, начинают принимать различные формы. Эти частицы столь многочисленны, что их невозможно посчитать. Более того, они постоянно продолжают изменяться. Последняя форма, которую они принимают, это повторение аум, представшее перед глазами практикующего. Я не прочел это ни в одной книге, но это пришло с опытом.

Аум – это особая форма жизненной энергии. Когда жизненная энергия начинает набирать силу и входит в тело, она принимает форму аум, которая является ее специфической формой. Вот почему этому придается такое большое значение.

Все течение нашей жизни, включая наши склонности, управляется жизненной энергией. Без нее человек был бы или освобожденной душой, или был бы мертвым, как камень. Освобожденные души не

вибрируют. Они лишь воспринимают вибрации сознания. Мертвый камень не производит ни жизненных вибраций, ни вибраций сознания.

Речь, хождение, наблюдения за деятельностью органов чувств, мозг и интеллект являются функциями жизненной энергии. В основе всего этого остается активная Жизненная энергия. Эти органы чувств не обладают сознанием. Они становятся сознательными в сочетании с жизненной энергией. Мозг – объект бессознательный. Жизненная энергия делает сознательным и его. Физическое, или грубое, тело, являющееся бессознательной массой, так же становится сознательным под действием жизненной энергии.

Дыхание – это великий источник жизненной энергии. Мы вдыхаем не только химические вещества, но и жизненную энергию. Твердая решимость практикующего усиливает приток жизненной энергии. При наблюдении за дыханием его сила возрастает. Следовательно, дыхание является великим источником жизненной энергии. Когда тело заряжено жизненной энергией, по нему может проехать тяжелый автомобиль, тогда как без помощи жизненной энергии тело было бы раздавлено под весом автомобиля. Только малая часть этой силы выражается в дыхании. В душе содержится неограниченная сила. Это доказывается актом дыхания.

В обычных обстоятельствах мы не можем наблюдать за дыханием, так как мы не знаем как его увидеть. Это совсем не похоже на обычное знание и видение. Мы просто думаем и спорим. Это лишь интеллектуальные упражнения, которые мы делаем в обычной жизни. Мир эмпирического опыта состоит лишь из них.

Уровень, на котором мы дышим, является самым низким уровнем сознания. Его базовый уровень очень далек от нас. Душа является независимой и свободной субстанцией. Свободная субстанция обладает своими специфическими характеристиками, которые отличаются от других субстанций. Субстанции не могут быть классифицированы и организованы иначе, чем на основе этих различий. Сознание является характеристикой души при сравнении ее с другими субстанциями. Независимое и свободное существование души невозможно было бы установить, если бы другие субстанции так

же обладали сознанием. Это можно сделать только на основе специфической характеристики, которой обладает душа, и этой характеристикой является сознание.

Видение и знание – это базовая природа сознания. Осознание и знание присущи душе от природы. Эти качества можно рассматривать, как два отдельных качества, или они могут быть соединены в одно. В состоянии чистого существования душа не делает ничего, она только видит и знает. Когда ее сдвигают с ее центра, в окружающую ее среду начинает проникать чуждое содержание, и становится трудно ее очистить. Как только в душу начинают проникать частицы пудгалы и ей начинают управлять привязки и отрицания, приходит конец знанию и видению. То, что душа может делать – это думать, отражать и созерцать. Люди считают великим того человека, который мыслит ясно и умно и дает четкий совет. С другой стороны он, кто видит и думает, остается неизвестным. Кто мог бы знать его, спрятанного в его собственном «я»? Мышление, аргументация и рефлексия – это оружия для опровержения оппонента. Мы продолжаем изобретать новые аргументы, чтобы разрушить аргументы оппонента. Этот процесс продолжается бесконечно. Аргументам нет конца. Один набор аргументов следует за другим. Вся интеллектуальная жизнь человечества состоит из аргументов и контраргументов. Это способствует развитию конкуренции и враждебности среди людей. С другой стороны, те, кто занят поисками истины, не проявляют по отношению к другим ничего кроме дружелюбия. Конкуренция и враждебность входят в моду, когда мы заняты не поисками истины, а ее анализом и классификацией. Мышление и рассуждение используются как инструменты не для поиска истины, а для ее искажения и фальсификации. Те, кто обладает достаточным количеством этого оружия, могут завоевать весь мир, а те, кто им не обладает, устраняются.

В философских трудах средних веков широко используются метафоры завоевания и поражения. Случаи, когда упоминаются поиски истины, встречаются очень редко. Поиск истины несовместим с завоеванием и поражением. Победы и поражения уместны, когда речь идет об обретении материального благосостояния. Тот, кто ищет

истину, не знает ни побед, ни поражений. Изначально термин дарсана означал видеть или наблюдать. С течением времени искусство видения и наблюдения исчезло, уступив место логике. На смену непосредственному наблюдению пришло умозаключение. Результатом этого процесса явилось развитие взаимно противоположных школ философии. Интеллектуальные бои никогда не кончаются. Они заканчиваются, когда начинается философия, основанная на озарении в непосредственном восприятии. Они заканчиваются с пробуждением сознания.

Наблюдение за дыханием— это первый шаг в направлении к обретению духовного знания. Это очень важная ступень, ведущая к следующему пролету лестницы. Но в этой связи стоит заметить, что не важно, сколько мы идем, важно направление, в котором мы идем. Практикующий должен отличать правильное направление от неправильного. Если он выберет неверное направление, он собьется с пути и никогда не сможет достичь своей цели. С другой стороны, даже один шаг в правильном направлении будет очень ценным и позволит ему быстрее завершить свое путешествие.

Наблюдение за дыханием кладет конец размышлениям и рассуждениям и учит практикующего искусству правильного наблюдения. Правильное наблюдение является противоположностью размышлениям и рассуждениям. Оно дает состояние безмыслия. Сарира прекша, или наблюдение за телом, - это второй шаг на пути самореализации. Могут спросить, с чем смысл наблюдения за телом? Что нужно видеть в теле? Вопрос исчезает, как только мы начинаем наблюдать за телом. Вы можете продолжать смотреть и смотреть, и этому не будет конца. Врач осматривает тело, чтобы поставить диагноз. Он должен осмотреть тело очень внимательно. Он чувствует пульс пациента и использует тонкие инструменты, чтобы изучить функционирование тела. Только после внимательного изучения он может диагностировать заболевание. Простые размышления и рассуждения не заменят клинического обследования пациента. Медитация тоже является полезной для изучения внутренней работы тела. Инструменты тоже одинаково полезны. Медитация – это форма наблюдения.

Один богач нанял человека, чтобы тот охранял его владения по ночам. Однажды сторож пришел к своему хозяину и сказал: «Я знаю, что завтра ты отправляешься в путешествие на поезде. Пожалуйста, отложи свою поездку, так как, если ты отправишься завтра, это причинит тебе вред». Хозяин ответил: «Ты дурачок. Я должен ехать по очень важному делу. Мне нужно быть на важной встрече с сотрудниками моей фирмы, и там будут приняты важные решения. Все было запланировано заранее, и, если я не смогу участвовать во встрече, решения не будут приняты. Я должен ехать». Сторож снова сказал: «Я вас понимаю, но у меня есть серьезная причина отговаривать вас от этой поездки. Прошлой ночью я видел, что поезд, на котором вы собираетесь ехать, попал в аварию. Пожалуйста, не ездите». Чувствуя, что то, что сказал сторож, является дурным знаком, богатый человек отложил поездку. На следующий день в новостях сообщили, что поезд, в котором он должен был ехать, попал в аварию и что часть ехавших в нем пассажиров погибла. Богатый человек позвал сторожа и предложил ему солидное вознаграждение, а потом уволил его со словами: «Я нанимал тебя, чтобы ты по ночам сторожил, а не спал и видел сны».

Пробужденность предполагает видение. То, что вы видите предмет непосредственно, является доказательством его существования. Все другие не прямые доказательства принадлежат к более низкой категории. Вывод, память и духовные свидетельства являются менее достоверными доказательствами. Священные книги признаются достоверными только на основании того, что их авторы непосредственно наблюдали истину. Если бы это было не так, то утверждения священных книг были бы неприемлемыми. Выводы тоже принимаются за доказательство в связи с тем, что они основаны на предшествовавшем наблюдении. Видели, что огонь создает дым. На этом основании каждый раз, когда мы видим дым, мы говорим, что он должен быть рожден огнем. Вся структура знания стоит только на фундаменте непосредственного наблюдения.

При наблюдении за телом мы должны видеть, что происходит в теле. Тело активно каждую секунду. Мы должны наблюдать его деятельность. Мы сможем понять как скрытую, так и явную правду о

теле только через наблюдение за ним. Тогда возникает вопрос, как мы должны наблюдать тело. Какой метод наблюдения использовать? Существует три метода наблюдения: смотреть с открытыми глазами, смотреть с полуоткрытыми глазами и смотреть с закрытыми глазами. Глаза – это лишь один из инструментов для наблюдения. Наблюдать можно даже с закрытыми глазами. Озарение начинается, когда глаза закрыты. Озарение имеет более широкую перспективу, чем глаза. Оно управляет более глубоким проникновением. То, что невозможно увидеть глазами, можно увидеть при помощи озарения.

Мы видим предметы глазами. Этот вид наблюдения называется анимеса прекша, или восприятием с зафиксированным взглядом, которое тоже позволяет глубоко видеть. Если вы будете смотреть на лицо, зафиксировав взгляд, вы сможете увидеть тысячи его граней. Неизбежно лицо примет форму яркого пламени. Это не слухи, а настоящий опыт.

Третий вид наблюдения (прекши) – это видение с полузакрытыми глазами. При таком наблюдении вам надо зафиксировать свои полуоткрытые глаза на кончике носа. Если вы будете делать это в течение получаса, вы испытаете странные ощущения. Вы увидите, что кончик носа, который является массой кожи и плоти, превратился в сияющий объект. Прекша, или перцептивная медитация, являет нам все новые и новые виды и ощущений.

Когда вы начинаете наблюдать, вы перестаете думать, и наоборот. Существует три вида наблюдения: поверхностное, концентрированное и полное. Поверхностное наблюдение сопровождается размышлением. При концентрированном наблюдении мы думаем очень мало, а полное наблюдение происходит в состоянии безмыслия. В таком наблюдении – глубина.

Один человек очень замерз и начал дрожать. Его приятель посоветовал ему укрыть тело куском ткани. Человек укрыл тело очень тонким куском ткани. Но это не помогло согреться. Когда он пожаловался, его приятель упрекнул его, сказав: «Тебе нужно было быть умнее и укрыть свое тело куском более плотной ткани или

шерсти. Как может защитить от холода кусок муслина?» Это применимо и к наблюдению. Наблюдение и размышление не могут существовать вместе. Если хотите что-либо наблюдать, не думайте. Это возможно только при глубоком наблюдении.

Тогда возникает вопрос, что вы собираетесь наблюдать. Вы можете наблюдать все хорошее или плохое. Если вы находитесь под влиянием гнева, попробуйте наблюдать свой гнев. Тот, кто может наблюдать гнев, может наблюдать и гордость. Гнев – это наиболее примитивная склонность человека. Он охватывает всех. Гордость, напротив, проявляет себя очень редко. Есть несколько таких вещей, как гордость и гнев, которые вам надо наблюдать. Последнее – это печаль. Ее тоже следует наблюдать. Вам так же следует видеть предвзятые оценки, возникшие в результате других ментальных процессов. Видеть последствия гнева. Видеть радости и огорчения. Видеть удовольствие и боль, и их вибрации. Видеть дыхание. Видеть тело. Видеть равновесие, нейтральность и целостность идентичности. Видеть одинокого человека и чистое сознание, в котором нет ничего, что можно видеть, кроме видения и знания. Не делайте предпочтений в выборе того, что видеть. Нравится-не нравится уместны только для мышления. Они неприменимы к наблюдению. Вы можете наблюдать все, что появляется перед вашими глазами. Вы неизбежно придете на ту стадию, где не осталось ничего, что можно увидеть. Это неизбежный конец наблюдения. На этом этапе вы наблюдаете чистое сознание, которое является концом знания и восприятия. И здесь заканчивается духовное путешествие практикующего.

Пробуждение возможно только через упражнения в наблюдении. Избавиться от невнимательности можно только с помощью правильного наблюдения. Наблюдение за собой оттачивает интеллект. Наблюдение – это основа всех способностей. Следовательно, давайте научимся правильным методам наблюдения и дополним их медитацией.

9

ОСОЗНАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ



Тот, кто совершает усилие над собой и стремится достичь полного сознания и пробуждения, должен взять на себя великую ответственность. Эта ответственность является величайшей в мире. Она является более великой, чем ответственность монарха, правящего и ведущего дела обширной империи. Как может быть такая ответственность по плечу практикующему, который живет как отшельник и смотрит в себя? Это кажется невероятным и странным.

Жизнь садханы это не жизнь размышлений и рассуждений. Это жизнь опыта и жизнь практического наблюдения и знания. Позвольте мне подробнее рассмотреть этот вопрос.

Мы всегда делаем других ответственными за те радости и огорчения, которые мы испытываем. Для нас естественно перекладывать свою ответственность на других. Мы никогда не видим своих недостатков. Мы всегда пытаемся спасти свою кожу. Но практикующий, достигший пробужденного состояния ума, берет на себя ответственность за все, что он делает или сделал. Он несет ее, так как это его вина, что окружающие стали его врагами. Это великая вещь. Только тот, кто обладает опытом духовного мира, может быть столь мужественным. Обычно люди так не делают. При смене политического режима преемник во всем винит своего предшественника. Это происходит потому, что человеческая жизнь всегда ограничивалась внешним миром. С другой стороны, жизнь практикующего духовно, - это жизнь духа; он пребывает внутри себя. Вот почему он никогда не будет искать недостатки в других. Первым достижением духовного усилия является мужество найти недостаток в себе, а не в других.

Первая и наиболее важная вещь, которую совершает практикующий, – избавление от собственного ошибочного понимания и сомнений.

Обычно верят, что закрыть глаза – значит отказаться видеть или быть просветленным во тьме. Это так же хорошо, как пойти спать. Закрывать глаза значит для духовно практикующего нечто другое. Это означает оставаться пробужденным. Это означает смотреть внутрь, или в глубину, своего существа.

Обычно мы верим, что источник радости лежит во внешнем мире. У практикующего духовно нет такого заблуждения. Он уверен, что источник радости лежит в нем самом. Те, кто не ощутил внутренний мир, гонятся за внешним миром. Как только вы начинаете смотреть в себя, вы начинаете ощущать, что радость, которую дает внутренний мир, нельзя найти больше нигде. Внутренняя радость поглощает, и практикующий духовно отказывается от внешнего мира. Он становится столь поглощенным собой, что забывает свое эмпирическое «я».

Тот, кто никогда не пытался погрузиться в себя, никогда не узнает, что там происходит. То, что происходит внутри, невозможно объяснить логически. Это можно только испытать. Лучше ничего не говорить тем, кто невежествен в вопросах духовного мира, чем спорить с ними.

Вторым результатом усилия над собой является избавление от заблуждений и иллюзий. Как и врач, практикующий духовно использует метод уничтожения. Сначала он распознает, а затем отрекается. Проницательность означает анализ, а отречение означает отказ. Отречение пробуждает осознание и самодисциплину. Самодисциплина означает жить внутри, т.е. говорить как можно меньше, ходить и делать как можно меньше. Это способствует концентрации мозга практикующего. Тот, кто управляет силой концентрации, не попадает под влияние внешних факторов. Он становится более-менее невосприимчивым к внешним воздействиям. Он развивает способность сопротивляться им, как и злым влияниям, идущим изнутри.

Физическое и умственное здоровье являются условиями счастливой жизни. Тот, кто не заботится о своем умственном здоровье, не может заботиться о своем физическом здоровье. В духовных практиках здоровье относится не только к телу. Умственное здоровье намного

более ценно, чем физическое. Духовное усилие позволяет поддерживать оба эти вида здоровья. Оно исцеляет как внутренние, так и внешние заболевания.

Мы жаждем здоровья, долголетия, радости и мира. Духовное усилие дает нам все это. Однако можно спросить, как духовное усилие обеспечивает долголетие? Основная причина короткой жизни – подсознательные привязки и отрицания. Все виды умственного возбуждения сокращают жизнь. Они съедают жизненно важные органы тела. Духовное усилие кладет конец такому загрязнению. Оно превозносит отрешение от привязок и отрицаний. Оно позволяет достичь состояния равновесия и нейтральности. Оно учит быть безразличным к будущим вибрациям и избегать нравится-не нравится. Оно успокаивает подсознательный ум и в результате дает долголетие.

Духовным результатом усилия над собой является пробуждение мозга. Его практическим следствием является усиление жизненной энергии. Долгое дыхание вызывает трение. Трение вызывает рост жизненной энергии. Кайотсорга, или оставление тела, усиливает способность различать и кладет конец физической лени. Оно развивает способность оставаться безмятежным в центре радостей и огорчений. Оно активизирует сознание и развивает озарение.

Давайте проясним то, что касается наблюдения за телом. Некоторые считают тело бесполезным. Это масса плоти и костей. Они не видят в нем ничего ценного. Однако они забывают, что в теле есть душа, характеристиками которой являются знание, наблюдение и сознание, являющиеся очень ценными вещами.

Самые ценные в мире вещи лежат внутри тела. Наблюдение за телом вызывает в нем биологические и химические изменения. Химические изменения воздействуют на железы и контролируют нервную систему. Они разрушают онемение и активизируют сознание. Душа проявляется только через тело. Тот, кто не хочет наблюдать за телом и центрами сознания, находящимися в нем, никогда не сможет осознать их существование. Тот, кто не осознает свое существование, никогда не осознает свою ответственность.

Достижения прекша дхьяны (персептивной медитации):

Практические	Духовные
<p>Наблюдение за длинным дыханием пробуждает жизненную энергию</p> <p>Наблюдение за нормальным дыханием очищает нервную систему</p> <p>Вызывает химические изменения и благоприятно воздействует на здоровье</p> <p><i>Кайотсорга</i> устраняет физическую и духовную инертность</p> <p><i>Анупрекша</i> (медитация) создает тонкую энергию и изменяет поведение</p>	<p>Развивает озарение</p> <p>Увеличивает силу воли</p> <p>Разрушает неподвижность и развивает сознание</p> <p>Развивает проницательность и равнодушие к радостям и огорчениям</p> <p>Развивает озарение и разрушает иллюзию, возникшую в результате действий.</p>

Физические	Ментальные
<p><i>Анупрекша</i> дает здоровье</p> <p>Она развивает силу сопротивления</p> <p>Она предсказывает зарождение болезни</p> <p>Отдых</p> <p>Улучшение здоровья</p>	<p>Здоровье</p> <p>Самодисциплина</p> <p>Омоложение</p> <p>Невовлеченность в действия</p> <p>Улучшение здоровья</p>

ПРЕДИСЛОВИЕ



Практикующие приходят в лагерь садханы с пустыми руками и уходят с полными. Так же можно сказать, что они приходят в лагерь садханы с полными руками и возвращаются с пустыми. Оба утверждения верны. Практикующие в лагере освобождаются от всего ненужного и возвращаются оттуда, наполненные духовной силой. Духовное усилие означает опустошение мозга и дает участнику огромное количество энергии. То, что бесполезно, должно быть выброшено, а то, что полезно, должно быть сохранено и преумножено.

Все участники лагеря Прекша медитации должны всем сердцем разделять следующие основные принципы Прекша медитации. Они должны произнести их вслух:

1. Я нахожусь здесь сейчас для того, чтобы заниматься Прекша медитацией.
2. Я принимаю путь, предписанный для Прекша медитации или духовной садханы.
3. Я принимаю преимущества проникновения в суть.
4. Я принимаю преимущества духовного опыта, Бхавакрийю, физический аналог материального действия, в начале перцептивной медитации.

Это означает три вещи:

1. Жить в настоящем моменте.
2. Действовать в состоянии бодрствования и
3. Всегда сохранять бдительность по отношению к самому себе.

Большую часть своей жизни мы проводим в разбирательстве со своими прошлыми делами и в беспокойстве по поводу будущего. Девяносто процентов наших жизней уходит на осознание прошлого и беспокойство о будущем. Только десять процентов мы уделяем настоящему. Прошлое уже не реально, а будущее еще не

материализовалось. Прошлое – это всего лишь воспоминание, а будущее – плод воображения. Только настоящее реально. Мы проводим слишком мало времени, живя настоящим. В основном, мы опутаны воспоминаниями о прошлом и мечтами о том, что может случиться в будущем, в результате мы выпускаем из рук настоящее. Мы не можем его удержать. Однако на самом деле, то, что происходит в жизни, происходит только в настоящем. Но мы не проявляем по этому поводу бдительности. Бхавакрия означает жить в настоящем.

Второе значение слова бхавакрия состоит в том, чтобы действовать в состоянии полной пробужденности. Мы вкладываем в то, что делаем, лишь половину своего сердца или мозга, а вторая половина пребывает где-то в другом месте. Работа, в которую вложена лишь половина мозга, никогда не может быть сделана полностью. Так мы теряем свою энергию.

То, во что мы вкладываем лишь половину своего сердца, никогда не даст ощутимых результатов. Нам следует как физически, так и ментально, серьезно и искренне быть вовлеченными во все свои дела. Когда мы что-то делаем, мозг и тело должны сотрудничать друг с другом.

Третье значение слова бхавакрия – постоянно оставаться бдительным. Практикующий должен всегда полностью осознавать идеал, которого стремится достигнуть. Чистое сердце – это неременное условие медитации, целью которой является пробудить спящую в нас энергию. Практикующий всегда должен сохранять бдительность относительно этого.

Второй принцип прекша медитации состоит не в том, чтобы оставаться неактивным, а в том, чтобы оставаться активным. Большая часть нашей жизни состоит из реакций, а не из действий. Большинство наших действий являются просто реакциями. Возьмем, к примеру, ношение одежды. Мы носим одежду, что является реакцией на холод или реакцией против нарушения приличий. Употребляя пищу, мы реагируем на голод. Еда, питье, ношение одежды и т.д. являются не добровольными действиями, а реакциями. То, что нам нужно, - это проживать жизнь, больше действуя, чем реагируя. У каждого человека есть своя свободная и независимая жизнь. Это

свободная жизнь может поддерживаться только действиями, совершаемыми свободно, или собственной свободной волей человека. Жизнь, состоящая из реакций, не является свободной и значимой. Это отказ от свободы. Мы должны быть свободной и сознательной действующей силой, а не простыми игрушками, которые всего лишь реагируют. Действие, а не реакция – вот лозунг садханы.

Мозг современного человека не свободен. Он просто реагирует на ситуации и обстоятельства. Он не действует. Действия, совершенные под влиянием эмоциональных ситуаций, так же являются реакциями, а не действиями. Вся деятельность органов чувств – это реакции. Мы видим и слышим под влиянием наших пристрастий. Инстинктивные действия так же являются реакциями.

Дружелюбность – это третий принцип перцептивной медитации. Все поведение практикующего должно управляться духом дружелюбия. Он должен сохранять *esprit de corps*. Его действия должны быть выражением развитого дружелюбного отношения ко всем живым существам. Даже если его укусит змея, он должен вести себя дружелюбно, полагая, что она укусила его по неведению. Это возможно только тогда, когда он не реагирует на ситуацию, а действует, как пробужденный. Сострадание ко всем живым существам является окончательным достижением духа дружелюбия. Философия «око за око и зуб за зуб» абсолютно несовместима с духом дружелюбия. Только тот, кто осознал свое свободное существование, сможет избежать реакций и будет действовать согласно своей свободной воле.

Ограничения в вопросах еды и питья – это четвертый принцип прекша медитации. Пища не только воздействует на здоровье, но и влияет на мозг, медитацию и сознание. В большинстве своем мы едим то, что не является необходимым. Традиции еды определяются социальными и географическими условиями, а так же обычаями и привычками. Если есть слишком много, или больше, чем необходимо, это приведет к деформациям, поскольку еду не удастся должным образом переварить. Большая ее часть идет в отбросы. Ядовитые продукты этих отходов накапливаются в кишечнике. Это неблагоприятно воздействует на наш мозг и мысли. Это так же затуманивает наше сознание. Если нервная система не в порядке и не чиста, мозг и

сознание не могут оставаться чистыми, и уровень нашей энергии не повысится. Если зеркало не чисто, оно ничего не сможет четко отразить. Если заблокированы нервная система и кишечник, отражение сознания будет заблокировано, и свет сознания останется скрытым внутри тела. Те, кто развил сильное пристрастие к деликатесам и чей мозг нечист, всегда будут беззаботны относительно того, что они едят. Для них наслаждение вкусом – высшее наслаждение. Те, кто максимально хочет задействовать свой мозг, те, кто хочет активировать спящую в них энергию, те, кто хочет максимально использовать свою силу, и те, кто имеет амбиции совершать великие дела, никогда не будут беспечными и небрежными в вопросах еды. Просветленные люди едят лишь для того, чтобы питать свое тело, а не для того, чтобы удовлетворить свой вкус.

Практикующий садхану должен идти по избранному пути. Его цель – активировать свои энергии, достичь чего-то, достойного одобрения, а следовательно, он должен знать, к каким последствиям ведет употребление той или иной пищи.

Пятый принцип перцептивной медитации состоит в том, чтобы говорить очень мало или сохранять полное молчание. Нам приходится говорить, так как мы живем в обществе. Язык – это инструмент социального общения. Однако для садханы, которая является делом личным, нужно совсем немного разговоров. Я не хочу сказать, что практикующий никогда в жизни не должен говорить. Но, конечно, он должен избегать говорить слишком много или говорить без необходимости. Даже когда ему приходится говорить, он должен говорить очень мало и тихо. Он должен сообщать тайны, а следовательно, ему следует говорить тихо и, желательно, на ухо слушателям, так как если бы он сообщал нечто секретное.

Вся жизнь и поведение Бхагавна Махавиры являет собой пример молчания. Он говорил очень мало. Я не хочу сказать, что он не говорил совсем. Вот почему его действия оставались спокойными, и он мог сохранить огромную энергию. Некоторые люди дают обет молчания, но в их мозге возникает огромное количество мыслей, и они не способны эти мысли контролировать. Они пишут тысячи страниц, чтобы выразить себя. Это противоречит данному ими обету. Вся их энергия расходуется на написание или телодвижения. Это пустая трата энергии.

Вышеизложенные принципы прекша медитации, если их применять, приносят практикующему большую пользу.

В садхане практикующий должен очень четко представлять свою цель с самого первого дня начала садханы.

Первым шагом садханы является очищение мозга. Мозг загрязнен страстями. Поток знания не может течь свободно через загрязненный мозг. Как только мозг очищается, занавес, не дававший проявиться знанию, поднимается, и «я» обретает способность видеть посредством мозга. Мы испытываем состояние покоя, когда мозг очищен. В таком состоянии мозг становится сбалансированным и полным дружелюбия и радости. Радость проявляется, как только в мозге практикующего освобождается энергия тайджаса. Теджолешья дает радость, падмалитья рождает спокойствие, а шукла лешья уничтожает страсти.

Сейчас наша цель – очистить мозг, а не обрести радость. Радость не является идеалом. Это поддержка. Нам нужно будет двигаться дальше.

Перед тем, как медитировать, нам надо подумать. Бхавана – это щит, который защищает нас со всех сторон. Она не позволяет внешним воздействиям нас беспокоить. Как создать этот щит? Его можно создать, произнося сакральное слово Архам в сидячей позе. Произнося его, нам следует представить, что вокруг нас распространяется сияние света, что оно становится все сильнее и создается световой щит. Через небольшой промежуток времени практикующий начнет ощущать, что вокруг него создается защитное укрытие толщиной два-три фута. Бхавана – основа йогических практик.

В итоге, существуют следующие необходимые условия Прекша медитации:

1. Принять пять принципов Прекша медитации
2. Создать образ идеала и
3. Применение бхаваны.

ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ – ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛЬ



С тех пор, как человек начал думать, он думал о базовой субстанции вселенной. Записи этих размышлений за последние пять тысяч лет доступны.

Истина безгранична, и ее поиск никогда не закончится. Давайте подумаем о событии, которое произошло две с половиной тысячи лет назад. Мудрый мунни (аскет) по имени Киши-кумара посетил короля Прадеша. В разговоре с ним король заметил: «Души нет. Сознание как субстанция не существует. Тело и есть душа. Правда лишь то, что можно воспринимать органами чувств. Мы можем непосредственно воспринимать тело. Это тело само и является душой. Реально только бессознательное. Оно наполнено энергией. Сознание является побочным продуктом сочетания различных бессознательных элементов, и оно исчезает неожиданно, оставив бессознательные элементы. Нечего подобного сознанию не существует. «Возьмите, к примеру, ребенка, чья энергия еще не развилась. Он не может натянуть стрелой тетиву лука. Тот же ребенок может пустить стрелу на большое расстояние, когда он вырастет и накопит в теле энергию. Если бы тело и душа отличались друг от друга, и если бы у ребенка была душа, ему не потребовалось бы столько времени, чтобы справиться с луком. Следовательно, тело и душа не являются двумя различными объектами».

Мунни Киши ответил: «Я согласен с тобой. В том, что ты сказал, есть некая истина. Но мне бы хотелось спросить одну вещь. Представь, что лук сломан, а тетива порвана. Может ли кто-либо пустить стрелу из такого лука, даже если он взрослый, сильный и умный? Если бы лук не был сломан, а тетива не была бы порвана, любой молодой человек мог бы выстрелить из него. Это не потому, что душа ребенка отличается от души молодого человека, и не потому, что первый не

может стрелять, а второй может. У обоих есть та же душа. Однако оружие, которым обладает ребенок, сломано, а следовательно, из него невозможно выпустить стрелу. Оружие в руках молодого человека находится в рабочем состоянии, а следовательно, он может выстрелить. Это не один и тот же лук. Разница в этом, а не в душе».

Давайте разберемся в морали этой истории. Человеческая жизнь состоит из трех элементов – души, тела и энергии. В Агамах для объяснения этой идеи используется сравнение с тридандой (пучком веток). Душа далека от нас не физически, а метафизически. Она так глубоко пропитывает нас, что является невидимой для физического глаза. Мы не можем погрузиться в эту глубину.

Хотя наша жизнь состоит из души, тела и энергии, мы знаем только то, что грубо, т.е. тело. Мы не знаем того, что тонко, и даже не пытаемся это узнать. Мы не пытаемся потому, что мы никогда не знали души. Вы ничего не знаете о человеке, которого никогда не встречали. Это сохраняет душу на том же высоком уровне, который мы не можем знать, так как он слишком тонок.

Философы не смогли договориться о существовании того, что слишком тонко, чтобы его познать. Есть ли что-либо за пределами того, что мы можем воспринимать своими органами чувств? По этому вопросу есть две противоречивые точки зрения:

(1) То, что можно познать, находится в области восприятия органов чувств, и

(2) То, что невозможно познать, находится за пределами зоны воспринимаемой органами чувств. Первое известно благодаря действию органов чувств, тогда как второе остается неизвестным, так как нет инструмента, при помощи которого это можно было бы узнать. Философы спорили с этой точкой зрения, утверждая, что то, что нельзя познать с помощью органов чувств, можно познать при помощи других средств, а следовательно, это нельзя назвать непознаваемым. Это можно познать, только если мы не используем для познания органы чувств. Логические обоснования и аргументы в этом случае не работают. И все же уместно спросить, как можно познать то, что не в состоянии охватить органы чувств и логические обоснования. Какими средствами можно тогда сделать неизвестное предметом знания?

Ответ состоит в том, что существование неизвестного до сего времени могло приниматься на основании свидетельств тех, кто обладает сверхчувствительным видением и озарением и кто посредством этого познал непознаваемое. Такие пророки знали истину, и мы тоже можем познать ее с их слов.

Мы так же не способны познать истину о физическом мире при помощи органов чувств. Физики создали тысячи тонких инструментов, позволивших нам проникнуть за пределы грубого и познать вещи тонкие. Мы не можем заглянуть в свое тело физическими глазами. Сейчас у нас есть рентгеновские лучи, позволяющие проникать в глубины тела. Рентгеновские лучи так же являются сверхчувствительным инструментом, с помощью которого мы можем увидеть мельчайшие атомы в глубинах своего тела.

Несомненно, человеческое тело является грубым объектом, но в нем живут удивительно тонкие элементы. Человеческий мозг – это всего два процента от всего тела человека. В мозге существуют миллиарды нейронов. Каждый из этих нейронов является независимой частицей. В человеческом теле миллиарды клеток. Каждая из них работает по-своему и генерирует энергию. Каждую минуту старые клетки отмирают, и рождаются новые. Каждая клетка содержит в себе следы предыдущего опыта. Эти следы передаются клетки тонким телом. Клетки сохраняют в себе отражение этих следов.

В человеческом теле существует обширная сеть тканей знания. Если их растянуть на земле, они займут пространство площадью сто тысяч квадратных миль. Размеры земли, на которой мы можем жить, составляют всего двадцать пять тысяч квадратных миль. Эти ткани занимают четыре территории земли. По волокнам этих тканей течет электричество.

Человеческое тело является грубой структурой. Наши знания о человеческом теле ограничены. Мы все еще не осознаем его тонкость. Мы не можем познать тонкое тело, не зная глубоко грубое тело. Если мы не знаем тонкого тела, мы не можем познать душу. Наше цель в садхане – пробудить свою спящую энергию и активировать источники своей физической, ментальной и духовной энергии. Первое, что нам

следует сделать, - познакомиться с тонким телом, иначе мы не сможем пробудить свою энергию. Чтобы познать тонкий мир, мы сначала должны полностью узнать грубый мир. Нам следует двигаться от грубого к тонкому.

Во время медитации нас поддерживает дыхание. Это первый шаг. С этого шага начинается путешествие от грубого к тонкому. Мы как вдыхаем, так и выдыхаем. Нет другого средства для того, чтобы вступить в контакт как с телесным, так и с внетелесным мирами. Мозг представляет собой сложную проблему. Он настолько тонок, что никак не может поддержать нас. По сути дела, нам скорее придется заботиться о мозге, чем мозг позаботится о нас. Мозг подобен тому мальчику из пословицы, который пытался поймать локон на затылке своей тени. Когда он играл, он увидел перед собой тень от своего тела. Он побежал за тенью, чтобы поймать локон. Чем дальше он двигался за своей тенью, тем дальше впереди от него оказывалась тень. Ему не удалось поймать локон. Стоявший рядом мужчина сказал ему, что он не сможет поймать локон у тени таким образом. Ему нужно положить руку к себе на затылок и схватить локон там. Мальчик это сделал и увидел, как его рука ловит локон тени.

