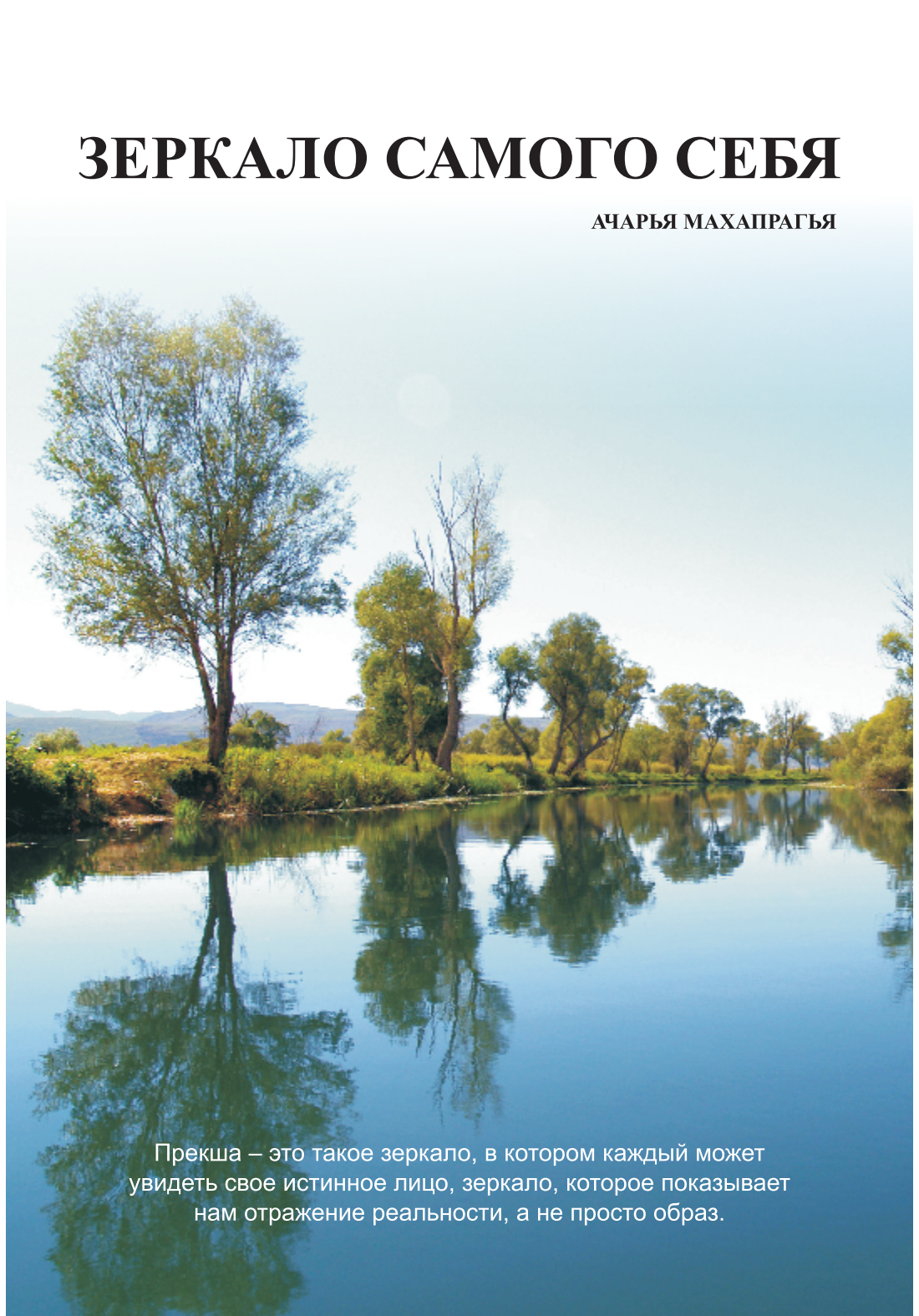


ЗЕРКАЛО САМОГО СЕБЯ

АЧАРЬЯ МАХАПРАГЬЯ



Прекша – это такое зеркало, в котором каждый может увидеть свое истинное лицо, зеркало, которое показывает нам отражение реальности, а не просто образ.



Мы все знакомы с таким предметом, как зеркало. Мы все также наблюдали свое отражение в зеркале, но у нас нет никакого представления о реальном, об истинном. То, что мы считаем реальностью, на самом деле, просто образ. Тело – это не реальность, реальны наше сознание и душа, которые не отражаются в зеркале. Мы должны создать такое зеркало, которое могло бы отражать реальность.

Прекша – это такое зеркало, в котором каждый может увидеть свое истинное лицо, зеркало, которое показывает нам отражение реальности, а не просто образ. Мы даже не знаем, существует ли такое зеркало на самом деле. Тем не менее, для того, чтобы вести гармоничную и спокойную жизнь, необходимо познакомиться с этим зеркалом.

Цель настоящей книги заключается в том, чтобы помочь читателю создать такое зеркало для отражения собственной сущности, чтобы познакомиться с настоящим «я». Прекша – это процесс, направленный на освобождение от влияния прошлого – практика очищения не дает создающим образы атомам сознания проникнуть внутрь. Очищение и предотвращение, предотвращение и очищение – в результате этого процесса возникает видение реальности, ее непосредственное восприятие.



Preksha International Publication

Website : www.preksha.com

Price 8€

ISBN 978 81 903614 9 1



9 788190 361491 >



Зеркало Самого Себя

Ачарья Махапрагья



ЭЭ ЭЭЭЭ ЭЭЭЭ ЭЭЭЭЭЭЭЭЭЭ при поддержке
Татьяны Лобановой и Геннадия Ивлева

Переведена Марией ММММММ

© Прекша Интернешенал

Издано:

Прекша Интернешенал

Джайн Вишва Бхарати

Ладнун, Раджастхан Индия

Электронная почта: prekshacamp@yahoo.com

Вебсайт www.preksha.com

Напечатано в: Payorite. Ltd. Удайпур Индия



ПОСВЯЩЕНИЕ

Уникальное событие Года Благоденствия! Великая цель: Пробуждение мудрости и создание гармоничной личности. Многообразные, разноплановые способы достижения этой цели: лекции, тренировки и практики. Твердая решимость справиться со всеми поставленными задачами. Искреннее желание осознать и соединить в жизни духовность и науку. Единственная проблема: различный уровень обучающихся. С одной стороны, на съезде были люди, которые ничего не знали о духовности и науке, с другой – те, кто усердно постигает глубокие тайны духовности. Было сложно привести в равновесие интересы двух этих групп обучающихся. Вновь и вновь мы сталкивались с проблемой : какой именно материал преподавать, и каким образом? Объяснение традиционных ценностей в современной перспективе было очень важным, как восприятие старых истин в новом свете.

Во время изучения логики, мы знакомимся с такими примерами, как «лампа на пороге» и «шнурок с пуговичкой на дамру» (покрытом кожей, перкуссионном музыкальном инструменте). Лампа на пороге, освещает как пространство внутри комнаты, так и вне ее. Подобным же образом, шнурок дамру ударяет в обе поверхности инструмента и извлекает музыку. Так и опытный оратор, может привести в восторг, как обычную публику, так и подготовленную, при условии, что люди готовы к восприятию.

Первое достижение Года Благоденствия заключается в эволюции стиля подачи лекционного материала, который теперь не слишком простой, но и не слишком сложный, в котором присутствуют и элементы высокой философии, и также фундаментальные, базовые знания, который одновременно является, и трансцендентальным, и эмпирическим. Заслуга создания этого метода целиком и полностью принадлежит Ачарье Махапрагье.

На самом деле, все лекции, прочитанные в течение Года Благоденствия, были уникальными, которые соединяли в себе как вечные истины, так и истину момента. Пребывая в уверенности по поводу того, что полезное действие этих истин будет продолжаться и после завершения Года Благоденствия, Комитет по Организации Праздников Прагьяпарва, принял решение предоставить лекции Шри

Махапрагьи вниманию широкой аудитории. Апна Дарпан Апна Бимб, (названная в английской версии «Зеркало Самого Себя»)- является уже пятым томом.

Мы верим, что как для тех, кто прослушал эти лекции, и для тех, кто не имел такой возможности, они останутся источником вдохновения для получения знаний о самом себе, для того, чтобы открыть запертые двери сознания и наполнить его светом.

Джайн Вишва Бхарти
Ладнун - 341306

Гандхипати Тулси

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Мы все знакомы с таким предметом, как зеркало. Мы все также наблюдали свое отражение в зеркале, но у нас нет никакого представления о реальном, об истинном. То, что мы считаем реальностью, на самом деле, просто образ. Тело – это не реальность, реальны наше сознание и душа, которые не отражаются в зеркале. Мы должны создать такое зеркало, которое могло бы отражать реальность.

Прекша – это такое зеркало, в котором каждый может увидеть свое истинное лицо, зеркало, которое показывает нам отражение реальности, а не просто образ. Мы даже не знаем, существует ли такое зеркало на самом деле. Тем не менее, для того, чтобы вести гармоничную и спокойную жизнь, необходимо познакомиться с этим зеркалом.

Цель настоящей книги заключается в том, чтобы помочь читателю создать такое зеркало для отражения собственной сущности, чтобы познакомиться с настоящим «я». Прекша – это процесс, направленный на освобождение от влияния прошлого – практика очищения не дает создающим образы атомам сознания проникнуть внутрь. Очищение и предотвращение, предотвращение и очищение – в результате этого процесса возникает видение реальности, ее непосредственное восприятие.

Год Благоденствия представлял собой год, наполненный созерцанием и размышлением, тренировкой и индивидуальными практиками. Это был тройственный союз: благословенное присутствие Ганадхипати, присутствие сотен умных монахов и монахинь и присутствие людей, приехавших к нам. Идеи, которые окрепли в контексте практики прекша медитации, воплотились в книге Апна Дарпан Апна Бимб (в английском варианте «Зеркало Самого Себя»).

Непосредственная близость Ганадхипати наполняет меня безграничным вдохновением. Его присутствие стимулирует у меня такой поток мысли, который обычно не возникает.

Муни Дульхераджджи с самого начала занимался редактированием, и он в этом деле настоящий профессионал. В редактировании данной книги нам также оказал большую помощь Муни Дхананджай Кумар.

Джайн Вишва Бхарти
Ладнун – 341306

Ачарья Махапрагья



ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

У меня возник вопрос: Ведь у человека есть два глаза для того, чтобы видеть, зачем ему тогда зеркало?

Можно предположить: Глаза даны для того, чтобы видеть других, зеркало – чтобы видеть себя.

Возникает контрвопрос: Видит ли человек себя в зеркале?

Разрешающий вопросы замолчал.

Похожий вопрос был задан Господу Махавире: «О, Господь! Что видит смотрящий в зеркало? Зеркало? Себя? Или образ?»

Махавира ответил: «Он не видит ни зеркала, ни себя, он воспринимает только образ».

На языке науки можно сказать:

Мы видим образ, отраженный в наших глазах. Мы не видим вещи как они есть, мы видим их образы. Невозможно постичь реальность.

То же самое нам говорит философия:

Мы наблюдаем форму, а не сущность вещи.

Восприятие одних лишь образов равнозначно формализму или пребыванию в иллюзиях. В соответствии в учением Джайнизма:

Человек, чье знание и видение обусловлены, не может воспринять реальность. Только тот человек способен воспринять реальность, чье знание и видение не обусловлены ничем.

Реальность – это душа.

Тело, речь и сознание представляют собой образ.

Душа обитает в теле, но она не есть тело.

Тело является посредником в проявлениях души, но оно не является душой.

Истина такова:

Человек не видит само тело, он видит лишь одномоментный физический образ, созданный телом.

Он не слышит звуков, одно лишь эхо.

Он не воспринимает мысль, память или воображение, он воспринимает лишь материальные состояния, проявленные в созерцательной или мыслительной форме.

Научные открытия современности подтвердили следующий факт:

Человек провел какое-то время, сидя на определенном месте. Потом

он уходит, но то место, где он сидел, может предоставить нам его отражение, его фотографию.

Все, что человек произносит, остается записанным в космическом архиве. Даже по прошествии сотен и тысяч лет, возможно воспринять звуковые волны его голоса.

Любая мысль оставляет след в мозгу человека. Например, если человек представлял себе многоэтажное здание, то с помощью сверхчувствительной фотокамеры можно воссоздать эту картину, если сфотографировать мозг человека.

Достижения современной науки могут разрешить множество философских вопросов и вопросов, поставленных в Агамах. Тот, кто серьезно изучит наследие Шри Махапрагьи, может полностью осознать значение этого факта.

Для того, чтобы осознать реальность, необходимо знать, что представляет собой образ и выйти за его пределы.

Узнать, что представляет собой образ, означает прийти к пониманию союза между органами чувств и материей.

Познать реальность означает осознать чистую природу души.

Возникли вопросы:

Возможно ли непосредственное восприятие реальности?

Возможно ли постичь реальность, исследуя образ?

В каком зеркале можно увидеть реальность?

Ювачарья Махапрагья ответил:

Осознать реальность – возможно.

Возможно постичь истину, лежащую за пределами образа.

Прекша – это то зеркало, через которое можно воспринять реальность.

Техника прекша медитации – это техника осознания себя.

Существует известный афоризм: «Наблюдай свою душу с помощью своей души». Это означает, что душа сама по себе является зеркалом, душа сама является реальностью.

Заслуга развития и разработки теории прекша медитации целиком и полностью принадлежит Ачарье Махапрагье.

Величайшее достижение Ачарьи Махапрагьи заключается в том, что он возобновил утерянные традиции Джайнской медитации.

Для того, чтобы оценить заслуги Махапрагьи, Ганадхипати Шри

Тулси наградила его титулом «Воскресивший Джайнскую Медитацию».

Великий вклад Шри Махапрагьи заключается в том, что он предлагает нам решение проблем человеческого сознания. Это – его инициатива на пути достижения мирной и чистой философии жизни.

Настоящая книга, Апна Дарпан Апна Бимб, (в английском варианте «Зеркало Самого Себя»), олицетворяет собой процесс прекша медитации, в ней заключены золотые правила понимания реальности в зеркале самого себя.

Мы верим, что эта книга будет особенно полезной для тех, кто хочет разрешить свои проблемы через осознание себя.

Джайн Вишва Бхарти
Ладнун – 341306

Муни Дхананджай Кумар

ЗЕРКАЛО САМОГО СЕБЯ АЧАРЬЯ МАХАПРАГЬЯ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЖИЗНЬ	13
Жизнь	
Определение Жизни: Семь Элементов	
Тело	
Дыхание	
Дыхание Жизни	
Разум	
Чувства	
Карма	
Читта (Сознание)	
2. ЦЕЛЬ И ПУТЬ	18
Твердое Намерение Практиковать Садхану	
Цель и Путь	
Правильный Путь – Самоограничение	
Согласие с Принципами Посвящения	
Принятие Решения Заниматься Медитацией	
3. ОСОЗНАННОСТЬ	21
Самадхи (Глубокая Концентрация) и Успех	
Неосознанность: Осознанность	
Секрет Успеха	
Только Осознанное Действие Является Жизнеспособным	
Два Типа Медитации	
Движение и Пауза	
Слово, Смысл и Сознание	
Проблема Общения	
Причина Неудач	
Осознанность: Три Составляющие	
Беспокойный Ум и Страдание	
Беспокойный Ум: Недоброжелательность	
Непоседливость: Вибрации	



Беспокойство и Частота Дыхания
Медитация не Привязана к Времени
Осознанность, Самадхи (Глубокая Медитация и Религия)
Учение Аюрведы
Сознание и Действие Направленные в Одну Сторону

4. РЕАКЦИОННОЕ МЫШЛЕНИЕ 31

Новое Уложение и Реакция
Культура Равного Распределения
Человеческая Природа
Что такое Реакция?
Равенство
Страсти
Реакция: Оценка Личности
Реакция Связана с Поведением
Внутренняя Причина, Внешние Раздражители и Их Суммарный
Итог
Свобода от Реакции: Важный Момент
Мир – Это Наша Семья

5. ДРУЖЕЛЮБИЕ 36

Свобода от Реакций и Дружелюбие
Дух Братства
Два Типа Реакции
Принцип Свободы от Реакций
Развитие Дружелюбия
Дружелюбие: Осознание Себя
Обитель Медитации

6. УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ 41

Пища: Развитие в Четырех Направлениях
Умеренность в Еде: Сбалансированный Рацион
Сбалансированный Рацион: Количество
Здоровье и Самоограничение
Образ Жизни
Проблемы Возникающие из-за Неправильного Питания
Конструктивные Меры
Сахар и Соль

Пища: Несколько Экспериментов
Прием Пищи и Тишина
Прием Пищи: Медитационная Практика
Техника Приема Пищи
Важен Результат
Повышение Уровня Энергии: Восполнение Недостающего
Выведение Отходов и Шлаков
Ошибочное Представление
Краеугольный Камень Натуропатии
Важность Голодания
Достижение Чувства Легкости: Чувство Благополучия

7. УМЕРЕННОСТЬ В РЕЧИ

51

Важность Умеренности в Речи
Не Говорите Пока Вас Не Спросят
Учитесь Говорить Тихо
Учитесь Говорить «Нет»
Поддержание Эмоциональной Чистоты
Молчание: Различные Значения
Монашество: Философия Жизни

8. АРАХАМ

55

Мантра Дающая Энергию
Фонетический Анализ
Участки Артикуляции
Дифференциация Слов
Арахам: Фонетический Анализ
Короткая Мантра для Просветления
Арахам: Выводы
Природа Мантры Арахам
Секрет Садханы

9. АСАНЫ

60

Асаны и еда
Правила для Практикующих Асаны
Асаны: Уравновешивающие Асаны
Продолжительность Асан
Техника Выполнения Асан



Асаны и Гибкость Позвоночника
Необходимость Выполнения Асан
Важные Асаны
Медитация и Асаны
Асаны Как Физические Упражнения
Асаны: Духовная Цель

10. ПОСТИЖЕНИЕ СЕБЯ 66
Две Проблемы
Убедительный Аргумент
Знание и Органы Чувств
Важное Утверждение
Восприятие Себя: Восприятие Тела
Как Наблюдать?
Состояние Прозрачности
11. КАЙОТСАРГА (САМОПОЗНАНИЕ ПУТЕМ РЕЛАКСАЦИИ) 70
Благоприятность
Правило Добрых Предзнаменований
Дыхание и Кайотсарга
Благоприятное: Неблагоприятное
Цели Создания Благоприятной Атмосферы
Альтернативные Формы Кайотсарги
Кайотсарга: Очищение
Извлечение Шипа
Уничтожение Греховной Кармы
Когда Следует Практиковать Кайотсаргу?
Как Практиковать Кайотсаргу?
Королевский Путь к Внутреннему Миру
12. ЦЕЛИ КАЙОТСАРГИ 76
Победи Одного и Победишь Всех
Что Такое «Познание Тела»?
Физические Недуги и Кайотсарга
Три Позы в Кайотсарге
Упражнение для Очищения Тела
Наше Тело и Пища
Спокойствие Духа и в Радости и в Печали
Основы Анупрекши и Медитации

13. ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ 80
Два Аспекта Внутреннего Путешествия
Душа Глядящая Внутрь Себя: Внутреннее Путешествие
Что Означает Правильное Видение?
 Распознавание Недостатков Разума на Основании Душевных
 Качеств
 Каждый Может Полагаться Только на Себя
 На Пути к Самореализации
 Крайняя Необходимость Внутреннего Путешествия
14. ОСОЗНАНИЕ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ 84
Два Вида Деятельности
Язык Физиологии
Дыхание: Произвольное и Непроизвольное
Механизм Внутреннего Путешествия
Внутреннее Путешествие – Космическое Путешествие
Дыхание – Это Наблюдающий
Дыхание – Наш Контролер
Искусство Дыхания
Последствия Глубокого Дыхания
Секрет Успеха
Частота Дыхания
Контролировать Дыхание – Что Это Значит?
Удивительный Факт
Давайте Покончим с Равнодушием!
15. ОСОЗНАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ДЫХАНИЯ 92
Закон Перемен
Наука о Дыхании Через Правую и Левую Ноздрю Поочередно
Цикл Полушарий Мозга
Функции Мозга
Цикл Времен Года
Факторы Изменений
Важное Упражнение
Результаты Научного Исследования
Проблема и Ее Решение
Спокойствие Духа – Счастливая Судьба
Учение Кунти
Бесстрастность и Судьба



16. ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА 100
Наш Постоянный Попутчик
Важный Вопрос
Иллюзорность Восприятия
Очарование Мешает Восприятию
Начальная и Конечная Точки
Всеведение
Примеры Подобного Загрязнения
Искусство Видеть
Движение и Вибрации
Значение Восприятия Тела
Чтение Судьбы
17. ВОСПРИЯТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ (1) 107
Откуда Берет Свое Начало Характер
Связь Характера с Эндокринной Системой
Важные Системы Организма
Отличительная Черта Джайнских Шраваков
Признание Существующих Фактов
Внутренний Характер Меняется
Тенденция к Ослаблению Алкогольной Зависимости: Причины
Влияние Психических Центров
Это Внутреннее Изменение
Перемены: Внутри и Снаружи
Уровень Мышления и Уровень Внутреннего Сознания
18. ВОСПРИЯТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ (2) 114
Две Стороны Одной Проблемы
Существует Третий Путь
Контроль над Восприятием Вкуса и Брахмачарья (Целомудрие)
Как Контролировать Язык: Различные Толкования
Значимый Поступок
Связанные с Языком Упражнения
Амрит-Шрава («Течение Нектара»)
Важное Упражнение
Пример Вачаспати Мишры

Брахма Кендра (Центр Безбрачия) и Половые Органы
Миры: Тело
Фактор Величия

19. ИСТОЧНИКИ ТРАНСЦЕДЕНТАЛЬНОГО СОЗНАНИЯ В
ДЖАЙНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

121

Важный вопрос
«Каран»: Психические Центры
Фундаментальная Основа Теории Чакр
Антагата : (Внутреннее) Ясновидение
Антагата: Анализ Значения
Мадхьягата (Центральное) Ясновидение
Антагата (Внутреннее) : Мадхьягата (Центральное)
Заключение
Виды Ясновидения
Важные Различия
Формы Психических Центров
Благоприятные и Неблагоприятные Формы
Важный Предмет

20. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ

128

Психические Центры
Шакти Кендра (Центр Энергии)
Свастхья Кендра (Центр Здоровья)
Тайджаса Кендра (Центр Биоэлектричества)
Ананда Кендра (Центр Блаженства)
Вишудхи Кендра (Центр Чистоты)
Брахма Кендра (Центр Безбрачия)
Прана Кендра (Центр Жизненной Энергии)
Апрамада Кендра (Центр Бдительности)
Чакшуса Кендра (Центр Зрения)
Даршан Кендра (Центр Интуиции)
Джйоти Кендра (Центр Просветления)
Шанти Кендра (Центр Спокойствия)
Гьяна Кендра (Центр Мудрости)
Методика Пробуждения Психических Центров
Результат Пробуждения
Корень Проблемы и Ее Решение



21. ЛЕШЬЯ: ПОТОК ЧУВСТВА 134
Уровень Желания
Уровень Чувства
Внутренний Огонь
Сообразительность Обезьяны
Чувства и Мысли
Язык Психологии
В Терминах Джайнской Философии
Филологический Анализ Термина «Лешья»
Внутренняя Природа Управляет Характером
У Животных Тоже Есть Психика
Эволюция Новой Дисциплины
Лешья – Наука о Чувствах
Чудо Бхаваны
22. УЧЕНИЕ ЛЕШЬЯ: ИСТОРИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА 141
Нимб и Аура
Научная Доктрина
Взгляд в Исторической Перспективе: Поиск Первоисточника
Лешья в Махабхарате
Категоризация в Терминах «Цвет» - «Счастье»
Махабхарата: Светский Эпос
Каков Возраст Махабхараты?
Спорные Моменты
Шесть Абхиджати
Джайнская Традиция
Нет Никакого Соответствия с Учением Лешья
Лешья – Учение Махавиры
Кто Мудрец?
Целостное Учение
Фундаментальный Вклад Джайнизма
Лешья – Это Зеркало
Новые Возможности
23. ЛЕШЬЯ: МАТЕРИАЛЬНОЕ ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ? 150
Выбор Цвета
Причина Недисциплинированности
Изменение Цвета Приводит к Переменам в Характере
Важность Цвета

Лешья: 3 Вида
Кармическая Лешья
Квазикармическая Лешья
Почему Ночью Боль Ощущается Острее?
Излечение с Помощью Драгоценных Камней
Что Такое Материальная Лешья?
Проблема Цвета
Психическая Лешья
Взаимоотношения Между Двумя Феноменами
Когда Взаимодействие Между Различными Видами Лешья
Недостаточно
Фактор Изменений
Союз Души и Тела
Первое Место Соединения
Второе Место Соединения
Третье Место Соединения
Цвета: Благоприятные и Неблагоприятные
Значение Черного Цвета
Цвет и Коммерческая Реклама
Тесно Связанная с Жизнью Истина

24. ЛЕШЬЯ И ЦВЕТ

160

Три Цвета
Функция Цветов
Влияние Различных Цветов
Вопрос Гаутамы: Ответ Махавиры
Принцип Трансформации
Махарана Пратап и Шакти Сингх
Попытка Восстановить Дружеские Отношения
Жертва
Теория Должна Соединиться с Практикой
Истинный Смысл Ведической Молитвы
В Контексте Намаскар Махамантры
Важен Результат
Сложно Сохранять Равновесие
Проблема Выбора
Лешья Предлагает Решение Проблемы
Внешний Враг и Внутренний Враг
Искусство Кондиционирования



25. ЛЕШЬЯ: ЗАПАХ, ВКУС И ПРИКОСНОВЕНИЕ 168
Каков Вклад Религии в Общество?
Вклад Религии: Психотерапия
Кто Приглашает Болезнь?
Причина Кроется в Лешья
На Уровне Эмоций
Эффект Запаха
Эмоции Порождают Болезни
Неблагоприятные Эмоции и Лешья
Чистота Чувств и Лешья
Лешья: Цвет, Запах, Вкус и Прикосновение
Сущность Классификации Лешья
Начало Нового Движения
Необходимо «Прокручивать» Мысли
Кто Подходит, а Кто – Нет
Польза Духовности
26. ЛЕШЬЯ МЕДИТАЦИЯ -1 177
Вопрос по Существованию
Сила Мысли – Это Сила Жизни
Цвет Влияет на Поведение
Мантра, Психический Центр и Цвет
«Намо Арахантанам» (Поклон Всеведущим)
Эффект Белого Цвета
«Намо Сиддханам» (Поклон Освободившимся)
«Намо Айарьянам» (Поклон Учителям)
«Намо Уваджаянам» (Поклон Духовным Наставникам)
«Намо Лое Саввасахунам» (Поклон Всем Святым)
Практика Наблюдения Неба
«Саввасахунам»
Цвет и Эмоции
27. ЛЕШЬЯ МЕДИТАЦИЯ – 2 183
Очищение Лешья
Важность Урегулирования
Четыре Препятствия
Чистота Чувств
Философия Жизни
Прямой Путь Очищения Сознания