Мозг подобен локону тени. Чем больше мы пытаемся его контролировать, тем больше он от нас ускользает. Когда мы пытаемся остановить мыслительные процессы, они еще больше активизируются. Чем больше мы пытаемся их контролировать, тем больше они выходят из-под контроля. Даже физиологи считают, что мозг не может оставаться в стабильном состоянии более пяти минут.

Однако Ачарьи Йоги обнаружили метод, позволяющий контролировать мозг. Дыхание является средством контроля над резкими движениями мозга. Вот почему мы берем дыхание за основу в своих упражнениях. Дыхание движется как вне тела, так и внутри него. Оно подобно лампе, освещающей как телесную, так и нетелесную среду в том умственном тумане, в котором живет человек. Если использовать метафору, давайте поместим мозг в повозку дыхания, так чтобы он мог войти в тело. Иными словами, давайте сосредоточимся на самих себе. Это и есть суть духовности. Мозг подчинится дыханию. Это первый шаг в наполнении себя энергией.

Теперь давайте рассмотрим вопрос наполнения тела энергией. Чтобы ответить на этот вопрос, давайте разберемся в природе энергии. Каждый предмет в мире, большой или маленький, содержит энергию. Нет такой субстанции, которая не содержит энергии, а то, что не обладает энергией, не может называться субстанцией.

Философы обсуждали природу сат (того, что существует) и асат (того, что не существует). Асат – это то, что не обладает действием. Сат это то, что действует. Существует два термина: вркша-кусума (цветок на дереве) и акаша кусума (цветок в небе). Цветок на дереве настоящий, потому что в нем есть жизнедеятельность, а цветок в небе нереален, так как жизнедеятельности в нем нет. Неактивный объект не обладает энергией, тогда как активный обладает. Энергия является характеристикой сат. Является ли энергия так же характеристикой живого существа? Тот, кто обладает как энергией, так и сознанием, называется живым существом. Атомы обладают энергией, но не обладают сознанием. Душа обладает как энергией, так и сознанием. Человеческое существо сочетает в себе и то и другое. Мы так же обладаем чувствами, что является следствием сознания. У нас есть ощущения, чувства, а так же энергия. Атом содержит в себе такое количество энергии, что, если его разделить, он способен сжечь в пепел целую вселенную. В душе содержится безграничная энергия. Концентрация энергии в душе бесконечно больше той энергии, которая содержится в атомной частице. Сознание тоже беспредельно. Человек сочетает в себе и то и другое. Человек, владеющий таким фантастическим запасом энергии, может творить чудеса, не говоря уже о ведении истинно религиозной жизни или о контроле над умом, что является непременными условиями садханы. Целью нашей садханы является не контроль над умом и не остановка ума, цель состоит в том, чтобы полностью покончить с умом, или полностью его опустошить.

Живые существа делятся на две категории: разумные и не разумные. Первые способны познавать, вторые – нет. Человек обладает умом и познает. Его мозг очень высоко развит. Однако иногда он приходит в такое состояние, в котором нет ни познания, ни не-познания. Он отказывается от своего ума. Его ум перестает функционировать. В таком состоянии то, что остается в нем – это сознание. Это состояние

является результатом расширения энергии, или, можно сказать, что оно достигается благодаря энергии.

Развитие энергии зависит от усилий, которые мы прилагаем. Все виды садханы имеют целью развитие энергии и расширение сознания практикующего. Спящая энергия ничего не дает. Пока ядовитая змея мирно лежит, ее никто не боится. Но как только она проснулась и пришла в ярость, вся атмосфера вокруг нее наполняется страхом. Когда вспыхивает огонь, все приходят в ужас. Спящая энергия подобна погашенному огню. Как только практикующий ее активирует, он начинает сиять, подобно горящему огню и начинает жить особой жизнью. Единственной нашей целью является пробуждение спящей силы практикующего. Активизация энергии дает нам необыкновенные ощущения. Если у практикующего есть какое-либо потенциальное заболевание, оно проявляется, благодаря пробуждению энергии и медитации. Очень трудно контролировать энергию, когда она пробудилась.

Однажды практикующий пришел ко мне на встречу. Он сказал, что читал некоторые из моих книг и что он интенсивно практиковал различные медитации. Однако в процессе своих занятий он сталкивался с определенными трудностями. Он становился беспокойным и чувствовал, что сходит с ума. Несомненно, в процессе медитации он чувствовал огромную радость, и ему было трудно от нее отказаться. Его беспокоило то, что, когда энергия пробудилась, ему было трудно ее контролировать. Иногда он сходил с ума. Он был прав. Давайте обсудим трудности, с которыми он сталкивался на трех этапах.

Первым этапом является активация энергии. Берясь за эту задачу, практикующий должен обратиться за руководством к мастеру, иначе последствия могут быть опасными. Только мастер может оказать практикующему поддержку в критической ситуации.

Второй этап состоит в контроле над пробудившейся энергией. Необходимо изменить упражнение таким образом, чтобы оно подходило практикующему.

Третий этап состоит в использовании пробужденной энергии. Пробуждение энергии ведет к нескольким последствиям. Иногда, достигнув его, практикующий сбивается с пути. Он очарован чудесами садханы и забывает о своей цели. Иногда его охватывают противоречия в результате его странных ощущений, и он теряет вдохновение и энтузиазм. Люди часто спрашивают практикующих о чудесах, которые те видели в ходе своих упражнений. Хочу предупредить вас, что нет ничего похожего на чудеса. Говорить о чудесах – значит обманывать. Все, что происходит во время садханы, происходит в полном соответствии с законами природы. Те, кто не знает, как работает природа, приписывают то, что происходит, мистическим силам, которые должны творить чудеса. На самом деле, то, что происходит в процессе садханы, происходит естественным образом и в соответствии с законами природы.

Мы верим, что наши тела являются цельными. Каждый цельный объект, если он поднимается над землей, изумляет нас. Но если мы изучим так называемые цельные объекты, мы обнаружим, что они не цельные. В цельное тело не могут проникнуть ни холод, ни жар. Цельное тело человека можно сбить до размеров маленького меча. В мере есть лишь немного цельных вещей. Наши тела состоят из бесчисленных атомов. Мы получаем этот опыт в ходе перцептивной медитации. Как только мы соберем результаты наших медитативных практик, мы узнаем, что человеческое тело не является цельным. Оно подобно массе хлопка или массе морской пены. Наше представление о том, что наше тело является цельным, окажется ложным, если в ходе нашей перцептивной медитации мы начнем концентрироваться лишь на одной клетке нашего тела. Концепция цельности и понятие тела разрушатся, как только мы серьезно продвинемся в своих упражнениях. Эти упражнения делают тело легким, настолько, что оно становится способным подняться над землей, на которой мы сидим. И здесь нет чуда.

Существует несколько видов ощущений при прикосновении: холодное-теплое, гладкое – неровное, легкое – тяжелое и твердое-мягкое. Из них базовыми являются гладкое-неровное и холодное-теплое. Оставшиеся четыре являются результатом различных сочетаний. Легкость или тяжесть не являются природными

характеристиками объекта. Они являются результатом физических сочетаний. Грубое сочетание атомов и наши ощущения заставляют нас воспринимать предмет как легкий или тяжелый. Как только это сочетание меняется, исчезают легкость и тяжесть. Большое или малое, легкое и тяжелое не являются основными характеристиками физических объектов. Следовательно, мы не должны удивляться, если какой-либо объект поднимается в воздух. Маги творят несколько видов чудес. Они выглядят как чудеса для тех, кто не знаком с искусством магии. Любой обычный человек, овладевший некоторыми приемами магического искусства, может творить такие так называемые чудеса.

Если вы напишете что-то на листе бумаги, используя определенный химический состав, то написанное вами будет невидимым. Но стоит намочить бумагу в воде, как буквы станут четко различимы. Это может казаться чудом, но тот, кто знает правила игры, так не думает.

Первое разжигание огня в первобытные времена должно было казаться чудом. Люди, стоявшие рядом, возможно, удивлялись, как могут существовать в огне свет и тепло. Они, возможно, считали разжигание и тушение огня чудом. Однако для нас здесь нет никакого чуда.

Медитация не создает чудес. Садхана не вопрос чуда. Усилие над собой – не магическая практика. Эти практики соответствуют законам природы. Те, кто понимает природу души, телесной энергии и инструментов садханы, знают, как природа работает вокруг них. Поскольку обычный человек этих правил не знает, он считает их чудесами.

Йога – это не чудо, а рациональное и простое следование духовному процессу. В этом нет ничего сверхъестественного или неестественного. Каждый обладает языком, речью и телом и действует с их помощью. То, что следует знать практикующему, - это факторы и методы, при помощи которых можно пробудить спящую энергию. Он должен произвести некую «операцию по удалению» тех причин, которые делают энергию спящей и неэффективной. Одна из этих причин была удалена и «операция» дала состояние физического и ментального равновесия, и это и есть йога.

Человеческое тело очень полезно. Но практикующему не стоит всегда доверять телу для того, чтобы достичь успеха в йоге. Ему необходимо отделиться от тела. А следовательно, нужен баланс между использованием тела и отделением от него.

Вам нужно как говорить, так и хранить молчание. В садхане вам нужно сохранять баланс между этими двумя состояниями. Это так же применимо к уму и мышлению. Йога – это возникновение баланса. Баланс зажигает энергию и прекращает ее бесполезную растрату. Отсутствие действия останавливает пустую трату энергии и ведет к ее увеличению.

Пробуждение энергии означает три вещи:

1. Знакомство со своей внутренней силой, которая является очень тонкой, и
2. Баланс между источниками энергии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ



Наш век дал новые достижения в хирургии. Много научных исследований, которые никогда не производились раньше, было произведено в ходе вскрытия и препарирования тел животных и растений. Некоторые подобные исследования могли производиться в прошлом, но записи о них не сохранились. Хирурги разрезали все части тела и исследовали и изучили их. Нет ничего такого, чего не знали бы о теле. Каждый раз они не обнаруживали в теле ничего, кроме его частей.

В древние времена правитель Прадеша провел некоторые исследования, касающиеся души. Он хотел наблюдать душу непосредственно. Он взвешивал живое тело и взвешивал его после смерти. Он делал это, чтобы установить вес души. Современные ученые тоже делали нечто подобное с помощью тонких инструментов. Эти эксперименты несколько изменили некоторые старые знания. У правителя Прадеша не было хирургических инструментов. Он не мог придти ни к какому выводу.

Он провел другой эксперимент. Он разрезал человеческое тело на куски. Он думал, что если в нем есть что-то вроде души, оно выскочит из одного из кусков. Он продолжал рассматривать куски, но то, чего он ожидал, не произошло.

Эксперименты проводились в прошлом и проводятся в настоящем. Но вопрос о том, если ли в теле душа, до сих пор остается без ответа. Есть ли у души вес? Можно ли ее увидеть или она остается невидимой? На эти вопросы пока нет ответов. Кириллианцы в Советском Союзе фотографировали ауру или гало, окружающее человеческое тело. Ауру нельзя увидеть глазами. Для того чтобы ее сфотографировать, нужна очень чувствительная оптика. Кириллианцы пришли к выводу,

что все живые тела окружены свечением, которое исходит из самого тела.

Доктор Д.С. Траст тоже фотографировала ауру. Основываясь на этих фотографиях, она заметила, что в человеческом теле, кроме него самого, есть что-то еще. Она добавила к исследованию новое направление. Были так же сделаны фотографии тонкого тела. Фотографии тела, сделанные сразу после смерти, отобразили на фотопластинке несколько ярких и тусклых элементов. Яркие элементы, вероятно, были отражением тела тайджасы, являющегося тонким телом. После смерти три вещи покидают человеческое тело: душа, карма шарира и тайджаса шарира. Две последние неотделимы от души. Они остаются связанными до тех пор, пока душа полностью не освободится от зависимости. Они покидают мертвое тело вместе. Они были с душой с незапамятных времен и могут остаться с ней навеки. Они никогда не будут отделены друг от друга. Покидая мертвое тело, душа их не оставит. Они последуют за ней.

Кармическое тело не было сфотографировано, как тело тайджаса. Почему? Согласно доктрине Джайнов, кармическое тело невозможно сфотографировать. Существует три объекта: душа, тонкое тело и грубое тело. Тонкое тело состоит из тела тайджаса и кармического тела. Сначала приходит душа, затем кармическое тело, затем тело тайджаса, и самым последним – грубое тело. Атомы, из которых состоит грубое тело – это грубые атомы. Мы можем их увидеть. Тело тайджаса является более тонким, чем грубое тело, а кармическое тело еще тоньше. Затем приходит душа, самая тонкая, бесформенная и нематериальная. Если рассматривать эти тела и душу в порядке их восхождения, мы пойдем от грубого к тонкому и от тонкого к тончайшему. Можно увидеть грубое тело. Можно так же увидеть тело тайджаса. Трудно увидеть кармическое тело. Наблюдать кармическое тело возможно, но невозможно увидеть душу, так как она не имеет формы. То, что не имеет формы, не может быть объектом наблюдения.

Каждый атом грубого тела является объектом процесса восприятия. Кости, плоть, костный мозг и кровь видимы и изучены. Далее идет царство тонких центров, инстинктов и природных склонностей. Как

только мы достигаем этого царства, больше не возникает вопросов относительно существования тонкого тела, которое принимается как должное. Те, кто может видеть больше, чем доступно органам чувств, на самом деле наблюдали тонкое тело. Ученым так же удалось обнаружить тело тайджаса с помощью тонких и чувствительных инструментов. Однако трудности, связанные с обнаружением души, до сих пор не преодолены. Ученые все еще пытаются проникнуть в тайны души, но они не пришли ни к какому определенному выводу. Мы можем признать существование души на основании свидетельств пророков реальностей, находящихся за пределами доступного органам чувств.

Садхана представляет собой проникновение в тонкое тело через грубое тело. Прежде всего, нам надо наблюдать и понять вибрации грубого тела, химические и биологические изменения, происходящие в железах их жидкостях.

Человеческое тело постоянно претерпевает изменения. Старое исчезает, а новое рождается. Нам придется начать с грубого тела. Затем мы так же проникнем в тонкое тело. Мы сможем справиться с этой задачей только тогда, когда мы настолько разовьем свои возможности, что сможем проникнуть в тело тайджаса, в ауру и, наконец, в кармическое тело без помощи физических инструментов. Нам так же нужно наблюдать осуществление кармического процесса в кармическом теле. После всего этого мы испытаем такое состояние, при котором наблюдатель, акт наблюдения и объект наблюдения становятся одним и тем же. В этом состоянии душа становится лишь наблюдателем. Это и есть состояние чистого сознания, глубочайший уровень нашего существования. Для того чтобы достичь этого состояния, нам надо накопить много энергии и вирьи.

- Кто-то спросил Бхагавана Махавиру:
- «Откуда берется самозабвение?»
 - «Его источник в йоге (действии ума, речи и тела)»
 - «Откуда берется вирья?»
 - «Она исходит из тела»
 - «Откуда берется тело?»
 - «Сынок, оно берется из дживы»

Дальнейших вопросов быть не может. Джива создает тело, тело создает вирью, вирья создает йогу, йога дает самозабвение, а самозабвение создает груз кармы. Именно в этом порядке совершаются процессы в мире.

Утверждение философской школы Веданты, что бессознательное создается сознанием, представляется в некотором роде верным. Бхагаван Махавира утверждал, что джива создает тело, или сознательное создает бессознательное. Оба утверждения относительно верны. Это относительные утверждения, каждое из которых основано на своих предположениях.

Кто является создателем тела? Только джива является создателем тела, и она создает тело без чьего-либо участия. Если бы не было дживы, не было бы и тела. Шарира парьяпти (потенциальное тело) ахара парьяпти (возможность питания), язык, ум и дыхание создаются только дживой. Все эти материальные составляющие обусловлены процессами пудгалы, но они не создаются пудгалой. Частицы пудгалы (атомы) разбросанные по небу, могут быть трансформированы в язык, ум, дыхание и тело. Именно джива их преобразует. Джива – это великий творец. Она создает грубые объекты из тонких. Все пудгалы, грубые или тонкие, которые используются человеком, являются ни чем иным, как развертыванием дживы. Все, что мы едим, носим, на чем сидим или спим, является телом дживы.

Существует две категории, которые нам нужно принять во внимание:

1. Тело, содержащее дживу, и
2. Тело без дживы.

Хотя весь мировой процесс был создан в движении дживой, сама джива остается спрятанной за завесой. Странники доктрины, состоящей в том, что Бог создал мир, тоже признают, что сам Бог остается спрятанным за завесой. Можно заменить слово джива на слово Бог. Обе точки зрения можно свести воедино, сказав, что джива создала мир, и что как творец она и есть Бог.

Фундаментальная природа дживы состоит в видении и знании. Практикующий должен прийти в такое состояние дживы, которое до

времени от него скрыто. Для достижения этого нужна огромная энергия. И мускулам, и механизму нужна энергия, иначе мы не сможем продвигаться. Для того, чтобы долгое время сидеть в одной позе, нужна энергия. Для садханы и длительной медитации тоже нужна энергия.

Вопрос, который мы рассмотрим далее, это вопрос о том, как пробудить энергию. Каковы рекомендации для пробуждения энергии?

Наблюдение за дыханием – это первый шаг к пробуждению энергии. Диргха-шваса- прекша, или наблюдение за длинным дыханием, является важным упражнением. Давайте сначала разберемся в природе дыхания. Процесс дыхания имеет очень глубокие причины. Давайте разберемся, в чем они состоят. Дыхание соединено с праной (принцип Жизни), прана соединена с праяпти, или тонкой праной, тонкая прана соединена с кармическим телом, которое является источником дыхания. Когда душа, оставив одно тело, входит в другое тело, с ней соединены два тела: тело тайджаса и кармическое тело. Душа переходит из тела в тело вместе с ними. В первый момент своего рождения в новом теле она притягивает поддержку кармического тела. Эта поддержка называется аджа ахара (привлечение энергии). Мы не можем жить без энергии. Как только накопленная в теле энергия израсходована, тело умирает. Без энергии не может быть праны. Именно жизненная энергия сохраняет тело живым.

В первый момент после зачатия новорожденная душа аккумулирует энергию, необходимую для ее жизни. Затем начинается создание грубого тела. Все развитие грубого тела, его нервная система, железы и сплетения и т.д. не являются изначальными субстанциями, они производны, или вторичны. Их сущность находится в кармическом теле. Грубое тело является носителем всего потенциала кармического тела, его энергетических центров и его сознания. Если потенциал кармического тела ограничен одним органом чувств, в грубом теле разовьется лишь один орган чувств, а именно, орган осязания. Его физическая структура не сможет обеспечить существование оставшихся четырех органов чувств. Органы зрения, слуха, обоняния и осязания не будут сформированы. Если в кармическом теле есть потенциал для двух или всех пяти органов

чувств, в грубом теле будет соответствующее количество органов чувств. Если в кармическом теле есть потенциал для развития ума, в грубом теле разовьется мозг, в противном случае этого не произойдет. У животных, не обладающих умом, нет ни позвоночника, ни мозга. Если в грубом теле есть позвоночник и мозг, значит у него есть и ум. Таким образом, создание и развитие грубого тела имеет свои корни в тонком теле. Грубое тело можно назвать отражением тонкого.

Философы проанализировали железы, имеющиеся в человеческом теле. Когда несбалансированны гормоны щитовидной железы, тело остается карликом. Все развитие тела, мозга и ума, в результате которого тело становится высоким или красивым, или уродливым, или больным, или здоровым, или умным, или каким либо еще, зависит от секреции желез. Именно железы определяют развитие или старение грубого тела.

Карма делится на восемь категорий. Одна из них называется нама карма. У нее есть несколько функций и видов. Именно благодаря нама карме тело становится карликом или высоким. Красота или уродство тела, сладкий или хриплый голос и т.д. определяются потенциалом нама кармы. Садхаки в своих глубоких медитациях вступили в контакт с тонким телом и разобрались в его тонкостях. Ученые еще не добились в этом успеха. Они разобрались и объяснили только грубое тело. Давайте проведем сравнительное изучение ученых и практикующих духовно. В результате изучения выяснится, что и те и другие говорят об одном и том же. Духовный план выше философского. Наблюдения, сделанные духовными людьми, основаны на изучении ими кармического тела, тогда как ученые основываются на тонком анализе грубого тела, которое является отражением кармического. Но и те, и другие используют один язык. Тело и его отражение в зеркале не могут не быть связаны. Отражение в зеркале – это отражение тела, которое стоит напротив, а не какого-либо другого тела. Ученые изучили это отражение, тогда как карма шастра объясняет оригинал, который отражается. Физиологи говорят о секретах желез, карма шастра говорит о том же, как о насыщении соками (раса) Тонкое тело управляет секрецией желез. Эта секреция направляет и влияет на все склонности живого тела. Разобравшись в этих склонностях и в том, как они работают, мы можем перейти к

тонкому телу. Цель садханы состоит в том, чтобы помочь практикующему войти в тонкое тело через грубое и лицом к лицу столкнуться с ферментами, производимыми кармическим телом. Это один из видов проявления души, активирующей кармическое тело. Практикующий должен знать и понимать эти тонкие трансформации души.

Грубое и тонкое тела являются лишь инструментами для трансформации души. Практикующий должен понять субстанции, трансформирующие себя, и действенные причины, помогающие получить плоды трансформации. Он так же должен понять, в какой форме происходят изменения. Мозг и душа продолжают безостановочно трансформироваться. Если эти преобразования происходят в контексте центров чистого сознания и движутся по направлению к ним, они становятся благоприятными. С другой стороны, если они склонны к центрам, связанным с подавленными желаниями, они становятся нежелательными. Центры сознания, усиливающие склонности к гневу, гордости, обману, жадности, голоду, страху, сексу и стяжательству вызывают дурные последствия.

Необходимо произвести исследование в этих областях, чтобы мы могли знать, какие ментальные процессы ведут к добру и какие – к злу. Знания, полученные в результате этих исследований, позволят нам контролировать свои инстинкты и склонности, вызывать благоприятные лешьи и избегать неблагоприятных. Здесь ничего нельзя сказать окончательно, пока не будет проведено исследование.

Нам нужны ученые, которые являются не только экспертами в своих науках, но которые также исповедуют духовность. Научное изучение всех составляющих тела, как и трансформаций души, и их связь с нашими природными склонностями расширит горизонты знания.

Мне однажды довелось читать книгу, написанную на смеси языков гуджарати и раджастани. В ней обсуждались некоторые интересные факты. Это могла быть компиляция фактов, заимствованных из других работ. Автор отмечает, что пупок, который символизирует лотос, имеет несколько лепестков. Когда душа проходит трансформацию, связанную с определенным лепестком, она создает

склонность к гневу. Связь с другим лепестком усиливает склонность к лжи. Связь с третьим лепестком усиливает склонность к сексу и т.д.

Когда трансформации души переходят от пупка к сердцу, тоже символизируемому лотосом, они создают чувство равенства и спокойствие, развивают знание и активируют хорошие склонности. Если эти трансформации влияют на центр восприятия, они развивают способности к пониманию всей литературы четырнадцати Пурв (оригиналов священных книг Джайнов). Когда они затрагивают центр знания, они развивают способность к чистому знанию. Их влияние на другой центр развивает способность к авадхи джнанае (ясновидению). Основания, на которых были сделаны эти наблюдения, невозможно выяснить. Но из информации, собранной в книге, ясно следует, что в человеческом теле есть различные передающие центры. Мы можем сделать так, чтобы сознание проявило себя, при помощи концентрации мозга на этих центрах, и перестроить свою личность.

Мы уже говорили, что дыхание связано с праной, которая, в свою очередь, соединена с парьяпти, или тонкой праной. Дыхание появляется в самый первый момент начала жизни человеческого организма. Пране нужна тонкая прана, которой, в свою очередь, нужна еще более тонкая прана. Последняя прана обретается на небесах. Прана продолжает циркулировать в организме, как и во всем небе. Она поддерживает жизнь организма. Организм получает средства, необходимые для его существования, через дыхание. Он притягивает такие средства существования, как кислород, азот и т.д. с помощью дыхания. Говоря языком карма-шастры, через дыхание мы получаем прану, или жизненную энергию.

В двух священных книгах Джайнов Бхагавати и Праджнапана поднимается вопрос: «Когда джива получает средства к своему существованию и из скольких направлений?» Источники утверждают, что джива получает средства к своему существованию из всех шести направлений: восток, запад, север, юг, верх и низ. В писаниях речь идет не о еде, которую мы потребляем через рот. Речь так же не о тех средствах к существованию, которые мы получаем через поры. Речь идет о пране как о средстве к существованию. Джива постоянно получает средства к существованию извне.

Дыхание является мощным средством получения средств к существованию. Позвольте мне повторить, что дыхание связано с праной, прана – с тонкой праной, а тонкая прана – с тонким телом карма шариры. Практика длинного дыхания направлена на пробуждение спящих сил. Персептивная медитация на длинное дыхание – это очень важное упражнение. Это ключ ко всему процессу накопления энергии. Персептивная медитация на длинное дыхание – это попытка пробудить все источники энергии. Эта медитация имеет очень важные последствия. С помощью этой медитации мы вызываем огромную энергию. Она так же позволяет нам определить в себе центральный источник энергии. Неожиданный взрыв энергии позволяет нам достичь многого.

Персептивная медитация на обычное дыхание так же является средством накопления энергии. Дыхание самавртти означает вдыхать воздух одной ноздрей и выдыхать другой. В этом упражнении мозг связан с дыханием. Ученые-психосоматики пришли к выводу, что при помощи дыхания самавртти можно активировать особые центры сознания. Оно так же развивает у практикующего способность к сверхчувственному знанию. С его помощью практикующий может приобрести способность к ясновидению.

Дыхание полезно в нескольких йогических упражнениях. Существуют медитации на длинное дыхание, обычное дыхание и тонкое дыхание. Вся структура садханы основана на дыхании.

АНАЛИЗ ГРУБОГО И ТОНКОГО



Все живые существа в мире представляют собой сочетание различных элементов. Нет ни одного живого существа, которое не являлось бы сложной структурой. Как сознание не может проявиться без тела, так и тело не может быть создано без сознания. Все живые существа в мире соединяют в себе тело и сознание. Не существует ничего, вроде чистого сознания. Это идеал, который должен быть достигнут в будущем. С незапамятных времен тело и сознание были вместе. Вопрос о том, как долго и почему они вместе, остается без ответа. Самый простой ответ – их связь не имеет начала. Похоже, что джива и тело договорились, что они никогда друг друга не покинут и будут продолжать жить и работать вместе, не вторгаясь в субстанции друг друга. Тело не может загрязнить сущность души, а душа не уходит с территории тела.

Знать что-то и сказать другим, что ты знаешь, - это довольно разные вещи. Язык является средством выражения и общения. То, что мы выражаем или сообщаем, определяется ограничениями языка. Знание безгранично, ограничен язык. Следовательно, все, что выражается с помощью языка, ограничено. Язык, по своей природе, не может передать бесконечность. Бесконечность не может быть сжата в конечное. Не говоря о бесконечности, язык не может выразить даже ощущения, которые мы получаем в ежедневных медитациях. Следовательно, что бы мы ни говорили об этих ощущениях, мы никогда не сможем точно их описать. Вот почему нам приходится описывать эти ощущения лишь символически и метафорически. Мы не можем передать их полностью. Опыт не может быть передан в конкретной форме при помощи языка. Похоже, нет средства для того, чтобы передать ощущения.

Ощущение радости отражается на лице. Гнев делает лицо суровым, а все тело – напряженным. И все же суровость лица и напряженность тела не передают гнев полностью.

Существует два принципа: джива (живое существо) и жизнь. Джива обладает сознанием. В то же время она бесформенна. Сознание является разделительной линией между дживой и тем, что не является дживой.

Следующим является существование без формы. Нам не знаком термин «бесформенный», так как мы живем в мире, созданном органами чувств. Нам знаком только этот мир и органы чувств. Мозг, органы чувств и интеллект не в состоянии постичь бесформенность. Только те, кто поднялся над органами чувств, умом и интеллектом, могут постичь бесформенность. Даже те, кто обладает интуитивным видением и знанием мозга других, не способны постичь бесформенность. Те, кто достиг вершин интуитивного видения, объявили, что в мире есть бесформенная субстанция. У этой субстанции нет ни цвета, ни запаха, ни вкуса, ее нельзя потрогать, но она сохраняет свою идентичность и не распадается. У нее нет структуры. Хотя она пронизывает космос, она не является препятствием. Об нее невозможно удариться. Бесформенная субстанция заполняет всю вселенную. Она вездесуща.

Бесформенная субстанция и сознание непостижимы для органов чувств. Их невозможно познать при помощи органов чувств, ума и интеллекта. Их нельзя постичь при помощи этих трех инструментов. Для их познания нужно другое средство.

Не удивительно, что люди отказываются признавать существование бесформенных объектов, так как их нельзя понять с помощью интеллекта. Такой отказ вполне естественен. Что действительно удивительно, так это то, что люди не пытаются постичь эти объекты при помощи не интеллекта, а других средств. Интеллектуальные возможности таких людей действительно недоразвиты, и им необходимо попытаться отточить свой интеллект. Им так же необходимо заострить память. В такой ситуации знание тех, кто обладает сверхчувственными возможностями, по-прежнему превосходят кругозор интеллекта и памяти. Мы можем узнать свое тело при помощи органов чувств и интеллекта. Мы можем наблюдать его с помощью интеллекта. Человеческое тело являлось предметом исследовательского анализа, как в прошлом, так и в настоящем. Сегодня доступны описания каждой части тела. Древние описания тела основывались на наблюдении и умозаключениях. Современные

описания основаны на научных исследованиях и экспериментах. Человеческое тело является бессознательным объектом и обладает формой. Его можно воспринимать при помощи органов чувств, а следовательно, можно описать составляющие его части. Сейчас уже изучены все клетки тела и описана их структура. Наши глаза не дают нам увидеть полную картину вещей. Согласно доктору Хуку, если вы посмотрите на корковую пробку в горлышке бутылки через микроскоп, вы обнаружите в ней ячейки, невидимые невооруженным глазом. Аналогично вы увидите под микроскопом бесчисленные клетки живого тела, которые иначе были бы невидимыми.

Давайте перейдем к тонкому телу. Существуют материальные структуры двух видов: грубые и тонкие. Тонкие структуры называются катуспарши (четыре органа чувств) пудгала, а грубые структуры называются атаспарши (восемь органов чувств) пудгала. Грубые структуры можно видеть глазами или при помощи инструментов, но очень трудно наблюдать тонкие структуры.

В психологии ум делится на три части: сознательный ум, подсознательный ум и бессознательный ум. Тонкое тело находится за пределами этих частей. Исследования, проведенные в клетках, начались с грубого тела. Тонкая структура клетки удивительна. Она очень сложна. В каждом квадратном дюйме тела содержится один миллион сто семьдесят тысяч пятьсот клеток. Все наследственные характеристики тела содержатся и поддерживаются крохотными клетками. Когда клетка разрушается, она передает всю работу, которую делала, новорожденной клетке. Передача функций клетки – удивительный процесс. Как все это происходит? Физиологи пока не смогли открыть тайну. Разные виды клеток производят разные виды белков и поддерживают их разнообразие в природе. Все эти кажущиеся чудесными процессы, однако, можно объяснить в свете кармического тела. Это тончайшее тело. Оно накладывает одинаковые шаблоны на грубое тело и его составляющие. Вся система работает в соответствии со своими внутренними законами. Весь мир атомов является самодвижущейся системой.

Структуры карма пудгал состоят из бесчисленных частиц, которые слеплены с душой. Если попытаться сосчитать огромное множество частиц, из которых состоит кармическое тело, вы обнаружите миллиарды и миллиарды этих частиц в каждом квадратном дюйме.

Тонкое тело является самодействующим, и оно управляет как собой, так и грубым телом. Оно состоит из восьми частей, или отделов, каждый из которых выполняет свою функцию. Один из этих отделов заведует знанием. Он определяет, в каком объеме проявляется знание, то есть, какому количеству знания можно проявиться и какому нет.

В нашем теле тоже есть система. Невыносимая боль заставляет нас терять сознание. Терпимая боль – нет. Природа дала нам возможность убежать от невыносимой боли.

Система знания так же является автономной. Она работает по своим законам. Она определяет знание дживы и решает, какому количеству знания можно позволить проявиться и сколько знания может перенести джива. Эти системы создаются и вводятся в действие кармическим телом. Нарушение работы этой системы сводит человека с ума и приводит его в бессознательное состояние. Каждый человек получает свою долю знания в соответствии со своими возможностями, ни больше, ни меньше. Знания, превышающие эти возможности, не даются.

Мы часто читаем в газетах о людях, которые знают свои прошлые жизни. Тот, кто обладает такими знаниями, бывает потрясен, так как он знает, какие хорошие и плохие поступки совершил в прошлом. Это потому, что он слишком мал, чтобы выдержать груз воспоминаний о прошлой жизни.

Иногда мы встречаем тех, у кого открыт «третий глаз». Такие люди в состоянии предвидеть, что произойдет в будущем, отдаленном или ближайшем. Они могут знать, когда они умрут или когда произойдет неприятное событие. Все беспокойства о будущем начинают нависать над их умам, и поскольку они не способны все это выдержать, они запутываются и становятся беспокойными.

Если мы приобретаем знания, груз которых не можем выдержать, это нарушает равновесие нашего мозга. Возрастание электрического напряжения может быть опасным, если слаба изоляционная система. Мы не можем выдержать возрастающий объем знания, если изоляция в мозге имеет дефекты. Это уничтожит, того, кто воспринимает. Следовательно, нужен баланс. Система, в соответствии с которой

проявляется знание, определяет, сколько знания способен выдержать воспринимающий. Говоря языком древних священных книг, препятствия к получению знания увеличиваются или уменьшаются в объеме равном препятствующей карме (антарайе). На практике может быть задействован только тот объем знания, который является результатом баланса между объемом знания и способностью человека его выдержать.

Однажды ученик спросил своего учителя: «Чего можно достичь с помощью органов чувств?» Учитель ответил: «Восприятие зависит от сокращения и уничтожения облаков, затуманивающих знание и восприятие, и кармы, препятствующей развитию души». Препятствующая карма и антарайя действуют как изолятор для человеческого мозга. Следовательно, является ошибкой, предположение, что можно достичь чего-либо лишь убрав завесу, которая затуманивает знание и восприятие. Нельзя недооценивать ту изолирующую роль, которую антарайя играет в ментальном процессе. Знание и восприятие работают в соответствии с той системой, куда они были помещены, тогда как препятствующая карма соотносится со способностью человека к знанию. Последняя следит за уменьшением сокращением иллюзии и невежества в мозге человека. Слишком сильное их уменьшение нарушит баланс, и мозг разрушится. Создание атомного оружия является результатом нарушения ментального баланса человека.

Сходным образом мы аккумулируем энергию пропорционально сокращению окружающей нас иллюзии. Иллюзия уменьшается пропорционально развитию знания и восприятию и балансу мозга. Развитие бесстрастного состояния мозга пропорционально балансу мозга.

Системы знания, восприятия, антарайи и иллюзии являются автономными системами и являются критичными для структуры тонкого тела. Тонкое тело делится на четыре части: нама (карма, создающая тело) готра (карма, определяющая статус), айушья (карма, определяющая продолжительность жизни), веданья (карма, определяющая чувства). Нама - это самая большая область, или отдел. Она создает грубое тело. Тонкое тело не может проявить себя иначе, чем через грубое тело, а следовательно, оно должно создать

его. Число подотделов нама кармы очень велико. Одним из них является отдел, отвечающий за построение тела. Это отдел креативных художников. Он создает клетки. Он убирает мертвые клетки и заменяет их новыми. Он так же убирает изношенные части тела и заменяет их новыми. Он всегда бдителен и активен. Он определяет структуру и функционирование различных частей тела.

Некоторые тела имеют светлый цвет кожи, тогда как другие темный. Что определяет такой цвет кожи? Он определяется гуна сутрами (хромосомами). Это подотдел нама кармы, который называется варна нама кармой (определяющий внешний вид). Он определяет форму тела и цвет кожи.

Открытие генов вызвало революцию в области биологических наук. Следы всех прошлых действий тонкого тела попадают в гены и проявляются с их помощью в грубом теле.

Представьте себе, что неизвестный человек просидел в темной комнате около часа. Сделав анализ атмосферы комнаты, мы можем определить личность человека даже после того, как он покинул комнату. Собаки используются для того, чтобы выследить человека, потому что они могут определить его с помощью своего обоняния. Ученые разработали систему анализа запахов. Этот метод применяется при выслеживании преступников. Все это делается на основании тех запахов, которые выделяет тело преступника. Говорят, что тела тиртханкаров

выделяют сладкий запах, подобный запаху красного лотоса. Это должно быть отличительной характеристикой тел тиртханкаров. Каждое живое тело выделяет некий запах, приятный или неприятный. В древних трудах, посвященных сексу, упоминалось, что некоторые женщины выделяют запах, подобный запаху розового лотоса. Такие женщины называются падмини. Утверждалось, что можно изучать и создавать произведения искусства, используя тела этих женщин.

Живые существа испускают запах их своего тела через ладони, подошвы ног и через пот. Запах, который распространяется в воздухе, указывает, где находится преступник. Вот почему грабители, когда они

совершают ограбление, надевают перчатки и носки, чтобы их нельзя было вычислить. Однако частицы запаха столь тонки, что они проникают через ткань перчаток или носков и попадают на пол и стены комнаты, в которую вошли грабители.

Одной из категорий нама кармы является так называемая гандха нама карма (обоняние). Именно через обоняние проявляет себя запах. Другими категориями нама кармы являются раса нама карма (вкус) и спарша нама карма (осязание) и т.д. Мы закончили знакомство с этими концепциями. Когда-то верили, что существует сеть нама карм – атапа нама карма (удар), удйота нама карма (свет), парагхата нама карма (поглаживание), свасоккхваса нама карма (дыхание), шарира нама карма (построение тела), гати нама карма (движение) и т.д. Для чего создавалась такая классификация? Однако можно отметить, что все эти категории нама кармы связаны с телом. Если мы попытаемся понять эту классификацию в связи с железами, она больше не будет загадочной. Железы выполняют функции не только в грубом теле, но и в тонком теле. То, что происходит в тонком теле, может быть так же передано в грубое тело. Тонкое тело – это пункт управления грубым телом. Оно контролирует дыхание. Оно так же управляет озарением. Функции органов чувств так же находятся под контролем тонкого тела. Оно так же управляет всей энергией, которой мы обладаем. Наша способность к агрессии и самообороне так же контролируется тонким телом. Все это происходит механически.

Ученые знают, что происходит в грубом теле, но они не могут объяснить, почему это происходит. Большинство наших проблем было бы решено, если бы мы знали, что грубое тело управляется и контролируется тонким телом.

Шарира нама карма создает бесчисленное количество разновидностей грубых тел. Грубые тела, состоящие из костей, плоти и крови – одна из них. И у нас есть тело тайджаса (энергия), которая заставляет действовать грубое тело. Далее идет карма шарира, о которой мы говорили выше. Тело тайджаса служит связующим звеном между грубым и кармическим телом.

Когда я говорю в микрофон, волны звука, который я произвожу,

распространяются далеко и широко. Эти волны передаются с помощью электричества, которое является их носителем. Все, что активирует грубое тело, исходит из тела тайджасы. Тонкое и кармическое тела не смогут функционировать без электричества. Тело тайджаса является активной массой электричества.

Мы получаем прану через дыхание. Кармическое и тонкие тела не смогут получать дыхание жизни иначе, чем с помощью тела тайджаса. Тело тайджаса – это связующее звено между кармическим и грубым телами. Точно так же энергия, накопленная в тонком теле, не может быть передана грубому телу иначе, чем посредством тела тайджаса, которое так же передает способности языка и мозга от кармического тела телу грубому. Язык, мозг и тело имеют тенденцию быть связанными с другими объектами. Такая связь имеет место, когда тело тайджаса начинает функционировать и осуществлять передачу из одного тела в другое. Слова и их комбинации являются результатом связи языка с телом тайджаса. Язык, мозг и грубое тело являются материальными объектами. Когда они связываются с жизненной силой при посредстве тела тайджаса, они становятся сознательными.

Язык развивает сознательную характеристику через йогу Мозг становится сознательным через йогу Тело обретает сознание через йогу.

СНЯТИЕ МЕНТАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



Упражнения в лагерях йоги состоят из наблюдения за дыханием и кайотсорги (отделения от тела). Какова цель этих упражнений и что они нам дают? Величайшая проблема современного человека состоит в том, что на него оказывается слишком большое давление. Он страдает от напряжения и переутомления. Когда наше тело расслаблено, наши ощущения благотворны, когда наше тело напряжено, они становятся тягостными. Это применимо и к мозгу. Напряженный мозг тревожен, а успокоенный мозг чувствует легкость.

Каждый хочет жить комфортно. Все хотят чувствовать легкость. Исходное достижение садханы – ощущение легкости. Оно означает освобождение от давления и напряжения.

Современный человек испытывает ментальное и психическое напряжение. Ему не достает спокойствия мозга. Он всегда беспокоен. Выполнив изнуряющую работу, он нуждается в отдыхе и покое. Когда одно плечо человека, несущего тяжелый груз, устает, он перекладывает груз на другое плечо, чтобы уставшее плечо могло немного отдохнуть. Иногда он кладет свой груз и останавливается, чтобы отдохнуть. Наша деятельность является чередованием работы и отдыха. Таким образом, нам постоянно нужен отдых, чтобы мы могли чувствовать, что на нас нет груза и что наш мозг не напряжен.

Мы знаем, что у нас есть тело и что мы работаем и трудимся с его помощью. Мы так же знаем, как давать телу отдых. Мы так же работаем умственно, но мы не знаем, как дать отдохнуть своему мозгу. Мы думаем, и нам не знакомо то состояние ума, в котором мы не думаем. Мы не знаем, как перестать думать. Как только мы начинаем думать, становится трудно остановить процесс мышления. И это происходит в результате того, что мы еще не осознаем ценность безмыслия.

Когда мы устаем, мы ложимся, чтобы отдохнуть. После небольшого отдыха тело становится расслабленным и свежим. Сон так же дает телу свежесть и расслабление. Но все это не дает расслабления и свежести мозгу. Мозг продолжает думать и чувствовать напряжение даже во сне. Мы так же видим сны. Мозг вовлекается в сновидения и не получает облегчения. Сновидение не есть сон. Когда мы пробуждаемся от сна, мы жалуемся, что нас во сне беспокоили сновидения. В таких случаях, даже если мы спали много, наш мозг остается усталым и напряженным. Дело в том, что мы не знаем, как дать отдохнуть своему мозгу.

Наблюдение за дыханием является средством, позволяющим дать отдохнуть телу или уснуть так, чтобы сон был легким и свободным от мыслей. Мы можем дать отдохнуть своему мозгу, если умеем жить в настоящем моменте. Мы проводим большую часть времени, живя либо в прошлом, либо в будущем. Мы очень мало живем в настоящем. Наш мозг постоянно поглощен воспоминаниями о прошлом или плетет воображаемые сети будущего. Он без необходимости пойман в ловушки воспоминаний и воображения. На жизнь в настоящем остается мало времени.

Это происходит потому, что мы хотим сохранить прошлое, в воспоминаниях о котором мы теряемся. Нам нравится помнить все, что было с нами в прошлом, и чувствовать, что мы не можем без этого жить. В то же время, мы заняты мыслями о будущем и чувствуем, что если мы его не спланируем, жизнь будет невозможна. Именно по этой причине нам не интересно то, что говорят нам духовные люди. Они советуют нам избавиться от всех воспоминаний прошлого и беспокойств о будущем. Они убеждают нас избавиться от всех беспокойств о будущем и привести жизнь к мертвой точке. Они имеют в виду, что мы не должны обременять себя воспоминаниями о прошлом и тщетными планами на будущее. Мы не должны тратить на них слишком много времени, только разумно недолгое время. Образ мыслей, в результате которого мы остаемся погруженными в прошлое и будущее, нежелателен.

Что такое сновидения? Воспоминания и ожидания, которые посещают наш мозг, когда мы бодрствуем, во сне принимают форму сновидений.

Таким образом, мы оказываемся пойманными в сеть воспоминаний и ожиданий и предчувствий днем и ночью. Цель садханы состоит в том, чтобы выволить нас из этих сетей. Они не создают ничего кроме психического и умственного напряжения. Они сбивают мозг с пути.

Беспорядочные воспоминания приносят с собой иногда гнев, иногда гордость, а иногда жадность, в результате чего наш мозг становится перегруженным всеми видами эмоций, и мы не можем даже есть. Все это происходит потому, что мы не живем в настоящем. Мы не научились жить в настоящем времени. Жить в настоящем означает, что мы должны всегда концентрировать свой мозг на том, что делаем в данный момент. Никакие воспоминания не должны приходить к нам на ум, когда мы заняты своей работой, что бы это ни было. Когда мы садимся есть, наш мозг должен быть занят только этим. Когда мы идем, мы не должны думать ни о чем, кроме ходьбы. Мы должны привязать свой мозг к тому, что делаем в настоящий момент. Есть люди, чей ум гуляет где-то еще, когда они едят. Для таких людей еда становится механической активностью, которая не приносит им радости. Духовные люди говорят, что за обеденным столом мы должны только есть, и больше ничего не делать. Весь мозг должен быть сконцентрирован на процессе еды. Атеисты говорят то же самое. Они убеждают нас не покидать настоящее, чтобы гадать, что произойдет в будущем. Это наше явное невежество, что мы отказываемся от удовольствий в настоящем и гонимся за теми, которые предполагаем в будущем. Когда атеисты настаивают на том, что жить надо в настоящем, с ними все в порядке.

Нет вреда в том, чтобы помнить прошлое и предугадывать будущее, когда это нужно, чтобы подготовить план на будущее, иначе мы не могли бы жить, принося пользу. Но мы не должны делать этого без необходимости, потому что это создает напряжение.

Процесс времени – это диалектический процесс. Настоящее будет сопротивляться вторжению прошлого или будущего. Оно хочет выгнать их обоих со своей территории. Настоящее хочет сохранить свою идентичность. Почему мы должны пытаться нарушить ход процесса времени, тогда как мы не любим, когда беспокоят нас. Мы не должны смешивать настоящее, прошлое и будущее.

Жить в настоящем означает дать мозгу отдохнуть. Дыхание – это явление, которое происходит в настоящий момент, а не в прошлом или в будущем. Мы наблюдаем его только, когда оно происходит, а происходит оно только в настоящий момент. Нам так же следует практиковаться в том, чтобы жить и быть в настоящем моменте. Когда мы находимся в настоящем и наблюдаем, что происходит в данный момент, привязки и отрицания полностью покидают наши умы. Там, где нет воображения, нет ни привязок, ни отрицаний. Там, где нет воспоминаний, нет ни привязок, ни отрицаний. Настоящий момент – это момент чистого сознания. Здесь нет ни любви, ни ненависти. Мы не сожалеем о прошлом и не беспокоимся о будущем. Наша жизнь состоит лишь из одного момента, и это настоящий момент.

Наблюдать за дыханием означает проживать жизнь в спокойствии и безмятежности. Это означает жить моментом и быть свободным от страстей. Это автоматически уменьшает напряжение. Воспринимать тело не значит только воспринимать внешнюю форму тела. Это так же означает наблюдать части тела и их структуру. Кроме того, практикующий должен наблюдать, что происходит в теле в момент наблюдения. Он должен наблюдать, как в нем возникают и исчезают приятные и неприятные ощущения. Он должен наблюдать чувство радости и огорчения. Он должен чувствовать химические изменения в теле. Он должен чувствовать, что происходит на поверхности тела. Он так же будет чувствовать, не зудит ли кожа, и он захочет почесаться, так как зуд – это событие. Он будет чувствовать и потоотделение, поскольку это тоже событие. Он так же будет ощущать жар или холод – то, что происходит в данный момент. Все, что происходит в теле как событие в настоящий момент, должно наблюдаться бесстрастным мозгом без удовольствия и без отвращения. Он должен видеть настоящий момент, чтобы извлечь из него преимущество в садханае.

Наблюдение за телом развивает ощущение спокойствия. Оно позволяет нам жить в настоящем моменте без привязок и отрицаний. Это упражнение освобождает нас от напряжения.

Существует три вида напряжения: физическое напряжение, умственное напряжение и напряжение, порожденное воображением или настроением. Каждый человек открыт для этих видов

напряжения. Практика кайотсорги очень полезна для защиты от физического напряжения. Облегчение, которое дает вам двухчасовой сон, может быть достигнуто получасовым упражнением кайотсорги.

Пациентов с умственными расстройствами заставляют уснуть при помощи электрошока. Двадцатипятиминутный сон, вызванный электрошоком, равен шести часам естественного сна. Получасовое упражнение кайотсорги может дать вам отдохнуть так же, как и двух-трехчасовой сон. Оно дает практикующему ощущение легкости, которого не дает естественный сон.

Медитация является очень хорошим средством от умственного напряжения. Давайте медитировать на одиночный объект. Во время медитации мы будем жить в настоящем моменте. Напряжение автоматически исчезнет. Медитирующий почувствует, что он становится легче.

Если слишком много думать, возникнет умственное напряжение. Мысли – это тоже болезнь. Есть люди, которые погружены в мысли неизвестно зачем. Они считают, что думание – это *sumum bonum* жизни. Если вы делаете что-либо с определенной целью, это достойно одобрения. Но в бесцельных размышлениях нет ничего хорошего. Они отяжеляют мозг. Мы можем взять такую ситуацию под контроль при помощи медитации. Мы должны думать лишь столько, сколько необходимо. Мы должны переставать это делать, как только необходимость отпадает.

Однажды мы жили лагерем в Уджане в течение четырех месяцев в сезон дождей. Мы составили план составления и редактирования Джайна агамас (оригинальные писания). Я понял, что это была огромная задача. Она требовала много времени и труда, а следовательно, нам надо было составить расписание. Мы были заняты и другими делами. Я нашел выход. Я разделил рабочий день на три части.

Одна часть была посвящена самообразованию, вторая – исследовательской работе, а третья – личной садхане. Я решил уделять три часа в день составлению и редактированию писаний. Я

так же решил, что как только время, отведенное для определенной работы истекает, эту работу нужно немедленно, прекращать и забывать о ней, так чтобы, когда мы будем заниматься другим делом, над нами ничто не висело. Когда работа всего дня была сделана, она должна была быть закончена, и я не беспокоился о том, что будет сделано завтра. Такое расписание позволило мне продолжать работу без какого-либо ощущения усталости, хотя в работу приходилось вкладывать много энергии.

Свобода от воспоминаний позволяет нам накапливать энергию и уменьшать ее расход. Переключение на другую работу, соответственно, становится отдыхом. Таким образом, я сэкономил много энергии. Более того, как только заканчивалось время, выделенное на определенную работу, я был уверен, что то, что я должен был сделать, было сделано. Если я буду беспокоиться о том, что должно было быть сделано, это вызовет напряжение мозга. Этим беспокойствам не будет конца, и мой мозг будет оставаться напряженным.

Никто не может закончить работу своей жизни к моменту смерти. Равана, царь демонов Ланки, отметил, когда пришло время смерти, что его желания остались неосуществленными и что он не смог сделать того, что хотел. Это удел каждого. Те, кто не живет жизнью духа, когда приходит время умирать, чувствуют разочарование. Почему мы должны беспокоиться? Принесет ли нам пользу это беспокойство? Незаконченная работа остается незаконченной, с этим ничего не поделать.

Те, кто живет жизнью духа, выбирают смерть в состоянии самадхи (погружения в себя). Они умирают с полным удовлетворением. Они чувствуют, что когда пришло время умирать, они не оставили ничего незавершенного. Они чувствуют, что их жизнь была счастливым путешествием. С другой стороны, те, кто не живет жизнью духа, постоянно страдают от всех видов напряжения. Они умирают жалкой смертью. Они тянут на плечах по жизни целый ворох несчастий. Они так же создают трудности для тех, кто остается жить. Насколько разумно тащить на своих плечах ворох тревог утяжелять свои сердца? Садхана означает изменить такую жизнь. С помощью медитации мы

можем почувствовать, что жизнь в настоящем моменте и есть идеальная жизнь.

Третий вид напряжения – это эмоциональное напряжение. Это проблематичное напряжение. Оно так же создается арта-раудра медитациями. Ранее мы уже обсудили теоретическую основу этих двух медитаций. Давайте разберемся в этом на практике.

Арта дхьяна означает пытаться достичь того, что еще не достигнуто, и быть погруженным в достижение этого. Стремление получить приятное и избегать неприятного создает эмоциональное напряжение. Человек, который это делает, всегда беспокоен и никогда не сможет избавиться от своего беспокойства. Если он лишится приятного, он снова и снова будет пытаться его получить. Он всегда будет беспокоиться, как бы снова не случилось неприятное. Он всегда будет беспокоиться, как бы не потерять приятное. Это вызывает невроз страха.

На самом деле, мы не можем постоянно удерживать приятное и избегать неприятного. Мы получаем и те, и другие ощущения. Они являются характеристикой человеческой жизни. Обретения и потери являются случайными событиями, и никто не может избежать их влияния. Невроз страха никогда не позволит нам испытать даже минутное облегчение.

Раудра дхьяна так же создает эмоциональное напряжение. Она создает ментальные осложнения и вызывает агрессивные тенденции. Она делает нас мстительными. В прошлом торговцы были не столь беспокойными, как сегодня. Ум современного бизнесмена остается беспокойным двадцать четыре часа в сутки. Его всегда беспокоит страх, что будет обнаружена его некомпетентность. Тот, кто лжет, никогда не может избавиться от лжи. Это положение раудра дхьяны. Это ужасное положение. Эмоциональное напряжение, вызываемое раудра дхьяной, возникает в четырех ситуациях, которые включают в себя агрессию, ложь, воровство и стяжательство.

Психическое напряжение является проблемой современного мира. Ментальное напряжение – это еще более острая проблема. Самой

острой проблемой является эмоциональное напряжение. Эти три вида напряжения приводят к ужасным последствиям. Дхарма дхьяна – это метод избавления от этих ситуаций. Практика этой медитации избавляет от одного из нежелательных результатов арта дхьяны и раудра дхьяны и от вызываемого ими эмоционального напряжения. Дхарма дхьяна и шукла дхьяна – это средства сохранения ментального равновесия и они удерживают практикующего в границах своего собственного существования.

Мы выполняем цветовую медитацию на теджо лешью, падма лешью и шукла лешью. Медитация на теджо лешью просветляет нас и дает радость. Медитация на падма лешью очищает сердце. Медитация на шукла лешью убирает страсти и дает спокойствие.

МЕНТАЛЬНЫЙ БАЛАНС



Первым принципом садханы является стремление к знанию и нравственному поведению. Все старания, предпринимаемые людьми, нацелены на то, чтобы стать свободным от страдания. Воображение, ожидания и действия направлены на ту же цель. Духовные усилия преследуют ту же цель. Усилие над собой бессмысленно, если его целью не является свобода от страдания, потому что иначе его никто не будет предпринимать.

Часто предполагалось, что, чтобы избавиться от страдания, мы должны что-то делать, а не сидеть с закрытыми глазами в медитации. Почему мы должны празднично сидеть? Праздность не обеспечит нас материальным объектом, без которого мы не сможем избавиться от страдания. Для тех, кто так говорит, медитация – это праздность. Как может она освободить нас от страдания? Утверждение о том, что мы можем получить свободу от страданий через праздность, кажется внутренне противоречивым.

Правда, что только производительный труд может дать свободу от желаний. Только пища утоляет голод. Голод и холод неприятны, и только еда и одежда могут избавить от них. Если духовно практикующие не будут признавать эту правду, их будут называть мечтателями. Не является ли усилие над собой бесплодным старанием? Не является ли духовная жизнь плодом воображения?

Наш век требует, чтобы мы жили реальной жизнью. Он не поощряет игру в прятки с истиной. Он призывает наслаждаться жизнью. Если мы не будем бороться, чтобы избавиться от нужды, мы будем жить в раю дураков. Мы должны понимать и ценить истину. А следовательно, естественно спросить, какие усилия мы прилагаем к тому, чтобы избавиться от трудностей и нужды. Религиозно настроенные люди и

те, кто занимается садханой, убеждают нас практиковать религию, чтобы суметь освободиться от страданий. Что дает нам усилие над собой? Оно не может удовлетворить жизненные потребности. Как тогда может оно дать облегчение от печали и страданий? Духовно практикующий одинок. У него нет собственности и материальных ценностей. Он не пользуется никакой властью и не управляет никакими силами. Разве он не говорит своим языком?

Эти вопросы поднимают те, кто уверен, что только материальные объекты могут принести счастье. Однако, духовные люди не согласны с тем, что этот взгляд правилен. Согласно им, материальные объекты могут исцелить пациентов от их болезней, но как могут они дать счастье? Например, когда кто-то чувствует голод, он что-то съедает, и его голод утихает. Но делает ли это его счастливым? Вероятно, нет. В течение своей жизни мы постоянно что-то едим, чтобы заставить утихнуть голод. Но мы путаем затихание голода со счастьем. Еда просто лечит нас от болезни, называемой голодом.

Когда ум алкоголика становится беспокойным, он выпивает и забывает на некоторое время о своем беспокойстве. Но делают ли интоксиканты его счастливым? Интоксикация продолжается, и он не осознает боль в своем кишечнике. Как только эффект интоксикации снижается, он снова чувствует боль, и снова пьет. То, что он получает, - это временное облегчение от боли, а не счастье.

Духовные люди определили счастье как процесс, который приводит к радости. Нельзя назвать радостью то, что на время дает облегчение, но приводит к болезненным последствиям. Радость – это продолжающийся процесс, у которого нет конца. Иными словами, то, что освобождает нас от боли и последствия чего так же радостны, называется счастьем. Выиграв битву, солдаты чувствуют себя счастливыми. Является ли результатом их победы счастье? Напротив, ее результатом является горе и страдание. Эти горе и страдания разделяют и победители, и побежденные. Опустошение, вызванное войной, длится годами. Результатом войн являются самые большие несчастья. То, результатом чего является боль, не может принести счастья. Давайте попробуем разобраться в этом с точки зрения того, является ли усилие над собой источником радости.

Напряжение создает страдания и возбуждение. Быть напряженным означает быть импульсивным, и *vice versa*. Напряжение ослабляет энергию. Тот, кто страдает от эмоционального напряжения, становится раздражительным и сварливым. Он становится невыносимым для общества.

Ментальное напряжение так же нарушает физический баланс. Оно вызывает не только импульсивность, но и болезни. Оно повышает кровяное давление со всеми вытекающими последствиями.

Свобода от напряжения означает свободу от таких страстей, как гнев, гордость, лживость, жадность и т.д. Напряжение возбуждает страсти, а страсти вызывают дальнейшее напряжение. Движение по этому порочному кругу продолжается бесконечно, принося с собой все виды страдания.

В древних трудах по медицине говорится о двух видах болезней: болезни, вызванные внешними причинами, и болезни, причиной которых являются поступки самого человека. Есть три причины болезней: вата (воздух), питта (желчь) и капха (слизь). Когда тело ранено, говорят, что это вызвано внешними факторами. Считается, что причиной болезни, возникшей в результате аккумулированных результатов предыдущих поступков, является карма.

Существуют еще и умственные заболевания. Психотерапевты говорят о психосоматических заболеваниях, являющихся сочетанием умственных и физических болезней. В работах по древней медицинской науке говорится о адхи (умственном заболевании) и вьядхи (физическом недуге). Большое количество заболеваний вызывается ментальными факторами. Мы ошибочно видим их причину в физической слабости и бактериях и т.д. На самом деле, они вызваны ментальными причинами. Психосоматические заболевания очень сложны и очень широко распространились в наше время. Если мы хотим от них избавиться, давайте вспомним древний афоризм: «Пусть душа сама ищет истину». Мы не можем избавиться от болезней, если мы сами не ищем истину в себе. Нам необходимо избавиться от своего невежества.

Пища так же является причиной болезней. Мы очень невежественны в том, что касается пищи. Избавившись от этого невежества, мы избавимся от ряда болезней. Более того, если бы мы знали природу мозга и способности мышления и то, как приводить мозг в действие, не было бы ментальных заболеваний.

Пища как увеличивает, так и сокращает боль. В пище содержатся как питательные, так и вредные компоненты. Это так же точка зрения аюрведы. Никакая еда не является полностью полезной или вредной. Например, мышьяк является как лекарством, так и ядом, в зависимости от того, в каком количестве его принимать. Много яда попадает в наше тело с пищей, которую мы употребляем. Именно количество лекарства вызывает пагубные или благоприятные последствия. Многие вещи, которые мы едим, дают нам временное облегчение или удовольствие. Однако, долгосрочные последствия пагубны. Невежество в этих вопросах является причиной многих страданий. Часто удовольствие, которое мы получаем от естественных вещей, оборачивается болью. Если это невежество будет продолжаться, количество наших страданий возрастет. Некоторые из нас могут чувствовать, что садхана является невыгодным и неприбыльным делом. Такой взгляд является результатом наших связей с объектами материального мира. Однако истина в том, что освобождения не может быть без избавления от ограничений, наложенных на нас природными объектами. У нас создалось ошибочное представление, что груз, который накладывает на нас наша жажда материальных объектов, имеет отношение к радости. Общая тенденция мышления в современном мире приветствует создание материальных предметов потребления, которое одно должно обеспечивать удовлетворенность и счастье общества. Духовные люди, напротив, утверждают, что ни удовлетворение, ни счастье невозможны, пока мы не избавимся от ограничений, налагаемых на нас материальными объектами. Таковы эти две точки зрения. Существуют защитники наслаждения материальными объектами и защитники духовного наслаждения. Современный человек, страдающий от нервного напряжения, не способен оценить духовную точку зрения. Но как только он начинает

практиковать медитацию, его духовное напряжение начинает снижаться, секреция желез становится сбалансированной, мозг успокаивается, и он испытывает радость. Его иллюзии исчезают, и приходит конец зацикленности на материальных объектах. Все проблемы современного человека состоят в том, что вместо того, чтобы использовать все преимущества потока духовной радости, он гонится за мимолетными удовольствиями, которые предлагает материальный мир.

Однажды одна пожилая женщина искала иглу. Она уронила ее в своей комнате, но она искала ее на дороге у дома. Ее увидели несколько детей и спросили, что она ищет. Женщина ответила, что она уронила иглу у себя в комнате, но, поскольку в комнате довольно темно, она подумала, что будет неплохо поискать иглу на дороге. Ачарья Бхигсу рассказал историю, чтобы проиллюстрировать то же самое. Человек, страдавший нарушением зрения, пошел к врачу. Врач дал ему мазь, которую надо было прикладывать к глазам. Пациент вернулся домой и приложил мазь к своей спине. Когда его спросили, почему он так делает, он ответил: « Я делаю так потому, что, когда я помазал глаза, я почувствовал жжение». Когда он мазал спину, такого ощущения не возникало.

Я расскажу вам еще одну историю. Однажды верблюд и буйвол оказались рядом. Верблюд был чем-то болен, и ему должны были поставить клеймо раскаленным до красна железным прутом. Пришел ветеринарный хирург и вместо того, чтобы поставить клеймо верблюду, поставил его буйволу. Когда его спросили, почему он заклеил буйвола, он ответил, что сделал это, так как не мог достать рукой до той части тела верблюда, на которую нужно было поставить клеймо. Мы ведем себя так же. Вы можете очень хорошо представить, что к чему приведет наша глупость.

Трудно представить, сколько взаимно противоречащих поступков мы совершаем в своей жизни. Мы смеется над другими, когда они так себя ведут, но бессознательно мы делаем то же самое. Например, поток радости течет внутри нас, но мы ищем его снаружи. Мы ведем себя как

старая женщина, о которой шла речь выше. Садхана кладет конец такому глупому поведению. Она призывает искать счастье в самом себе. Она не отговаривает нас от использования материальных предметов постольку, поскольку они необходимы.

Человеку нужно два вида вещей. Ему нужны вещи, которые удовлетворяют его материальные потребности. Ему так же нужны вещи, которые дадут ему радость и счастье. Духовное усилие не удовлетворяет наши материальные нужды. Радости и счастья, напротив, можно достичь только через духовное усилие. И все же мы поддерживаем иллюзии. Мы путаем духовное удовлетворение с материальным. Если бы материальные объекты могли делать нас счастливыми, современный человек был бы счастливейшим созданием в мире. Наш производительный потенциал вырос до небес, и все же мы несчастливы. Наука и технологии сделали нас более несчастными. Чем больше материального богатства находится в нашем распоряжении, тем более несчастными мы становимся. Именно богатые люди сходят с ума, теряют сон и совершают самоубийства. Именно им приходится принимать транквилизаторы, чтобы уснуть. Неограниченное производство и потребление материальных продуктов является корнем ментального дисбаланса. Нам следует серьезно подумать над этим. Индустриально продвинутые страны говорят, что они могут избавить нас от всех видов страдания. Но даже эти страны утратили направление. Они сбились с пути и блуждают в темноте. Им самим крайне необходим ментальный баланс и спокойствие ума.

Конечно, нам нужно удовлетворять свои телесные нужды и поддерживать свои семьи. Желание удовлетворить эти нужды естественно. Мы этого не отрицаем. На самом деле, мы никогда этого не отрицали. Но, в то же время, мы никогда не воспринимали садхану как развлечение или отдых. Садхана имеет цель. Она дает бодрость, она делает наше видение ясным и дает нам непреходящие жизненные ценности.

Тот, кто практикует садхану, всегда активен. Он трудится, чтобы обеспечить себе средства к существованию. В то же время, он

осознает тот факт, что он должен избегать страданий, сопутствующих его деятельности. Он хочет защитить себя от реакций на свои действия. Он уничтожает свои иллюзии и пытается обрести правильное видение. Он ясно знает, что ведет к страданию и что дает счастье. Вот почему он способен поддерживать свое ментальное равновесие. Эмоциональный дисбаланс является особой характеристикой современного человека. Он ужасно встревожен. Его переживания являют собой постоянное чередование сладкого и горького. Иногда он уверен в себе, а в другое время он теряет эту уверенность. Это результат ментального дисбаланса.

Ментальный баланс предполагает свободу от привязок и отрицаний. Он так же предполагает чувство равенства. Прекша медитация дает чувство равенства. Оно не делает практикующего невосприимчивым к приятным и неприятным ощущениям. Но он старается удерживать их в равновесии. Он старается поддерживать и усиливать свое спокойствие. Он стремится быть просто наблюдателем и обладать чистым знанием.

Практика усилия над собой не нарушает обычную жизнь. Происходит то, что смывается грязь, накопившаяся в наших сердцах. Тот, кто продвинулся в садхане, никогда никого не обманет. Он никогда не затаит враждебности по отношению к кому-либо. Помимо интеллектуальных убеждений, он испытал высокое состояние ума. Он ценит духовный опыт больше всего на свете. Его цель – воссоздание своей личности.

ДУХОВНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ



Мы начали духовное путешествие. Пока это путешествие в неизвестное. Мы не знаем того пути, который нам предстоит пройти. Это новый путь, и мы пытаемся узнать его. Духовное путешествие – это путешествие в глубины нашего существа. Слова адхьямма представляет собой сочетание двух терминов. Первый – это адхи, что означает внутри. Второй – атма, что означает душу. С незапамятных времен человек жил вне своей души. У него никогда не было случая войти в нее. Он создал связи со всем, что существует вне ее. Он думал, что все ценное существует вне его и что внутри него ничего нет. Даже если в нем несть душа, она просто наслаждается вещами, существующими вне его. Она принимает. Если бы внутри него было бы что-то ценное, душа не искала бы поддержки в вещах, существующих вовне. Человек получает свою физическую, ментальную духовную поддержку извне, потому что он чувствует, что внутри него нет ничего такого, откуда он мог бы ее получить. Это был его обычный опыт. До сих пор он внимательно изучал каждый атом, находящийся вне его. Он обнаружил ценность витаминов и протеинов. Короче говоря, он ценит только те вещи, которые существуют вне его.