28. ЛЕШЬЯ МЕДИТАЦИЯ – 3 186
Важность Свободы
На Языке Агам
Природа Современной Политики
Поведение – Вот Что Действительно Важно
Позвольте Пробудиться Дающему Обеты Сознанию
Необходимость Самоконтроля
Насущные Проблемы и Пути Их Решения
29. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ ДУХОВНОСТИ 189
Четыре Основных Составляющих Закона Духовности
Связь Между Встречей и Расставанием
Момент Непосредственного Восприятия: Изменение в Сознании
Прямое Восприятие Временного Характера Всех Явлений
Необходимо Терпение
Созерцание Одиночества
30. АНУПРЕКША ОТСТРАНЕННОСТИ 193
Анупрекша Отстраненности
Влияние Тела
Метафорический Язык
Скрытый Принцип
Свобода от Страданий
Мудрость Разделения: Поиск Точек Соприкосновения
Созерцание Отстраненности: Открытие Секретов Тела
Как Вырваться из Порочного Круга
Практическая Сторона Дхармы
31. СОЗЕРЦАНИЕ БЕССТРАШИЯ 198
ысячи Форм Страха
Тайный Страх
Страх не Считается Одной из Страстей
Прибежище Страха
Основа Бесстрашия
Пример Бесстрашия
Существует Только Один Страх
Необходимо Поддерживать Тело
Страх Как Хранитель
Польза Страха
Объективный Взгляд
Страсти и Бесстрашие



32. СОЗЕРЦАНИЕ ТЕРПЕНИЯ 205
Причины Отсутствия у Человека Терпения
Недостаток Выносливости: Один Аспект
Недостаток Выносливости: Другой Аспект
Терпение Связано с Сознанием и Чувствами
Препятствия на Пути к Терпимости
Важность Терпимости
Должны Ли Мы Мириться с Несправедливостью?
Путь Очищения
Терпимость: Сублимация Энергии
33. ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН САМ ИСКАТЬ ИСТИНУ 212
Законы Дыхания
Дыхание и Цвет
Твердое Решение Практиковать Медитацию Цвета
Запах Дыхания
Путь к Истине: Внутренний Поиск
Прикосновение Дыхания
Вкус Дыхания
Восприятие Дыхания: Различные Аспекты
Познание Истины
34. «ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАДАНИЙ,
СЛЕДУЙТЕ ПО ПУТИ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ»! 217
Погружение в Себя
Установление Существования Внутри Себя
Самореализация – Осознание Себя
Пребывание Внутри Себя: Эволюция Сознания Отстраненности
Цель – Достижение Самадхи
Теория и Практика
35. «Я ИЩУ ПРИБЕЖИЩЕ У ПРОСВЕТЛЕННЫХ ДУШ»! 221
Прибежище в Душе: Защита Просветленных
Иллюстрация Заблуждений
Мораль: Фундаментальная Основа Выборов
Умен ли Избиратель?
Политика Лживых Обещаний
Насущная Потребность Времени
Секрет Ослабления Привязанностей

ЖИЗНЬ

Один человек спросил меня: «Какая самая опасная болезнь современности?» Я ответил: «Самая опасная болезнь современности быть ученым, и не быть при этом духовным человеком». Эта тенденция породила великое множество болезней и проблем. Главной целью Года Благоденствия было создание личности, объединяющей в себе и духовное, и научное начало. Создание не просто человека науки, или человека духовности, но такого человека, который объединит в себе оба этих начала. Это насущная проблема современности и панацея от всех зол. И прекша медитация лучший способ достичь поставленной цели. Для этого необходимо осознать законы жизни и коренным образом изменить ее.

Определение Жизни: Семь Элементов

Что такое жизнь? Это очень важный вопрос. Хотелось бы рассмотреть его в контексте прекша медитации. Можно назвать семь элементов жизни:

- | | |
|----------------------------|------------|
| 1. Тело | 4. Разум |
| 2. Дыхание | 5. Чувства |
| 3. Жизненный Дух | 6. Карма |
| 7. <i>Читта</i> (Сознание) | |

Жизнь сочетание всех этих элементов. Если мы пытаемся объяснить феномен жизни с какой-то одной точки зрения, то такое объяснение просто не может быть исчерпывающим, необходимо принимать во внимание все семь, приведенных выше аспектов. В прекша медитации эти семь элементов являются предметом обсуждения и практического применения.

Тело

Первый жизне-составляющий элемент тело. Тело является также основным объектом наблюдения для практикующего врача. В теле происходят всевозможные процессы. Наше тело содержит в себе великие тайны. В области медицины проводилось огромное количество

исследований, и было сделано много открытий. И все же, все то, что нам известно, подобно капле воды в океане. Мир знаний крайне ограничен. Неизвестное подобно безбрежному океану. Используя свой разум и органы чувств, человек занят постоянным исследованием, но истина безгранична, и лишь некоторые ее проявления обнаруживают себя в каждый конкретный момент времени.

Врач воспринимает тело с точки зрения медицины. Он пытается понять, как функционирует нервная система и железы внутренней секреции. Но когда мы рассматриваем тело с позиций прекша медитации, наша точка зрения претерпевает изменения. В теле существуют определенные центры, где концентрация сознания наибольшая. В соответствии с терминологией прекша медитации, такие центры называются «психические центры». На этих психических центрах проводятся определенные медитационные практики. Например, для того, чтобы пробудить духовную силу, человек должен концентрировать свое внимание на *Даршан Кендра* (Центре Интуиции). Для того, чтобы добиться сбалансированности, дисциплины и самоконтроля, человек должен концентрировать свое внимание на *Шакти Кендра* (Центре Спокойствия). Для того, чтобы освободиться от пристрастия к опьяняющим веществам, человек должен концентрировать свое внимание в области уха. *Апрамад Кендра* (Центр Бдительности) центр, призванный защитить человека от разного рода пристрастий.

Изучение тела в контексте прекша медитации открывает нам знание о расположении тех центров, которые ответственны за изменения в эмоциональной сфере. Практики, направленные на изменения в эмоциональной сфере это духовные практики. Мы не врачи и не прописываем лекарств. Только на основе того, что мы открыли некоторые тайны тела, мы побуждаем людей делать упражнения, повышающие концентрацию внимания, и с помощью которых можно решить проблемы эмоционального характера. Были также разработаны некоторые новые практики, например, *лешья* медитация (восприятие ауры). На изображениях великих людей, мы видим, что они окружены аурой. Такая аура окружает каждого человека, она изменяется вместе с каждым изменением чувств. Если чувства чисты, то и аура также чиста, если чувства далеки от чистоты, то и аура тоже будет темная. Возможно сделать ауру чистой и сильной путем медитации.

Дыхание

Второй жизне-составляющий элемент дыхание. Понимание процесса дыхания на настоящий момент тоже достаточно ограничено. Мозг имеет два полушария правое и левое. Дыхание через правую ноздрю активизирует правое полушарие мозга, а дыхание через левую ноздрю активизирует левое. Садхаки (ученики), практикующие прекша медитацию, обучаются также выполнять специальные упражнения, направленные на то, чтобы держать нервную систему в равновесии. Многие дыхательные практики играют важную роль в изменении эмоционального фона.

Дыхание Жизни

Третий жизне-составляющий элемент жизненный дух. Процесс движения жизненного духа в организме является очень важным. Система циркуляции крови хорошо известна современной медицине. Но жизненный дух, основополагающий принцип жизни это очень тонкий, трудноуловимый элемент. Его нельзя воспринять с помощью научных приборов, и поэтому он до сих пор остается непознанным. Хорошее здоровье это сбалансированный жизненный дух. Когда баланс жизненного духа нарушается, человек заболевает. Многие люди проверяются в различных медицинских учреждениях. Результаты анализов показывают, что эти люди полностью здоровы. Человек приходит к нам и говорит: «Доктор утверждает, что я полностью здоров, но я чувствую себя больным». Мы обычно отвечаем: «Никакие медицинские приборы не могут определить твою болезнь. Ты страдаешь от дисбаланса жизненного духа». Мы побуждаем человека выполнять определенные упражнения для того, чтобы восстановить баланс и таким образом восстановить здоровье. Жизненный дух также является элементом йоги. Но традиционная медицина не признает этого. Необходим синтез жизненного духа и медицины. В прекша медитации существует техника альтернативного дыхания, которая способна восстановить баланс жизненного духа.

Разум

Четвертым составным элементом жизни является разум. Ментальное здоровье представляется даже более важным, чем физическое. Беспокойство ума, доходящее до крайности, создает

множество проблем, в то время, как сбалансированный ум разрешает все виды проблем. В практиках прекша медитации существует много упражнений, направленных на усиление концентрации ума. Память, воображение и мышление все это является функциями ума, и все эти функции необходимы для жизни. Когда активность ума переходит необходимые для жизни границы, то это приводит только к возрастающему ментальному напряжению. По мере того, как концентрация возрастает, эта необходимость осознается, и прекращается излишнее использование памяти, воображения и мышления.

Чувства

Пятым элементом жизни являются чувства. Ум сам по себе бесчувственный, он не обладает самоактивизацией. Его активизируют внутренние чувства. Разум связан с физическим телом, в то время, как чувства связаны с тонким телом. Физическое тело содержит внутри себя тонкое тело, которое называется *тайджаса*, то есть электрическое тело. В сфере именно этого электрического тела и возникают чувства. Чувство, обосновавшись в мозгу, активизирует и контролирует разум. В медицине не существует никаких рецептов для очищения чувств. Фундаментальный принцип прекша медитации трансформация чувств так, чтобы негативные чувства трансформировались в конструктивные, позитивные.

Эмоциональное здоровье необходимая основа здоровья ума. Прекша медитация уделяет особое внимание *вьядхи* (физическим болезням), *аадхи* (ментальным заболеваниям), *упаадхи* (эмоциональным нарушениям), *самадхи* (глубокой медитации). Человеку необходима жизнь в глубокой медитации. Главными препятствиями на этом пути являются *вьядхи*, *аадхи* и *упаадхи*. Эмоциональное нездоровье является причиной нездоровья ментального, а ментальное нездоровье, в свою очередь, является причиной многих физических болезней. В практиках прекша медитации особое внимание уделяется эмоциональному здоровью. Эмоциональное здоровье является залогом здоровья ментального и физического. Упражнения на концентрацию внимания на психических центрах и созерцание связанных с этими психическими центрами цветов, это, на самом деле, упражнения, направленные на обеспечение эмоционального здоровья.

Карма

Шестым элементом жизни является *карма* (действие). Все, что случается с нами в жизни, не случайно и не является простым стечением обстоятельств. Может быть, некоторые события и носят случайный характер, но большинство из них имеют стоящую за ними причину, и это причина *карма*. Некоторые болезни также являются порождением *кармы*. Философия медицины не связана с душой. Таким образом, она не признает доктрину *кармы*. Удивительно, что физиологи, которые исследуют каждую мельчайшую клеточку в нашем организме и каждый биохимический элемент, остались далеко позади в вопросе обнаружения души. Первый этап открытия таинств души это исследование *кармы*. Разве то, что медики отрицают существование *кармы*, не означает того, что они отрицают важную часть терапии?

Читта (Сознание)

Седьмой элемент жизни *читта* (сознание). Душа подобна солнцу, тысячи лучей которого наполняют жизнь светом. Один из этих лучей - *читта*. Он освещает наше физическое тело, а также направляет тело, ум и речь. Одна из целей прекша медитации очищение *читта* (сознания). Все, что замутняет наше сознание, должно в результате уйти, и никакая грязь пристрастий не должна его осквернять. Только когда сознание очищено, человек может освободиться от вредных привычек, преступных наклонностей и тяги к неоправданному насилию.

Концентрация внимания на упомянутых семи центрах для того, чтобы познать жизнь во всей ее полноте, и принять решение заняться очищением этих центров это первый шаг к развитию человеческих ценностей.



ГЛАВА 2

ЦЕЛЬ И ПУТЬ

Твердое Намерение Практиковать Садхану

Человек, который хочет практиковать прекша медитацию, прежде всего, ищет посвящения в нее. Искать посвящения в медитацию означает готовность практиковать медитацию, обещание практиковать медитацию, выбор пути *садхана* и твердое намерение достичь своей цели. *Садхак*-новичок принимает посвящение в медитацию, произнося следующие слова:

Абхуттхиоми аарахнааэ

Я готов к практике прекша медитации

Маггам увасампаджаами

Я принимаю путь духовной медитации

Самматам увасампаджаами

Я готов заглянуть внутрь себя

Санджамам увасампаджаами

Я готов к приобретению духовного опыта

Цель и Путь

Во-первых, ваш ум должен быть готов к занятиям прекша медитацией. Без этого ничего не получится. Во-вторых, после того, как ваш ум будет готов, необходимо найти путь. Без правильного пути человек может заблудиться, поэтому очень важно найти путь. Это путь духовных практик. Идти по духовному пути — это и есть путь прекша медитации. В-третьих, путь должен быть правильным. Если путь был выбран неверно, он не приведет человека к цели. К цели человека приведет правильно выбранный путь. Правильный путь находится в месте соединения пути и цели. Если человек направляется в Биканер, и при этом идет по дороге в Джодхпур, то это значит, что путь был выбран неверно. В самой дороге на Джодхпур нет ничего плохого, но это неправильный путь, если кто-то хочет попасть в Биканер. Цель и способ ее достижения должны находиться в гармонии друг с другом. Правильный путь — тот путь, который ведет к цели. Проблема заключается

в том, что часто человек не может точно сформулировать свою цель. Тот, кто практикует медитацию, должен иметь перед собой четкую цель. Каким будет путь человека, если он и сам не знает, куда хочет попасть?