Сегодня мы начали новый поиск. Наше путешествие – это путешествие в душу. Это духовное путешествие. Мы начали искать внутри себя. Наше путешествие очень важно, этот поиск имеет большое значение. Оно означает изменение отношений, изменение ценностей. Оно означает, что вне нас нет ничего ценного. Оно предполагает новый опыт, который говорит нам, что все ценное существует внутри нас. Внешние вещи ничего не стоят по сравнению с тем, что находится внутри нас. Внутри нас бурлит и вибрирует целый океан ценностей, и какие бы ценности ни существовали вне нас, - это

лишь несколько капель, выброшенных внутренним морем. Сущность наших ощущений и того, что дает им ценность лежит внутри нас, и это Высшее Существо. Оно освещает всю вселенную. Если это существо уснет, все вселенная превратится в массу тьмы, не имеющую значения.

В своем путешествии мы будем повторять: «Позвольте душе видеть самой, не мешайте ей средствами наблюдения». Это означает, что душа будет наблюдать сама, самостоятельно, а не с помощью средств наблюдения.

Новичкам это путешествие покажется трудным. Трудности могут преградить им путь. Естественно, они могут спрашивать, не существуют ли две души: одна – наблюдающий, другая – объект наблюдения. Когда мы говорим: «Видеть душу», - не означает ли это, что душа, которая является объектом наблюдения, отлична от души, которая ее наблюдает? Это вполне естественный вопрос. Это в природе человека – разделять. Существуют деления и в области бизнеса, и в коммерции, и в религии, и в политике. Склонность к делению привела к разделению и в духовном мире. Мы не можем не видеть, что душа разделена. Мы дуалисты. Этот дуализм создает для нас трудности и приводит нас в замешательство только до того, как мы начнем свое духовное путешествие. Он исчезнет, как только мы начнем свой путь. Как только мы завершим свое путешествие, оно исчезнет сразу и навсегда.

Обычно мы смотрим на то, что находится вне нас. Мы настолько очарованы вещами, находящимися вне нас, что даже душа стала экстравертной. Она обрела внешнюю форму, и в результате мы стали полностью ориентированы на внешний мир. Душа, которая до сих пор оставалась внутри нас, начала идентифицировать себя с внешним миром. Она начала накладывать себя на объекты мира, не являющиеся ей.

Логика утверждает, что если мы хотим увидеть лампу, нам не нужна другая лампа. Чтобы увидеть сияющий объект, нам не нужен другой

сияющий объект. Свет самоочевиден. С нашей стороны было бы глупостью зажигать лампу, чтобы увидеть солнце. Для того чтобы увидеть душу, которая сияет подобно солнцу, нужен материальный посредник. Наша трудность состоит в том, что существует завеса между внутренней душой и высшей душой и между ними обеими и внешней душой, или отражением обеих во внешнем мире. Нам придется ее сорвать. Она состоит из страстей и иллюзий, которые затуманивают восприятие знания и из антарайи (препятствующей кармы). Очень трудно отодвинуть завесу и увидеть Высшее. Между душой, устремленной во вне, и Высшим огромное расстояние. Расстояние между обоими загромождено, и для расчистки этих завалов требуется Гераклов труд. Эти завалы не материальные препятствия, которые можно увидеть глазами. Они очень тонкие и неуловимые, и очень трудно даже почувствовать, что они существуют. У нас нет средств, позволяющих воспринимать тонкое. Вот почему мы его полностью не осознаем.

Когда нас призывают наблюдать свои тонкие тела, нас ошеломляет тот долгий путь, который мы должны пройти в ходе духовного путешествия. Но не будем впадать в уныние. Давайте двигаться. На каждом шагу мы будем понимать, что приближаемся к цели. Нам нужно поддерживать свои попытки надеждой и энтузиазмом. Так или иначе, нам нужен свет, который осветит наш путь. Этим светом является свет чистого сознания. Он не позволит страстям и нравиться-не нравиться помешать нам. Мы сможем получить опыт таких моментов, когда нас не тревожат привязки и отрицания, так что мы сможем свободно идти по пути, освещенному светом чистого сознания. Давайте наберемся терпения и уверенности в себе. С помощью этого света мы сможем увидеть высший свет, который никогда не мигает и никогда не гаснет.

Готовность предпринять духовное усилие является величайшим религиозным достижением. Если религия не вдохновляет нас сделать усилие над собой, она является ложью, иллюзией и опиумом. К сожалению, в современном мире религиозные люди не уделяют никакого внимания необходимости духовного усилия. Они проповедуют такие духовные и моральные ценности, как доброта, бескорыстие и альтруизм, честность, нравственность, чистота

поведения, дружелюбие, ненасилие, воздержание от воровства и т.д. Несомненно, это благие ценности. Но, несмотря на эти проповеди, люди не слишком изменились. Они остались такими, какими и были. Проповеди не смогли восстановить человеческую личность. Их слова остаются бессмысленными.

Крыса и филин были друзьями. Крыса пожаловалась своему другу, что кошка становится опасной, и она не знает, как избавиться от этой опасности. Филин предложил крысе превратиться в дикую кошку, чтобы отпугнуть кошку. Услышав это, крыса очень обрадовалась, но она не знала, как стать дикой кошкой, и спросила своего друга, как это сделать. Филин ответил: «Не надейся, что я все сделаю за тебя. Я предложил выход из твоих затруднений. Это все, что я могу для тебя сделать. Это твоя проблема, как стать дикой кошкой». Нечто подобное так же происходит в области религии. Проповедники часто с легким сердцем говорят нам, что мы должны делать одно и не должны делать другое. Печально видеть, что они не предлагают как на практике стать тем, кем они хотят нас видеть. Истина в том, что они просто ведут нас не туда. Если религия не скажет нам, как на практике трансформировать себя в лучшую сторону и стать идеальными существами, мы неизбежно утратим веру в это и будем ее сторониться. В этом причина того, почему люди становятся атеистами и не уважают религию. Они обнаруживают, что проповедники говорят всякого рода безответственные вещи без всякой веры. Такая ситуация является великим испытанием для тех, кто исповедует религию, и еще более для тех, кто хочет сделать ее популярной и убедительной. От религии ожидается, что она должна дать нам четкий путь и практический метод, который позволит нам трансформироваться, основываясь на научном подходе. Мы должны убедиться, что религиозная практика может сделать нас счастливыми, дать нам комфорт и спокойствие. Есть только один путь, на котором религия может выдержать это испытание.

Тридцать лет назад Ачарья Туласи сделал важное наблюдение: «Тысячи людей собираются, чтобы увидеть нас и встретиться с нами. Они приходят к нам из дальних краев. Они благоговеют перед нами и чувствуют, что в нас есть нечто такое, что даст им покой и уверенность в себе. Разве не будет неисполнением наших обязательств, если мы

не дадим им нечто позитивное? Если мы ничего не дадим им взамен на то благоговение, которое они проявляют по отношению к нам, мы просто будем использовать их». Когда ачарья сделал это наблюдение, он был очень серьезен. Результатом было начало движения ануврата. Целью движения было вызвать духовную трансформацию во всем религиозном ордене, ачарьей которого он был.

Основной вопрос, над которым надо задуматься, - как трансформировать жизнь и как сделать поворот к самореализации. Величайший шаг в этом направлении состоит в том, чтобы дать душе наблюдать себя. Трансформация личности не произойдет, пока мы не начнем смотреть внутрь себя.

В этой связи мне бы хотелось сослаться на книгу доктора Каппа, которая называется «Железы: Невидимые стражи». Автор является не духовным человеком, а психологом. Он утверждает, что железы нашего тела деформируются гневом, сварливостью, ревностью, страхом, привязками, отвращением и т.д. Эти страсти заставляют надпочечники работать в усиленном режиме, в результате чего они истощаются. То же происходит с другими нашими железами. Работа приводит к истощению. Если перегрузить повозку, тянущие ее волы переутомятся и вымотаются. То же происходит и с машинами. Если они перегружены, они ломаются. Когда наши чувства и пристрастия становятся сверхактивными, это создает дополнительную нагрузку на наши железы, и в результате они начинают функционировать в ненормальном режиме. Их энергия истощается, что ведет к физическому дисбалансу. Вот почему желательно сдерживать наши страсти и порывы. Это нужно делать разумно. Методом достижения этого является религиозная практика.

Нам нужна религия, не основанная на страхе. Бхагаван Махавира убеждал нас избавиться от страха. Это начальный пункт религии, который он отстаивал. Ахимса (непричинение вреда), истина, нежадность и т.д. – второстепенные вещи. Центром является свобода от страха. Махавира убеждал нас не бояться старости, смерти и врагов. Страхи создают различные деформации. Страх приносит самый большой вред надпочечникам.

Отсутствие страха – центр всех религий. Махавира говорил: «Тот, кто не бесстрашен, не может быть поборником ахимсы, правды, целомудрия, не-жадности и т.д.». Это страх заставляет человека совершать насилие и красть, лгать и копить богатство. Изобретение и хранение всех видов оружия явилось результатом страха. Нации боятся друг друга, а следовательно, они ищут защиты в вооружении. Страх создает новый страх. От каменного оружия мы пришли к атомному оружию, способному уничтожить весь мир. Мы причиняем вред другим и убиваем их из страха. Мы лжем, потому что мы боимся сказать правду. Именно страх является корнем всех преступлений в торговле и коммерции. Именно страх заставляет нас копить богатство. Это причина всех зол. Свобода от страха означает свободу от всех видов зла.

Нам нужна религия, не основанная на страхе. Не нужно бояться, что мы отправимся в ад, если откажемся от религии. Если человек принимает религию из страха перед адом, он не является истинно религиозным человеком.

Подобно страху, искушения являются еще одной причиной деформации религии. Религии, такой, какая она была, пришлось покончить самоубийством. Люди забыли суть религии и начали смотреть, что они с нее могут получить, вроде рая, где прекрасные феи любовно встретят их с гирляндами и где будет богатство и комфорт этого мира.

Матери зарождают страх в умах своих детей с самого начала их жизни, угрожая им, что, если они не сделают то или это, они отправятся в ад. Это развивает в умах детей комплексы, и они становятся трусами. Это создает в наших умах ощущение неполноценности. На самом деле, религия не имеет ничего общего со страхом. Она начинается там, где заканчивается страх. Единственной целью религии является нирджара, или состояние, в котором нет страха и в котором все последствия прошлого находятся под контролем и уничтожаются. Именно через религию мы можем достичь чистого сознания. Усилие над собой и религия помогают нам уничтожить пристрастия, страх, искушения и ведут нас к духовному спокойствию.

Основной вопрос, стоящий перед нами – как добиться полной трансформации своей личности. Этого можно достичь, делая бессознательное сознательным, или, другими словами, пробуждая душу. Давайте рассмотрим метод пробуждения души или выведения бессознательного на уровень сознательного. Структура и система желез в нашем теле подпадает под категорию бессознательного ума. Они воздействуют и на наш мозг и имеют еще большую ценность. Нам нужно активировать эту систему. С помощью этой активации мы можем избавиться от страха и всех видов физических страданий. Физиология еще не смогла додуматься до метода активации системы желез. Духовные люди предложили практический метод.

Наблюдение за дыханием, наблюдение за телом и наблюдение за собой и медитация на лешьи, или окраски души, являются методами гармоничного ускорения деятельности желез. Если мы медитируем на железы, которые являются центрами сознания, они станут активными. Эта активность разрушит страх и другие эмоции и откроет новое поле радости, энтузиазма и силы.

Один из участников лагеря садханы рассказал мне, что у него был странный опыт медитации, которого до сих пор с ним не случилось. Он чувствовал, что его железы стали активными. Я сказал ему, что то, что он испытал, называется апурва карма. Апурва означает, то, что ранее не случилось. Карма означает состояние мозга. Апурва карма означает состояние мозга, которое до сих пор не приходилось переживать. В ходе медитаций практикующий дважды испытывает это состояние мозга. Сначала это происходит, когда он приходит к правильному восприятию. Это происходит во второй раз, когда практикующий поднимается до ксапака шрени, или особой стадии медитации, которая ведет к шукла дхьяне (медитации на белый цвет). Практикующий проходит эти две стадии, которые располагаются в иерархическом порядке с другими стадиями, одна над другой.

Медитация на центры сознания – единственное средство духовного прогресса. Наблюдение за телом не является незначительным упражнением. Вы можете спросить, в чем смысл наблюдения за телом, которое является только грудой плоти, костей, желез, нервных

сплетений и т.д. Если практикующий наблюдает только это, он, конечно, останется снаружи. Он должен двигаться глубже, так чтобы можно было наблюдать сияние души под физической оболочкой тела. Большинство практикующих не углубляются в тело столь глубоко.

Другой практикующий жаловался, что, когда он сел медитировать в первый раз, он чувствовал, что это было пустой тратой времени. Время, потраченное на медитацию, можно было бы с пользой потратить на что-нибудь еще. Неподвижное сидение с закрытыми глазами в течение примерно часа, конечно, не является прибыльным делом. Прибыльным является то дело, которое дает ощутимые результаты. Например, поедание пищи утоляет голод. Стремление к знаниям позволяет нам собирать полезную информацию. Что нам дает медитация? Тот, кто медитирует, не сможет сказать, чего он достиг.

Существуют тысячи исследовательских центров, финансируемых предпринимателями, где высококвалифицированные ученые ведут различные исследования. Те, кто их финансирует, не знают природы того, что делается в этих центрах, и не понимают всей сложной природы этой работы. Исследователи часто встают в тупик, сталкиваясь с проблемами, для решения которых требуется много времени и энергии. Директорам этих центров не могут нравиться те трудности, с которыми сталкиваются исследователи. Например, неясность одного технического термина требует для своего разрешения и четкого определения значения огромного количества времени и энергии. Исследователям приходится долго и тяжело думать, прежде чем они придут к какому-либо конкретному выводу. Для директоров, напротив, неважно, сколько работы было сделано, и они оценивают работу с точки зрения сделанных инвестиций и денежной выгоды, которую приносит эта работа. Такое отношение в садхане вредно. Тем, кто занимается садханой, приходится преодолевать долгий путь, и они часто теряют терпение.

Я искренне верю, что каждый настоящий практикующий что-то приобретает, если он искренен. Те, кто практиковали в лагерях садханы, пришли, чтобы еще сильнее развить жажду духовности, и

они хотели бы продолжать свои занятия. Поиски себя – это великое усилие. Это основной инстинкт человека, и он неизбежно даст весомые результаты.

Наблюдение за дыханием, наблюдение за телом и наблюдение за нормальным дыханием, лешья-медитация и кайотсорга - это средства трансформации личности. Поучающие проповедники, уговаривающие людей быть религиозными, конечно бесплодны. Единственной ценностью является опыт. Если практикующий соблюдал правила этой игры, он, конечно, испытает расширение своего сознания, и его усилие над собой поможет ему получить контроль над своими страстями и эмоциями.

ДАВАЙТЕ САМИ ИСКАТЬ ИСТИНУ



Мы начали поиски истины. Это самое важное дело в жизни. Из всех живых существ только человек способен на такие поиски. Только он обладает высокоразвитым мозгом, железами и центрами сверхчувственного знания. Именно по этой причине только он способен к поискам истины. Вдохновляет то, что он осознает свою силу и сознательно предпринимает поиски истины, потому что он сам является воплощением истины и знания.

Бхагаван Махавира сказал: «Ищите Истину сами». Наш поиск – это двойной поиск, это поиск Истины и поиск себя. Истина, которую мы ищем, не может быть использована никем, кроме нас самих. Мир духа отличается от преходящего мира. В мире духа только тот, кто ищет истину, может использовать ее и наслаждаться высшим благом, полученным в результате самореализации. Есть выражение: «Только тот, кто ищет истину, может обрести ее». Тот, кто ее не ищет, никогда ее не получит.

Достижения науки применяются на практике для всего общества. Достижения, полученные в результате духовного усилия, напротив, являются личными достижениями того, кто совершает это усилие над собой. Другие не могут получить от этого никаких благ. Эти достижения можно описать посредством языка, но, если человек не совершает усилия над собой, он не может получить никакого блага от описания. Человеку приходится идти в одиночестве по дороге, ведущей к Истине и самореализации. Практикующие, добившиеся успеха в садхане, пытались поделиться своим опытом с другими, кто получил в результате некоторые блага, но незначительные. Для того, чтобы обрести эти блага, каждый должен совершать усилие независимо от других. Все, что говорят или пишут те, кто приобрел духовный опыт, становится шрути, или письменной или устной литературой, которая

может быть понята, интерпретирована и обсуждена теоретиками, но не могла и не может привести кого-либо к получению прямого опыта. Духовный опыт не является опытом социальным, это личный опыт, полученный в результате личного усилия. Конечно, шрути полезна, потому что готовит основу для садханы. Но эта основа бессмысленна, если практикующий не делает усилия над собой. Если он лично получил этот опыт, он не может сказать, истинно это или ложно. Ему придется стоять на своих ногах. Бесполезно цитировать Агамы или Гиту, или Грант Сахиб, или Коран, или Библию, чтобы доказать, что духовный опыт – это истинный опыт и что он являет истину. Простое интеллектуальное убеждение не есть опыт. Если теория не переведена в практику путем экспериментов, она не может дать никаких ощутимых результатов. Только тот, кто испытал истину, может сказать «это истина, и я ее знаю, я ее воспринял и испытал».

Область поисков себя является так же и полем для научных исследований. Каждому практикующему придется подумать и сделать над собой усилие научно. Нет другого способа установить Истину. Какую бы истину или истины ни открыл Ачарья Тулси, его последователи не могут утверждать, что это их открытия. Им придется приобрести свой собственный опыт, каждому по-своему. Они не могут одолжить его у своего учителя. Поиски истины – это долгий и сложный процесс научных экспериментов. Недостаточно сказать «ищите истину». Махавира добавил к этому увещанию слово «сами». Он исправил это на: «Ищите истину сами».

Можно с уверенностью сказать, что не существует лаборатории для экспериментов в области поисков истины. Правда, что нам для этих поисков нужно хорошо оснащенная лаборатория. Человеческое тело – это величайшая лаборатория в мире. Ни у одного ученого нет в распоряжении такой огромной лаборатории. Это хорошо оснащенная лаборатория. В ней есть все оборудование, необходимое для поисков себя. В нем содержатся тончайшие приборы и инструменты, такие, как микроволновые и электронные высокочастотные инструменты и т.д. Они имеют автономный привод. Но они лежали неподвижно, они заржавели. Наша работа состоит в том, чтобы очистить их от ржавчины и использовать. Они способны явить истину.

Процесс усилия над собой продолжает по мере нашего продвижения являть нам фрагменты истины. Одним из этих фрагментов является чувство дружелюбия по отношению ко всем живым существам. Целью садханы является не производство орудий разрушения. Ее целью является создание средств, при помощи которых можно творить добро для других и расширять границы дружелюбия.

Если мы не предпримем поиски истины, вполне вероятно, что мы начнем поклоняться вечно возрастающему чувству враждебности. Но как только мы войдем в мир духа, мы почувствуем, что ни к кому не испытываем враждебности. Иногда враждебность бывает вызвана различием во мнениях. Мы считаем врагом того, кто ведет себя не так, как мы. Мы считаем врагами тех, чья культура и цивилизация отличаются от нашей. Мы считаем врагами тех, кто ведет себя не так, как мы ожидаем. Давайте вспомним истину, гласящую, что в мире нет ничего, что не имело бы той или иной противоположности. Тем, где есть тезис, есть и антитезис. И не только. Если нет антитезиса, нет и тезиса. Жизнь – это диалектический процесс. Бхагаван Махавира после великого усилия над собой пришел к выводу, что истина многолика. Он назвал это анекантавада, или доктриной множественности путей к истине. Это учение является признанием ценности различий и противоположностей. Оно гласит, что и тезис, и антитезис являются истиной, каждый по-своему. Мы должны признать их оба или отвергнуть их оба.

Мы выполняем упражнение самаврттишваса. Мы вдыхаем воздух одной ноздрей и выдыхаем через другую. Хатха Йога говорит об Иде и Пингале. Существует три потока жизненной энергии (праны) – Ида, Пингала и Сушумна. Поток праны, который втекает в тело через правую ноздрю, называется Ида. Поток, втекающий в тело через левую ноздрю, называется Пингала.

Поток жизненной энергии, движущийся в теле по спинному мозгу, называется Сушумна. Говорят, что поток Ида связан с луной. Он холодный и течет ровно. Утверждают, что Пинагала связана с солнцем, и она горячая. Поток Сушамна ни холодный, ни горячий.

Ида и Пингала являются противоположностями друг друга. Первый является холодным, второй – горячим, и при этом они взаимно дополняют друг друга. Если бы этого не было, жизнь бы замерла. Они управляются принципом единства противоположностей. Они являются моделью дружелюбия, и мы учимся у них обмену в жизни.

Упражнение самаврттишваса – так же является упражнением в дружелюбии. Холод Иды и жар Пингалы необходимы нам. Они оба полезны. Если мы чувствуем жар, вдыхая правой ноздрей, нам нужно остановиться и начать вдыхать через левую ноздрю. Когда мы будем это делать, мы начнем ощущать холод. Если мы вдыхаем левой ноздрей и не хотим мерзнуть, нам нужно начать вдыхать правой ноздрей. Мы почувствуем, как наше тело нагревается. Свара шастра (наука дыхания) подробно разбирает данный процесс. Вдох одной ноздрей создает спокойствие, тогда как выдох через другую создает возбуждение. Оба они имеют сопутствующие эффекты. Одно полезно для спокойной деятельности, тогда как другое полезно в захватывающей работе. Оба они действуют по-своему, не мешая друг другу.

Согласно учению Джайнов, пудгала (материя) создает четыре вида чувственных контактов, или чувственных ощущений: холодный, горячий, шершавый, гладкий. Это четыре основных ощущения. Это происходит потому, что они дают полезный для нас эффект. Холод и жар, с одной стороны, и шершавость и гладкость, с другой, являются парами противоположностей. И при этом мы находим их вместе в каждой структуре. Мы обнаруживаем, что весь мир состоит из пар противоположностей. Без парности не может быть творения. Пару можно рассматривать как единство противоположностей. Электричество тоже является единством противоположностей: положительного и отрицательного. Соединение противоположных потоков создает свет. Эти противоположности не похожи на врагов, разрушающих друг друга. Они ведут себя как друзья и сотрудничают друг с другом. Весь мировой процесс полезен для нас благодаря своим внутренним противоречиям.

Мозг является самой важной частью живого тела. Он состоит из двух частей: правого и левого полушарий. Левое полушарие отвечает за

правую руку, а правое полушарие отвечает за левую руку. Первое контролирует всю правую часть тела, а последнее – всю левую часть тела. Деятельность каждой части тела контролируется той частью мозга, которая расположена в противоположной части.

Материальный мир является сочетанием противоположностей. Следовательно, почему мы должны думать, что наши противоположности являются нашими врагами? Дружелюбие – это компромисс между взаимно противоположными объектами или силами, или синтез противоположностей. Если мы будем думать о дружелюбии только как о приятном поведении и совместной работе, мы окажемся замкнутыми в очень узкие границы. В этом случае лишь немногие люди будут друзьями, и идеал дружелюбия по отношению ко всем останется пустым идеалом. Позитивная сторона дружелюбия состоит в том, чтобы не быть недружелюбным по отношению и к тем, чье мнение и поведение отличаются от наших. Это даст нам неограниченное дружелюбие, и мы будем дружелюбными не только по отношению к разумным существам, но и к неразумным.

Успех демократии зависит от эффективной оппозиции. Демократическое правительство не сможет успешно функционировать без оппозиции. Правительство без эффективной оппозиции станет неуправляемым и авторитарным. Оппозиция следит за тем, что делает правительство.

Тезис и антитезис, положительное и отрицательное – являются основными характеристиками не только материального, но и духовного мира. Учение анекантавада Махавиры не является простым интеллектуальным суждением. Это учение практического синтеза. В ходе своего усилия над собой, пытаясь достичь состояния ахимсы, он почувствовал дружелюбие ко всему и осознал, что у него нет врагов. Чувство враждебности является результатом ложного сознания, которое забивает ум одной идеей или точкой зрения. Таким образом, он предложил для обсуждения учение о многогранности истины и настаивал на необходимости синтеза в наших отношениях с другими.

Вторым этапом поиска истины является использование дыхания и мозга при усилении над собой. Люди часто спрашивают, как установить контроль и контролировать мозг, который очень непостоянен. Истина в том, что мозг не одинок и не работает независимо. Не него постоянно влияют другие силы. При сильном ветре флаг, водруженный на здании, начнет развеиваться. Вы не можете остановить движение флага, пока дует ветер. Если идет снег, воздух становится холодным. Вы не можете охладить воздух, пока температура высока.

Есть две вещи, которые надо принимать во внимание в связи с мозгом: (1) Работающий мозг и (2) Пустой мозг. Есть два состояния работающего мозга:

1. Мозг, занятый и увлеченный той работой, которую мы делаем.
2. Капризный мозг, который остается занятым чем-то еще, помимо выполняемой нами работы.

В обоих этих состояниях мозг остается активным. Оба эти состояния подпадают в категорию работающего ума. Существует еще одна категория, к которой относится ум, который совсем не работает. Он остается пустым. Подобно пустому уму, тело так же можно привести в состояние, в котором оно становится неподвижным. Можно оставить и ум, и тело. Будучи оставленными, они не будут работать и станут как мертвые.

Практикующая женщина рассказала мне, что когда она была занята наблюдением за дыханием, она чувствовала только вибрации и ритм дыхания, и ощущение, что у нее есть тело, полностью исчезло. Садхана создает такого рода легкость, при которой мы не чувствуем, что у нас есть тело. Существует история о дзен-медитации. Когда медитирующий достиг завершающего состояния, он почувствовал себя абсолютно легким. Неожиданно он встал и закричал: «Где мое тело?» Такое случается при медитации, что медитирующий становится настолько легким, что перестает чувствовать свое тело. Вместо того чтобы чувствовать свое тело, он начинает ощущать, что вокруг него вращается рой атомов. Это и есть состояние, в котором ум перестает функционировать и становится несуществующим, и это дает в результате так же выход из тела. Тело так же исчезает из сознания медитирующего вместе с мозгом.

Давайте разберемся в состояниях работающего и неработающего ума. Когда ум работает, практикующему следует думать о том, чтобы это прекратить. Но необходимо дать мозгу другую основу, чтобы он вместо того, чтобы блуждать от одного объекта к другому, зафиксировался на одном объекте или точке, или, иными словами, стал мозгом, собранным в одной точке. Объект, на котором на долгое время должен зафиксироваться мозг, должен, однако, быть чистым объектом, и мозг нужно заставить двигаться только в направлении этого объекта. Все потоки мыслей должны быть собраны вместе в единый поток.

Наблюдение за дыханием позволяет сконцентрировать мозг на процессе дыхания. Поток дыхания и поток мыслей должны двигаться вместе. И мы должны удерживать это состояние так долго, как это возможно. Давайте наблюдать процесс дыхания, и пусть мозг тоже его наблюдает. Пусть мозг следует за дыханием.

Именно дыхание поддерживает жизнь, и дыхание является критичным для жизнедеятельности. К сожалению, в большинстве своем, мы этим пренебрегаем. Мы не знаем о длинном дыхании. Для того чтобы его практиковать, требуется время. Не будем забывать, что дыхание является естественной деятельностью тела, и дышать очень легко. В практике длинного дыхания нам нечего получить извне тела. Дыхание находится в нас, и нам просто надо поймать его и практиковать дыхание.

Мы должны практиковать наблюдение за дыханием, наблюдение за телом и практиковать нормальное дыхание, наблюдая за ним столько, сколько возможно. Когда у нас есть немного времени, давайте займемся наблюдением за дыханием. Давайте направлять внимание мозга вверх и вниз и наблюдать каждую часть тела. В этой работе нам не нужна помощь извне нашего тела. Для этого нам не нужно выбирать никакого особого времени или места. Мы можем делать это в любое время, даже когда мы идем или сидим или едем в машине. Не беда, если мозг блуждает, и его трудно контролировать. Это только первый этап.

Второй этап представляет собой опустошение мозга. Это приведет вас в состояние счастья и радости. Сконцентрированный мозг перестает быть непостоянным.

В течение лешья медитации медитирующий приходит к тому, что видит сияние света. Он видит что-то ослепительное. Мир внутри него начинает вибрировать, сияющие цвета начинают появляться перед его глазами, и он входит в состояние, в котором ум перестает функционировать и становится как мертвый. Пока ум функционирует, мы продолжаем осознавать время. Ощущение времени исчезает, как только опустошается ум. Час оказывается таким же коротким, как минута. Бездействующий ум свободен от ощущения времени. В этом состоянии мы не ограничены пространством. Мы становимся свободными от ограничений времени и пространства. Состояние бездействия мозга – это состояние безмыслия. Но его нелегко обрести. Оно достигается путем усилия над собой. Для этого нужно много терпения и практики.

Современный человек нетерпелив. Он хочет пожать урожай до того, как тот созреет. Он хочет немедленного результата и отдачи. Такое отношение является великим препятствием в садханае. Чистая садхана избегает спешки. Один джентльмен, надевший слишком тесные ботинки, шел по дороге. Прохожий увидел, что ему трудно идти и спросил, что случилось. Джентльмен ответил: «Какое вам до этого дело?». Указывая на тесные ботинки, прохожий снова спросил: «Где вы достали эти ботинки?». Джентльмен, явно раздраженный, ответил: «Я сорвал их с дерева». Прохожий шуточно заметил: «Вам стоило подождать, пока эти ботинки созреют». Незрелая садхана полна трудностей. Требуется долгое время, чтобы достичь успеха в садханае. Состояния бездействия мозга нельзя достичь в спешке. Стабильный мозг, чистый идеал однонаправленности умственных потоков, конечно, принесет плоды. Помимо всего, практикующему придется полагаться на свой собственный опыт.

Как сказал Махавира: «Ищите истину в себе».

БОРЬБА ЗА СВОБОДУ



А нупрекша (медитация) – это борьба, битва. Сначала нам приходится бороться с местом, где мы сидим, затем с сиденьем, на котором мы сидим, затем с одеждой, которую мы носим, затем со своими телами, и, в конце концов, с кармическим телом.

Нам приходится бороться с гневом, гордостью, обманом, привязками, отрицаниями, ревностью и т.д. Сначала это борьба с внешними врагами. Затем фронт перемещается, и практикующий начинает бороться с собой. Как только начинается внутренняя борьба, практикующего охватывает чувство дружелюбия. Он должен быть дружелюбным по отношению ко всему окружающему. В его внешней борьбе наступает перемирие. Он не может сражаться на двух фронтах одновременно. Он может сражаться только на одном фронте, внешнем или внутреннем. Если он будет сражаться на два фронта, он потерпит поражение. Если он стремится к победе, ему придется бороться с внешними и внутренними врагами по очереди. Битва, в которой ему предстоит сражаться, подобна битве между Бхаратой и Бахубали. Бхарата был императором обширного государства, и командовал огромной армией. Бахубали, напротив, был королем небольшого королевства, и в его распоряжении были лишь очень небольшие силы. Битва – это аллегория. Бхарата символизирует силы иллюзии и невежества, а Бахубали символизирует появление сознания. Бхарата потребовал от Бахубали, чтобы тот признал в нем сюзерена, но Бахубали отказался. Он объявил, что защитит свою независимость и суверенитет любой ценой.

Человечество всегда жило иллюзией. Но более сильные люди, такие как Бахубали, всегда ей сопротивлялись. Они всегда заставляли силы иллюзии отступить. Практикующий садхану всегда будет сохранять свою независимость и не подчинится никакой силе на земле. Он

разбудит в себе Бахубали. Он откажется быть побежденным силами иллюзии и невежества. Он присоединится к битве с ними. То, что надо, – это сильная воля и намерение. Сильное намерение и столь же сильная преданность истине дают Бахубали победу над врагом. Практикующий всегда остается бдительным и воздерживается от забвения себя. Он никогда не уступит силам иллюзии.

У Бхараты было оружие в форме кольца, оно называлось Чакра. Его желали даже боги. У практикующего садхану тоже есть такое оружие. Это оружие прекши, или силы наблюдения, или перцептивной медитации. Прекша дхьяна это мощная медитация, ему ничего не остается делать, только наблюдать.

Когда битва между Бхаратой и Бахубали зашла в тупик, войска прекратили борьбу. Было решено, что Бхарата и Бахубали должны драться на дуэли. Тот, кто победит в этой дуэли, будет объявлен победителем. Для битвы было установлено условие, что воины не будут использовать никакого оружия кроме собственных глаз. Они будут смотреть в глаза друг другу, не мигая. Того, чьи глаза моргнут, когда они будут смотреть друг на друга, объявят побежденным. Практикующий прекша медитацию тоже использует свои глаза как оружие. Прекша - означает смотреть широко открытыми неподвижными глазами с неподвзятым и пустым умом.

Когда мы начинаем смотреть внутрь, мы встречаем гнев, гордость, обман, тщеславие, нравится-не нравится, жажду чувственных удовольствий и беспорядок в мозге, которые охватывают и колеблют наши сердца. Практикующему не остается ничего, кроме как смотреть на них, наблюдать за ними. В ходе длительного наблюдения они сами исчезнут. Перцептивная медитация – это великое оружие. Это острое и глубоко проникающее оружие. В перцептивной медитации мы задействуем волю и чувства. Мы так же медитируем на лешью, или цвета. Эти методики делают практикующего невосприимчивым к внешним воздействиям.

Говорят, что будущие войны будут вестись не на уровне географии, а на уровне психологии. Армий не будет. Человеческий мозг сделает таким мощным, что он выведет из строя и деморализует врага,

находящегося на расстоянии тысяч миль. Проводятся эксперименты, с целью развить такие способности человеческого мозга. И победа, и неудача в этих экспериментах полны серьезных последствий. Практикующему садхану тоже предстоит развить свои умственные способности так, чтобы его враги стали беспомощны. Его враги – это иллюзия и невежество. Ему придется задействовать наблюдение, чувства, наблюдение за миром и ментальные волны, и ему придется над ними потрудиться. Кроме всего этого, мы должны быть бдительными по отношению к себе. Самое важное – это метод садханы. Правильное понимание методологии садханы избавит от всех сомнений и опасений.

Существует несколько инструментов для того, чтобы наблюдать дыхание, захватить его и измерять. Но кто-то может поинтересоваться, насколько эти инструменты помогут нам наблюдать душу? Как можно добраться до души с помощью наблюдения за дыханием. Практикующий, вероятно, будет сбит с толку и впадет в противоречия.