Правильный Путь Самоограничение

Цель прекша медитации — развитие духовного сознания, то есть, развитие внутреннего сознания. Мы привыкли обращать внимание на мир вокруг нас. Наша цель — пробудить внутреннее зрение, чтобы мы могли смотреть внутрь себя, наша главная цель — духовность. И если духовное развитие будет нашей целью, тогда посвящать свое время пустой болтовне на базаре будет неправильной дорогой к этой цели. Правильный путь — контроль над телом, и умом, практика самоограничения в еде и речи.

Итак, наконец, мы пришли к вопросу о самоограничении. Цель человека может быть правильно выбранной и путь, ведущий к ней, — тоже, но при отсутствии самоограничения и самоконтроля, невозможно достичь успеха. Возможно, ваша машина едет в правильном направлении, по дороге, которая ведет к вашей цели, но если вдруг откажут тормоза, то как вы сможете попасть туда? Тогда все ваше предприятие становится очень рискованным. Без самоконтроля человек может оказаться в очень опасной ситуации.

Готовность ума к духовным практикам, выбор пути, определение цели и готовность принять садхану — все это словно четыре колонны света для тех, кто практикует прекша медитацию. Только в свете этих четырех маяков возможно развитие на пути садханы.

Согласие с Принципами Посвящения

Принятие четырех вышеупомянутых моментов обозначает первый шаг в сторону практики прекша медитации. Второй шаг в этом направлении — принятие принципов посвящения и медитации. Вот эти принципы:

1. Осознанность
2. Свобода от реакции
3. Дружелюбие
4. Воздержанность в еде
5. Воздержанность в речи или молчание



Принятие Решения Заниматься Медитацией

Принятие посвящения в медитацию и согласие с принципами медитации подводит нас к понятию «садхана». После принятия принципов медитации, человек уже готов практиковать медитацию, и ему следует выбрать медитационную позу. Путем исполнения благоприятной мантры «Архам» человек создает вокруг себя эмоциональную защиту. После этого он произносит священный афоризм *Сампиккхаз аппагамаппазнам* («Наблюдай себя через самого себя»). Затем в соответствии с намеченной целью *садхак* произносит намерение медитации «Я практикую прекша медитацию для очищения своего сознания». После произнесения намерения медитации *садхак* готов перейти к практике медитации, которая включает в себя несколько видов упражнений:

Кайотсарга (Расслабление)

Внутреннее Путешествие

Восприятие Глубокого Дыхания

Восприятие Альтернативного дыхания

Восприятие Тела

Восприятие Психических Центров

Восприятие Связанных с Психическими Центрами Цветов

Созерцание

Все эти упражнения являются основными элементами прекша медитации. Практикуя эти упражнения с глубокой верой и твердыми намерениями, человек начинает открывать для себя тайну здоровой, спокойной и чистой жизни. Он постоянно движется в сторону намеченной цели. Прекша медитация это правильный путь достижения правильной цели. Давайте именно таким образом будем медитировать, и тогда мы обнаружим, что мы все больше и больше продвигаемся к заветной цели.



ОСОЗНАННОСТЬ

Самадхи (Глубокая Концентрация) и Успех

Ученик, сгорая от любопытства, спросил учителя: «*Гурудев!* Каждый человек хочет достичь успеха в жизни. Некоторые добиваются успеха, другие нет. Что же сможет обеспечить успех? Никто не хочет проиграть и все же проигрывает. Почему?»

Гуру ответил кратко: « Успех это *самадхи* (глубокая концентрация), а *самадхи* это успех». Оба понятия обозначают одно и то же. Будь то в области религии, образования или бизнеса, - только тот человек достигнет успеха, кто достиг *самадхи*. Тот, кто не смог достичь этого состояния, не сможет добиться успеха ни в чем.

Неосознанность/Осознанность

В медитационных техниках Джайнской философии существует два важных понятия *дравья* (виртуальный) и *бхаава* (реальный). Оба этих слова имеют различные трактовки. В нашем контексте, их значение тоже отличается от общепринятого. Я делаю что-то в полной осознанности это *бхаава*. Если я действую бессознательно, рассеяно, механически, - то это *дравья*. Механические, бессознательные действия являются проявлением неосознанности, в то время, как действие, осуществляемое с полной концентрацией, является проявлением осознанности.

Если сознание и действие связаны между собой незримыми узами, то перед нами *бхавана*. Если сознание, и действие проявляются в одном направлении, если они интегрируются друг в друга, то перед нами осознанность. А если сознание и действие двигаются в разных направлениях, то перед нами неосознанность.

Секрет Успеха

В чем заключается секрет успеха? И что является причиной неудачи? На эти вопросы можно ответить так: Секрет успеха осознанность, а причина неудачи неосознанность.

Бхава - это союз действия и сознания. Когда союз действия и сознания распадается, это *дравья*. Нога делает шаг, но сознание отстает - вот вам готовый рецепт неудачи. Успех возможен только тогда, когда вместе с ногой сознание тоже продвигается вперед. Двигается не только тело, но и сознание тоже двигается вместе с ним. Не только язык говорит, но и сознание тоже говорит вместе с ним. Слышат не только уши, но и сознание тоже слышит вместе с ними. Часто происходит так, что только уши человека слышат. Кажется, что человек прислушивается к тому, что ему говорят, но сознание человека при этом находится в другом месте. Это и есть величайшая причина неудач. Это приводит к заблуждениям, к отсутствию сил, независимости и восприимчивости. При таком положении вещей вопрос об осознанности даже не возникает. Вот почему говорят, что действие, выполненное кое-как, никогда не приводит к успеху. Каким образом может увенчаться успехом дело, сделанное в неосознанном состоянии?

Только Осознанное Действие Является Жизнеспособным

Секрет успеха в осознанности. Это первый принцип посвящения в преक्षा медитацию. Осознанное действие означает жизнеспособное действие, в то время, как неосознанное действие недолговечно. Именно сознание наполняет человека силой. Действие, находящееся в союзе с сознанием, - жизнеспособное действие, в то время, как действие не связанное с сознанием неэффективно. Это простой скелет, в котором отсутствует дыхание жизни. Вот перед вами лежит тело, руки, ноги и все остальные конечности в сохранности, ни одна из частей не подверглась разложению все заморожено и забальзамировано. Оно лежит как прежде, на первый взгляд ничего не изменилось, но в нем не осталось жизни, и оно стало полностью бесполезным. Мумии египетских фараонов пролежали в полной сохранности тысячи лет. Даже сейчас они выглядят так же, как и тысячу лет назад. Но в них нет жизни. Пирамиды имеют одну особенность помещенное в них молоко не прокиснет, джем не испортится. Внешне все остается таким, каким было прежде, но отсутствует жизнь, отсутствует сознание.

Ведь на самом деле, именно жизнь и сознание имеют значение. Действие, не связанное с сознанием, не обладает жизнеспособностью.

Пока кумир не водрузят на алтарь с должной почтительностью, ему никто не будет поклоняться. Тот, кто верит в идолов, поклоняется только идолу, торжественно водруженному на алтарь. Что бы мы ни делали, мы должны это делать сознательно. Именно сознание наделяет действие силой. Успех сопутствует жизнеспособности. Без жизнеспособности, нет успеха. Жизнеспособное действие это осознанность, в то время как неосознанность приводит к нежизнеспособным действиям.

Два Типа Медитации

Ученик сказал: «*Гурудев!* Я посвящаю медитации полчаса в день. Иногда я трачу на медитацию час, а остальные 23 часа посвящаю другим занятиям. Как может один час медитации повлиять на остальные 23 часа? Как нам соразмерить их относительную ценность? Если мы будем их сравнивать, то сравним силу их воздействия. Какое же действие мы можем наделять большей силой? Что имеет большую значимость? 23 часа или один час? По сравнению с одним часом, 23 часа это большой промежуток времени. Человек концентрирует свое внимание во время медитации в течение часа, но в остальные 23 часа его ум пребывает в беспокойстве. Как же тогда при таком раскладе человеку достичь своей цели?»

Гуру ответил: «Пусть твоя медитация не будет связано со временем. Существует два типа медитации один из них зависит от времени, а другой независимый, ничем не связанный, вечный. Человек должен постоянно пребывать в медитации. Тогда уходит зависимость от времени. Сидеть в медитации в течение получаса или часа это особая практика, но ты должен научиться пребывать в состоянии медитации в любое время. Тогда заданный тобой вопрос, вообще не возникнет: беспокойство ума никогда не будет для тебя проблемой».

Движение и Пауза

Сколько раз в день мы едим? Два раза, от силы, три. Чаше трех раз есть не стоит. Тот, кто принимает пищу 5-7 раз в день или все свое время посвящает еде, живет не для себя, а для врачей, которые его лечат. Когда человек принимает пищу слишком часто, это порождает огромное количество проблем. Организм не знает отдыха: ни зубы, ни кишечник, ни желудок, не говоря уже о печени и желчном пузыре. Мы просто не знаем

отдыха сами, и не даем отдохнуть своим органам. Если перегрузить человека работой, то он начнет вас избегать. Мы должны поручать человеку такое количество работы, с которым он легко справится. Необходимо держаться в определенных рамках. После каждого движения должна следовать пауза, каждое упражнение должно сопровождаться перерывом. Работа и отдых должны стать постоянными спутниками.

Слово, Смысл и Сознание

Если сознание присутствует в каждом виде деятельности, осознанность освещает нашу жизнь. Когда мы поглощаем пищу, все наше сознание должно присутствовать в этом процессе. Тогда процесс поглощения пищи становится осознанным действием. То же самое относится и к ходьбе, к разговорам, к зрению и слуху. Если активность пяти органов чувств будет полностью осознанной, то практика непрерывной медитации становится делом вполне реальным. В древние времена последователи Ведической традиции во время вечерних молитв исполняли гимны, *Джайны* совершают *пратикраман* (размышление о прошлом). Понаблюдайте за человеком, совершающим *пратикраман*. Он правильно произносит предписанные слова, но не знает, что они означают. Другой человек тоже все правильно произносит, при этом он понимает значение тех слов, которые произносит, но его сознание не участвует в процессе полностью. Поэтому процесс становится безжизненным, инертным. Подобный *пратикраман* это *дравья* (неосознанность), а не *бхаава* (осознанность). Люди часто говорят: «Мы произносим навкар мантру годами, но наше сознание полностью не участвует в этом процессе. Мы совершаем *пратикраман*, но мы не испытываем от этого большой радости. Почему? Почему это занятие не возбуждает в нас большого интереса? Значит ли это, что усилия долгих лет не принесли плодов? То, что наши усилия не принесли плодов, то, что интерес не возникает, означает, что что-то здесь не так. Возможно, мы не точно помним слова, или мы их произносим неправильно, а, возможно, мы не до конца понимаем их значение. Мы продолжаем твердить эти слова, не понимая их значения. Возможно, это чисто механическое повторение, в котором сознание совершенно не участвует, и поэтому это не приносит нам никакой пользы».

Проблема Общения

Вот вам старая история. Свекровь говорит невестке: «Когда ты будешь сбивать масло, скажи мне, когда оно появится на поверхности!» (На хинди слово «масло» произносится, как «маккхан»). Невестка принялась за работу, и вот, через какое-то время масло появилось на поверхности. Но вот возникла проблема: Как сообщить об этом свекрови? Какие слова использовать? Свекра девушки звали Маккхан Лал, и, как мы уже упоминали, слово «масло» на хинди тоже произносится, как «маккхан», а в прежние времена, в соответствии с традицией, запрещалось произносить не только имя мужа, но и имя свекра. В конце концов, невестка придумала, как сообщить свекрови о том, что появилось масло, не употребляя слова «маккхан», которое по традиции ей запрещалось произносить. Она сказала: «Мама! Идите скорей сюда, уважаемый свекор плавает на поверхности!» Свекровь тут же бросилась к невестке и спросила: «О чем это ты говоришь? Твой свекор плавает на поверхности! Где же он?» Невестка указала на плавающее по поверхности масло и произнесла: «Вот!»

Когда с коммуникацией возникают проблемы, слово «свекор» может означать, например, «масло», что приводит к глупым ситуациям! Когда слово и его значение не соотносятся между собой, осознанное действие невозможно, без чего невозможен и успех.

Причина Неудач

Осознанность необходима для успеха в жизни, а осознанность предполагает, что человек понимает как сами слова, так и их значение, и использует при этом свое сознание. Только тогда, когда все три условия выполняются, человек может достичь в жизни успеха. Великие промышленники, добившиеся успеха в бизнесе, отличались большой сосредоточенностью и преданностью своему делу. Их сосредоточенность можно сравнить с сосредоточенностью *йога*, погруженного в глубокую медитацию. Все их внимание было сконцентрировано на одном, и именно поэтому они достигли вершины успеха. Когда отсутствует концентрация и осознанность, об успехе не может быть и речи. Поразительно, что на недавней Олимпиаде участники из некоторых очень небольших стран завоевали 5-10 золотых медалей, в то время, как участники из такой большой страны, как Индия,

не смогли завоевать ни одной. Причина ясна мы просто не способны на осознанные действия.