Однажды путник шел темной ночью. Кто-то дал ему фонарик, чтобы он мог найти дорогу. Путник увидел, что фонарь может осветить расстояние только четыре-пять футов. Ему нужно было пройти мили и мили. Он начал думать о том, как свет его фонаря сможет вести его через все это расстояние. Практикующий, понявший технику прекша медитации, подобен такому путнику. Он понял технику прекша медитации, и даже маленький свет может привести его к желаемому завершению. Если он не будет двигаться, свет будет освещать только короткий участок. Но если он начнет идти, свет будет путешествовать с ним до самого конца путешествия. Простое теоретическое знание техники не годится. Путник должен совершать усилие над собой на занятиях медитацией.

Есть еще одна сложность. Могут спросить, что будет результатом наблюдения за телом. Мы дышим двадцать четыре часа в сутки. В чем смысл наблюдения за процессом дыхания? Почему мы не наблюдаем многоэтажные дома и дороги, покрытые стеклом? В процессе дыхания нет ничего чудесного. Такие мысли отвлекают мозг практикующего. Он снова впадает в мир иллюзии и забывает, что

должен совершать усилие над собой в целях самореализации. Ему придется перенаправить свой мозг и вновь заняться трансформацией себя. Для достижения успеха требуется время. Иногда практикующему приходится продолжать усилие над собой в течение всей жизни, мало того, даже в течение нескольких жизней, чтобы добиться успеха.

Что нужно практикующему – так это изменение веры, прежде чем он начал садхану. Садхана означает толчок, волю и решительность. Отдача себя и преданность так же играют здесь важную роль. Без преданности не может быть успеха. В садхане нет места рассуждениям. Даже незначительный человек может стать великим с помощью чистой силы преданности и даже великий человек становится незначительным, если ему недостает преданности.

В начале наших занятий мы произносим звук Архам. Мы полностью посвящаем себя идеалу, который символизирует Архам. Мы полностью ориентируем себя на идеал и делаем его хранилищем нашей веры. Звук Архам начинает вибрировать в атмосфере и создает эхо. Сделав это, мы начинаем занятия. Мы выражаем нашу преданности и веру в идеал так же в конце занятия и так же произносим сакральную формулировку: Я отдаю себя Арихамте, саддху и истине, которую постигли кевали. Произнесение этого выражает полную преданность идеалу. Арихамта – это не человек. Саддху – это не человек. Дхарма – это не объект.

Термин Арихамта символизирует высшую стадию развития души. Он символизирует идеал равенства. Он символизирует идеал чистоты, которая является высшим достижением души. Дхарма означает полную преданность идеям знания, сверхчувственного восприятия и духовного поведения.

Принц Коника был вовлечен в битву. В ходе сражения он понял, что потерпит поражение. И он сам сдался Индре. И теперь Индра должен был сражаться в битве от имени Коники. Ни один враг не мог устоять перед Индрой, и Коника стал победителем. Как только мы отдаем себя правде, мы обретаем неограниченную силу.

В садхане есть и другие трудности. Ими являются одержимость, бездеятельность и лень. Он атакуют нас от имени иллюзии снова и снова. Есть два вида оружия, оружие, которое прямо поражает противника, и оружие, которое поражает его не напрямую. Танки и пушки поражают противника напрямую. Шпионы, особенно очаровательные и соблазнительные женщины-шпионки, нападают на врага не напрямую. Бесчисленные женщины-шпионки заняты сбором информации о противнике. Они стали незаменимыми для любого правительства.

Иллюзия – это соблазнительное оружие, используемое против практикующего. В состоянии иллюзии мы чувствуем, словно мы обрели все, и нам больше нечего делать. В таких случаях мы теряем ощущение направления. Бхагаван Махавира сказал: «Забвение себя создает страх». Человек, забывший себя, всегда боится того или другого. Он растрчивает свое время и теряет свой шанс.

Жил один король. Он хотел назначить министра. Он беседовал с несколькими людьми. Он посадил их в комнате и сказал: «Я запроу комнату. Я назначу своим министром того, кто откроет дверь и выйдет. Все думали, как открыть дверь. Они были в затруднительном положении. Шестеро из них сидели неподвижно. Седьмой был умным человеком. Он подумал, что в словах короля должен быть какой-то секрет. Он подошел к двери, с силой толкнул ее, и она открылась. Король обдурил их. Он не запирает дверь. Он хотел проверить, кто из них не обладал инициативой. Шестеро из них были во власти иллюзии и думали, что дверь невозможно открыть. Седьмой проявил инициативу и добился успеха.

Путь садханы преграждают иллюзии, которое сбивают практикующего с пути и приводят его в состояние бездействия. Именно инициатива ведет через иллюзию. Согласно традиции Джайнов, Джамбу Свами был последним человеком, который был освобожден. Никто после него не смог обрести Авадхи-Джнану и Манахапарайа-Джнану. Эта традиция породила иллюзию, в результате которой люди перестали интересоваться практиками Йоги.

Несколько лет назад мы были заняты подготовкой книги, которая сейчас опубликована под названием Манонушасанам. Мы обсуждали метод садханы Джайнов, известный как Джина-капла. Мы хотели прояснить, что понимается под сверхчувственным знанием. Ачарья Туласи отметил: « Я не хочу проявлять неуважение к тем Ачарьям, которые считают, что в этой области не было достижений, но я должен сказать, что это мнение причинило вред традиции Джайнов, обескураживая его последователей настолько, что они стали равнодушны к садхане». Ачарья Туласи был прав. Ничего нельзя достичь, если не прикладывать усилия.

Однажды один человек одолжил у друга шестьдесят рупий. Через некоторое время он пришел, чтобы вернуть долг и отдал своему другу только двадцать рупий со словами: «Я считаю, что вернул тебе весь долг». Друг ответил: «Ты занял шестьдесят и вернул только двадцать. Ты все еще должен мне сорок». Он так же напомнил должнику, что тридцать и тридцать равно шестьдесят. Должник ответил: «Нет шестьдесят – это десять плюс десять. Я отдал тебе весь долг. Можешь думать себе, что шестьдесят – это тридцать и тридцать. Оставайся при своем мнении». От непримиримости нет средства. Следовательно, давайте исправлять свои мнения с помощью знания.

Нам нужно контролировать свое тело, как и свой мозг. Мозг всегда активен, имеет множество склонностей и блуждает там и тут. Нам нужно его контролировать и сокращать его деятельность. Это можно сделать с помощью Кайотсорги. Процесс кайотсорги – это процесс балансировки наших сил. Давайте не уменьшать свою энергию. С этой целью нам нужно поддерживать свое здоровье так, чтобы сохранить энтузиазм в своих усилиях. Махавира сказал: «Бейтесь с душой. Бесплезно бороться с внешними врагами. Бейтесь с иллюзией и невежеством. Возможность для такой битвы бывает редко. Лишь немногие могут извлечь пользу из такой возможности».

Практикующий, который вкладывает в борьбу свою душу, уверенность в себе и надежду и никогда не отступает, обязательно поднимет свое сознание на высший уровень.

ЗАВЕРШЕНИЕ САДХАНЫ



Начало и конец – это части единого процесса. Они не происходят одновременно, но взаимосвязаны. Начало наступает первым, а конец – последним. До того, как начать что-либо, мы имеем представление о том, что будет результатом нашего усилия. Те, кто начинает, не думая о последствиях, не мудры. Практикующий духовность тоже должен представлять, что будет результатом его усилий. Без такого представления невозможно спланировать и совершить садхану.

Свобода от всех видов напряжения – это первый идеал, который достигается в результате садханы. Практикующий, который вступает на путь садханы, посвящает ей свое время и начинает делать усилие над собой, почувствует, что его напряжение начинает уменьшаться. Это факт, что кайотсорга является элементарным средством для уменьшения и снятия напряжения. Напряжение исчезает, как только начинается кайотсорга. Они не могут существовать вместе. Те, кто практиковал кайотсоргу, или расслабление тела, кто старался перестать быть эгоцентричным и кто пытался разрубить Гордиев узел ментальных комплексов, чувствовали, что их тела стали легкими и свободными от физического напряжения. Что важно и значительно, - это уменьшение бремени ума. Это очевидное достижение практики кайотсорги.

Ачарьи (учителя) Йоги придерживаются мнения, что тому, кто присоединяется к садхане, нужно дать некоторый опыт в ее начале. Такой опыт усиливает их веру в садхану. Гуру, который просто читает наставления, не настоящий гуру. Функция настоящего наставника состоит не только в том, чтобы объяснить, но и в том, чтобы дать практикующему почувствовать и получить опыт. Разговоры и обсуждения играют в садхане незначительную роль. Основное – это

может ли наставник помочь ученику получить свой собственный опыт. Садхана - это практический аспект самопознания. В научных исследованиях теория должна быть проверена экспериментально, или на опыте. Если практикующий с самого начала заостенел в теории, он будет сбит с толку на практике. Наши умы уже перегружены теориями всех видов. Дополнительный груз еще больше собьет нас с толку. Цель садханы – сделать наши умы и тела легкими. Именно прямой личный опыт имеет значение. Практикующий должен исследовать, экспериментировать и испытать все по-своему. Теорию и определенное направление следует забыть, так чтобы мозг мог стать чистым от всех сомнений и опасений. Практика важнее теории. Теория сера, древо жизни зеленеет вечно.

Кайотсорга – это первый шаг садханы. Ее цель – уменьшить напряжение. Вторая стадия состоит в бодрствовании. Мозг должен быть просветлен. Просветленный мозг будет функционировать наиболее удовлетворительным образом.

В процессе наблюдения за телом мы пытаемся направить внимание мозга внутрь. Однако бесцельное блуждание лежит в самой природе мозга. Но как только мозг просветлен, его можно легко контролировать. Он не является по своей природе пробужденным или самосознательным. «Я» не может проявиться, пока мозг не просветлен. Когда мозг спит, все остальное тоже спит. Когда мозг просветлен, все остальное тоже становится просветленным.

Во время ужасной бомбардировки в ходе второй мировой войны обнаружили, что одна пожилая женщина работала и спала самым обычным образом. Она не боялась и не беспокоилась. Люди спрашивали, как она может мирно спать в такой ситуации. Она отвечала, что Бог внутри нее никогда не спит, а следовательно, у нее нет необходимости бодрствовать. Факт тот, что в просветленном мозге нет беспокойства. Ему не нужна поддержка и забота других.

Теоретические знания не обязательно рожают пробужденность. Практикующий должен направлять усилия над собой в правильное русло. Шваса прекша (наблюдение за дыханием) является эффективным средством для достижения пробуждения.

Практикующий должен терпеливо наблюдать вдохи и выдохи при дыхании. Это может делать только бодрствующий мозг. Он следит за всем, что входит и выходит. Он становится столь бдительным, что не пропустит ни одного вдоха или выдоха. Мозг и дыхание должны действовать параллельно друг другу во взаимодействии. Два компаньона не могут идти вместе, если один из них спит. Дыхание – это продолжающийся процесс. Оно никогда не остановится, пока тело живо. Так или иначе, область дыхания ограничена. Напротив, мозг управляет гораздо более обширной областью. Участок, задействованный при дыхании, невелик. Он простирается только от кончика носа до легких. Мысль действует на более обширной территории. Она может обежать вокруг света менее чем за секунду. Ее скорость огромна. А следовательно, его очень трудно привязать к процессу дыхания. Его нельзя ограничить узким и коротким участком. Но это не невозможно. Мозг всегда активен и сознателен, но как только он ненадолго засыпает, он перестает наблюдать за дыханием.

Наблюдение за дыханием – это сильное средство для того, чтобы оставаться бодрствующим и не позволять мозгу блуждать или спать. Как только мозг становится дисциплинированным, самозабвение невозможно.

Изменение сердца – это третье последствие садханы. Очень трудно добиться изменения сердца. Для этого предпринимались бесчисленные попытки. По этому вопросу существует обширная литература, включая истории жизни и утверждения великих людей. И все же проблема остается неразрешенной. Правда, что в некоторых случаях изменение сердца происходит. Но эти случаи очень редки. Сердца самих тех, кто восхвалял изменение сердца, остаются неизменными.

Однажды поэт сказал, что собирался сочинить стихотворение, которое воспламенит весь мир. Его жена саркастично заметила: «Оставь мир в покое. Сначала я посмотрю, сможет ли твое сочинение зажечь огонь, на котором я готовлю еду». Тот, кто думает о преобразовании мира не может изменить себя. Тот, кто хочет заставить других смеяться, сам остается печальным. Гримальди был величайшим юмористом Британии. Однажды он пошел к врачу и

сказал ему: «Я очень несчастен и печален, потому что я страдаю от всех возможных беспокойств». Доктор осмотрел его, задал ряд вопросов, а затем заметил: «Я понял природу вашего недомогания. Я бы не стал выписывать лекарства, а порекомендовал вам провести неделю в обществе Гримальди». Услышав это, Гримальди удивился и заметил: «Я и есть тот Гримальди, который заставляет смеяться весь мир, но вы не представляете, как я несчастен».

Поэты, писатели и политические лидеры заняты тем, что изменяют мир. К сожалению, они не готовы изменить самих себя. Религиозные лидеры тоже пытаются сделать человека богом, и они предписывали различные средства для предания человеку божественности. Увы, они потерпели поражение. Я не хочу преуменьшать значение того, что они говорят, но факт тот, что они добились немногого. Главное состоит в том, чтобы изменить наши инстинкты и склонности, без чего личность человека не может быть восстановлена. Это не теоретическая, а практическая проблема. Именно усилие над собой позволяет изменить сердце. Изменение внешности не есть изменение сердца.

Однажды маг превратил мышь в тигра. Раздувшись от важности из-за своей новой внешности, мышь начала ходить туда-сюда. Неожиданно появилась кошка. Увидев ее, мышь испугалась и убежала. Сердце мыши не изменилось, не смотря на то, что изменилась внешность.

Цель садханы состоит в трансформации личности. Это не средство изменения внешности. Наблюдение за центрами сознания является средством, с помощью которого вызывается такая трансформация. В теле есть несколько центров сознания. В ходе наших занятий мы стараемся наблюдать за одним или двумя, или тремя из этих центров. Иногда мы концентрируемся сразу на нескольких центрах. В результате нашей концентрации на этих центрах, они становятся активными. Происходит изменение их секреции. Раньше они были невидимыми агентами кармического тела. После того, как мы на них сконцентрировались, они стали нашими агентами. Это дает толчок для всесторонних изменений в нашей деятельности. Изменение секреции желез вызывает изменения сердца. Это происходит естественным образом.

Заядлый курильщик однажды посетил лагерь садханы. Ему посоветовали бросить курить, так как курение является причиной болезней. Он возразил: «А для чего тогда делают сигареты? В мире существует бесчисленное количество объектов, созданных для того, чтобы человек ими наслаждался. Если мы от них откажемся, производства, выпускающие их, придется закрыть и это приведет к беспрецедентным масштабам безработицы». Вы не можете заставить таких людей что-либо понять. Этот человек регулярно приезжал в лагерь и практиковал медитацию. С течением времени неожиданная перемена произошла в его сердце. У него развилось сильное отвращение к курению, настолько сильное, что он нехорошо себя чувствовал, когда кто-то курил в его присутствии. Это пример изменения сердца, которое невозможно получить в результате поучений. Поучения необходимы, пока у человека нет знания. Как только вы приобрели навык и стали наблюдателем (Дриштой), вам не нужны проповеди. Проповеди, поучения и сентенции предназначены для тех, кто не знает, для тех, кто не обладает внутренним озарением и знанием. Прекша медитация начинается с упражнения в наблюдении. Ключевые слова садханы: «Видеть свое «Я»». Мы всегда видим других, а не себя. Прекша медитация готовит нас к тому, чтобы мы увидели свое «я».

Иногда мы говорим о трех измерениях. Длина, Ширина и Высота. Сейчас к ним добавилось четвертое измерение. Это Время. Человеческая личность тоже имеет три измерения: Память, Мышление и Воображение. К ним можно добавить четвертое измерение, и это Наблюдение. Наблюдение заложено в природе человека. Это естественный процесс. Упражнение в наблюдении центров сознания открывает четвертое измерение нашей личности. Это приводит к трансформации личности.

Садхана не приносит быстрых плодов. Это не волшебная палочка. Это лишь начало долгого процесса духовной трансформации. По мере нашего продвижения в садхане мозг становится сконцентрированным в одной точке, и круг наших интересов меняется. Десять дней или месяц садханы не избавляют нас от наших порывов и желаний. Давайте не будем жить в раю дураков. Садхане нужно

время, чтобы созреть. Чтобы достичь четвертого измерения, нужно совершить много усилий над собой. Усилие над собой, вера, время и постоянство практики являются условиями успеха в садхане.

Четвертым достижением садханы является способность искать решения своих проблем в самом себе. Чем больше мы смотрим в себя, тем больше мы отстраняемся от внешнего мира. Политика – это искусство наблюдения за другими. Духовное усилие – это искусство наблюдения за собой. Политики возлагают ответственность за наше зло на других. Успешный политик спасает свою собственную шкуру, бросая в адрес оппонентов все виды обвинений. Духовный человек, напротив, это тот, кто сам несет ответственность за все виды зла. Он никогда не указывает на зло в других. Наблюдение за собой отвергает наблюдение за другими. Духовно практикующий всегда зависит от своих внутренних ресурсов. Невежество относительно своей духовной силы заставляет нас искать внешние ресурсы. Если мы это знаем, мы никогда не собьемся с пути.

Когда бы мы ни стали жертвой бездеятельности, лени и одержимости, нам нужно начать концентрироваться на центрах восприятия в своем теле. Делая это, мы очень скоро почувствуем себя освеженными Средства для избавления от невежества, одержимости, бездеятельности и лени находятся внутри нас. Нам нужно искать их во внешнем мире. Сядьте удобно и сконцентрируйтесь на красном цвете, таком, как цвет восходящего солнца, в центрах восприятия в вашем теле. Через десять минут вы почувствуете себя освеженными и активными.

Возбуждение мозга можно уменьшить, сконцентрировавшись на оранжевом цвете в центре знания на десять минут.

Можно избавиться от всех видов сексуальных желаний, сконцентрировавшись на центрах света, расположенных в центре лба и заставляя дыхание соприкасаться с горлом.

Существует несколько способов концентрации мозга на центрах сознания. Решение всех наших проблем находится внутри нас.

ТРЕТЬЯ ОБЛАСТЬ СПОКОЙСТВИЯ СОЗНАНИЯ



Нам повезло, что мы люди. Мы способны развивать свои способности. Мы обладаем потенциалом для развития чувственного сознания, ментального сознания и чистого сознания. Каждое живое существо обладает чувственным сознанием. Оно обнаружено и у самых неразвитых существ. Живые существа, обладающие двумя или тремя, или четырьмя органами чувств, тоже обладают чувственным сознанием, но только человек способен беспрецедентно развить его. Другие живые существа не обладают такой способностью. Это относится и к ментальному сознанию. Живые существа, отличные от человека, и животные тоже обладают умом, но только человек может развить свои способности. Возможность такого развития недоступна для других живых существ. Человек занят развитием умственных способностей во всех направлениях.

Память, мышление и воображение являются функциями мозга. Все эти способности говорят о великом потенциале мозга. Мозг – это наиболее сильный орган. Его возможности неограниченны. Память, воображение и мышление – это не единственные способности мозга. Мы знаем об этих способностях только когда они проявляются в ходе развития ментальных процессов. Пока мы остаемся ограниченными памятью, воображением и мышлением, мы не узнаем будущих возможностей развития мозга и его способностей.

Мы очертили круг вокруг мозга. Мы не хотим выходить за границы этого круга. Невозможно оценить потенциал мозга, не сломав это ограждение.

Мозг может знать мысли мозга других людей и воздействовать на них. Он так же может посылать сообщения мозга других людей и получать сообщения от них. Он может воздействовать на растения. Мозг может воздействовать как на сознательных, так и на бессознательных

существ. Мозг способен передвигать объекты и пересаживать и транспортировать их. Натренированный и активный мозг может делать эти вещи легко.

Как натренировать мозг? Как сделать его активным? Давайте рассмотрим эти вопросы. Единственный способ сделать мозг активным состоит в том, чтобы изменить направление нашей жизни. Невозможно изменить направление жизни, не изменив процесс дыхания. Дыхание, или прана, - это наиболее мощный инструмент наших способностей. Жизнь зависит от дыхания. Мы живем потому, что дышим. Следовательно, давайте поддерживать огонь в лампе жизни. Есть свет, который горит веками. Обычно лампы горят лишь ограниченное время. Масляные лампы горят несколько часов. Но люди зажгли свет, который никогда не погаснет.

Один итальянский крестьянин однажды работал лопатой на своем поле. Неожиданно лопата застряла в одном месте. Когда отгребли почву на этом месте, под землей обнаружили дверь. Крестьянин взломал дверь и открыл ее. Когда он попытался войти в дверь, он обнаружил, что за ней горит свет. Он заподозрил, что там может быть призрак. Но когда он проходил недалеко от света, он увидел, что лампы не было, а было только пламя. Это было не рукотворное пламя, а вечное пламя, потому что оно создавалось не лампой.

В нас тоже горит вечное пламя. Во всех живых существах тоже горят бесчисленные огни. Они никогда не погаснут. Эти огни – энергетические центры. Те, кто никогда не практиковал наблюдение за дыханием, никогда не смогут достичь энергетических центров. Пока продолжаются процессы памяти и мышления, невозможно воспринять эти огни. Можно с уверенностью сказать, что Тиртханкары и люди обладают этими знаниями, и те, кто завершил садхану, зажгли эти огни только с помощью такого топлива, как дыхание. Этого можно достичь даже сегодня. Контроль над дыханием и внимание, которое мы уделяем процессу дыхания являются необходимыми условиями успеха в садхане.

Для того чтобы развить способности мозга, необходимо развивать витальное дыхание. Дыхание, жизненная энергия и мозг должны слиться друг с другом. Они формируют непрерывную цепь. Если хотя

бы одно звено цепи сломано, нарушается весь процесс. Мы не можем непосредственно уловить мозг, но мы можем уловить жизненную энергию через дыхание и уловить мозг через жизненную энергию. Как только нам удалось контролировать жизненную энергию, наша личность начинает переживать трансформацию, и мы можем контролировать ментальный процесс.

Самайка является неперенным условием развития ментальных способностей. Без нее не может быть умственного развития, и даже та его небольшая часть, которую мы каким-то образом приобрели, начинает замедляться. Самайка и ментальный прогресс создают неразделимую пару. Их развитие зависит друг от друга.

Самайка – это третья область сознания. В человеческой жизни существует пять видов противоположностей: приобретение и потеря, удовольствие и боль, жизнь и смерть, похвала и обвинение, уважение и неуважение. Духовные практики и астрология основаны на этих противоположностях. Наука о предзнаменованиях тоже зависит от них. Астрологи предсказывают жизнь и смерть, удовольствие и боль и т.д. в свете движения и расположения планет. Такие предсказания делают так же наука о предзнаменованиях и дыхании. Результат человеческой жизни тоже зависит от этих пар. Глубокое понимание этих пар убирает дуальность, которую мы ощущаем в жизни. На этом этапе духовное усилие начинает расти и становится законченным, когда сознание освобождается от дуальности. Обычной жизнью движут взаимно противоречивые силы. Для мозга естественно ощущать печаль в неблагоприятных обстоятельствах и радость в благоприятных. К сожалению, мы принимаем эти ощущения за природу человеческой жизни. Радость и сожаления выглядят как естественные характеристики человеческого существования. Мы не знаем, есть ли еще какой-либо аспект мозга, находящийся за пределами эмпирического сознания. Вся жизнь течет в границах чувственного сознания и умственного сознания. Духовная жизнь возникает лишь тогда, когда эти границы разрушаются. И только тогда мы вступаем в Третью область сознания. В этой области приходит конец всем дуальностям. Как только «я» вступает в эту область, пять дуальностей, о которых шла речь выше, перестают существовать. Это сбалансированное состояние, состояние равновесия, или равенства и спокойствия.

21

РАЗВИТИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
МЕНТАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Цель садханы состоит в том, чтобы наблюдать, знать и чувствовать душу. Для того чтобы удалить все препятствия на пути к самореализации, требуется огромная энергия, нет - взрыв энергии.

Существует два мощных средства самореализации: способности мозга и жизненная сила. Иными словами, практикующий должен развить способности своего мозга и накопить энергию. Мозг и дыхание должны быть связаны друг с другом, иначе будет невозможно воспринять и реализовать себя. Мозг очень силен и обладает огромным потенциалом. Этот потенциал можно активировать при помощи обучения. Существует два вида мозга: обученный и необученный. Без обучения не может быть развития, потому что необученный мозг спит. Пока этот сон не нарушен, невозможно освободить и использовать силы мозга. Когда мозг обучен, он творит чудеса. Однако, освобождение сил мозга при помощи обучения – это не вопрос духовности. Это не дает духовного пробуждения. Даже те, кто не верит в самопознание, самонаблюдением и чистотой поведения, могут пробудить способности своего мозга. Это вопрос обучения, и обучить этому можно любого. Кто угодно может заставить свое тело подняться над землей. Существует восемь сиддх, или магических достижений. Одно из них – это Анима. Она способна сделать тело столь легким, что оно сможет парить в воздухе. Это так же один из методов йоги, но в этом нет ничего духовного. Все сиддхи занимают подчиненное положение в духовном порядке вещей. Они достигаются путем напряжения мышц тела и раскрытия способностей мозга.

Рупакоша была танцовщицей при дворе Магадхи. Ее обучил искусству музыки и танца Ачарья Капиладе. Она была столь искусной в танце,

что могла танцевать на цыпочках на вершине груды зерна, не сдвинув с места ни одного зернышка. Существуют танцовщицы, которые танцуют на грудке зерна так легко, будто они танцуют на платформе. Это не чудо. Когда танцор достигает совершенства в способности уменьшать силу гравитации, притягивающей тело, тело теряет свой вес. Космонавты, пересекая границу гравитационного поля, окружающего землю, тоже входят в состояние, в котором отсутствует вес, и начинают парить в воздухе. Но в такое состояние тело можно привести где угодно. Ученик Бхагавана Махавиры вел с ним следующий диалог:

«На чем держатся предметы?»

«Объекты ни на чем не держатся.

Они существуют, и они сами по себе».

Как это возможно? Мы стоим на земле. Растения и деревья тоже поддерживает земля. Есть два пути мышления: практическое и трансцендентное (Нискайя). С позиций трансцендентного мышления, физические объекты стоят на своих ногах. Согласно этой точке зрения, сила гравитации относительна. Как только она перестает действовать, объектам ни на чем не нужно держаться. Вода должна держаться в чайнике. С практической точки зрения это верно. Но как только перестают действовать силы гравитации, вода в чайнике не должна ни в чем держаться. Чайник и вода останутся там, где они есть, без всякой поддержки. Другими словами, они будут существовать независимо. Утверждение о том, что вода держится в чайнике, является эмпирическим. При отсутствии силы гравитации все существует само по себе.

Способности мозга пробуждаются обучением и практикой, конечно практика должна быть правильной и продолжительной. Существуют тысячи методов пробуждения спящих Способностей мозга. Каждый может выбрать тот метод, который ему нравится. Практикующий решил включать и выключать электрическую лампочку при помощи силы мысли. Он практиковался, и его сила воли стала настолько велика, что он добился успеха. В любом случае, такие способности не имеют духовной ценности. Можно делать для других, как добро, так и зло, не прилагая физических усилий, а лишь с помощью способностей мозга. Усилие над собой приводит к успеху.

Однажды один отшельник пошел просить еду. Он вошел в дом. Хозяйка дома оказала ему холодный прием. Отшельник пришел в ярость и проклял хозяйку со словами: «Сгореть тебе до тла». Женщина возразила с улыбкой: «Я твердый орешек. Я верная жена, и твое проклятие на меня не подействует. Сила мысли верной жены сильнее твоей».

Жил один лучник, известный своим мастерством стрельбы из лука. Его достижения ударили ему в голову, и он начал хвастаться ими перед своими друзьями, которые посоветовали ему встретиться с его гуру. Лучник пошел к гуру. Гуру привел его на вершину горы. Высоко в небе летала стая птиц. Гуру сказал лучнику: «Смотри, я покажу тебе свои возможности». Затем он продемонстрировал лучнику свое мастерство в Анимеса прекше (смотрел на объект, не моргая глазами). Он некоторое время смотрел на птиц, и все птицы упали на землю замертво. С помощью Анимеса прекши можно заставить упасть летающих птиц и остановить тяжелые машины. Однако это не является примером применения духовных сил. Это лишь примеры применения способностей мозга. Даже практикующим нужны способности мозга, но для других целей. Но в обоих случаях метод и процесс пробуждения ментальной энергии остается тем же. Единственная разница состоит в том, что цели, для которых она пробуждается, различны. Практикующий духовно идет другим путем, где нет места нечистоте сердца, речи и тела.

Практика пробуждения способностей мозга не является сложной. Однако необходимо выполнить определенные условия. Первым является расслабление тела. Это называется кайотсоргой, и без нее ментальную энергию пробудить невозможно. Никакую энергию невозможно пробудить в состоянии физического напряжения. Напряженный ум и напряженное тело являются препятствиями для проявления ментальной энергии. Расслабление тела означает подчинение эмоций и порывов, которые не дают проявляться ментальной энергии. Вторым условием является прекращение бесполезной траты энергии. Обычно все мы растрчиваем энергию. Мы продолжаем думать об одном или о другом даже когда в этом нет необходимости. Мозг не отдыхает ни минуты. Он работает даже во время сна. Он активен в сновидениях. Это огромная трата энергии.

Мозг всегда активен. Он не бывает спокойным. Тело не остается бездеятельным. Если сидеть в определенном положении, несколько частей тела начнут болеть. Мы не привыкли оставаться неподвижными. Мы уверены, что мозг не будет развиваться, если тело и речь не будут оставаться активными, и что только эта активность дает нам силу. Это полностью противоречит истине. Однако истина состоит в том, что энергию можно пробудить только тогда, когда мозг, тело и речь полностью остановлены. Если они остаются активными, энергию невозможно пробудить. Я не заявляю, что их совсем не надо использовать. Что я хочу сказать, это то, что энергию можно пробудить, если мы их используем минимально.

Наша нервная система состоит из двух частей. Одна из них автономна, а другая активируется силами, не являющимися ей самой. Автономная часть используется меньше всего. Больше всего используется другая. В этом причина того, почему энергия остается спящей. Активированная часть, движимая мозгом и спинным мозгом удерживает наши энергии в спящем состоянии. Когда мы ее контролируем и снижаем ее активность, бессознательный ум получает возможность стать активным. Возрастание активности бессознательного ума означает подъем энергии. В ходе нашей практики поток энергии становится активным в бессознательном уме.

Третий принцип состоит в том, чтобы задать новое направление, или ориентацию, витальному дыханию. Как только происходит эта новая ориентация, и ей дается новое направление, практикующий начинает двигаться по направлению к ней. Перед ним открываются новые горизонты, и он узнает нечто, чего он никогда не знал раньше. При помощи концентрации мозга и перенаправления процесса дыхания, практикующий начинает получать прямое знание о новой реальности, которого у него не было ранее.

Концентрация мозга и формирование новых каналов жизненной энергии не только позволяет нам войти в новый особый мир, но и путешествовать во времени не только в настоящее, но и в прошлое и будущее. Практикующий может выйти за пределы ограничений, наложенных на него временем и пространством. Именно практикующему предстоит решить, чего именно он хочет достичь. Если его цель очень высока, его больше не будут интересовать мелочи.

Рамакришна Парамахамса сказал Вивекананде: «Твои финансовые ресурсы ограничены. Пойди к богине Кали и попроси ее о помощи». Вивекананда пошел в храм богини, встал перед ней и начал медитировать. Он делал это в течение нескольких дней. Он не мог говорить с богиней о своих трудностях. Через несколько дней Рамакришна спросил его: «Ты молился богине, чтобы избавиться от своих финансовых затруднений?» Вивекананда ответил, что его финансовые трудности столь незначительная вещь, что ему было неловко говорить о них с богиней.

Великие духовно практикующие никогда не имели намерения творить чудеса. Только те, кто не практиковал усилие над собой и принадлежал к заурядной категории, интересовались чудесами. Их удовлетворяло то, что они доставляли удовольствие и производили впечатление на толпу. Цель их садханы состоит только в том, чтобы помогать или вредить другим. Именно этим мерилom они измеряют свою власть. Такие практикующие внушают массам страх. Именно страх заставляет невежественных прибегать к их помощи. Такие практикующие не ведут счастливую жизнь, а, в конечном счете, очень несчастны. Неизбежно они начинают обвинять в этом свое искусство.

Спекулянты часто советуют людям не заниматься таким грязным делом, как спекуляции. Они начинают критиковать себя и говорить, что спекулировали из-за своей слабости. Те, кто пытался задействовать способности своего мозга для достижения пустяков, не получают ничего хорошего. Привлеченные небольшими Сиддхами, или сверхъестественными способностями, они отклоняются от своей великой цели. В силу своих склонностей мы выбираем либо духовное усилие, либо чудеса. Путешествие к чудесам – это внешнее путешествие, тогда как путешествие к самореализации – внутреннее. Способности мозга можно пробудить в обоих путешествиях. Они отличаются друг от друга направлением и тем, как мы используем способности своего мозга.

Духовная садхана – это высшая садхана. В садхане способности мозга развиваются только в духовных целях, а не для сотворения чудес. На самом деле, самореализация является величайшим чудом. Нет более великого чуда. Это величайшее достижение, на которое

способен человек. Тот, кто ищет себя, не видит ничего, кроме себя. Он является ананьядарши.

Наше мнение таково: видеть себя с помощью себя. Наблюдение за дыханием является так же наблюдением за собой. Дыхание – это часть души. Его приводит в движение душа. Если бы не было души, не было бы дыхания. Наблюдение за телом или за частями тела так же является наблюдением за собой. Все вибрации тела являются вибрациями души. Мы наблюдаем их, чтобы наблюдать душу. Только высоко развитый практикующий способен наблюдать душу.

Проявление способностей мозга является необходимым условием наблюдения за собой. Совершенное спокойствие и полное расслабление сами по себе могут пробудить ментальную энергию. Ее можно пробудить при помощи вакана гупти (контроля над речью), ману гупти (контроля над умом) и кайа гупти (контроля над телом). Физический отдых, который рекомендуют врачи, означает лежание в кровати. Согласно духовной точке зрения, полный отдых или расслабление означает заставить мозг, тело и речь уснуть. Врачи предлагают отдых только для тела. Духовно практикующим рекомендуется давать отдых не только телу, но и мозгу, и речи. Иногда доктора советуют своим пациентам не разговаривать. Но доктора не рекомендуют останавливать ум. Духовно практикующие практикуют полную неподвижность ума, тела и речи. Когда они обездвижены, всем порывам и эмоциям приходит конец.

Четвертой областью является бхавана (чувства). Упражнения в бхаване очень трудны. Бхавана означает ориентацию мозга в другой системе координат. Пока «я» не подчинило себе мозг, он не способен проявить свою энергию. В манускриптах джайнов термину Бхавитатма придается очень большое значение. Это таинственное состояние мозга. Оно означает, что мозгом управляет «я». Это означает быть настроенным, как «я». Это не означает просто считать себя кем-то другим. Это означает контроль и отпечаток души на всех тканях и клетках, задействованных в аппарате познания.

В теле существуют миллиарды и миллиарды нейронных клеток. Они контролируют склонности и импульсы тела. Идея, которая вступает в

контакт с нейронами, может легко материализоваться. Очень трудно понять, как они работают. Миллиарды их раскиданы по всему мозгу. Они очень полезны для пробуждения способностей мозга.

Натуропаты советуют, что, если мы страдаем от запора, нам нужно сесть в удобную позу и предложить тканям знания открыть кишки. Ткани знания активизируются. Это позволит пройти стулу. Самогипноз играет очень важную роль в умственном развитии. Саммохана (обман) может быть вызвана центрами знания, работающими под гипнозом. Что нужно – это ввести наши желания и склонности в ткани знания. Как только это будет сделано, ткани знания активизируются и заставят нас достичь того, чего мы хотим достичь. Давайте соединим свои желания и т.д. с тканями знания, чтобы создать новое и заменить им старое. Нам нужно идентифицировать себя с ними. Это процесс самотрансформации. Это так же метод пробуждения способностей мозга.

СПОСОБНОСТИ МОЗГА И САМАЙКА



Жизнь человека течет в двух взаимно противоположных направлениях. Когда она течет в одном направлении, она начинает наполняться энергией, когда она течет в другом направлении, она начинает терять энергию. Как наполнение, так и потеря создают трудности. Если пробудить слишком много энергии, это создаст проблему. Если энергия остается спящей, это тоже становится проблемой. Пробужденная энергия в сочетании с дуальным сознанием становится серьезной проблемой. Ее невозможно удержать, если не освободить сознание от дуальности. В противном случае, она станет разрушительной. Маги, вызывающие духов, знают, что те потребуют жертвы. Если маг не может предложить что-нибудь духу, тот с ним покончит. Если он что-то предложит, дух станет его слугой. То же самое происходит, когда практикующий пробуждает энергию. Если он в состоянии выполнить требования своей пробужденной энергии, она будет служить ему. Напротив, если он не сможет соответствовать ее требованиям, энергия его поглотит.

Пока продолжает существовать дуальное сознание, ничего нельзя достичь. Практикующий будет метаться между радостями и огорчениями. Он никогда не сможет разорвать этот порочный круг. Осознание, что, несмотря на обладание огромными возможностями, ему не хватает спокойствия мозга, что он возбудим и что его преследуют все виды проблем, будет разъедать самое жизненно важное. Слабые думают, что их преследуют, потому что они слабые, и они принимают несчастье как часть и составляющую своей жизни. Но человек, управляющий силой, так не думает. Он будет зажат с обеих сторон гордостью за свою силу и несчастьем.

Сила – это не все. Нам нужны и другие вещи. Жизнь – это синтез и компромисс нескольких элементов.

Для радостной жизни нужно четыре фактора: знание, наблюдение, свобода от страстей и сила. Полная жизнь возможно, когда все эти факторы проявляются одновременно. Когда это происходит, человек начинает чувствовать, что его жизнь свободна от слабости, беспокойства и возбуждения, и что это не пустой сон. Следовательно, давайте посвятим себя обретению этих факторов. Нам не нужно быть приверженцами просто знания или просто бесстрастия, или просто силы. Бесстрастность дает энергию сознанию. Активация сознания увеличивает энергию. Возросшая энергия дает начало бесстрастию. Полное развитие человека является результатом сочетания этих четырех факторов. Одностороннее развитие неблагоприятно. Мы не можем отрицать важность силы, но развитие силы без одновременного освобождения сознания от дуальности не благоприятно. Сила создает и увеличивает дуальность. Осознание дуальности создает напряжение. Страсти и импульсы находят плодородную почву в осознании дуальности. В состоянии напряжения содержатся все виды возбуждения. Когда не будет напряжения, не будет страстей, волнений и страстных желаний. Они возникают только когда мозг и тело напряжены. Пристрастия создают напряжение до того, как становятся активными.

Напряжение вызывает ментальные нарушения и болезни, и даже умственные расстройства. Умственные расстройства распространились по миру в беспрецедентном масштабе. Психические расстройства стали вечно повторяющимся феноменом в современном мире.

Психосоматический метод лечения пациентов выявил один интересный факт. Большое количество физических заболеваний вызывается психическими факторами. Коренная причина нескольких телесных заболеваний лежит в мозге пациента. Сегодня это общая тенденция мышления медицины.

Количество пациентов с умственными заболеваниями сегодня так увеличилось, что кажется невозможным вылечить из всех от их болезней. Количество психиатрических заболеваний возрастает не по дням, а по часам. Электрошок, транквилизаторы и седативные препараты применяются в огромных количествах, чтобы успокоить

мозг разного рода лунатиков. Эти методы помогают уменьшить напряжение. В этой связи возникает два вопроса: не приносят ли эти лекарств вред здоровью пациента в целом? Не заменит ли электричество наркотические вещества и лекарства? Лекарства и наркотики вызывают в организме пациента опасные реакции и даже приносят вред некоторым частям их тел. Они даже вызывают осложнения в мозге пациентов. Величайшая проблема состоит в том, как остановить опасные реакции пациента, как физические, так и ментальные.

Давайте рассмотрим значение прекша медитации в вышеизложенном контексте. Может ли прекша медитация заменить лекарства и наркотики? На этот вопрос можно ответить утвердительно. В результате небольшого эксперимента, который мы проводим в ходе занятий этой медитацией, можно достичь того, чего не дают лекарства и наркотики. Вопрос, который нам надо рассмотреть, состоит в том, как дать отдохнуть мозгу пациентов, иными словами, как остановить мысленный процесс. Кайотсорга более чем какой-либо еще метод лечения дает отдых мозгу и комфорт нервной системе. Этого не могут сделать ни лекарства, ни электричество. Медитация может остановить мыслительный процесс. Прекша медитация – это шваса прекша медитация (медитация на дыхание). Когда мозг занят наблюдением за телом и его частями, внешняя система координат мозга исчезает. Если мы сможем занять себя прекшей даже на час, это, конечно, будет для нас благоприятно. С ее помощью можно достичь многого.

Император Бхарата добился великих возможностей с помощью прекша медитации. Однажды, помывшись и надев новую одежду, он пошел в адаршагрху, сделанную из стекла. Зеркала в этом доме отражали каждый предмет. Бхарата увидел несколько отражений, и одно из них привлекло его внимание. Он уставился на него, не мигая. Началась прекша медитация. Он потерял себя в медитации, глядя на свое отражение в зеркале. Понаблюдав некоторое время свое грубое тело, он начал наблюдать тонкое. Он наблюдал в своем тонком теле результаты своих прошлых деяний (карму). Мир, который он наблюдал, был новым и странным. Он неподвижно держал взгляд на своем изображении, как бы оно ни изменялось. Он наблюдал

благоприятные изменения в своем мозге и в своих лешьях и окраску своего бессознательного. То, что затуманивало его видение, и препятствия, которые ограничивали его «я», неожиданно исчезли. Наконец-то он вошел в состояние чистого знания и восприятия. Его старая личность трансформировалась в абсолютно новую. Иными словами, он духовно переродился для новой жизни. Вместо Бхарати Чакраварти он стал дхарма Чакраварти. Это было высшим достижением его жизни.

В традиционной версии этого события говорится, что Бхарата сначала вошел в такое состояние мозга, при котором ощущается преходящая природа мира. Когда это ощущение стало естественным, Бхарата стал кевали джнани (владеющий чистым знанием). Но в Джамбудвипа-праджняпти говорится, что, наблюдая свое отражение, Бхарата получил глубокий опыт, пройдя сквозь бесчисленные скопления кармы, и вошел в состояние чистого знания. Это дало начало новому этапу его жизни.

История наблюдения за телом – старая история. Она началась в первобытные времена, когда Дхарма была высшим законом. С течением времени традиция была утрачена. Она сейчас восстанавливается. В мире нет ничего нового. То, что состарилось, принимает новую форму. Когда то, что было забыто, появляется снова, его называют новым. Первый опыт прекша медитации был проведен Бхаратой. Этот опыт оставался тайной в течение ряда веков. Мы его восстановили. Это просто процесс медитации. Сложный и тяжелый процесс садханы не обрел популярности. Человек по своей природе избегает того, что трудно. Прекша – это простая форма медитации.

Результатом прекша медитации является развитие чувства равенства и сознания, свободного от дуальности. Это новая фаза сознания. Ощущение дуальности обретения и утраты, удовольствия и боли, которое беспокоит, деформирует и загрязняет мозг, на этом этапе заканчивается. Боль и горе являются продуктами диалектической деятельности противоположных сил жизни. Любимый сын, который не зарабатывает, а часто несет потери, раздражает его отца и приводит в ярость. Гнев начинает подавлять его любовь к сыну. Это потому, что

мозг отца ограничен опытом удовольствия и боли, потери и приобретения. Если у него есть три сына, из которых зарабатывает только один, он будет более привязан и будет больше любить того, который зарабатывает. Он будет пренебрегать другими двумя сыновьями и станет питать к ним отвращение.

Осознание дуальности создает множество проблем, которым нет конца. Сила и знание, когда им противостоят невежество и страсти, часто терпят поражение. Если мы желаем освободиться от горя, огорчений и других проблем, нам нужно положить конец ощущению дуальности.

Никто не любит запутываться и сталкиваться с проблемами. Вот почему мы готовы избавиться от чувства дуальности. Пока продолжается дуальность, не будет конца горю и огорчениям. Следовательно, нам надо избавиться от нее.

У человека есть естественная склонность смотреть за пределы материальных объектов и тех удовольствий, которые они доставляют. Те, кто живет в бедности, не осознают это стремление; их энергия направлена только на то, чтобы заработать материальные средства к существованию. Но те, кто вкусил материальных удовольствий, стремятся смотреть за пределы материального мира. За приятными ощущениями всегда следуют болезненные ситуации и неприятные чувства. Чем больше материальных удовольствий получает человек, тем больше он понимает, что перед ним лежит море волнений. Следовательно, он ищет дрящую радость, которую может дать только опыт целостности. Каждое тело окружено аурой, или кругом света. Свет можно видеть и вокруг материальных объектов. Каждый неживой объект или грубое тело так же излучает лучи света. По этому принципу работает фотография. Человека, даже когда он покинул то место, где находился, можно сфотографировать там, откуда он ушел, Если бы там не было света, окружающего человека или предмет, предмет или человека невозможно было бы сфотографировать. Мы не можем видеть ауру. Однако существует метод, при помощи которого ее можно наблюдать. Сядьте в темной комнате, куда снаружи не проникает ни один луч света, и попробуйте наблюдать свою руку. Вы не сможете ее увидеть, но вы обязательно увидите слабый свет

вокруг нее. Если вы поднимите обе руки, вы увидите, как свет идет от одной руки к другой. Есть еще один хорошо известный метод. Посадим двух человек в темной комнате на расстоянии двенадцать-тринадцать футов друг от друга. Они будут невидимы друг для друга. Но если они будут обнажены, они смогут увидеть ауру друг друга, которую они не могут видеть при свете. То же справедливо по отношению к сознанию, которое является гигантской сущностью. Когда тьма (невежество), вызванная чувственными удовольствиями, становится плотной, человек испытывает сильное желание выйти за пределы эмпирического опыта и испытать состояние неразделенного сознания. Такое сознание называется самайика. Оно избавляет мозг от всех ограничений и очищает его. И тогда начинается новая жизнь, где нет страхов, огорчений и сожалений.

ПОТОК ЭНЕРГИИ, ДАЮЩИЙ БЛАЖЕНСТВО



Процесс пробуждения энергии – это важный опыт в жизни. Тот, кто неспособен сделать шаг в этом направлении, не способен ни на что. Неспособный человек несчастен. Его несчастья никогда не закончатся. Он на всю свою жизнь останется объектом для сожаления. Именно сильные люди сделали что-то хорошее или плохое в мире. Слабые люди ничего не достигли. Обладание силой – это первый знак успеха в мире. Но быть сильным недостаточно. Знание в сочетании с силой дает нам полную жизнь. Если невежественный человек станет сильным, он неправильно распорядится своей силой и столкнется с тяжелыми последствиями. Жизненный путь сильного человека, управляющего знанием, является счастливым путешествием, потому что это новое путешествие, ранее не предпринимавшееся. Это меняет весь процесс жизни.

Сильный, но невежественный человек всегда будет создавать трудности для других. Фактически, такой человек создает трудности и для себя. Он поведет других к неправильным идеалам. Он сам будет преследовать фальшивые идеалы. Привязанный к нереальным вещам, он будет обманывать других. Напротив, знание в сочетании с силой направляет все усилия человека к блаженной жизни. Такой человек пытается узнать и достичь истины, которой он сам и является. Он ни при каких обстоятельствах не может причинить вред другим.

Как только вы начали прилагать усилия к тому, чтобы узнать и наблюдать себя, вы начинаете приближаться к такой истине, где более нет невежества и самозабвения. Если вы действительно очень серьезны в поиске себя, ваше «я» никогда не уснет.

Процесс пробуждения создает некоторые странные ощущения. Просветленный человек говорит: «Брат Гнев, сейчас иди и поищи

пристанища у кого-нибудь другого. Здесь тебе нечего ждать. Брат Гордость, сейчас тебе пора уходить. Мать Обман, тебе здесь нечего делать. Ты тоже можешь уйти. Брат Жадность, пожалуйста, исчезни и иди куда хочешь».

Гнев, гордость, обман и жадность остаются активными, только когда мы не бодрствуем. Как только мы пробуждаемся, они исчезают. Они подобны грабителям, которые входят в дом, когда хозяин спит. Они убегают, когда он просыпается.

Духовный опыт меняет течение жизни и направляет ее к блаженству. Самайика – это воодушевляющий опыт. Это просветленный опыт. Это блаженство. Это ощущение себя, больше, чем самайика, и наоборот. Ощущение себя и ощущение вещей, отличных от себя, - это взаимно противоположные ощущения. Они не могут существовать одновременно. Две параллельные прямые никогда не пересекаются. Только просветленный человек говорит: «Я выполняю самайику». Самайика невозможна без просветления.

В человеческой жизни постоянно чередуются пробуждение и апатия, одно за другим. Следовательно, необходимо спросить, как продлить просветление. Как можно превратить искру в постоянное сияние света? Стабилизируют ли просветление сила и освобождение ментальной энергии? Что нам нужнее всего – это примирение. Примирение – это первое и самое необходимое условие для чувства равенства. Духовный путешественник движется по направлению к неизвестному. Путь, по которому он идет – это путь, которого он до этого не знал. Идеал, которого он хочет достичь, - это идеал, который он никогда раньше не осознавал. Направление, куда он движется, - это неизвестное ему направление. Следовательно, ему нужен гид. В глубоких морях суда направляют компасы, духовному путешественнику тоже нужен компас. Практикующий, прежде чем ступить на тропу, по которой он собирается идти, просит о примирении и говорит: « О Господи! Я предаю тебя в руки твои. Я хочу примирения с тобой, так чтобы мой путь был успешным».

Практикующий занимается садханой, сохраняя Бога своим свидетелем. Он хочет перенять высшую духовную силу. Бесплезно считать своим гидом непримиренного человека, так как такой человек

неизбежно поведет его по неверному пути к недисциплинированности. Его руководство приведет к насильственному использованию других. Следовательно, желательно искать такого наставника, который вдохновит и направит к правильному идеалу примирения с высшим «я». Идеал параматмы, высшей души, никогда его не подведет.

Когда душа практикующего идентифицирует себя с высшим духом, его жизнь приобретает новый цвет. Следовательно, примирение является высшим даром. Добившись его, он сразу и навсегда избавляется от всех злых склонностей. Его прежняя связь со злыми склонностями и поступками сохраняла в нем подозрительность и сбивала с толку. Самайика начинается с ощущения, что мир, в котором мы живем, качественно отличается от «я». Практикующий понимает, что его связь с объектами и деятельностью противоположными «я», приводит к несчастью. Мы испытываем состояние самайики, только когда воспринимаем вещи, не являющиеся «я», как полностью отличные от «я» и противоположные ему. Гнев, гордость, обман и привязки и отрицания, которые перемешались с жизнью, никогда не позволяют достичь самайики. Они просто ведут к ложному сознанию. Но как только бывает понята их чуждая природа, сознание становится лучше и избавляется от зла, практикующий обретает состояние самайики.

Первой способностью мозга является воображение. Только человек, обладающий воображением, может достичь великого. Практикующих снова и снова предупреждают, чтобы они не давали свободы воображению в процессе медитации. Однако когда мы не медитируем, нам нужно воображение. Для медитации нужно состояние, в котором отсутствуют мысли. Отсутствие мыслей и воображение, в целом, не противоречат друг другу. Однако воображение является помехой для медитации. Оно является способностью, очень полезной для обычной жизни. Оно так же полезно для продвижения в медитации. До того, как сесть в медитацию, практикующий должен ясно представить себе образ идеала, который он желает достичь. Архат является идеалом, и практикующий должен создать в своем уме четкий образ Архата. Он должен зафиксировать этот образ в своем мозге. Медитация способна трансформировать медитирующего в соответствии с идеалом, который он для себя представил. Это средство трансформации

личности. Это так же средство обретения всех видов способностей, как добрых, так и злых. Такие способности так же можно обрести с помощью концентрации мозга.

Воля является еще одной способностью мозга. Она усиливает медитацию. Это еще одно название бхаваны. Если практикующий обладает сильной волей, он начинает чувствовать себя таким, каким он хочет себя сделать. Воля создает такие вибрации в мыслительном процессе, которые вызывают трансформацию личности. Она так же создает такие вибрации в небе, которые делают нас ближе к нашему идеалу.

Иногда мы слышим о том, что Бог явился тому или иному человеку. Как происходит такое явление? Практикующий, сформировавший четкий образ Махавиры, становится Махавирой. Те, у кого были четкие образы Рамы и Кришны, стали Рамой и Кришной. Природа откровения определяется тем, какого рода образ мы формируем в своем мозге. Бог, которого мы видим, это бог, чью копию мы сформировали в своем воображении. Копия становится богом, который является нам. Это происходит в результате вибраций, вызванных в небе силой воли практикующего.

В садхане нам нужно использовать как волю, так и воображение. Третьей способностью мозга является концентрация. Нам нужно использовать и эту способность. Нам нужно сконцентрировать всю энергию мозга на идеале. Это не позволит мозгу заблудиться. Ментальные процессы, которые движутся не в заданном направлении, мешают достижению целей садханы. Мы можем стать тем, чем мы хотим стать, только когда мозг начинает работать в одном направлении. Следовательно, давайте идти по прямой дороге. Тот, кто ходит вокруг да около, не может достичь успеха. В сочетании с правильным применением воображения, воля и концентрация мозга ведут практикующего в состояние медитативной самопоглощенности.

Самайика является нашим идеалом. Мы медитирующие. Между медитирующим и его идеалом существует огромная дистанция. Ее можно измерять в беспокойстве или в концентрации. Чем больше беспокойства, тем длиннее расстояние. Чем больше концентрация, тем расстояние меньше.

Существует два вида работы мозга: уровень беспокойства и уровень концентрации. Беспокойный мозг отказывается концентрироваться на чем-то одном. Напротив, сконцентрированный мозг – это мозг, собранный в одной точке. Он не блуждает. Следовательно, необходимо уменьшать беспокойство мозга, потому что оно всегда отдаляет нас от идеала.

Существует два состояния знания: знание и медитация. Изменение сознания является знанием, тогда как фиксированное сознание является медитацией. Медитация является знанием, но все знание не является медитацией. Каждая форма медитации является знанием. Нет ни одной формы медитации, которую можно было бы назвать невежеством. Медитацией является только то сознание, которое зафиксировано на идеале.

Очень трудно сократить расстояние между медитирующим и идеалом. Попытки сократить это расстояние часто полны трудностей. Медитирующий часто отвлекается и теряет концентрацию. В таком состоянии мозг часто вовлекается в то, что находится вовне, и образ идеала становится тусклым и неясным. Иногда он теряется. Расстояние можно сократить, только когда мозг постоянно нацелен на идеал. Как только медитирующий избавляется от беспокойства, его идеал начинает приближаться к нему. Когда он достигается, он поглощает практикующего, и они становятся одним целым. Поглощенность означает единство с идеалом. В таком состоянии исчезает все, кроме идеала. Прежняя личность медитирующего трансформируется в новую личность. Эмпирическое «я» эго исчезает, и реализуется истинное «я». Состояние самайки – это состояние единства. Медитирующий сам становится самайкой. Разделение между медитирующим и идеалом заканчивается. Когда медитирующий приходит в это состояние, ему больше нечего делать. Вся его жизнь становится самайкой. Идеал равенства материализуется сам. Этот процесс можно использовать и для целей, отличных от самайки. Каким бы ни был идеал, его можно реализовать таким образом.

Целью прекша медитации является обретение полного сознания. Мы начинаем эту медитацию, прежде всего, с наблюдения за костями своего тела, затем за плотью, спинным мозгом и кровью, а потом за

другими частями тела. Мы наблюдаем всю грязь, накопленную в нашем теле. Почему от нас требуют, чтобы мы наблюдали все это, когда нашей целью является обретение полного сознания? Можно отметить, что наблюдение за этими частями тела неизбежно в процессе, ведущем к самореализации. Мы должны пройти через такое наблюдение, прежде чем мы сможем воспринимать душу. Идеал не является отдаленным от тела. Он неотъемлем от тела. Однажды крокодил повез обезьяну в развлекательное путешествие через озеро. Когда они добрались до середины озера, крокодил сказал обезьяне, что хочет съесть ее сердце. Умная обезьяна ответила, что оставила сердце на берегу озера. Самайику так же невозможно отделить от тела, как оставить сердце обезьяны где-то в отдаленном углу. Душа медитирующего всегда остается в его теле. Следовательно, нам нужно совершить путешествие по своему телу, чтобы обрести себя. Мы начнем это путешествие, наблюдая сначала за кожей тела, а затем перейдем к нервной системе. Затем мы пройдем через тело тайджаса, которое является движущей силой всех наших импульсов и склонностей тела и ума. Мы получаем свою жизненную энергию из тела тайджаса. Пройдя через вибрации жизненной энергии, мы встретимся лицом к лицу с карма шарирой, которая является потоком всех наших энергий. Другие потоки являются средними или маленькими. Самым большим является кармическое тело. Практикующему придется наблюдать следы всех прошлых деяний, которые отпечатаны на каждой частице кармического тела с незапамятных времен.

Тонкое тело – это обширный мир. Он так велик, что все миры, которые мы видели до сих пор, могут уместиться в нем. Он гораздо больше самой большой звезды. Нам придется пройти через кармическое тело. Как только мы это сделаем, у нас начнутся проблески базового сознания, обретение которого и является нашим идеалом.

ОБРЕТЕНИЕ НОВОЙ ЛИЧНОСТИ



Личность человека характеризуется шестью основными признаками. Их нужно понимать в свете теории кармы. Ими являются:

1. Географические признаки, полученные из географической среды
2. Наследственные признаки
3. Социальные признаки
4. Физические признаки
5. Психологические признаки
6. Парапсихологические признаки.

Географическая среда играет важную роль в формировании человеческой личности. В разных географических средах личность приобретает различные черты. Мы можем предположить, в какой географической среде родился и вырос человек, по цвету его кожи, образу жизни, одежде и т.д.

Мы наследуем характеристики наших родителей. Потомок является воспроизведением своих родителей. Он наследует три части тела у матери и три у отца. Потомок родителей-людей может быть только человеком, и не может быть слоном. Это определяется наследственностью. Форма, мышцы, кости, мозг и т.д. человека наследуется от родителей. Наследственность – это они. Это унаследованная личность.

Третьей категорией признаков являются социальные черты. Именно общество играет роль в формировании личности. Ни один человек не станет человеком, если он не рожден и не жил в человеческом обществе. Человеческое взаимодействие определяется социальными традициями. Это будет невозможно, если человек не

живет в обществе. Весь взаимный обмен в человеческой жизни является социальным обменом. В этом смысле человек является совокупностью социальных отношений. Его одежда и манеры, его мысли и поведение определяются социальной атмосферой.

Четвертой категорией признаков человеческой личности являются физические характеристики, которые включают в себя физические потребности и телосложение. Ограничения нашего тела накладывают ограничения на нашу личность.

Пятая категория включает в себя психологические черты. Психическая личность несет всю тяжесть других аспектов личности. Она несет ответственность и реагирует на внутренние и внешние ситуации. Именно психика делает нас активными. Она включает в себя верования и мнения. Она формирует свои принципы и отношения. Эти пять аспектов человеческой жизни являются самоочевидными, и их можно легко понять и оценить.

Шестой категорией признаков человеческой личности являются парапсихологические черты. Они относятся к бессознательной части человеческой личности, полностью скрытой во тьме. Она не проявлена. Так или иначе, она контролирует и даже направляет другие пять аспектов личности. Она настолько сильна, что противодействует всем видам воздействия на мозг. Это наиболее творческая и одновременно разрушительная сила во вселенной. Она направляет все действия человека и остается скрытой на заднем плане.

Открытие бессознательного было наиболее революционным открытием. Согласно ему, все, что происходит на сознательном уровне ума, имеет корни в бессознательном. Это открытие добавило новое направление к нашим мыслям о мире и о себе. Раньше считалось, все, что происходило в сознательной части ума и в человеческом теле, вызывалось лишь ментальными и физическими причинами. Напротив, психоанализ представил иную картину мира. Психоаналитики утверждают, что наши подавленные желания проявляются в форме снов так же, как и феномены, которые мы осознаем.

Существует два уровня ума: сознательный и бессознательный. Бессознательное является наиболее мощной силой. Это источник всех наших действий. За века до этого теория кармы предложила, что карма является источником всех наших действий. Именно карма контролирует нас и управляет нами. Когда накопленная в прошлом карма в нас созревает, она вызывает различные последствия. Вся личность человека управляется и определяется кармой. То, что психоаналитики называют проявлением подавленных желаний, согласно теории кармы, называется карма випакой. Обе идеи почти идентичны.

Тонкое тело, или кармическое тело, или тонкое сознание, является основой и причиной того, что происходит в нашей сознательной жизни. Мы можем называть это сверхпсихическим или парапсихическим. Ни одно событие в нашей жизни невозможно объяснить без упоминания о парапсихическом состоянии. Карма относится к парапсихическому. На некоторых людей воздействует среда их обитания, другие, кто живет в той же среде, менее подвержены ее воздействию. Как объяснить эту разницу? Объяснение, основанное лишь на психологических факторах, не будет удовлетворительным. То же сохраняет свою силу для наследственности. Учение о наследственности тоже не является полностью удовлетворительным. В жизни человека есть вещи, которые нельзя удовлетворительно объяснить, оперируя физическими, социальными и ментальными факторами. Именно в парапсихологии содержится секрет жизни. На уровне сознания мы хотим медитировать, но бессознательные склонности не только препятствуют медитации, но и разрушают ее. Они приводят мозг в состояние, несовместимое с медитацией. Происходит то, чего мы никогда не желали. Обычно приличный и рациональный человек начинает вести себя так, что это противоречит всем социальным нормам. Очень трудно объяснить ненормальное поведение такого мудро рационального и социально уважаемого человека. Причина такого поведения лежит в прошлом, в бессознательном. Бессознательное является бесконечным складом всего прошлого человечества. Пока это злое бессознательное преследует нас, мы не можем обрести состояние самайки. Только когда этот призрак прошлого будет изгнан, мы сможем жить по-настоящему свободной жизнью, в противном случае, она всегда будет оставаться жизнью раба.

Практикующий, занятый обретением состояния самайки, или спокойствия, должен оставаться очень внимательным и бдительным. Он говорит: «Сэр, я пришел к вам. Я намерен впитать чувство равенства. Я намерен отказаться от всех злых склонностей и поведения. Я никогда не совершу никаких неверных и нежелательных поступков своим умом, речью и телом. Я никого не заставлю совершать такие деяния и не буду оправдывать такие деяния, если их совершат другие». Это очень здоровое отношение мозга. Но практикующий не сможет осуществить свое намерение, если его тайно преследует и обуславливает прошлое. Вот почему он отслеживает свои прошлые действия. Он критикует себя за то, что совершал такие поступки, которые отделили его от его истинного «я». Он отвергает свою прошлую личность, которая стала отделенной от состояния спокойствия или самайки. Сейчас он испытывает новое состояние мозга. Его личность трансформировалась. Он стремится к новому рождению и просветленному существованию. Он стал пробужденным.

Бессознательное вмешивается в наши желания и стремления и делает их неэффективными. Мы всегда думаем о том, чтобы улучшить существующие обстоятельства своей жизни, и не осознаем того, что настоящее управляется прошлым. Бесполезно думать об улучшении настоящего, пока мы не избавимся от результатов прошлых деяний, которые препятствуют проявлению наших энергий. Мы не можем не жить в настоящем, но мы не можем жить здоровой жизнью, пока прошлое не перестанет нас преследовать. Единственный способ избавиться от груза прошлого – стать чистым наблюдателем того, что с нами происходит. Если такое отношение не будет развито, прошлое будет продолжать создавать для нас трудности. Подавленные желания будут продолжать беспокоить нас во время медитации. Под их давлением мы, вероятно, потеряем надежду и откажемся практиковать медитацию. Практика прекша медитации развивает в нас отношение чистого зрителя, которого не беспокоят нравится-не нравится и пристрастия. Это останавливает наши реакции на ситуации, которыми одержим мозг. Для практикующего главным является стать беспристрастным зрителем, а не тем, кто просто инстинктивно реагирует на ситуации.

Кайотсорга и Прекша медитация – это два средства, позволяющих освободить мозг от всех неблагоприятных последствий прошлых поступков. Когда практикующий чувствует, что его подавляет прошлое, подавленные желания, бессознательные склонности, жадность, тоска и т.д., он должен немедленно начать кайотсоргу. Он должен просто наблюдать за тем, что происходит в мозге. Он никаким образом не должен пытаться подавлять свой мыслительный процесс, а, напротив, должен дать мыслям течь. Но он не должен им потакать. В этом и состоит метод прекши.

Ачарья Хемачандра написал книгу, которая называется Йога Шастра. Она состоит из двенадцати глав. В первых одиннадцати главах он обсуждает традиционные формы медитации. В последней главе он пишет о некоем своем личном опыте. Он предложил, чтобы практикующие не пытались подавить свой мыслительный процесс. Подавленные мысли, идеи и желания запечатлеются в подсознании и приводят к опасным последствиям.

Можно спросить: «Нам не следует подавлять даже злые мысли?» Факт тот, что религиозно мыслящие люди не столько осознают свои собственные злые мысли, сколько злые мысли других людей. Они заняты формулировкой правил и норм, которые должны спасти других от зла. Оказывается, религия процветает на регламентации жизни своих последователей. Регламентация жизни не является средством очищения сердца. Она просто подавляет симптомы болезни. Натуропатия не пытается подавить симптомы болезни, она пытается их уничтожить. То же самое пытается сделать и Аюрведическая система медицины. Современные медицинские практики пытаются подавить болезнь вместо того, чтобы исцелить от нее пациента. То, что было подавлено, снова выйдет на поверхность, но этого не произойдет с тем, что было уничтожено. Тот, кто пытается подавить вводящие в заблуждения кармические эффекты, может войти в бесстрастное состояние ума, но поскольку он не уничтожил ростки вводящей в заблуждение кармы, запечатленные в душе, Они продолжают существовать, и как только подворачивается подходящий случай, они проявятся и нанесут удар по самому основанию бесстрастного состояния ума.

Подавление опасно. Администраторы верят в подавление беспокойства, но они забывают, что подавленные стремления опасны. Практикующий должен позволить злым склонностям проходить через свой ум. Чего ему следует избегать, так это быть вовлеченным в них. Злые мысли, которые входят в свободный от обязательств мозг, утихнут сами собой с течением времени. Пока мозг от них не освобожден, они будут продолжать создавать трудности.

Пранаяама (контроль над дыханием) имеет три стадии: ресака (опустошение), пурака (собрание) и кумбхака (удержание). Обычно мы просто вдыхаем и выдыхаем воздух. Душа – совершенное существо, и она не берет ничего. То, что действительно нужно – это опустошение. К сожалению, мы не знаем, как опустошить себя и именно поэтому мы остаемся тревожными.

Опустошение мозга и души является важнейшим условием самайки. Практикующий не должен ни любить хорошие мысли, ни ненавидеть плохие. Пусть мысли приходят и уходят. Новички начинают терять терпение, когда злые мысли начинают приходить в их умы. Они ошибаются. Они должны считать, что им повезло. Злые мысли, проявившие себя в их умах, покинули свое убежище, а поскольку в сознательном уме нет ничего, что поддерживало бы их, они умрут естественной смертью. Когда медитирующий погружается в свои глубины, он выбрасывает все зло, которое накопилось ранее. Такие ощущения возникают на ранних стадиях медитации. Это не должно пугать практикующего.

Существует два вида лихорадки: обычная лихорадка и окопная лихорадка. Когда человек страдает окопной лихорадкой, температура тела не поднимается. Эта лихорадка очень опасна, так как ее симптомы невидимы. Мысли и пристрастия так же опасны, поскольку они остаются скрытыми. Только когда практикующий пытается докопаться до их корней, они оживают и проявляются.

Этот этап, на котором практикующего одолевают злые мысли, является критической стадией. На этом этапе есть две возможности: либо он упадет, либо поднимет себя на более высокий уровень. Он

должен быть полностью бодрствующим и пытаться контролировать себя.