Осознанность это не только религиозный принцип. Это секрет успеха в любой сфере деятельности. Возьмем, к примеру, студента. Как ему добиться успеха в учебе? Как ему развить свои способности, чтобы показать выдающиеся результаты в своей области? Если он хочет узнать секрет успеха, то ему придется сначала достичь состояния самадхи (глубокой концентрации), придется вести осознанную жизнь.

Осознанность: Три Составляющие

В феномене осознанности можно выявить три составляющие: находится всегда в бодрствующем состоянии, жить в настоящем моменте и поступать сознательно. Всегда находиться в бодрствующем состоянии это основополагающий принцип. Небольшой недосмотр и проблемы могут осложниться. Поэтому секрет успеха заключается в том, чтобы все время находиться в бодрствующем состоянии.

Вторая составляющая осознанности всегда жить в настоящем моменте. Современный человек плохо представляет себе, как это делается. Конечно, невозможно полностью отрезать себя от прошлого и будущего. В прошлом и будущем тоже можно существовать время от времени. Воспоминания о прошлом и фантазии о будущем имеют свое значение, но необходимо воздерживаться от бесплодных фантазий и воспоминаний. Человек, который научился жить в настоящем моменте, не обращается без излишней надобности ни к прошлому, ни к будущему. Для достижения успеха крайне необходимо жить в настоящем моменте.

Третья составляющая осознанности заключается в том, что любое действие необходимо совершать осознанно. Когда мы едим, то мы должны делать это осознанно, тогда процесс принятия пищи превращается в йогу. Когда мы ходим пешком, то мы должны с полной осознанностью отдаваться этому действию, тогда прогулка тоже становится йогой. Если мы говорим, практикуя самоограничение, после всестороннего обдумывания, то это становится йогой речи.

Беспокойный Ум и Стрдание

Одно очень важное высказывание принадлежит Махариши Патанджали: «Четыре вещи сопровождают беспокойный ум: страдание,

недоброжелательность, дрожь и поверхностное дыхание. Беспокойный человек сильно страдает. Тот, кто не способен на осознанность, сильно страдает. Чем больше беспокойства, тем больше страданий. С другой стороны, чем глубже медитация, чем сильнее концентрация внимания, тем меньше страдания. Беспокойство это то чувство, на котором основывается боль. Боль не возникает по причине какого-то особого внешнего воздействия. Возьмем, например, случай с колючкой, вонзившейся человеку в ногу. Как только колючка вонзается в тело, нервные окончания человека передают сигнал в мозг. В тот момент, когда мозг регистрирует поступивший импульс ощущается боль. Перед двигательной системой возникает задача избавиться от боли. Палец рефлекторно поднимается, вытаскивает колючку, и боль проходит. Если бы импульс о вонзившейся колючке не достиг мозга, то человек бы не почувствовал никакой боли. Боль вызвана беспокойством ума. Если бы это чувство можно было предупредить заранее, то не было бы никакой боли. Причина страдания в озабоченности, беспокойстве ума, и в отсутствии сосредоточенности. Уберите беспокойство и боль уйдет».

Беспокойство Ума: Недоброжелательность

В сознании человека рождается много желаний. Человек внезапно ощущает внутри себя какое-то желание. Если человек не может получить это, то он начинает страдать. Смятение чувств, в результате этого страдания, приводит к недоброжелательности. Чем больше беспокойство ума, тем сильнее возникающая недоброжелательность. Один человек делает из мухи слона, в то время, как другому человеку даже слон представляется мухой. Такая разница возникает по причине различий в степени беспокойства ума: у одного человека эта степень гораздо выше.

Непоседливость: Вибрации

Там, где существует непоседливость, беспокойство, там же существуют и вибрации. Человек просто не знает, как можно находиться в спокойном состоянии. Он не может посидеть спокойно даже в течение двух минут. Когда беспокойство находится внутри, в сознании человека, оно будет проявлять себя и в теле. Если человек научится находиться без движения в течение 20 минут, это будет означать, что внутреннее

беспокойство в какой-то мере улеглось. Люди, которые впервые приезжают на съезд прекша медитации, несколько дней чувствуют себя довольно странно. Они охвачены таким беспокойством, что во время часовой медитации им приходится менять свою позу 25-30 раз. Но после практики медитации в течение 5-6 дней, они уже могут не менять свою позу даже целый час. Это становится возможным, потому что их беспокойство немного улеглось.

Беспокойство и Частота Дыхания

Когда беспокойство человека усиливается, ритм его дыхания тоже учащается. Обычно человек дышит 15-16 раз в минуту. Когда в человеке пробуждается похоть, то ритм дыхания возрастает до 50-60 раз в минуту. 50-60 раз, вместо обычных 15-16! Как может продолжаться жизнь при таких условиях? Сколько жизненной энергии при этом расходуется? И все это результат излишнего возбуждения. Человек, который практикует концентрацию сознания, кто овладел секретом осознанности, не будет испытывать ни боли, ни недоброжелательных чувств, ни вибраций. Его дыхание становится спокойным.

Медитация не Привязана к Времени

Осознанность это непрерывная медитация. Она не привязана к определенному времени. Существует пища, которую мы принимаем 2-3 раза в день, но существует пища другого рода, пища, которую мы принимаем постоянно, 24 часа в сутки, и днем, и ночью. Через рот человек не может принимать пищу слишком часто, но организм непрерывно получает пищу через поры тела. У человека, который не получает такую пищу 24 часа в сутки, нет шансов на выживание. Если остановить дыхание через поры на час, или даже минут на 10, то вскоре человек начинает корчиться от боли. Таким же образом, ограниченную по времени медитацию можно практиковать 2-3 раза в день, но осознанность это такой вид медитации, который можно практиковать 24 часа в сутки, днем и ночью. Когда мы говорим, мы делаем это осознанно, и тогда беседа становится медитацией. Если мы где-то гуляем или что-то слушаем, мы делаем это в полной осознанности. Таким образом, когда мы говорим, слушаем, гуляем или едим все эти действия становятся медитацией. То же самое можно сказать о чтении или письме. Каждое наше действие становится медитацией.

Осознанность, Самаадхи (Глубокая Медитация) и Религия

Ачарья Харибхадра писал, что все, из чего состоит религия, есть ничто иное, как йога. Это непрерывная практика медитации. Осознанность означает союз сознания и действия, происходящего в настоящий момент. Нам сложно повлиять на этот союз. Мы совершаем какое-то действие, а сознание наше при этом витает где-то еще. Мы перебираем четки, а думаем о завтраке. Мы слушаем лекцию, а наше сознание при этом занято проблемами бизнеса. Наше сознание пребывает в постоянном беспокойстве. Оно вовсе не настроено сопровождать тело. Хотя тело и сознание взаимосвязаны, они все время действуют, как будто, наперекор друг другу, и кажется, что этому противоречию никогда не будет конца. Сознание движется в одном направлении, а тело в другом. Этот разрыв между телом и сознанием не имеет ничего общего с религией. Это противоположность самаадхи, это беспокойство. Союз тела и сознания это осознанность, самаадхи и религия.

Учение Аюрведы

Практика концентрации сознания необходима для того, чтобы покончить с беспокойством. Ограниченная во времени медитация призвана служить этой задаче. Медитация в течение одного часа это вводное упражнение. Главная цель заключается в том, чтобы достичь такого состояния сознания, когда каждый вид деятельности наполнен осознанностью, состояния непрерывной осознанности. В этом-то и заключается секрет успеха. Ачарьи, открывшие для нас учение *Аюрведы*, также познакомили нас с этим секретом. Чарак, например, говорил: «Когда вы принимаете пищу, сконцентрируйте все ваше сознание на этом процессе!» Во время съездов прекша медитации был проведен эксперимент. Во время еды один из садхаков постоянно давал такую установку: «Ешьте осознанно!» Это повышало бдительность остальных садхаков. Они были внимательны к каждому своему движению во время еды. « Вот, я кладу кусочек в рот, ощущаю пищу у себя во рту, вот я ее глотаю!» Сознание функционирует в союзе с проявлениями произвольной нервной системы. А когда сознание проникает в сферу автономных действий, то тело само по себе

функционирует эффективно.

Сознание и Действие Направленные в Одну Сторону

Чарак говорил: «Когда сознание объединено с функционированием произвольной нервной системы, пищеварение тоже работает, как часы». Когда мы принимаем пищу, то должны прожевать ее и проглотить, но если наш ум витает где-то еще, работа пищеварительной системы нарушается. Рука занята тем, что посылает кусочки пищи в рот, но при этом ум занят проблемами бизнеса или сочинением стихотворения, а может быть, статьи. Желудок и мозг работают в противоположных направлениях. И это, несомненно, приведет к нарушениям. Почему именно к нарушениям? Мы должны это хорошо понять. Если перед желудком стоит задача переварить всю, поступившую в него пищу, то для выполнения этой задачи он нуждается в определенном количестве крови. Подобным же образом, выполняющий свою задачу мозг, тоже нуждается в определенном количестве крови. Но в организме нет такого количества крови, чтобы можно было бы удовлетворить потребности всех. Наш организм функционирует таким образом, что он направляет наибольшее количество крови туда, где она больше всего требуется на данный момент. Для того, чтобы пища полностью переварилась, желудок и двенадцатиперстная кишка должны быть полностью обеспечены кровью. Если в момент принятия пищи человек задумается, то поток крови начнет двигаться в направлении мозга. Желудок и двенадцатиперстная кишка будут лишены своей порции крови, и в пищеварительной системе может произойти сбой. Желудок может взбунтоваться. Если такое положение дел будет продолжаться в течение 10-20 дней, то пищеварительная система полностью разладится. Это кульминация того состояния, когда сознание и действие осуществляются в противоположных направлениях. Только тогда, когда сознание объединяется с действием, действие будет правильным. Осознанность вот секрет успеха.



РЕАКЦИОННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Существуют три понятия: действие, отклик, реакция. Там, где присутствует действие, обязательно возникнет реакция. Существует действие, отклик на него и реакция. Реагирует не только человек, но и каждое живое существо. Реакция может быть естественной или преднамеренной, но она существует в каждом человеке.

Новое Уложение и Реакция

В соответствии со старым уложением Религиозного Ордена Терапантха, во время сбора милостыни монахам отдавался приоритет перед монахинями. Монахи брали ту пищу, которую хотели, а остатки распределялись между монахинями. Эта система действовала в течение достаточно долгого времени. Джайачарья изменил это уложение, там, где оно касалось распределения пищи. Он сказал: «Пища, полученная в результате сбора подаяния, будет разделена поровну, и никто не может быть ущемлен в ущерб другому». Это заявление вызвало двоякую реакцию. Некоторые монахи были рады новому уложению. Они согласились, что это правильно, и что отныне они всю пищу будут делить поровну. А другие монахи подумали: «Нас ущемили в наших правах, это неправильно!»

Культура Равного Распределения

Уложение, пришедшее свыше нужно уважать, согласны вы с этим или нет. Монахи, конечно, выразили свое недовольство: «Зачем менять установленный порядок? Что в нем было не так?» Отвечая на эти возражения, Джайачарья написал небольшую книгу, под названием «Тахука». Когда монахи сели принимать пищу, «Тахука» была зачитана вслух. Как только кусочек пищи начинал двигаться по направлению к пищеводу, вместе с ним в организм монахов начала проникать и культура равного распределения.

Джайачарья писал так: «Настоящий монах тот, кто находит истинную радость в том, чтобы делиться со своими братьями-монахами и сестрами-монахинями. Тот, кто не ценит того, что находится в коллективе, реагирует неадекватно, со все возрастающим беспокойством».

Человеческая Природа

Реакция стала второй натурой человека. Будь то мирянин или монах, представляется невозможным, пока человек не станет *витараг* или не дойдет в своем развитии до уровня *кшапак*, чтобы он был полностью свободным от реакции. Одно единственное действие порождает многочисленные виды реакций. Создав новое уложение, касательно равного распределения, Джайачарья совершил действие. Тем не менее, это действие вызвало разнообразную реакцию. Сначала идет действие, потом реакция на него, потом реакция на эту реакцию и так до бесконечности.

Что Такое Реакция?

Каждый человек хочет жить свободно. Никто не хочет зависеть от других людей. Возникает вопрос: Как стать по-настоящему независимым? Только тот человек, который начал вести жизнь, свободную от всяческих реакций, может быть по-настоящему независимым. Тот, кто запутался в сетях разнообразных реакций, никогда не сможет стать свободным. Возьмем, к примеру, человека, принимающего пищу. Кто-то говорит ему: «Разве так надо есть? Вы едите неправильно. Посмотрите на разбросанные вокруг кусочки пищи!» Услышав это, человек начинает злиться. Это реакция. Хотя тому человеку не было никакой необходимости злиться. Почему же он разозлился? Почему разволновался? Давайте осмыслим ситуацию. Например, человек принимает лекарство и страдает от побочных эффектов. Такое часто случается. Человек принимает лекарство и умирает. Люди начинают недоумевать: «Как такое могло произойти? Он был полон сил молодой человек 25-ти лет! И вдруг так внезапно умер!» Им отвечают: «У молодого человека была обыкновенная лихорадка. Доктор сделал ему укол. Это вызвало реакцию, и он умер». Реакция это очень опасная вещь. Один человек польстил другому, и тот раздувается от гордости. Кто-то произнес что-то неприятное, и вы охвачены гневом.