Тот, кто посвящает себя самайике, очень хорошо знает, как трудно избавиться от прошлого. Оно проявляется в той или иной форме. Практикующий не должен нервничать. Он должен знать, что занят тем, что избавляется от своей нынешней личности, которая является продуктом его прошлого опыта, и трансформацией ее в новую личность, которая будет создана в результате его усилия над собой. Ему нужно новое сырье, из которого будет создана новая личность.

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Здоровы ли мы? Давайте спросим себя, а не других. Давайте получим ответ на этот вопрос от самих себя, а не от других. Если мы обладаем чувством равенства, мы здоровы как ментально, так и физически, в противном случае – нет. Мы часто говорим о двух видах здоровья: ментальном и физическом. Однако это неудачное деление. Если наш мозг здоров, мы будем здоровы и физически, и наоборот. Мозг и тело – два взаимосвязанных объекта. Первый воздействует на второй и наоборот. Однако влияние мозга на тело глубже, чем влияние тела на мозг. Ментальное здоровье связано с чувством равенства. Без этого чувства мозг не может быть здоровым. Принцип равенства является так же принципом ментального здоровья.

Первый принцип ментального здоровья: познай себя. Мозг того, кто не знает самого себя, не является здоровым мозгом. Тот, кто не знает свои сильные и слабые стороны, не может быть ментально здоровым. Мы не способны осознать свои сильные и слабые стороны, потому что мы не знаем себя. Мы не осознаем свою силу, потому что мы слабые, и мы чувствуем себя несчастными. Мы приходим в возбуждение, когда кто-то ведет себя с нами не так, потому что мы не знаем своей слабости. В таких случаях мы не замечаем себя, а пытаемся обвинить другого. Если у человека есть двое сыновей, и он отдает предпочтение одному из них, другой, естественно, начинает ревновать. Он забывает, что его не предпочли из-за его неспособности. Мозг того, кто не знает своей слабости, всегда остается взрывным, и иногда это продолжается в течение всей его жизни. Следовательно, нам необходимо осознавать свою силу и свою слабость.

Следующим принципом ментального здоровья является готовность человека признать свою ответственность за все, что он сделал. Мы не готовы обнаружить последствия своих действий, и поэтому наш мозг

не спокоен. Избегать ответственности за свои действия опасно для ментального здоровья. Это неправильный склад ума, и он создает ментальные заболевания. Человек должен иметь мужество признавать свои ошибки. У слабого мозга нет такого мужества. Человек должен брать на себя ответственность как за хорошие, так и за плохие последствия своих действий. По этому поводу не должно быть никаких сомнений. Слабый ищет ошибки других. Он хочет спасти свою собственную шкуру. Нам обычно нравится, когда нас хвалят за хорошие действия, но мы не готовы к тому, чтобы нас обвиняли за плохие последствия наших действий. Искать ошибки других – признак слабости.

Преданность истине является третьим принципом ментального здоровья. Очень трудно дать определение истине. Истина – это опыт законов, управляющих вселенной. Смерть – это вселенский закон. Из него нет исключений. Все пророки и великие люди в мире встретили смерть. Никто не может быть бессмертным. Все, кто рожден, однажды должны умереть. Бессмертие – это вымысел воображения. Следовательно, смерть – это истина. В определенном смысле карма (действие) и ката (время) тоже являются истиной. Тот, кто признает действие законов, управляющих природой, является ментально здоровым человеком.

Однажды один человек потерял свои часы. Он пытался их найти, но напрасно. Потеря печалит мозг даже состоятельного человека. Человек опечалился. Печаль – это чувство, которое приходит, когда мы не знаем истины. Мы не знаем, что жизненный путь вымощен как приобретениями, так и потерями. Если бы мы знали вселенский закон, мы никогда не были бы печальными.

Терпимость – это четвертый принцип ментального здоровья. Нетерпимый человек всегда несчастен. Ни один мозг не может быть здоровым без терпимости. Более того, поведение нетерпимого человека всегда непредсказуемо. Если, когда нетерпимый человек медитирует, остановится вентилятор, его мозг будет расстроен, и медитация будет разрушена. Все это происходит потому, что у нас нет терпимости. Мы не только не знакомы с терпимостью, мы даже не пытались подступиться к этой ценности. Тот, кто обладает

терпимостью, равнодушен к потерям и приобретениям. Благосостояние и богатство не вечны. Жар и холод, комфорт и боль, удобство и неудобство не действуют на терпимого человека. Они действуют не тех, кто не обладает силой, необходимой для того, чтобы встретить их лицом к лицу. Тот, кто обладает терпимостью, обладает такой силой. Те, кто родился и вырос среди трудностей и нужды, неизбежно развивают в себе дух терпимости. Напротив, те, кто родился с серебряной ложкой во рту, не понимают значения терпимости.

Люди дают обещания, но не выполняют их по следующим причинам:

1. Непостоянство мозга
2. Нетерпимость
3. Непослушание органов чувств

Обычно мы осознаем, какими будут последствия наших желаний, и, когда они наступают, мы расстраиваемся. Это потому, что у нас нет терпимости. Следовательно, надо ее развивать. Даже Бог не сможет расстроить мозг того, кто практиковал терпимость. Напротив, того, кому недостает терпимости, всегда будет несчастным и жалким.

Пятый признак ментального здоровья состоит в том, чтобы представлять себя такими, какие мы есть. Мы не должны прикидываться. Обычно люди в социальной жизни являются снобами, и когда люди видят их в истинном свете, они попадают в затруднительное положение. Секретность создает нездоровые чувства.

Однажды один человек пошел в соседнюю деревню, чтобы найти невесту для своего сына. Семья, которую он посетил, собиралась его обмануть. Они звенели серебряными монетами в соседней комнате. Гость услышал звон, и у него сложилось впечатление, что это была богатая семья. Предложение о женитьбе было принято, и сыграли свадьбу. Но когда отец сына узнал, что его обманули, в отношениях возникла напряженность. Таким образом, вред был причинен обеим сторонам. Те, кто прикидывается, обманывают не только других, но и себя. Они создают трудности для всех. Мы пытаемся произвести

ложное впечатление на других, чтобы скрыть то, кто мы есть на самом деле. Некрасивый пытается выглядеть красивым, но косметика может лишь ненадолго скрыть уродство лица. Вы не можете долго скрывать реальность. Только тот, чей мозг слаб, пытается скрывать факты. Напротив, тот, чей мозг силен и надежен, всегда будет представляться тем, кто он есть.

Эти принципы, которые я описал выше, являются принципами здорового мозга наравне с чувством равенства. Чувства равенства можно достичь только через терпимость. Оно всегда будет делать мозг здоровым. Спокойный мозг встречает взлеты и падения с улыбкой на лице.

Мозг проходит через бесчисленные изменения. Он меняется каждую секунду. Его невозможно удержать в одном состоянии. Он всегда неустойчив и непредсказуем. Терпимость его стабилизирует. Чувства терпимости и равенства заставляют его вести себя единообразно во всех обстоятельствах. Аюрведа рассматривает не только физическое, но и ментальное здоровье. На вопрос о том, кого можно назвать здоровым человеком, можно ответить следующим образом: если металл, содержащийся в теле, хорошо сбалансирован, если в теле есть необходимый жар и если оно нормально функционирует, не будучи подавляемым элементами, вызывающими заболевание, если органы чувств не неуправляемы, а находятся под контролем, и если это поддерживает мозг в веселье, человека можно назвать здоровым. Если человек здоров, его тело функционирует ровно и его ум остается веселым. Веселье мозга – это не радость, так как радость всегда смешана с печалью. Радость и печаль всегда чередуются. Веселье мозга означает чистоту сердца, отличную от радостей и печалей. Чистота сердца подобна чистоте неба. В чистом небе нет ни облаков, ни пыли. Радости и печали подобны облакам и пыли. Здоровый мозг и здоровое тело неразделимы. В то же время неразделимы ментальное здоровье и чувство равенства.

У каждой личности есть свои постоянные признаки. Психологи называют это параметрами личности. При определении личности они принимают во внимание следующие факторы. Первый – это одежда. Одежда человека показывает, насколько он осознает себя. Веселье

мозга можно измерять в терминах одежды человека. Второе – это поведение. Определяя личность человека, мы должны посмотреть, ведет ли он себя одинаково в горе и в радости, или он непостоянен. Мозг ментально здорового человека никогда не утратит равновесия в неблагоприятных обстоятельствах. Он впечатлит других своей скромностью, терпимостью и соответствующим поведением.

Авраам Линкольн был человеком, склонным к духовности. Он вел себя со своими посетителями очень вежливо. Он обращался с ними, как с равными. Его друзья считали, что он недооценивает себя и советовали ему соблюдать достоинство президента Америки. Линкольн ответил, что как президент он не хочет быть менее вежливым, чем кто-либо другой. Он не хотел бы выглядеть снобом в глазах скромных и вежливых граждан. Достоинство Президента состоит в вежливости и скромности. Ментально здоровый человек никогда не откажется от вежливости, если кто-либо будет невежлив по отношению к нему. Он хорош и для хороших, и для плохих. Нет никаких причин для того, чтобы вести себя по отношению к ментально нездоровым людям невежливо. Те, кто неправильно себя ведет, ментально нездоровы и слабы. зуб за зуб – это политика слабых. Если ваш оппонент ментально нездоров и слаб, вам нужно показать ему силу своего ума, ведя себя по отношению к нему настолько здраво, чтобы он мог осознать свою собственную слабость.

Третий тест – это мысли. Одной из причин недостатка спокойствия ума является то, что люди не умеют думать рационально. В нездоровом мозге мысли надолго не задерживаются. Он начинает думать об одном, и скоро переключается на другое. Натуру человека можно узнать по тем мыслям, которые у него в голове. Его ментальное здоровье так же определяется его мыслями. Только ментально здоровый человек думает здраво.

Давайте рассмотрим, что понимается под здоровым мышлением. Однажды Ачарья Бхиксу сидел в одиночестве под деревом. По этой дороге проходил караван. Несколько человек из каравана подошли к нему и спросили, кто он. Ачарья Бхиксу сказал, что он монах и что его зовут Бхикхана. Люди начали интересоваться, тот ли он человек, которого везде прославляют. Их мозг создал другой образ. Они

представляли, что он очень впечатляющая личность, окруженная толпой поклонников. Увидев, что он один и такой скромный, они встали перед дилеммой. Ачарья Бхиксу не выразил озабоченности по поводу того, что они о нем думали, потому что его мозг был полностью спокоен. Его не волновали ни похвалы, ни обвинения. Он не хотел быть окруженным роскошью и показухой. Именно потому, что он был простым и скромным, люди так высоко его ценили. Только тот, кто любит одиночество, знает, что он достоин внимания своих последователей.

Четвертым критерием личности является то, как человек реагирует на ситуации. Реакции на ситуации – это ключ к мозгу человека. Если люди сердятся на ментально здорового человека, он остается спокойным и невозмутимым. Однажды сын ужасно рассердился на своего отца. Но отец сохранял спокойствие и терпение и убедил сына, что по-прежнему его уважает. Это очень сильно подействовало на сына, и его гнев утих. Конфронтации между сыном и отцом удалось избежать.

Пятым показателем ментального здоровья является натура, т.е., является ли человек настойчивым или скучным, оптимист он или пессимист. Есть люди, которые остаются пессимистами даже при самых благоприятных обстоятельствах. Напротив, есть люди, которые остаются сильными и полными надежды даже в самых неблагоприятных ситуациях. Люди с уверенным и веселым складом ума развеселят любого. Они великие реалисты и никогда не станут жертвами эскапизма.

Рядом с Ачарьей Бхиксу был аскет Бене Рама. Однажды Муни Бене Рама пошел за едой для себя и для Ачарьи. Он принес в своей миске смесь из двух блюд, приготовленных из разных видов бобов. Когда его спросили, почему эти блюда смешаны, он ответил: «В конце концов, оба блюда приготовлены из бобов». Ачарья Бхиксу заметил: «Это правда, но больной монах не может переварить урад, ему подходит только мунг». Муни Бене Рама рассердился, ушел от Ачарьи и пошел в заднюю комнату, где лег и уснул. Ачарья Бхиксу спросил: «Где Бене Рама?» Когда ему сказали, что тот спит в соседней комнате, Ачарья спросил: «Чью ошибку он обдумывает: свою или мою?» Услышав это, монах предстал перед Ачарьей и извинился за свою опрометчивость.

Есть те, кто наполняет нас энтузиазмом, но есть и те, кто угнетает наш дух. Пятым признаком здорового мозга является способность принимать решения.

Ментальное здоровье человека можно определить по тому, может ли он быстро принимать решения или он нерешителен.

Мы обсудили шесть признаков, по которым психологи определяют, здоров ли мозг. Мы так же обсудили принцип равенства. Мы пришли к заключению, что человек, который ведет сбалансированную жизнь, или жизнь, полную чувства равенства и терпимости, и сдерживает свой мозг, является ментально здоровым человеком. Ментальное здоровье – это величайший результат жизни, наполненной чувством равенства. Мозг того, кто не придает значения принципу равенства, не может быть сбалансированным. Человек со сбалансированным мозгом очень заботится о своем ментальном здоровье и считает его достоянием, которое нужно охранять. Ментальное здоровье – это ни что иное как чувство равенства.

ПРЕКША МЕДИТАЦИЯ И ТРЕНИРОВКА МОЗГА



Практика прекша медитации открыла новую главу в философском мышлении. Будучи студентом факультета философии, я знал, что такое жизнь и что такое смерть с точки зрения философии. Я испытывал огромное восхищение по отношению к философии, но, в то же время, я понимал ее недостатки. Изначально философское мышление было основано на непосредственном наблюдении за реальностью. Сегодня это простые рассуждения, основанные на логической последовательности. Даршана означает прямое наблюдение за реальностью. Сегодняшняя философия больше не заботится о непосредственном наблюдении истины. Она стала зависимой от правил логического мышления. Она отделилась от опыта и полностью состоит из аргументации. Она заимствует идеи и применяет логику, чтобы проверить их связь. Она не имеет ничего общего с собственным опытом и полагается лишь на объективный опыт. Ценится не прямой, а опосредованный опыт. Средневековая философия сделала вывод, что она является единственным средством познания, именно потому, что она не опиралась на опыт. Можем ли мы постичь истину не непосредственно, а только средствами логического мышления? Могут ли аргументы дать знание тонкой истины? Нет, никогда. Древние философы пытались постичь тонкую истину с помощью абсолютного сознания. Они были правы. Очищенное, или абсолютное, сознание способно постичь как грубую, так и тонкую истину. Грубое, или эмпирическое, сознание, однако, не способно постичь тонкую истину. Современные ученые в значительной степени вовлеклись в обнаружение тонкой истины с помощью тонких инструментов. Грубые инструменты не могут явить тонкую истину. Они разделили атом и наблюдали тонкие частицы, из которых он состоит. Это можно было сделать только с помощью тонких инструментов. Меч, каким бы острым он ни был, не может разделить атом. Даже наиболее мощные линзы не позволяют нам увидеть атом.

Это грубые инструменты, и с их помощью нельзя познать абсолютно тонкую реальность. Ключом к успеху научных поисков является изобретение и создание тонкой аппаратуры. Мы должны назвать эти особо тонкие инструменты сверхчувственными инструментами.

То, что невозможно воспринять органами чувств, можно постичь при помощи этих инструментов и аппаратуры. Тонкие истины, которые невозможно охватить сознанием, зависимым от органов чувств, может быть постигнута при помощи сверхчувственных инструментов.

Термин сверхчувственный не означает достижение высшей истины. Сверхчувственное сознание не означает просто сознание, позволяющее постичь высшую истину. Единственной функцией сверхчувственного сознания является достижение высшей истины. Но это также базовое сознание, основа всех видов сознания. Гималаи – это не только пики, но и основа, на которой эти пики стоят. Сверхчувственное сознание – это не только пики сознания, но и основа сознания. Его функция состоит в том, чтобы постичь то, что не может быть познано при помощи органов чувств.

Достоинно огорчения и сожаления, что современной философ пренебрег как чувственными, так и сверхчувственными средствами познания истины. Он не является ни полностью оперившимся философом, ни истинным ученым. У него нет ни озарений древних философов, ни тонких инструментов современного ученого, способных явить тонкую истину. Он лишен и того, и другого. Его единственным рабочим инструментом является логика. Он не может ни доказывать утверждения, ни опровергать их. Кажется, что современный философ превратился в адвоката. Он применяет законы к определенным случаям, чтобы опровергнуть утверждения своих оппонентов. Ему не нужно сверхчувственное знание.

Сегодня философия находится в странном положении. Она занимает достойное жалости место среди различных научных направлений. В университетах, по сравнению с тысячами студентов, которые учатся на других факультетах, философию изучает очень небольшое количество студентов.

Прекша медитация представляет собой метод наблюдения. Древние философы были известны как Риши, или наблюдатели. С течением времени они исчезли. Видя, что они исчезают, боги задавались вопросом, кто будет теперь их поддерживать. Им сказали, что с сегодняшнего дня им придется опираться на логику. Так логика стала важной.

Философия, основанная на наблюдении, позволяет нам реализовать себя, придти к синтезу жизни и развить дух терпимости и дружелюбия. Философии, основанной на логике, необходима борьба, противоречие и завоевание других. Средневековые работы по философии являются только логическими и метафизическими представлениями философских доктрин. Они представляют собой полемику, которая продолжает аргументацию, чтобы опровергнуть утверждения оппонентов. Они используют тщательно прорабатывают рассуждения, чтобы доказать верность тезиса автора и неверность тезисов его оппонентов. Они являются собой модели ведения дебатов с целью нанести поражение оппонентам. Все философские системы стали дискуссионными, в результате чего изначальная цель философии, которая основывалась на непосредственном наблюдении реальности, была утрачена. Это вызвало огромные интеллектуальные противоречия.

Область опыта неделима. Опыт не имеет границ. Тот опыт, который был получен тысячи лет назад, каждый может получить и сейчас. Сознание – это сознание, и мы не можем его разделить. Религия и духовность не являются двумя отдельными дисциплинами. Именно философия, основанная на логике, вызывает разделение и создает противоречия. Следовательно, необходимо снова поставить философию на фундамент опыта и непосредственного восприятия. С огромным прогрессом, достигнутым различными направлениями науки, еще более возросла необходимость открыть новую главу в философском мышлении, основанную на чистом знании. Невозможно пробудить сверхчувственное сознание, пока не будет открыта новая глава в философии, иначе нельзя будет дать удовлетворительный ответ на запросы и вопросы относительно философии и религии.

Первой задачей философии является освобождение сверхчувственного сознания, способного воспринимать тонкую

истину. Это так же является задачей медитации. Второй задачей философии является тренировка мозга. Тонкую истину можно воспринимать только тонким, а не грубым мозгом. Существуют так же различные методы тренировки мозга. Бхавакрийя является одним из них. Это средство сбалансированной координации между действием и мозгом, или синтез их обоих. Их нужно заставить двигаться параллельно друг другу. Если они будут двигаться в разных направлениях, синтез будет невозможен. Мозг должен быть сконцентрирован на том, что мы делаем. Его не следует отделять от действия. Анекдот о философе, который упал в канаву, когда мысленно воспарил высоко в небо, хорошо известен. И пожилая женщина, которая вытащила философа из канавы, заметила: «Вам иногда стоит смотреть и на землю». То, что произошло с философом, довольно обычно. В своем мышлении мы часто блуждаем далеко и не видим того, что находится непосредственно перед нами. Моменты, в которые мы пытаемся соединить мозг и действие, очень редки. Медитация является единственным средством обуздания мозга. Дисциплина мозга возрастает вместе с созреванием медитации. Мы должны прикладывать свой мозг ко всему, что делаем. Бхарвакрийя является важной областью философии. Она делает медитацию скорее образом жизни, чем упражнением на час-два. Тот, кто завершил Бхарвакрийю, будет совершать каждое действие в своей жизни с медитирующим мозгом. Бхарвакрийя не разделяет мозг. Она не разделяет личность. Это не рассеянность мозга. Это полная интеграция личности. Она делает мозг тонким и способным воспринимать тонкие истины.

Следующим аспектом тренировки мозга является развитие воображения и силы воли. Цель этой тренировки состоит в том, чтобы научить мозг видеть вещи ясно. Воображение дает определенную и четкую форму нашим идеалам. Бхавана, или практика отождествления с представляемым образом, активизирует волю, которая ведет нас к тому идеалу, который мы перед собой поставили.

Концентрация является третьим аспектом тренировки мозга. Непостоянство является естественной склонностью мозга. Мозг всегда остается рассеянным и никогда не удерживается в одной точке. Статичный мозг является более-менее неестественной вещью. Его часто сравнивают с ртутью, которую невозможно схватить.

Невозможно ухватить ментальные процессы. Люди тысячелетиями искали способ уловить ментальные процессы. Человек – существо изобретательное, и он разработал метод создания маленьких шариков ртути. Однажды он сможет уловить и блуждающие ментальные процессы.

Сознание фиксирует мозг в единой точке. Это освобождает огромную ментальную энергию. Но для концентрации необходимо огромное усилие. Мозг трудно сконцентрировать даже на несколько часов. Часовая концентрация позволяет накопить множество энергии.

Практика прекши является четвертым методом тренировки мозга. Термин прекша означает видеть, наблюдать. Мозг должен быть натренирован в искусстве наблюдения. До сих пор мы тренировали свой мозг в искусстве размышления. И именно поэтому мы всегда заняты тем, что думаем. Следовательно, нам надо обучить мозг заново, так чтобы он начал наблюдать вместо того, чтобы думать. Мышление происходит во внешних слоях сознания. Наблюдение предполагает проникновение в глубины сознания. Как только мозг начинает наблюдать, мысли уходят или отходят на задний план. В отсутствие непосредственного личного опыта мы продолжаем некритично соглашаться с традиционными идеями и взглядами. Мы считаем такие идеи и взгляды истинными. В результате в критических ситуациях нас одолевают сомнения и дурные предчувствия. Мы часто говорим: «Я видел это своими собственными глазами». Мы имеем в виду, что это наше наблюдение. Наблюдение является доказательством существования того, что мы наблюдали. Обычно на первом месте стоит мышление, а наблюдение играет второстепенную роль. Нам нужно изменить эту последовательность. Сначала наблюдай, а потом думай.

Прекша медитация означает следующее: дышать осознанно или привязать мозг к дыханию. Она означает наблюдение за дыханием с помощью мозга, а не с помощью глаз. Невозможно наблюдать за дыханием глазами. В этом процессе нет места мыслям. Это наблюдение не является концентрацией. Концентрация – это процесс, параллельный процессу наблюдения. Целью процесса наблюдения не является концентрация мозга. Это попытка развить способность к нейтральному и бесстрастному наблюдению. Наблюдение и знание

являются неотъемлемыми характеристиками сознания. Мы пытаемся активировать эти характеристики с помощью прекша медитации. В ходе этой попытки концентрация придет сама собой. В этом смысле, концентрация является побочным продуктом.

В Прекша медитации мы пытаемся наблюдать тело. Сначала мы видим форму тела, внешность. Затем мы пытаемся направить мозг внутрь тела, так чтобы видеть внутреннее строение тела. Мы видим грубые и тонкие вибрации тела. Человеческое тело является неотъемлемой частью вселенной, в которой мы живем. Это точная копия вселенной. Неверно думать, что ум заключен только в мозге. Подобно сознанию, он имеет несколько шаштр. Одни уровень сознания расположен на уровне органов восприятия. Другой существует на уровне клеток тела. Каждая клетка обладает своим собственным мозгом. Мы пытаемся наблюдать сознание на всех его уровнях и пробудить и расширить его. Наблюдать все тело означает наблюдать клетки и активировать их. Необходимо разрушить инертность клеток так, чтобы они могли стать сознательными. Каждая клетка тела схвачена инерцией. Мы еще не пытались разрушить эту инерцию. Каждая клетка обладает потенциалом стать единой с сознанием и быть направляемой им. Пока она не объединена с сознанием, она остается инертной. Каждая клетка биологически активна. Сенсорные и двигательные нервы постоянно работают. Ощущение, вызванное болью от укола колючкой, немедленно передается по спинному мозгу в центры головного мозга. Двигательные нервы начинают немедленно работать. Клетки становятся активными, и руки начинают действовать, чтобы удалить колючку. Сенсорные и двигательные нервы работают внутри тела. Их действия являются результатом чувствительности нервной системы.

Однако центры сознания, которые позволяют нам наблюдать тонкие вещи, должны быть активированы и освобождены от инерции. Следовательно, медитативное наблюдение за центрами сознания необходимо повторять снова и снова. Наше сверхчувственное сознание неизбежно проявится, и мы сможем наблюдать тонкие вещи. Прекша медитация является не только попыткой увидеть строение тела, ее целью так же является наблюдение всех объектов в мире в их истинном цвете. Дхарма дхьяна и вичайя дхьяна так же являются

частью пркша медитации. Они раскрывают нам внутреннюю структуру объектов.

До того, как мы начинаем медитировать на растение, мы не видим его внутреннюю структуру и систему. Мы не знаем его потенциала. Но как только мы начали на него медитировать, и оно стало частью нашей медитации, оно раскрывает нам свое строение и функции. Его движения символичны, и они раскроют нам его суть. Это явится нам, как если бы мы листали страницы книги и читали каждую ее строчку и слово.

Пркша медитация дает нам не только трансформации тела, но и каждого отдельного объекта. В этом плане она является очень ценным методом наблюдения и новым методом. Она вернет философию к ее изначальной основе. Целостность философского мышления, которая была разрушена в средние века, будет восстановлена, и мы сможем практиковать чистое знание без помощи логики и рассуждений.

ПУТЕШЕСТВИЕ СОЗНАНИЯ



Неизвестное направление

Практикующему садхану нужно Просветление, чтобы он мог видеть вещи. Мы ничего не можем видеть в темноте, мы можем видеть все при свете. Чем больше света, тем яснее видимость. Просветление позволяет нам видеть все: то, что явно и то, что тайно. Мы можем видеть и узнавать видимое при слабом свете, но для того, чтобы видеть скрытое и неизвестное, нам нужен более яркий свет. Известная часть мира очень мала по сравнению с неизвестной его частью. Она подобна капле в океане. Неизвестное нельзя объяснить при помощи аналогии.

Сфера органов чувств очень ограничена. Уши могут слышать звуки только в определенном диапазоне частот. Если все звуки в мире обрушатся на наши барабанные перепонки, они разорвутся. Вся атмосфера, в которой мы живем, постоянно вибрирует. Мы были бы уничтожены, если бы уловили все эти вибрации. Как правило, мы видим лишь немного форм, слышим лишь немногие звуки и используем лишь несколько объектов. Оставшийся мир находится за пределами нашего постижения. Вот почему мы хотим узнать неизвестное. Поиск неизвестного – это наш вечный поиск. Человеческое сознание всегда было занято поиском неизвестного. Вся эволюция человека была возможна благодаря этому основному инстинкту поиска истины. Этот инстинкт не обнаружен у других животных, а следовательно, они следуют стандартам и стереотипам. Напротив, человек сделал огромный шаг в развитии и все еще продолжает развиваться. Все это благодаря возможностям сознания человека и его инстинкта поиска истины. Чем больше мы ищем истину, тем больше расширяются области сознания. В ходе поисков истины мы так же увеличиваем свой потенциал и способности.

Мы используем лишь малую часть своего знания. Остальная его часть остается гипотетическим знанием, в истинности которого еще предстоит удостовериться. Цель садханы и перцептивной медитации – поиск истины. Мы участвуем в путешествии к храму истины. В ходе этого путешествия мы встречаем вечно новые истины. Мы узнаем, что в мире есть вещи, которые можно изменить, и есть вещи, которые не изменятся и которые нельзя изменить. Нам следует попытаться изменить то, что можно изменить, и оставить то, что изменить нельзя. Это один из принципов садханы: мы должны изменить то, что временно и тленно, а то, что постоянно и неизменно, мы должны оставить таким, какое оно есть. То, что тленно, должно истлеть.

Мы преобразуем как себя, так и весь мир с помощью садханы. Дыхание постоянно меняется. Следовательно, нам следует попытаться изменить фазы дыхания. Первым условием садханы является изменение процесса дыхания. Для того, чтобы гнаться за неизвестным, нам нужно много жизненной энергии. Дыхание служит топливом для жизненной энергии. Чем больше топлива, тем больше будет жизненной энергии и легче наше путешествие.

Тот, кто занимается перцептивной медитацией, должен сначала заменить короткое дыхание длинным. Обычно мы делаем пятнадцать-семнадцать вдохов в минуту. Мы можем увеличивать или уменьшать продолжительность вдохов. Импульсивные люди, которые не занимаются садханой, дышат коротко. Это значит от тридцати до пятидесяти или от пятидесяти до шестидесяти раз в минуту. Количество вдохов увеличивается и в случаях, когда человек импульсивен и подвержен страстям. Увеличение количества вдохов и уменьшение его силы оказывают неблагоприятное воздействие на ментальное здоровье. Напротив, тот, кто занимается перцептивной медитацией, делает долгие вдохи. Мягкое, длинное и тонкое дыхание и изменение направления дыхания – все это практикующий пробует практиковать, чтобы перейти к длинному дыханию. В результате оно дает спокойствие мозга и угасание всех волнений, страстей и импульсов. Короткое дыхание возбуждает страсти, желания и порывы. Когда вы чувствуете, что начинаете волноваться, вам следует немедленно начать длинное дыхание. Оно остановит волнение. Практикующий медитацию знает различные центры своего мозга,

которые активируют наши склонности. Он может остановить или активировать эти способности при помощи концентрации на центрах, относящихся к этим способностям. Таким образом, вместо того, чтобы становиться жертвой этих склонностей, он начинает их контролировать и становится их хозяином.

Первое, что должен сделать практикующий, – изменить процесс дыхания. Он не должен использовать длинное дыхание как оздоровительное упражнение. Если он это сделает, он не сможет воспользоваться преимуществами внутренних изменений, которые являются результатом наблюдения за процессом дыхания. Длинное дыхание не является только физическим упражнением. Это гораздо больше. Это не просто пранаяма. Его целью является ослабление импульсов, эмоций, желаний и волнения.

Второй целью садханы является изменение основы деятельности тела. Изменение направления дыхания вызывает изменения в теле. Болезни происходят в теле, только когда центры сознания остаются спящими. Если каждая частица тела становится наполненной энергией и пробудившейся, для волнения и болезней больше не остается места. Перцептивная медитация изменяет само функционирование тела и дает ему новое состояние. Она активирует центры знания настолько, что они становятся способными справиться с любыми ситуациями. Низкая жизнеспособность не позволяет телу сопротивляться внешним воздействиям. Сильнодействующие лекарства и лекарства широкого спектра действия снижают жизнеспособность тела. Напротив, медитация поддерживает жизнеспособность тела и активизирует мозг. Следовательно, давайте менять функционирование тела, открывать новые возможности мозга и изменять свои привычки и натуру. Существует общее мнение, что действия и реакции являются законом человеческой природы. Это породило политику «зуб за зуб» и «око за око». Если кто-то не следует этой политике, его считают трусом. Для человека вполне естественно реагировать на ситуации и противостоять атаке, когда его атакуют. Его научили так поступать с детства. Когда ребенок чего-то хочет и получает это, он начинает сиять от удовольствия. Напротив, когда ему отказывают, он начинает плакать. Радость и огорчение, таким образом, считаются естественными.

Практикующий избегает как радости, так и огорчений, потому они являются вредными реакциями. Он полностью остается в состоянии самонаблюдения. Он верит в действие, а не в реакцию. Это вызывает изменения в его естественном поведении. Психологи утверждают, что наследственные характеристики человека не изменяются. Однако философия садханы придерживается другой точки зрения. Садхана не может позволить себе отвергнуть значение изменений. Если бы дыхание, мозг и человеческая природа оставались неизменными, садхане не на чем было бы стоять. Медитация способна их изменить. Однако я должен предупредить вас, что вы не должны быть введены в заблуждение ложными обещаниями. Конечно, вы не сможете изменить себя в течение десятидневной садханы. Завершив это упражнение, практикующий должен оценить себя и попытаться понять стали ли слабее его импульсы, эмоциональное напряжение и склонность к конфронтации, его сексуальные желания и т.д. Если они не стали меньше, ему не стоит огорчаться. Давайте вспомним, что лагерь садханы не комната волшебника. Он предназначен для преподавания короткого курса инструкций. Конечно, она дает практикующему уверенность, что вещи можно изменить. Она просветляет его, чтобы он нашел свой путь. Практикующему предстоит делать усилие над собой и идти по этому пути. Чем больше его усилие над собой, тем более просветленным и активным он становится. Если, несмотря на эту просветленность, он остается неактивным и ленивым, он останется там, где он был. Зарплата работающего зависит от количества вложенного им труда. Это остается в силе и в садхане. Духовные приобретения практикующего определяются размером прикладываемого им усилия. Прогресс останавливается, если между ними есть разрыв.

Практика духовного усилия является ценным инструментом изменения человеческой природы, если оно прикладывается непрерывно и постоянно.

Садхана способна изменить и человеческие отношения. В контексте человеческих отношений нет разницы между практикующим и теми, кто не выбрал садхану. Но как только практикующему удастся изменить свою собственную натуру, многие изменения в его отношениях с другими станут для него очевидными. Практикующий

перцептивную медитацию, который наблюдает за центрами сознания и ощущает сознание в каждой частице своего тела, неминуемо придет к состоянию равенства. Эти отношения будут вдохновляться чувством равенства. Поведение, основанное на чувстве равенства, является высшей формой поведения. Оно улучшает отношения с другими. Непоследовательность, суровость и жестокость вызывают горечь и портят человеческие и социальные отношения. Иногда родители в своих отношениях с детьми проявляют фаворитизм. Это неравенство разрушает гармонию семьи и создает разлад. Фаворитизм создает разлад не только в семейных отношениях, но и в человеческих и социальных отношениях. Те, кто не в фаворе, начинают бунтовать. Бунт является естественной реакцией на несправедливость. Не бунтуют только покорные. Те, к кому относятся несправедливо, должны бунтовать, если они осознают несправедливость.

Неравенство в поведении и в социальных отношениях является величайшей проблемой современного века. Оно не позволяет жить в гармонии и сотрудничестве.

Суровость является еще одной причиной раздоров. Мы обычно бываем невежливы с теми, кого мы считаем ниже себя по чину, хотя нам приходится быть вежливыми с теми, кто выше нас. Это общая практика. Хозяин считает, что вежливость со слугами ниже его достоинства. Напротив, он считает достойным вести себя вежливо с равными. Это вызывает горечь и вносит в личные и социальные отношения элемент купли-продажи. Управляющий мельницей всегда будет суров по отношению к работникам. Он чувствует, что не сможет управлять делами, за которые отвечает, если не будет вести себя сурово. Такое поведение разделило общество на противоположные лагеря. Мы не готовы признать, что вежливость, дружелюбие, любовь и тонкие чувства могут улучшить и сгладить социальные отношения и дать уверенность каждому. Даже растения могут расти быстрее, если мы проявляем симпатию к ним. Производство сельскохозяйственной продукции можно увеличить при помощи симпатии. Если к цветущим растениям относиться с симпатией, у них будет больше полезных цветов. Не должны ли мы так же относиться к разумным существам? Человек не камень. Даже камни можно наделить сознанием с помощью мягких чувств.

Скромность и мягкость оказывают магическое воздействие на каждого. Они заставляют коров давать больше молока, растения – больше плодов и лианы – больше цветов. Женщина-христианка провела интересный эксперимент. Она посеяла несколько семян. Когда семена проросли и превратились в пальмы, лиана, росшая неподалеку, начала разрастаться на пальмы, что остановило их рост. Женщина мягко предупредила лиану, что из-за того, что та задерживает рост пальм, она будет вынуждена обрезать эту лиану. Она действительно ее обрезала. Затем она предложила лиане изменить направление роста. Через несколько дней лиана выросла, но теперь она начала разрастаться в другом направлении. Если даже растения и лианы слушаются вежливого совета, почему человеку не вести себя так же? К сожалению, мы твердо уверены, что не можем управлять другими, не будучи суровыми. Мы считаем других чужими, более того, даже врагами.

Прекша медитация вызывает изменения в натуре человека и в человеческих и социальных отношениях. Это сильная медитация. Только слабая медитация бывает неэффективной.

Вместе с медитацией необходимо вымести грязь, накопившуюся в нашем мозге. Грязь и пыль, которые накапливаются на нашей одежде, коже и теле, необходимо смывать ежедневно. К сожалению, мы не осознаем тот факт, что эта грязь каждый день накапливается и в нашем мозге. Мы никогда не думаем о том, чтобы ее убрать. Натура человека и социальные отношения никогда не изменятся, если не вычистить эту ментальную грязь. Чистота мозга и сердца является основным фактором садханы. Мы должны постоянно отделять себя от всего зла и нежелательных поступков, которые мы совершили в прошлом. Мы так же должны заботиться о том, чтобы больше не позволять накапливаться новой грязи в нашем мозге.

Именно наш контакт с чувственно воспринимаемыми объектами создает нечистоту нашего сердца. Некоторые чувственные объекты и ложные удовольствия, которые они дают, являются преходящими, а не вечными. Обычно мы ошибочно считаем их непреходящими. Такое отношение поддерживает наше невежество, и в результате мы страстно к ним привязываемся. Нас печалит даже потеря иголки. Мы

не готовы расстаться с тем материальным, чем мы обладаем. Разбив стеклянную чашку, мы лишаемся сна. Мы принимаем как должное, что то материальное, что принадлежит нам, будет нашим до конца нашей жизни. Такое отношение делает сердце нечистым.

Мы идентифицируем себя со своей семьей, но эта ложная идентификация продолжается, лишь пока мы поддерживаем семью. Как только заканчивается эта поддержка, члены семьи к нашему большому огорчению начинают воспринимать нас в другом свете. В такой ситуации мы становимся несчастными. Несчастье – это один из видов грязи, образовавшейся в мозге. Следовательно, нам следует иметь мужество не думать, что мы идентичны со своей семьей. Истина в том, что человек - это скорее индивидуум, чем член группы или коллектива. Семейные отношения временны и преходящи. Осознание этой истины создает прочную основу для семейных отношений.

Нам придется практиковать ретроспективное созерцание (Анупрекша), чтобы сохранить сердце чистым. Существует три вида ретроспективного созерцания. (1) Созерцание своей независимой индивидуальности. (2) Созерцание идентичности своего «я». (3) Созерцание преходящей природы вещей. Аньятва анупрекша означает, что душа и тело – это два разных объекта. Нечистота сердца так же является результатом невежества тела. Это невежество вызывает в нас все возможные недостатки. Как только аньятва анупрекша станет зрелой, мы сможем развить правильное отношение к своему телу. В этом случае объекты чувственного восприятия не будут посягать на «я», чтобы сохранить самозабвение. Это уменьшит нечистоту сердца.

Экатва анупрекша, или ощущение самоидентичности удаляет невежество в социальных отношениях. Анитья анупрекша (ощущение преходящей природы материальных объектов) избавляет нас от пренебрежения объектами чувственного восприятия. Эти виды созерцания убирают нечистоту мозга и сердца.

Существует ошибочное понимание медитации. Люди верили, что медитация дает нам сверхъестественные возможности, такой как

способность поднять тело над землей. Если мы медитируем, веря в это, мы не получим никакого духовного результата. В результате такой медитации мы не сможем достичь ничего серьезного. Акробаты могут забавлять зрителей, но они не являются богатыми духовно. Медитирующие, верящие в чудеса, духовно ничтожны.

Существует три вида сиддх, или талантов к сверхъестественным возможностям: (1) те, что являются естественными и дают нам возможность управлять своими материальными обстоятельствами, (2) те, которые дают нам способность к медитации и сверхчувственному восприятию и (3) те, которые помогают нам изменить свое существование и обрести свободу от страстей и привязок.

Естественные способности, подобные подъему тела над землей, утяжелению тела или приданию ему легкости, или хождению по воде, парению в воздухе и т.д., можно развить через знание законов природы. Однако они не вызывают в нас никакой духовной трансформации. Они могут дать нам возможность помочь или навредить другим, но они делают нас раздражительными и неэффективными в духовном поиске.

Целью второй разновидности сиддх является пробуждение сознания, которое простирается от матери джнаны (сомнительное знание) и шастры джнаны (письменное знание) к чистому знанию. Чистота мозга увеличивает знание и углубляет опыт.

Основной целью третьей разновидности сиддх является уничтожение страстей и достижение чистоты сердца. Вторая и третья разновидности являются огромными достижениями. Способности творить чудеса тоже являются достижениями, но с точки зрения духовности они второстепенны.

СЕКРЕТ ЖИЗНИ ДУХА



Давайте возьмем в руку лимон. Мы знаем, что это лимон, потому что видим его цвет и форму. В темноте мы можем опознать его по запаху. Мы так же опознаем его, прикасаясь к нему и пробуя его на вкус. Все физические объекты распознаются при помощи органов чувств, или посредством осязания, вкуса, цвета и запаха. Но цвет и форма лимона не являются лимоном. Это лишь проявления лимона. Каждый из органов чувств способен распознать лишь один вид проявлений объекта. Глаз улавливает только цвет, а нос – только запах. Кожа улавливает только прикосновение, а язык – только вкус. Где тогда объект, проявления которого известны органам чувств? Что является реальной природой этих объектов? Ученые веками пытались выяснить суть вещей, и этот поиск продолжается и сегодня. Они узнали о частицах, из которых состоят вещи, но реальная природа вещей продолжает ускользать от научных исследований.

В течение последних тысячелетий философы так же были вовлечены в поиск основной субстанции вселенной, но они не смогли ее отыскать. Сложность возникает в результате того, что вселенная состоит из волн, и только из волн. Эта субстанция остается скрытой за волнами и проявлениями. Органы чувств, которые улавливают волны и проявления, сами по себе являются проявлением субстанции, или ее волн. Каждый из них улавливает лишь одно единственное проявление субстанции. Например, глаз может улавливать только цвет. Ни один из органов чувств не способен познать то, что лежит за волнами, или проявлениями. Следовательно, то, что лежит за волнами или проявлениями, остается тайной. Те, кто провел исследования в этой области, говорят, что за пределами волн нет ничего. И сам знающий, и то, что он знает, являются ни чем иным, как волнами. Вопрос о том, что находится за волнами, является некорректным вопросом. Дыхание, благодаря которому мы живем,

само состоит из волн. Живые тела являются скоплениями волн. Мы обычно уверены, что наши тела являются цельными. Это не так. Мы можем воспринимать тонкие вибрации своих тел с помощью аниэти (анупрекиши (созерцания преходящей природы вещей)). Мы обычно думаем, что наши кости целостны. Это не так. В костях есть поры. Если мы посмотрим на пробку через микроскоп, мы обнаружим, что она представляет из себя скопление пор. В живом теле тоже полно отверстий. Мы привыкли верить, что стена целостна. Это не так. Она состоит из бесчисленных крохотных частиц. Везде, в каждом объекте, существуют дыры и поры или жидкости. Эти модификации столь многочисленны, что мы не можем поставить на них крест и прийти к основной субстанции вещей.

Подобно человеческому телу, ум и интеллект так же являются серией волн. Все, что мы узнаем с помощью волн, состоит только из волн. Средства познания определяют знания о природе вещей. Познавая волны, мы не познаем ничего, что лежит за пределами волн. При помощи тела, дыхания, органов чувств, ума и интеллекта мы не можем познать ничего, что лежит за пределами воспринимаемого ими. Поэтому неудивительно, что люди заявили, что нет никакой основной субстанции, вроде души. Средства познания, о которых шла речь выше, не позволяют нам утверждать, что за пределами того, что они способны познать, существует некая субстанция. Если мы заявим, используя мозг, что существует субстанция за пределами, познаваемыми мозгом, мы будем неправы, потому что такая субстанция является творением самого мозга. Как может мозг познать то, что лежит за его пределами? Мозг не знает ничего, кроме себя самого. Он подобен магнитофону. Он сообщает лишь то, что в нем записано. К сожалению, мы заронили в свой мозг идею, что за его пределами есть вещи, которые он не в состоянии познать. Нет доказательств, подтверждающих существование субстанции за пределами мозга, потому что эти доказательства являются ментальной конструкцией. Можно так же утверждать, что медитация так же является волной мозга, а следовательно, он не являет ничего, что им не является. Нас так опутал мир проявлений и волн, что мы не способны увидеть ничего за их пределами. Это наше ограничение, которое заставляет нас искать душу. Именно это ограничение является отправным пунктом духовных поисков. Таким образом, есть

две вещи: волны, которые составляют наше знание и то, что лежит за пределами волн. Начало духовных поисков лежит между этими двумя вещами.

Задавали вопрос, можем ли мы остановить действие волн. Возможно ли остановить волны, из которых создан наш эмпирический мир знания? Йоги, которые медитировали, заявили, что это возможно. Те, кто серьезно обдумывал этот вопрос, согласились с йогами. Дыхание – это серия волн. Его можно остановить. Исследования показали, что человек, который делает пятнадцать вдохов в минуту, может с практикой сократить количество вдохов до десяти, семи или пяти в минуту. Те, кто довел практику до конца, могут останавливать процесс дыхания на год, на двенадцать лет без перерыва и при этом оставаться живыми. Потоки дыхания можно контролировать и ограничивать. В практике Махапрана дхьяны дыхание можно полностью остановить. Практикующий может прийти в состояние полной бездыханности. Это так же можно сделать с помощью некоторых других медитаций.

Человеческое тело состоит из волн, которые можно контролировать таким образом, что тело становится почти мертвым. Мозг так же состоит из волн, которые можно контролировать. Он исчезает в процессе медитации. Это состояние может продолжаться целый год. В этом состоянии мозг становится неподвижным. Убеждение, что ментальный процесс можно остановить, является отправным пунктом поисков базовой субстанции за пределами ментального процесса. Оно ведет к практике ограничений мыслей и чувств, или непостоянства мозга. Это позволяет человеку осознать существование субстанции за пределами, достижимыми для мозга.

С философской точки зрения, можно сказать, что за волнами ничего нет. Сама душа не находится за пределами волн. Давайте серьезно рассмотрим этот вопрос. Существует два вида модификаций: естественные и искусственные. Субстанция всегда подвергается модификации. Каждая модификация исчезает, давая место другой, и этот процесс продолжается бесконечно. Это естественные модификации субстанции, которые невозможно остановить. Они безвредны для нас. Есть искусственные модификации субстанции.

Они создают сомнения в наших умах. Эти модификации создаются факторами, внешними по отношению к нам. Их можно остановить. Как только они остановлены, мы попадаем в состояние за пределами волн.

Однако не следует полагать, что действие искусственных факторов можно остановить, как только мы сядем медитировать. Мы продолжаем оставаться свидетелями различных видов процессов даже во время медитации. Было обнаружено, что состояние медитации во многих отношениях сходно с состоянием полного отдыха и расслабления. В человеческом теле содержится кислота, называемая лептиновой кислотой. В состоянии отдыха уровень ее выделения очень низок. В состоянии медитации он еще ниже. После восьмичасового сна ее количество снижается настолько же, насколько оно снижается после двадцатиминутной медитации. Эта кислота вредна для тела. Во время медитации происходит множество других вещей. В ходе медитации ментальные процессы полностью не останавливаются. Они продолжают даже в состоянии витараги (бесстрастия). Кевали джнани (обладатель чистого знания) так же не выходит за их пределы. Гаутама спросил Бхагавана Махавиру: «Может ли кевали джнани положить свою руку дважды на ту же вещь?» Махавира ответил: «Нет, не может». Гаутама снова спросил: «Почему нет?» Махавира ответил: «Гаутама, тело часто меняется. Оно не постоянно. У кевали есть тело, а следовательно, он не может положить свою руку дважды на то же место. Точки в пространстве постоянно меняют свои места». Таким образом, даже обладатель чистого и абсолютного знания не находится за пределами физических и ментальных процессов. Двух-трехчасовая медитация не может вывести вас за пределы этих процессов. Когда практикующий приходит в состояние, называемое сайлеша, которое наступает на последней, четырнадцатой ступени духовного (медитационного) развития, он входит в то состояние, которое превышает ментальных и физических процессов. Это состояние ближе всего к состоянию освобождения. В этом состоянии душа освобождается от всех видов искусственных модификаций и становится неподвижной. Такое состояние является идеалом нашего путешествия. Мы можем придти в это состояние с помощью медитации. Если эти процессы удастся остановить, хотя бы на несколько мгновений, эти моменты следует

считать моментами вне ментальных и физических процессов. Они вдохновляют нас к двигаться к нашему идеалу.

Мы живем в гравитационном поле Земли. Если бы мы могли войти в состояние, в котором отсутствует вес, хотя бы на несколько мгновений, нам бы показалось, что для нас началась новая жизнь.

В нашем мозге есть либо добрые мысли, либо злые мысли, либо вообще нет мыслей. Аналогично мы совершаем либо добрые, либо злые поступки или не совершаем никаких поступков вообще. Мысли – это ментальный процесс. Обычно мы уверены, что физические объекты имеют цвет, форму, звук, ритм и т.д. Ученый не мыслит в этих терминах. Для него объекты не имеют ни цвета, ни звука, ни тепла. Он думает о мире в понятиях времени и энергии. Мир – это течение энергии во времени. Энергия – это субстанция, из которой состоит вся вселенная. Следовательно, мышление, будь то хорошие или плохие мысли, является энергетическим процессом. Если нашей целью является достичь состояния за пределами этих процессов, первое, что нам надо сделать – это спасти себя от плохих процессов и двигаться вместе с хорошими. Движение вместе с плохими процессами уводит нас от нашей цели, которой является стирание из памяти всех наших действий.

Лешья медитация является наиболее легким средством, позволяющим плыть по течению добрых действий. Вы не можете повернуть свои мысли в правильном направлении без этой медитации. Социальные отношения создают почву для всех видов зла, особенно для ментального зла. Они вынуждают нас реагировать. Мы не можем перестать жить реакциями без медитаций на благоприятные цвета (лешьи). Существует три благоприятных лешьи, которые называются тайджаса (темно красный), падма (розовый) и шукла (белый). Мы можем изменить образ своего мышления, медитируя на эти лешьи. С изменением нашего образа мыслей эти цвета тоже начинают меняться. Теперь внешний мир начинает воздействовать на внутренний и наоборот.

Мысли создаются как внутренними склонностями, так и звуками, преобладающими в небесах. Звуковые частицы пудгалы (материи)

попадают в наш ум и производят мысли. Возьмем, к примеру, группу сидящих вместе людей. Среди них могут быть как хорошие, так и плохие люди. Мысли хороших людей распространяются в небе и влияют на всю компанию. Таким же образом на всю компанию влияют мысли плохих людей. Это влияние возникает благодаря силе мысли. Частицы пудгалы, выходящие из мозга, распространяются в небе. Они ударяются о мозг других людей и воздействуют на них. Вот почему говорят, что стоит иметь дело только с хорошими людьми.

Ачаранга говорит: «Не имейте дело с плохими людьми». Чтобы избежать воздействия плохих мыслей, нам надо принять предосторожности. Первая состоит в ослаблении плохих склонностей. Вторая состоит в том, чтобы не позволять злым мыслям возникать в наших умах. Медитация на шукла лешья останавливает возникновение таких мыслей. Медитация на белый цвет держит на расстоянии злые мысли, которые проникают в наш мозг извне. Медитация на красный и желтый цвета останавливает злые мысли, которые возникают в самом мозге. Как только мы защитили себя от внешних и внутренних источников мыслей, наш мозг становится обителью только хороших мыслей, которые помогают нам в нашем духовном путешествии. Хотя лешья сама по себе является волной, все же она ведет нас в состояние покоя.

Медитация, в которой мы наблюдаем за дыханием, помогает нам контролировать его. Медитация, в которой мы наблюдаем за телом, позволяет нам наблюдать вибрации тела и их преходящую природу. Такое наблюдение ведет нас к созерцательной медитации (анупрекше) на временность мира. Здесь начинается поиск неизменного, который ведет к следующей стадии медитации, на которой мы наблюдаем центры сознания, являющиеся источниками просветления.

В нашем теле есть два центра проявления трансцендентной души: мозг и центры сознания. Именно через эти центры душа посылает лучи своего света во внешний мир. Практикующий, медитирующий на центры сознания, встречается лицом к лицу со светом души. После того, как он увидит проблеск этого света, он никогда не собьется с пути. Даже кратковременного ощущения покоя и нескольких моментов

правильного восприятия будет достаточно, чтобы вести его к его цели. Давайте узнавать реальную природу вещей через анупрекшу (созерцание). Ложное восприятие ведет к невежеству, которое продолжает увеличиваться само по себе и мешает нашему видению. Мы можем разрушить его именно с помощью созерцания.

Существует пять средств, позволяющих прийти в трансцендентное состояние покоя:

1. Наблюдение за дыханием (шваса прекша)
2. Наблюдение за телом (шастра прекша)
3. Созерцание (анупрекша)
4. Лешья (цветовая) медитация
5. Кайотсорга (оставление тела)

Существует пять основ прекша медитации. Они требуют большого усилия над собой, долгого и концентрированного усилия.

Практика наблюдения за дыханием позволит вам почувствовать, что ваше тело становится легче. Медитация на чистые лешьи так же дает сходный эффект. Нечистые лешьи делают тело тяжелым и вялым. Чистые лешьи вызывают мягкие ощущения. Они дают нам ощущение отсутствия веса. Они меняют аромат тела, тогда как нечистые лешьи вызывают неприятный запах. Тело человека, таящего злые мысли, источает неприятный запах. Тело человека, охваченного добрыми мыслями, пахнет сладко. Именно по запаху тела мы можем догадаться, хороший это человек или плохой. Наш рот так же чувствует вкус сладкого, или кислого, или горького, благодаря действию ваты (ветра), питты (желчи) и капхи (слизи). Они влияют и на то, как мы думаем. Желчь вызывает гнев, ветер осложняет мышление, а слизь в сочетании с ветром и желчью влияет на мысли, которые, в свою очередь, на влияют на эти три темперамента.

Кайотсорга заканчивает все физические и ментальные процессы, включая злые мысли.

Именно сейчас нам предстоит решить, хотим ли мы быть носимыми в океане эмпирического отдыха в состоянии трансцендентного покоя.

ДУХОВНОСТЬ И ЭТИКА



Поведение человека, живущего в мире духа, отличается от поведения человека, живущего обычной жизнью, где хорошее чередуется с плохим. И тот, и другой действуют в этом мире. Они не могут оставаться бездеятельными. Ачаранга утверждает, что человек, которому дана духовная жизнь, должен действовать согласно своей свободной воле. Человек, живущий обычной жизнью, где хорошее сменяет плохое, не действует по своей свободной воле. Он просто реагирует. Он делает по отношению к другим людям то, что они делают по отношению к нему. Такая реакция противоречит свободной воле и моральным критериям.

Современная этика детально рассмотрела вопрос морального поведения. Например, философ Кант придерживается взгляда, что наши действия должны управляться скорее чувством долга, чем сожалением, состраданием или желанием делать добро другим. Действие, основанное на таких чувствах, не является моральным. Только действия, на которые человека вдохновила его свободная воля, можно назвать моральными. Наше поведение должно управляться только чувством долга.

Точка зрения Канта верна. Сожаление и сострадание являются реакцией, обусловленной жалким состоянием человека, которого мы жалеем или которому мы сострадаем. Напротив, дружелюбие не является реакцией. Оно основано на убеждении, что каждое живое существо, так же, как и мы, обладает душой, а следовательно, мы должны быть по отношению к нему дружелюбными.

Радоваться похвале и обижаться на обвинение – это реакция. За реакцией нет ни философии, ни убеждений. То, на чем настаивает Ачаранга, - это Аньята Вьявахара, или поведение, продиктованное

свободной волей. Такое поведение является созидательным, а не реактивным. Действия духовного человека являются созидательными действиями, вызванными чувством долга. Он не думает в терминах чередования хорошего и плохого, свойственных обычной жизни. Он не помогает другим потому, что они помогли ему, и не причиняет вред другими потому, что те навредили ему.

Однажды два монаха не нашли общий язык друг с другом. Один из них подошел к другому и извинился за свое поведение. Другой выслушал извинения, но промолчал. Тот, кто попросил прощения, пошел к своему наставнику и пожаловался, что, несмотря на то, что он извинился, муни не сказал ему ни единого слова. Наставник заметил: «Не важно, принял он твои извинения или нет. Если ты извинился, желая вновь обрести его дружбу, это было не искреннее извинение, а прагматичный поступок».

Поведение духовного человека не является реакцией. Он не идет на компромисс, а ведет себя великодушно. Он не ожидает награды. Он действует с чувством долга, Аньята Вьявахара – это долг, который должен быть исполнен, не взирая на последствия.

Человек, который просто реагирует, остается неуравновешенным. Сбалансированный мозг не принимает ничью сторону. Он выше фаворитизма, нравится–не нравится и сладкого и горького.

В Упанишадах есть история. Рши (пророк) по имени Джаяли нес суровое послушание. Его волосы отросли. Он стоял без движения. Птицы вили гнезда на его голове и откладывали туда яйца. Птицы высидывали яйца, и из них вылуплялись птенцы, а рши продолжал неподвижно стоять. Суровое послушание сделало его самоуверенным. Неожиданно он услышал божественный голос, который произнес: «Рши, твое послушание еще не закончилось. Иди к торговцу Туладхаре и постарайся кое-чему у него научиться». Рши рассердился. Божественный голос его оскорбил. Так или иначе, он пришел к Туладхаре. Он увидел, как торговец ведет бизнес в своем магазине. Покупатели приходили и уходили, а торговец был занят весами, взвешивая товар. Он был человеком фактов, а не эмоций. Его глаза не отрывались от стрелки весов. Когда он закончил свой рабочий

день и собирался закрыть жалюзи, рши подошел к нему и спросил: «Вы Туладхара?» Торговец ответил утвердительно и спросил рши зачем тот пришел к нему. Рши ответил: «Я пришел к тебе, чтобы узнать твою садхану. В чем секрет твоей садханы?» торговец ответил: «Я не имею никакого отношения к садхане. Я простой торговец, но, когда я взвешиваю товар, я слежу за стрелкой весов, чтобы она была в равновесии. Равновесие помогает мне сбалансировать свой мозг».

Ментальное равновесие дает концентрацию ума, которая неизбежно переходит в состояние самадхи (медитативная поглощенность). Рши понял, что, несмотря на свое долгое и тяжелое послушание он не смог обрести ментальное равновесие. Если бы его мозг был сбалансирован, он бы не был таким раздражительным. Сбалансированный мозг никогда не расстраивается. В нем нет дуальности. Сильная заинтересованность расстраивает мозг. Страх смерти, чувство гордости, осознание потери или приобретения, похвала и порицание так же нарушают равновесие мозга. Тот, кто сохраняет мозг в равновесии как в благоприятных, так и в неблагоприятных обстоятельствах, и есть настоящий духовно практикующий.

Сбалансированное поведение является вторым принципом духовного обучения. Третьим принципом духовного обучения является сознательное действие, а не реакция. Действия обычного человека основаны на чувствах. Знание и чувства – две разные вещи. Первое проявление сознания происходит на уровне чувств, следующее – на уровне знания. Неразвитые живые существа имеют только чувства. Они чувствуют и действуют. У них нет знания, которое направляло бы их действия. Растения и деревья тоже действуют на уровне чувств. Если рядом с деревом играть на музыкальном инструменте, оно почувствует вибрации звука, издаваемого инструментом, и начнет шевелить ветвями и листьями.

Чувства играют огромную роль в нашем поведении по отношению к нашим детям. Поведение, основанное на знании, не бывает эффективным по отношению к ним. Органы чувств часто сравнивают с детьми. Опыт, получаемый через кожу, язык и нос основан на чувствах. Опыт, получаемый через глаза и уши, основан на знании. На чувства

часто влияет наше нравится-не нравится. На практикующего духовно не влияет нравится-не нравится. Он воспринимает чувственное ощущение только как ощущение и не оценивает, нравится оно ему или нет. Он знает, что доставляет удовольствие и что вызывает боль. Он пытается знать ощущения, а не воспринимать их как приятные или болезненные. Ощущения удовольствия или боль вызывают у нас отношение нравится-не нравится. Мы любим удовольствие и избегаем боли. Эти нравится-не нравится вызывают ментальное напряжение. Духовный человек свободен от нравится-не нравится.

Ориентация на истину – это четвертый принцип духовного поведения. Духовный человек всегда склоняется к истине. Ему нужны материальные объекты для удовлетворения его материальных нужд. Но он ценит их только в этом качестве. Давать удовольствие – не является природой материальных объектов, хотя они могут его давать. Те, в распоряжении у кого есть достаточно материальных объектов, не всегда счастливы, а те, у кого их нет, не всегда несчастливы. Счастье – в сбалансированном состоянии мозга. Спокойный мозг излучает альфа-лучи. Именно эти лучи дают нам ощущение счастья. Согласно психологу Пенфилду, чем меньше в мозге раздражения и эмоционального возбуждения, тем более здоровым он является. Потворство жажде материальных объектов вызывает раздражение и возбуждение мозга, что нарушает деятельность желез и заставляет их работать неравномерно. Таким образом, боль и огорчение становятся почти хроническими. Практикующий духовно вместо того, чтобы стремиться к материальным объектам, которые неизбежно вызывают боль и огорчение, посвящает себя поискам истины, которая, когда ее обретают, кладет конец боли и огорчениям раз и навсегда. Мы питаем обман, создаем иллюзии и вызываем трудности. Первый шаг к свободе от огорчений состоит в том, чтобы разбить иллюзии и избегать обмана, который их создает.

Никто не может отрицать важность инстинкта жить. Но нам стоит помнить, что именно наша склонность и страсть к материальным объектам является основной причиной огорчений. Напротив, если мы стремимся к духовности, мы ощущаем покой и радость.

ПРЕКША МЕДИТАЦИЯ – ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА



Фундаментальный принцип Прекша медитации состоит в следующем: позволь душе увидеть себя; смотри на свое собственное «я».

Система медитации, принятая Бхагаваном Махавирой основана на наблюдении. Душа и тело, хотя они в основе своей различны, в реальной жизни не существуют отдельно друг от друга. Жизненная энергия делает активными дыхание, тело, речь и мозг. Жизненная энергия – это диффузия тела тайджаса. Телом тайджаса движет еще более тонкое тело, которое называется кармическим телом. Душа активирует кармическое тело. Следовательно, наблюдение за душой означает наблюдение за вибрациями дыхания, тела, жизненной энергии и кармы.

Кайотсорга является первым шагом процесса наблюдения за собой. Мы знаем ценность действий тела, но мы не знаем ценности бездеятельного тела. Вот почему наши мышцы становятся напряженными. Приостановка деятельности тела является средством избавления от такого напряжения. Когда тело расслаблено, дыхание становится медленным и непостоянство мозга уменьшается. Кайотсорга служит достижению двух целей: она освобождает мозг, а также облегчает физические и умственные заболевания.

Следующим шагом является свобода от одержимости. Она состоит из бодрствования, сознательной преданности истине и дисциплины мозга, как в Бхавакрие, или рациональной координации действий и мозга.

Ложное сознание и отсутствие дисциплины усыпляют наше сознание. Когда сознание спит, засеваются и прорастают семена всех горестей.

Свобода от одержимости изменяет само течение нашей жизни и открывает новые горизонты радости. Обычно наши поступки и наш мозг не движутся параллельно друг другу. Когда тело делает одно, мозг продолжает заниматься другими вещами. В результате энергия истощается. Бхавакрийя прекращает это истощение.

Бхавана – это третий шаг. Она увеличивает жизненную силу и усиливает волю. Сильная воля не позволяет склонностям к материальным удовольствиям воздействовать на нас. Решительность – это ключ ко всем видам успеха.

Четвертый шаг – это анупрекша, или созерцательная оценка наблюдаемого. Это хорошее упражнение по удалению самозабвения и загрязнения мозга последствиями социальных отношений и склонностями к материальным удовольствиям. Она состоит в концентрации процесса мышления на едином объекте, пока он не станет реальным опытом. Она развивает терпимость и чистоту сердца. Прекша – это пятый шаг. Она позволяет нам наблюдать и знать внутреннюю структуру тела. Наблюдение за длинным дыханием улучшает физическое и умственное здоровье. Она активирует тело тайджаса и останавливает непостоянство мозга. Она удаляет из тел яды и являет практикующему тонкости мозга.

Наблюдать за телом означает наблюдать и понимать все изменения, происходящие в теле. Такое наблюдение позволяет практикующему встретиться лицом к лицу с субстанцией, изучая ее проявления. Это означает наблюдение за химическими изменениями в теле и убежденность, что тело и все, что в нем есть, – эфемерно. Это процесс перехода от преходящего к непреходящему. Это означает наблюдение за всеми физиологическими процессами и наблюдение удовольствия и боли с бесстрастным мозгом, а так же установление различия между телом и душой.

Наблюдая за центрами сознания, мы можем установить контроль над ними и использовать свою энергию для того, чтобы произвести в теле химические изменения.

Далее идет наблюдение за постоянно происходящими вибрациями тела, мозга и дыхания. Эти вибрации можно увеличить с помощью тонкой праны и уменьшить или остановить, ограничив поток жизненной энергии. Противоположные вибрации можно так же вызвать с помощью бхаваны или суггестии. Для перцептивной медитации полезны как чистота мыслей, так и отсутствие мыслей. Изменение частоты дыхания и его вибрации вызывает в нас духовную революцию, которая создает новую основу для человеческих отношений.

Прекша медитация является средством развития четырех состояний ума:

1. Пробужденность
2. Бхавана
3. Мышление
4. Наблюдение

Ложное сознание и непостоянство мозга и тела вызываются недостатком настойчивого интереса к истине и моральной дисциплины. Поскольку наше существование проходит через постоянные изменения, мы обманываемся внешними факторами, внушениями и речами и изменяемся под их влиянием. Привязки и отрицания поднимаются в наших умах, если состояние нашего ума этому благоприятствует. Это применимо и к нашим мыслям. Наши мысли определяют наше восприятие. Когда мы вовлекаемся в объекты чувственного восприятия, наши ощущения, мысли и восприятие тоже вовлекаются в них. Это основная причина всех проблем и несчастий. Практика прекша медитации разрушает нашу апатию и делает наш мозг пробужденным и преданным истине и моральной дисциплине. Такой мозг никто не может обмануть. В этом плане очень полезны мантры, или заклинания. Мы используем заклинания, чтобы избавиться от ментальных и физических заболеваний. Мы можем очистить себя с помощью Бхаваны, дающей нам ментальное и физическое здоровье. Когда сознание пробудилось, святые чувства поднимаются в нашем мозге и делают наши мысли реалистичными. С такими мыслями мы воспринимаем душу. Чувства, мысли и восприятие становятся погруженными в

сознание, и мозг освобождается от привязок и отрицания и остается нейтральным. Он перестает реагировать. Это путь к избавлению от всех проблем и несчастий.

Ложное сознание заставляет нас стремиться к чувственным удовольствиям. Это происходит на бессознательном уровне. Мы обманываемся волнами электрической энергии, текущей сквозь объект, пальцы, глаза и речь. Это происходит на уровне сознания, ассоциируемого с Бхаваной.

Наш мозг устанавливает сознательные отношения с объектами и людьми, ищет то, что благоприятно и отвергает то, что вредно. Это невозможно сделать, пока мы не освободимся от обмана, вызываемого чувствами. Мы вовлекаемся в свободное мышление. Это происходит на уровне сознания, связанном с мышлением.

Мы не удовлетворены внешними формами вещей и пытаемся познать их тонкую сторону. Это происходит на уровне сознания, связанном с наблюдением. Сделав бессознательное сознательным, мы задействуем силу наблюдения для наблюдения за собой.

Результаты прекша медитации:

1. Баланс между действием и бездействием – физический баланс.
2. Внимание по отношению к идеалу, синтез действия и мышления
3. Развитие силы воли и решительности
4. Непосредственное наблюдение, или опыт истины
5. Развитие состояния, в котором мы являемся зрителями
6. Развитие сознания, свободного от реакций и ощущения нейтральности и равенства во всех ситуациях.
7. Ментальный баланс
8. Чувство равенства и вежливость в поведении
9. Синтез противоречий между личностью и обществом
10. Проявление сверхментального сознания
11. Свобода от страстной одержимости
12. Уничтожение болезней, вызванных напряжением

13. Формирование ментально и физически здоровой личности
14. Отсутствие мыслей ведет к концентрации, которая тренирует ткани знания и мышцы.

Прежде всего медитация является естественным и простым способом ментальной тренировки и превращения мозга в сознательный и пробужденный.