Реагировать значит стать марионеткой. Стать марионеткой значит стать игрушкой в руках других. Вот что означает реакция. Один человек танцует под дудку другого. Это неправильно. Свободен только тот, кто живет своей собственной жизнью, не превращаясь в машину, игрушку или марионетку в руках другого человека. Такое возможно только тогда, когда человек практикует свободу от реакций. Свобода от реакций это важный принцип философии жизни.

Равенство

Существуют два принципа посвящения в прекша медитацию свобода от реакций и дружелюбие. Оба понятия взаимосвязаны. Если человек реагирует на какое-либо действие, поддаваясь на провокацию или под влиянием минутного возбуждения, это непременно окончится враждой. С другой стороны, если человек реагирует на какое-либо, направленное на него действие, миролюбиво, то такая реакция неизменно приводит к дружбе.

Психология рассматривает феномен реакции, как механизм приспособления друг к другу внешнего и внутреннего «я». Существует жизнь во внешнем мире, существует также и внутренняя жизнь. В результате различных провокаций человек может выйти из себя. Один человек способен справиться с ситуацией разумным путем, другой нет. Там, где доминируют сильные страсти, такие как гнев, гордыня, лицемерие и т.д., там возникает настоящая цепная реакция ответных действий. Там, где страсти приглушены, определенная реакция присутствует, но реактивная цепь не формируется. Таким образом, реакция превращается в отсутствие реакции.

Давайте рассмотрим эти равенства:

Страсти + Реакция = Вражда

Отсутствие + Реакции = Дружелюбие

Страсти

В данном равенстве «реакция» занимает среднюю, менее значимую позицию. Реакция, вызванная сильными страстями, приведет к вражде. Но реакция, вызванная спокойными чувствами, порождает дружелюбие.

Реакция: Оценка Личности

Один человек принимал лекарство. Его спросили, эффективно ли оно. Он ответил, что от этого лекарства не было никакого положительного эффекта. Если вам прописали лекарство, но оно показало себя полностью неэффективным, нужно считать его бесполезным. В конце концов, от лекарства должен быть какой-то положительный результат. Один человек грязно ругал другого. А тот, кого ругали, слыша все эти оскорбления, был спокоен и ничего не отвечал. Кто-то спросил его, повлияли ли на него хоть как-то эти оскорбления? И тот ответил, что абсолютно не повлияли. Если вы оскорбляете кого-то, а он совершенно не реагирует на ваши оскорбления, это означает, что ваш гнев был бесполезен. Ведь должна же быть какая-то реакция на ваши

оскорбления! Человек должен хоть что-то ответить. Таким образом, можно судить о чьей-либо личности на основании реакции или ответного действия этого человека.

Реакция Связана с Поведением

Наша реакция на то или иное событие проявляется через поведение. Учение о реакциях полностью объясняет поведение человека. Каждый человек в различных ситуациях демонстрирует свою реакцию, а это выявляет его внутренние чувства. Эта реакция может выражаться словесно, через выражение лица и жесты. Человек не может полностью воздержаться от реакции. От нее никто не свободен.

Возникает вопрос: если реакция необходима и неизбежна, то зачем, вообще, все эти разговоры о свободе от реакций?

Мы должны понять этот момент. Реакция неизбежна. Дует холодный ветер, и мы реагируем на это. Сильная жара или солнце вызывают немедленную реакцию. Все события неизбежно вызывают ту или иную реакцию. Внутреннее состояние и внешние раздражители в тот момент, когда они встречаются, возникает та или иная реакция.

Внутренняя Причина, Внешние Раздражители и Их Суммарный Итог

Сейчас мы должны рассмотреть внутреннюю причину реакции, внешние раздражители или, иными словами, внешнюю провокацию, и их суммарный итог. Откуда берет свое начало реакция? В чем заключается ее внутренняя причина? Что послужило внешним раздражителем? И во что это в итоге выльется? В этом вопросе мы должны быть очень внимательны. Если наша психика искажена страстями, если поток сильных эмоций постоянно идет изнутри, наша реакция может быть бесконечной, одно проявление ответной реакции будет следовать за другим. Именно это имел в виду Упадхьяя Винайвиджайджи, когда написал: «Кто-то поступает плохо по отношению к вам, и сознание реагирует на это. Но вы не должны позволять вашей реакции набирать силу, не позволяйте ей развиваться. Лучше поразмыслите немного. Возможно, вы даже оправдываете свою реакцию тем, что человек обидел вас или мешает вашему развитию. Но есть и другая сторона медали. Человек, которого вы воспринимаете, как своего врага вам вовсе не враг. Жизнь так коротка. Зачем печалиться, затаив против кого-то зло?»

Свобода от Реакции: Важный Момент

Провокация извне и пылкие страсти внутри рожденная из этого союза реакция, неизбежно послужит причиной враждебных чувств. В *Бхагвати Сутре* целый раздел посвящен тому, как достичь свободы от реакции. С точки зрения подавления реакции, этот раздел может оказаться очень важным, например то, как «превратить яд в нектар» или «успокоить бушующие морские волны».

Гаутам спросил Господа Махавиру: «О, Сиятельный! Рождается ли душа, подобно тому, как рождаются мать, отец, брат, ближайшие родственники и т.д.?»

Махавира ответил: «Да, Гаутам!»

Гаутам спросил: «Господь! Роджается ли душа много раз или бесконечное число раз?»

Махавира ответил: «Душа рождается много раз и также бесконечное количество раз».

Мир Это Наша Семья

Это означает, что наша семья это весь мир. Любая вещь или человек в этом мире связана с любой другой вещью или человеком. У меня в руках кусочек ткани. Таким образом, этот кусочек ткани связан с моей рукой. А имеет ли он отношение к рукам других людей? С точки зрения *Анекантик*, этот кусочек материи связан со всеми другими объектами материального мира. Нет ни одного атома, ни одной души, которая не была бы с ним связана. Это принцип учения *Анекант*. Как уже было сказано бесконечное число душ летает вокруг этого кусочка материи. Тонкие живые сущности, обладающие пятью телами, наполняют собой вселенную. Этот кусочек материи со всем этим связан. Существуют живые сущности и внутри ткани, и вне ее. Живые сущности есть и справа, и слева. Они со всех сторон, и этот кусочек ткани связан со всем этими сущностями.

Давайте рассмотрим это с точки зрения теории атомов. Возьмем из этого кусочка материи одно волокно. Оно связано со всем миром атомов. Во всей вселенной не найдется такого места, где не было бы атомов или их сгустков. Все атомы и группы атомов во вселенной связаны с этим кусочком материи.

Давайте до конца осознаем эту истину с одной стороны, мы одиноки, но с другой нет. Если человек постигнет глубину философии *Анекант*, и осознает те взаимоотношения, которые связывают две жизни от начала времен, то он сделает огромный шаг в своем развитии по направлению к свободе от реакций.

ДРУЖЕЛЮБИЕ

Свобода от Реакций и Дружелюбие

Существует тесная взаимосвязь между свободой от реакций и дружелюбием. Если человек свободен от реакций, дух дружелюбия будет крепнуть день ото дня, а если такая свобода отсутствует, то реакция будет усиливаться, и вражде не будет конца. Когда есть реакция, когда существует враждебность, сознание наполняется негативными мыслями и чувствами. Сознание большинства людей наполнено негативом. Они всегда думают оборонительной или мстительной позиции. «Этот человек обидел меня так-то и так-то!» Каждый человек стонет под неподъемным грузом несметного количества отравленных отношений! А есть люди напрочь лишённые такого груза. Например, что-то происходит. Человек говорит себе: «Ладно, все уже позади! Зачем я буду и дальше об этом думать?» И он тотчас же переворачивает эту страницу своей жизни!

Дух Братства

Братские чувства подавляют враждебную реакцию. Развивать братские чувства это насущная необходимость нашего времени. И основной упор нужно делать на развитие приятного и спокойного духа:

«Медитируйте на дружелюбие. Все живые существа в этом мире ваша семья. Никто не является врагом. Пусть ваше сознание будет далеко от борьбы, борьба уничтожает достоинство».

Такое размышление на тему братства призвано утихомирить страсти. Если человек преисполнен спокойствия, реакция уступает место отсутствию реакции, а это приводит к дружелюбным чувствам.

Одна из причин реакции избыток эгоизма. Эгоизм, как ничто другое, способствует усилению реакций.

Один мелкий служащий пришел домой к человеку, чтобы вернуть ему деньги, полагающиеся по одному из счетов. Слуга стоял в дверях. Посыльный спросил слугу, дома ли хозяин.

Слуга спросил: «А что вы от него хотите?»

Посыльный ответил, что он пришел вернуть часть денег по счету.

При одном упоминании слова «счет», слуга забеспокоился. Он неправильно понял посыльного, и подумал, что хозяин вряд ли будет рад увидеть человека, который пришел забрать у него деньги. Поэтому он сказал: «Хозяина нет дома!»

Служащий расстроился: «Как жаль! Придется мне возвращаться. Пожалуйста, скажи мне, когда вернется твой хозяин. Я должен только кое-что ему заплатить. Я не собираюсь ничего у него брать».

Услышав это, слуга переменял свой тон: «О! Так это вы хотите заплатить! Пойду и посмотрю, не вернулся ли хозяин». И он тут же разыскал своего хозяина.

Когда хозяин должен заплатить по счету, то его нет дома. А когда он должен получить деньги, то он всегда дома.

Два Типа Реакции

Бушующие внутри человека страсти, стоят на пути человека, когда он хочет примириться с обстоятельствами. По причине этих страстей, человек ведет себя странно. Поведение направлено вовне, и объяснить его довольно трудно.

Человеческая личность это сложный феномен, который не поддается точному определению. Поэтому ответное поведение человека было разделено на различные типы. Возник вопрос: сколько времени требуется человеку, чтобы прореагировать на ту или иную ситуацию? Говорят, что простая ответная реакция требует немного времени, по сравнению с более сложной реакцией. Возьмем, к примеру, движущуюся процессию. Людям сказали, что на взмах красного флага нужно остановиться. Как только перед процессией взмахнут красным флажком, она остановится. Теперь усложним условия. Скажем людям, что нужно останавливаться при взмахе красного флага, но не останавливаться при взмахе синего или зеленого флага. Сразу становится заметно, что теперь людям требуется больше времени, чтобы прореагировать. «Плати той же монетой!» - представляет собой простейший вид реакции. Человеку не приходится об этом задумываться. Око за око! Этот принцип взаимоотношений глубоко укоренился в нашем сознании. Человек вряд ли задумывается над тем, что ему нужно сказать, а чего не следует говорить. Мы твердо убеждены, что если кто-то обозвал нас «дураком», нам стоит ответить в том же духе, обозвав человека еще большим дураком. Такой ответ не требует

размышлений. Если, с другой стороны, человек скажет себе: «Он назвал меня «дураком», как мне реагировать?» Таким образом, момент ответной реакции отодвигается. По мере увеличения интервала между действием и реакцией на него, желание обозвать человека «еще большим дураком» пропадает.

Принцип Свободы от Реакций

Вот вам одно упражнение для развития силы воли. Всякий раз, когда вами овладевает гнев, проследите за тем, чтобы в течение первых 10-ти минут хранить молчание. Не произносите ни слова! Кто-то может возразить: «Если я буду хранить молчание в течение 10-ти минут, зачем мне что-то говорить позже? Это будет уже неподходящий момент. Если мне вообще нужно что-то говорить, то правильно делать это сразу, в тот самый момент, когда что-то произошло. Кто-то обозвал меня «дураком», я обзову его «проклятым дураком»! Через десять минут ожидания, все удовольствие от немедленной реакции будет потеряно»! На самом деле, секрет дружелюбия или свободы от реакций, заключается в увеличении интервала между действием и реакцией на него. Принцип свободы от реакций таков «Если ты не можешь полностью подавить свои страсти, по крайней мере, не реагируй сразу». В отсутствие немедленной реакции, многие проблемы разрешаются сами собой. Все противоречия, споры, взаимные обвинения и конфликты возникают на почве немедленной реакции. Если есть некоторая пауза, интервал между действием и реакцией на это действие увеличивается, то напряженность улетучивается, что приводит к установлению сердечных, дружеских отношений.

Развитие Дружелюбия

Основной принцип жизни всегда быть жизнерадостным. Некоторые люди всегда счастливы, а лица других никогда не выражают ни малейшего признака радости. Почему так происходит? Счастье это величайший секрет жизни. Жизнерадостный человек без труда преодолевает многие препятствия. Но возможно ли постоянно пребывать в этом радостном состоянии? Это возможно, по мере того, как в человеке развивается дух дружелюбия и доброй воли. Человек, чье сознание наполнено враждебными чувствами, не может быть счастливым. Он так говорит себе: «Тот человек поступил плохо по отношению ко мне, этот оскорбил меня. Я должен отомстить этим людям». Человек,

которого одолевают мстительные чувства, имеет целый список врагов. Его сознание, целиком и полностью, занято поиском способов отомстить своим обидчикам. На это он тратит всю свою энергию. Как, в таком случае, он может быть счастлив? Он не дает счастья ни малейшего шанса прийти в его жизнь. Развитие дружелюбия это уникальная практика. Это секрет счастливой жизни. Врачи обычно говорят своим пациентам: «Будьте счастливы, и этим вы прогоните сто болезней!» Пребывать в подавленном состоянии духа означает напрашиваться на болезнь. Развитие дружелюбия и само по себе является залогом здоровой и счастливой жизни.

Дружелюбие: Осознание Себя

Дружелюбие означает осознание себя во всех живых существах. Относиться к другим так же, как мы относимся к себе. Один из афоризмов медитации звучит так: «Наблюдай душу через свою душу!» Человек должен созерцать душу, как в себе самом, так и в других людях. Тот, кто научится созерцать одну душу, сможет созерцать и все остальные души. Дружелюбие означает не только то, что мы не ссоримся друг с другом. Дружелюбие означает также осознать себя в других. Так же, как мы осознаем в себе присутствие души, мы должны осознавать присутствие души и в других людях «Так же, как и я, тот человек имеет душу, Божественный Дух живет и в нем тоже». По мере того, как это осознание усиливается, все мировоззрение человека претерпевает изменения. Когда мы ограничиваемся поверхностным восприятием, мы составляем о человеке различные мнения: «Он хороший, он плохой, он черный, он обманщик, он дурак и т.д.». Если мы воспринимаем человека на этом поверхностном уровне, то и наше поведение будет другим, оно не будет основано на осознании себя. Дружелюбие означает, что мы замечаем в других тот же самый отблеск Великой Силы, которая живет и в нас. Это ощущение приравнивания себя к другим и является истинным дружелюбием.

Обитель Медитации

Мы должны приложить усилия к тому, чтобы быть свободными от реакций и быть дружелюбными. Это очень полезно в практике медитации. В противном случае, ваша медитация будет далека от реальной жизни. Медитация это сложная система, которой человек

должен научиться управлять, подобно тому, как глава семьи управляет разветвленным хозяйством. Возьмем, к примеру, любое созвездие в солнечной системе. Каждое созвездие представляет собой законченную систему. Подобным же образом, глава религиозного Ордена управляет собственным хозяйством своими последователями. Некоторые люди жалуются: «Ведь мы практиковали медитацию, но ничего не произошло!» Но если человек будет только практиковать медитацию, игнорируя систему медитации в целом, то он никогда не добьется желаемого результата. Мы должны не только практиковать медитацию, но и принять в свою жизнь всю систему в целом. Эта система состоит из внимательности, свободы от реакций, дружелюбия, умеренности в еде и речи. Для того, чтобы добиться хороших результатов, наряду с медитацией, мы должны овладеть всей системой. И именно тогда мы станем свидетелями перемен в своей жизни, почувствуем, как растет наш интерес к медитации и испытаем настоящее блаженство.



УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ

Один поэт стоял около лампы. Он смотрел на пылающее пламя и на дымок, струящийся от него вверх. Поэт спросил себя, почему огонь всегда сопровождается дымом? Почему чистый и ясный свет омрачается черной копотью? Он глубоко задумался над этим и, наконец, нашел ответ – каждый выделяет из себя то, что потребляет. Огонь поглощает тьму, поэтому только темный дым выходит из огня.

Пища: Развитие в Четырех Направлениях

Эта маленькая метафора, мысль поэта, выявляет великую истину. Наше тело и наши чувства тесно связаны с пищей, которую мы потребляем. Мы не должны думать о еде только как о процессе утоления голода. Скорее мы должны рассматривать этот процесс всесторонне. Как сильно влияет на нашу жизнь то, что мы едим. Даже тысячи лет назад великие учителя и мыслители проводили многочисленные исследования в области питания. Эти исследования выявили тесную взаимосвязь между человеческой жизнью и процессом питания. В этой связи они выработали линию поведения и сформулировали много, связанных с едой, правил. Они подчеркивали связь между потребляемой пищей и многими аспектами человеческой жизни – с целомудрием, контролем над чувствами, с образованием и интеллектуальным развитием. Какая пища способствует развитию интеллекта, а какая его подавляет? Потребляемая пища оказывает влияние на процесс обучения, на развитие ума, интеллектуальный уровень, выносливость, контроль над чувствами. Короче говоря, мы можем сказать, что еда влияет на физическое, ментальное, интеллектуальное и эмоциональное здоровье. Другими словами, пища связана с развитием человека по четырем направлениям – физическим, ментальным, интеллектуальным и эмоциональным.

Умеренность в Еде: Сбалансированный Рацион

С научной точки зрения, здоровье связано с потребляемой человеком пищей. Сколько же калорий требуется человеку в день? Что

такое здоровое питание? Сколько энергии необходимо человеку? Что именно и в каком количестве должен есть человек? И в этой связи, в научных разработках делается особый акцент на сбалансированном питании. Старый принцип гласил: «Питайтесь умеренно»! А сейчас мы говорим «сбалансированный рацион». Современные диетологи также установили количество пищи, необходимое для потребления. В литературе Агам этот момент широко обсуждается. Под «умеренностью в еде» там подразумевалось ограничение в рационе питания. Условно разделим всю предписанную норму потребления за один раз на 32 части, тогда если за один раз человек потребляет меньше 32 частей, то, в этом случае, это можно назвать умеренным рационом. Употреблять в пищу даже на одну часть меньше от предписанного количества, означает умеренность в еде, так же, как если бы вы ели на 5-10 частей меньше. Целый раздел *Бхагавати Сутры* посвящен детальному рассмотрению количества еды, необходимому при умеренном питании.

Сбалансированный Рацион: Количество

Но современные ученые по-другому подходят к этой проблеме. Возьмем, например, жиры. Какое количество жиров необходимо человеку при сбалансированном рационе? С точки зрения умеренного и сбалансированного питания 150 грамм в день. Больше этого количества человеку не требуется будь-то в жареных на масле лепешках, в тушеных овощах, молоке, простокваше или гхи (топленом масле). Правило умеренности в еде было установлено для того, чтобы обеспечить человеку хорошее здоровье. Министерство Питания разработало специальный сбалансированный рацион. В соответствии со списком, опубликованным Всемирной Организацией Здравоохранения, 50 грамм жиров - вполне достаточная суточная норма, а количество сбалансированной пищи 250 - грамм в день.

В *Агама Сутрах* и других комментариях тема питания освещалась с точки зрения практики самоограничения и контроля над органами чувств. В настоящее время основу сбалансированной диеты составляют потребности тела. Каковы потребности тела? Какое количество пищи необходимо для различных частей человеческого тела? Как сохранить здоровье? Именно эти соображения лежат в основе сбалансированной диеты.

Здоровье и Самоограничение

Для религиозного человека принципиален не только вопрос здоровья, но и вопрос самоограничения. Сохранение здоровья необходимо и важно, но в такой же степени, важно и самоограничение. Как сохранить здоровье? Как поддерживать свою жизненную силу на должном уровне? Как обеспечить минимальный расход энергии? Как сберечь силы? Как направить нашу энергию на самообразование, медитацию, созерцание и размышление? Необходимо рассматривать этот вопрос с двух точек зрения: с точки зрения здоровья и с точки зрения самоограничения. Нельзя руководствоваться только соображениями здоровья, полностью игнорируя при этом самоограничение. Подобным же образом, если мы будем заниматься одним лишь самоограничением, не считаясь при этом со здоровьем, то мы не достигнем желаемого. Наверное, обычному человеку будет достаточно простой программы по укреплению здоровья, но человек, занимающийся духовными практиками, этим не удовлетворится. Для того, кто посвятил себя духовной практике, здоровье и самоограничение одинаково важны.

Образ Жизни

Преक्षा медитация это не только медитационная практика, но и образ жизни. Как прийти к здоровой, полноценной жизни? Каковы фундаментальные элементы бытия? На какой основе должен человек строить свою жизнь? Какова первооснова человеческой жизни? Первооснова человеческой жизни дыхание. Человек жив, пока он дышит. Без дыхания нет жизни. Поэтому основным элементом человеческой жизни является дыхание. На втором месте пища. Человек жив, пока он получает необходимую пищу. Если человек перестанет есть, то он долго не протянет. Таким образом, базовые потребности человека дыхание и пища. Но на самом деле, человек не знает, как правильно дышать, он также не имеет полного представления о потребляемой им пище. Таким образом, он не осведомлен полностью о своих базовых потребностях. Дыхание происходит непроизвольно, а без пищи человек не может жить. Поэтому процесс дыхания и процесс потребления пищи не прекращаются. Но на самом деле, человек не знает, как правильно дышать, и как правильно потреблять пищу.

Очень важна умеренность в еде. Процесс питания начинается в

момент рождения и прекращается только с приходом смерти. Даже во время перехода души из одной жизни в другую, иногда требуется пища. Питание — это получение пищи извне. Необходимо понимать, как то, что поступает к нам извне, влияет на наш организм. Для того, чтобы поддерживать сознание в чистоте, человек должен знать, когда ему надо есть, что именно есть, в каких количествах и, зачем?

Проблемы Возникающие из-за Неправильного Питания

Меньше всего мы обращаем внимание на то, какую именно пищу мы потребляем. Бог знает, сколько людей, вместо вегетарианской пищи, употребляют яйца и мясо. Это не очень хорошо, и даже вредно, для здоровья. Пища животного происхождения плохо влияет на характер человека. К тому же, многие люди употребляют разного рода опьяняющие вещества. Употребление спиртного и всех видов табачной продукции отрицательно влияет на состояние ума. Все эти вещества ответственны не только за деградацию человеческой личности, но и являются причиной многих заболеваний. В настоящий момент в Америке, Канаде и Швеции проходят антитабачные кампании. Курение приводит к раку. Многие люди с легкостью привыкают к ароматизированному, особым образом приготовленным сортам табака. Считается, что употребление именно таких сортов табака, является основной причиной возникновения рака полости рта. Правительство Индии рассматривает вопрос о том, чтобы запретить употребление этих видов табачных изделий. Алкоголь поражает печень и легкие и также нередко является причиной возникновения раковых заболеваний. Как алкоголь, так и никотин, часто приводят к раку.

Конструктивные Меры

По мере того, как возрастает интерес к диетологии, люди становятся более осторожными в еде. В странах, где курение пользовалось широкой популярностью до недавнего времени, сейчас можно заметить колоссальные сдвиги в сторону борьбы с курением. В одной лишь Америке, 2-3 миллиона человек бросили курить. Курение запрещено в правительственных учреждениях. В Швейцарии можно увидеть «поезда для некурящих». Курение запрещено в общественных местах, а также в

садах и парках. Во многих странах на курение были наложены всевозможные ограничения. Каждая пачка сигарет имеет стандартную надпись «Курение вредит вашему здоровью!» Многие практики прекша медитации направлены на пробуждение сознания человека, чтобы он мог достичь состояния полной свободы от подобных пристрастий.

Сахар и Соль

Чрезмерное потребление сахара и соли заключает в себе ничуть не меньшую опасность. Натуропаты называют сахар «сладким ядом». Существуют такие яды, которые вызывают немедленную смерть. Но содержащийся в сахаре яд убивает не сразу, а постепенно. Этот яд действует незаметно. Обычно люди потребляют слишком много сахара. Огромное количество сахара они кладут в чай. На самом деле, люди пьют чай, чтобы в первую очередь, удовлетворить свою чрезмерную потребность в сахаре. Для того, чтобы иметь хорошее здоровье, крайне желательно вовсе отказаться от употребления белого сахара. Если это не представляется возможным, то мы, по крайней мере, должны свести потребление сахара к минимуму. Минимальное потребление сахара поможет сохранить здоровье.

Теперь поговорим о соли. Мы потребляем слишком много соли. Чрезмерное потребление соли является основной причиной почечных заболеваний. Употреблять в пищу слишком много соли означает столкнуться с проблемами почек. По мнению современных кардиологов, человеку нужно не более двух граммов соли в день. И вот теперь скажите, если человек ест *качаури* (что-то вроде лепешки с начинкой из бобов или вареной картошки, жареной в масле), то сколько соли поступает при этом в его организм? Гораздо больше двух граммов. Человек, который любит есть *качаури*, жареные овощи и другие разновидности жареной и соленой пищи, потребляет гораздо больше соли. Соль кладут даже в белый хлеб и хлеб из злаков. А когда мы едим всю эту острую пищу, как вы думаете, сколько соли поступает в организм? Организму нужно всего лишь два грамма соли, в то время как человек потребляет 10-20 грамм соли в день, и даже больше. Такое чрезмерное потребление соли может только подорвать здоровье человека.

Пища: Несколько Экспериментов

Ученик, занимающийся прекша медитацией, должен обладать

полным знанием о той пище, которую он потребляет. А также о той пище, которую он не должен употреблять вообще или не должен употреблять в чрезмерных количествах. Когда следует принимать пищу, а когда от нее необходимо воздержаться? А также: как именно принимать пищу? Ученик должен иметь обо всем этом хорошее представление. *Садхак* должен также выполнять некоторые упражнения. И одно из таких упражнений — пост. Другое упражнение — *Аямбил* (принимать пищу один раз в день, при этом пища состоит только из одного вида злаков — пшеница, просо, рис и т.д.). Во время прохождения садханы человек должен потреблять меньшее количество пищи, потреблять ограниченное количество продуктов и т.п. На съездах прекша медитации людей побуждают выполнять такое упражнение: употреблять в пищу только 20 грамм сырого риса и воду. В другом упражнении вместо 20-ти грамм сырого риса используется 20 грамм наполовину приготовленного риса и вода. В результате этих упражнений многие люди избавились от опасных заболеваний. Во время съезда прекша медитации в Лудхиане, доктор Гоял практиковал *аямбил* в течение 10-ти дней. У него был диабет. Доктора говорят, что больные диабетом не должны есть рис. Но доктор Гоял ел рис в течение 10-ти дней и полностью избавился от диабета. Практика аямбил, ограничение количества потребляемой пищи, потребление пищи в небольших количествах и пост — все это, как было доказано на практике, является важным не только для поддержания физического здоровья, но и для сохранения здоровья эмоционального.

Прием Пищи и Тишина

Во время приема пищи необходимо соблюдать тишину. Во время приема пищи не следует разговаривать или смеяться. Потому что процесс приема пищи сам по себе сопряжен с некоторым риском. Наш организм устроен особенным образом — дыхательное горло и пищевод прикрыты одним и тем же клапаном. Если мы не едим, то клапан приподнимается, оставляя голосовую щель открытой. Если мы едим или смеемся во время еды, и голосовая щель остается открытой, то пища может попасть в дыхательное горло, что, в свою очередь, может привести к смерти. Такие случаи бывали. Один человек из армейского руководства Индии приехал с визитом в Японию. Во время еды, случилось так, что клапан не перекрыл дыхательное горло, туда попал

кусочек пищи, и военный скоропостижно скончался.

Прием Пищи: Медитационная Практика

Во время приема пищи мы должны практиковать осознанность. Человек должен полностью осознавать процесс «Я принимаю пищу!» В *Аюрведе* по этому поводу сказано: «Во время еды сознание человека должно быть полностью поглощено этим процессом, и ничем другим». Если наш ум отвлекается на какие-то семейные проблемы или проблемы бизнеса, или поглощен каким-либо спором, то процесс осознанного приема пищи становится невозможным.

Процесс приема пищи это тоже медитационная практика. Осознанный процесс приема пищи это вид садханы. Это означает сосредоточить все свое внимание на еде, и ни на чем другом. Никаких размышлений, никаких мыслей, никаких фантазий, никаких планов на будущее. «Ничего не делайте! Полностью сосредоточьте свое сознание на процессе приема пищи!» Для духовных практик это важное упражнение.

Техника Приема Пищи

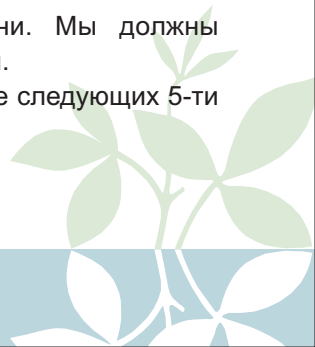
Правильно принимать пищу значит хорошо ее пережевывать. Человек пережевывает пищу сразу, а животные постепенно. Жвачные животные сначала проглатывают пищу, а потом долго и спокойно ее пережевывают, но человек должен сразу же хорошо прожевать свою пищу. Он не может, подобно животному, сначала проглотить пищу, а потом уже долго ее пережевывать. Если человек во время еды не пережевывает пищу как следует, то эту работу за него придется выполнять органам пищеварения. Кто-то должен это сделать: или зубы, или органы пищеварения. На самом деле, с этой задачей должны справляться зубы. Но если они не справляются, то этим вынуждены заняться органы пищеварения. Глотать непрожеванную пищу это верный способ нанести вред пищеварительной системе.

Важен Результат

Пища составляет важную часть нашей жизни. Мы должны рассматривать этот феномен с различных точек зрения.

Пища должна быть направлена на осуществление следующих 5-ти целей:

1. Увеличение силы.



2. Восполнение недостающего.
3. Выведение отходов и шлаков.
4. Достижение чувства легкости.
5. Чувство радости и благополучия.

Повышение Уровня Энергии: Восполнение Недостающего

Первая цель повысить энергетический уровень. В результате приема какой-то конкретной пищи повысится или снизится уровень энергии? Главное предназначение пищи повышать энергетический уровень. Мы едим, чтобы стать сильнее.

Вторая цель восполнение недостающих элементов. Запасы растроченной энергии должны пополняться. То же самое относится и к силе интеллекта. Необходимо также пополнять запасы энергии, потраченные на активность рук или ног. Мы должны следить за тем, чтобы потребляемая нами пища, восполняла все недостающее. Только та пища, которая справляется с этой задачей, - полезна для нас.

Выведение Отходов и Шлаков

Третья цель выведение из организма отходов и шлаков. С одной стороны, происходит прием пищи, с другой выведение из организма продуктов распада. Если процесс выведения шлаков приостанавливается, то это наносит вред и духовному, и физическому состоянию организма. Нарушение процесса выведения шлаков представляет угрозу для здоровья. Накопление в организме продуктов распада сопровождает процесс приема пищи. В конце концов, что такое старость? Это излишнее накопление в организме продуктов распада. Если не происходит удаления шлаков в нужном объеме, то сосуды утрачивают гибкость, тело утрачивает упругость, тогда и старость наступает гораздо быстрее, лицо покрывается морщинами, снижаются способности организма.

Ошибочное Представление

Для поддержания хорошего здоровья выведение из организма продуктов распада гораздо важнее потребления пищи. Прием пищи должен проходить в соответствии с определенным расписанием. Человек завтракает утром, потом он обедает и ужинает. Но есть люди, которые, кроме этого любят еще несколько раз в день попить чай или

прохладительные напитки. Редко кто говорит себе, принимаясь за еду: «Сегодня я еще не очистил полностью свой организм и поэтому не должен есть». Если человек не очистил желудок надлежащим образом, то он не должен есть жирную и тяжелую пищу, потому что, в противном случае, это приведет лишь к запорам и несварению желудка. Некоторые люди считают, что если они будут поглощать пищу в больших количествах, то это поможет им избежать запоров. Это совершенно неправильное представление. Если пища, которую человек съел, переварится как следует, то она беспрепятственно пройдет через кишки, но если пища не переварится, то она застрянет в кишках, что приведет к запору. Запор происходит в результате неправильного пищеварения.

Краеугольный Камень Натуропатии

Поэтому мы должны уделять огромное внимание процессу выведения из организма продуктов распада. Толстая кишка сама выталкивает экскременты из тела. Процесс выделения отходов происходит по всему организму. Организм выделяет отработанные вещества через пот, с помощью почек, через рот и нос. Наиболее тонкие виды отработанных веществ оседают на стенках артерий и сосудов. Шлаки оседают на стенках сосудов, что приводит к накоплению кислот и кальция. Повышенная концентрация кальция одна из основных причин наступления старости. Для того, чтобы не позволить кальцию накапливаться, чтобы сосуды не теряли своей эластичности, и ничто бы не мешало процессу кровообращения, необходимо следить за тем, чтобы все шлаки и отработанные вещества выводились из организма.

Важный секрет здоровья освобождение от шлаков, от чужеродных субстанций. Это положение лежит в основе натуропатии. Суть натуропатии можно выразить в следующем предложении: «Чем больше в организме отходов тем хуже здоровье. Правильное выведение всех отходов и шлаков из организма обеспечивает прекрасное самочувствие». Хорошее здоровье это когда в организме не накапливаются шлаки и продукты распада.

Важность Голодания

Голоданию в Джайнизме придается особое значение. Джайны голодают и постятся из соображений духовности. На Западе голодание стало одним из видов терапии. Махатма Ганди достаточно хорошо

осветил этот вопрос. Доктор Далтон, известный американский врач, использует голодание для лечения различных заболеваний. Он также провел колоссальные исследования в области диетологии и голодания. Под руководством доктора Далтона пациенты голодают в течение 10-ти дней, 20-30, и даже, в течение 50-ти дней. С помощью терапии голоданием ему удалось справиться со многими болезнями. В литературе древности мы также можем найти упоминания лечения с помощью голодания. Еще один метод лечения *Мои Падима* (уринотерапия). В *Вьявахар Бхашья* написано: «Если человек должным образом проводит уринотерапию, он становится здоровым и сияющим, как золото». В древности существовало много подобных методов лечения, которые сейчас преданы забвению. На Западе в настоящее время проводится очень много исследований в этом направлении.

Достижение Чувства Легкости: Чувство Благополучия

Четвертая цель – достижение чувства легкости. Мы должны решить для себя: ощущаем ли мы после еды легкость во всем теле или, наоборот, чувство тяжести? Если мы ощущаем тяжесть, это значит, что мы питаемся неправильно, нам не хватает умеренности в еде. Лучший критерий в этом вопросе то, как мы себя чувствуем. Если после еды человек ощущает усталость или сонливость, если человек чувствует тяжесть в голове или беспричинное беспокойство, когда он не может сосредоточиться ни на одном деле, то это означает только одно – человек питается неправильно. Такой человек ест ради еды, вряд ли это можно назвать полноценным питанием. Прием пищи – это одно, и еда только ради еды совсем другое. Это два совершенно разных понятия. Еда – это удовлетворение потребностей организма, в то время как еда ради самого процесса еды – это порождение сознания, погрязшего в иллюзиях.

Пятая цель питания – достижение чувства благосостояния. Если после еды человек ощущает себя бодрым, его сознание и чувства чисты, это означает, что питание было полноценным. В противном случае полноценным питание назвать нельзя.

Укрепление жизненных сил, восполнение затраченной энергии, выведение из организма отходов, достижение чувства легкости и благополучия – питание, которое справляется с этими задачами, можно назвать умеренным и полноценным.

УМЕРЕННОСТЬ В РЕЧИ

Человек совершает самые разнообразные действия: ест, пьет, спит, ходит и т.д. Возникает вопрос: что именно человек делает чаще всего? Ответ такой – говорит. Мы разговариваем во время еды. Мы разговариваем на ходу. Мы разговариваем даже во сне.

Важность Умеренности в Речи

Возможно, чаще всего человек занимается именно тем, что разговаривает. Человек говорит, когда это нужно, он также произносит много ненужных слов. Человек говорит, когда к нему обращаются, но многие начинают разговор сами, без приглашения. Нет недостатка в назойливых болтунах. Человек часто говорит тогда, когда это совершенно не нужно. Фундаментальный принцип философии жизни заключается в том, чтобы проявлять умеренность в речи. Человек не должен говорить, если это не является абсолютной необходимостью. Даже когда необходимо что-то сказать, человек должен проявлять умеренность в речи и говорить по существу. Человек, который воздерживается от излишней болтовни, уже одним этим демонстрирует более глубокое понимание жизни. Болтуны ведут очень поверхностный образ жизни. Слова таких людей стоят немного, в то время, как слова человека, который говорит мало, обладают большой ценностью. Обратимся к миру литературы. Поэт Калидаса говорил очень мало, но уж если он что-то говорил, то даже сам правитель Бходж чувствовал, что ему была оказана большая честь. То же самое можно сказать и про главного визиря императора Акбара, которого звали Бирбал. Бирбал говорил мало, но император не мог дождаться, когда же он, наконец, скажет свое веское слово. Люди всегда желают выслушать мнение немногословного человека. Но никто не выказывает никакого любопытства и желания выслушать того человека, который непрерывно говорит.

Очень важно контролировать свою речь. Было бы замечательно соблюдать молчание во время прохождения *садханы*. Если полное

молчание невозможно, то следует, по крайней мере, воздержаться от ненужных разговоров. Следует воздержаться от сплетен, от обсуждения семейных и профессиональных проблем. Только тогда можно постичь глубины медитации.

Хранить молчание действительно нелегко. Когда в сознании возникает импульс, появляется непреодолимое желание высказаться, и человек не может справиться с собой! Поэтому можно начать практику молчания с такого упражнения: «Не говорить без необходимости. Не говорить бесцельно. Не говорить слишком много. Соблюдать молчание, по крайней мере, 1-2 часа в день!» Такая практика молчания очень полезна.

Не Говорите Пока Вас не Спросят

Человек разговаривает, и это является его основным занятием в течение дня. Учитывая это, не все люди могут соблюдать полное молчание. Возникает вопрос : где и каким образом следует начинать овладевать контролем над речью? Первое правило такое: «Не говорите, пока вас не спросят!» Даже простое намерение поступать подобным образом является важным шагом к тому, чтобы достичь полного молчания. У индийцев есть неприятная привычка приставать с непрошенными советами. Если человек вдруг заболевает, то на него обрушивается целый поток советов. Если воспользоваться всеми этими советами, то человек, скорее всего, ни только не выздоровеет, но заболеет еще сильнее. О выздоровлении в такой ситуации уже и речи не идет. Если заболевает какой-нибудь «большой человек», то к нему тут же устремляются толпы людей с непрошенными советами. Первым шагом по направлению к молчанию является прекращение потока непрошенных советов.

Учитесь Говорить Тихо

Второе правило для достижения контроля над речью «Учитесь говорить тихо!» Следует говорить негромко. Громкая речь требует больших энергетических затрат. Серьезные люди редко говорят слишком громким голосом, их речь терпелива и спокойна. Важный шаг в практике молчания говорить медленно.

Учитесь Говорить «Нет»

Третье правило контроля над речью таково: - «Не поддавайтесь на все провокации, когда люди втягивают вас в разговор!» В таких ситуациях мы должны проявить сдержанность. Мы должны задуматься, действительно ли необходимо позволять втягивать себя в какой-то конкретный разговор? Пробуждение подобной разборчивости будет еще одним шагом на пути контроля над речью.

Соблюдение тишины не означает, что мы совсем не должны говорить. Настоящая цель заключается в том, чтобы свести потребность в речи к минимуму, чтобы постепенно эта потребность сошла на нет. Однажды встретились два садхака. Они сидели друг напротив друга, в полном молчании. При этом они оба прекрасно поняли все то, что хотели друг другу сказать.

Господь Махавира соблюдал молчание в течение 12-ти с половиной лет. Он проявлял большую сдержанность в речи. Он говорил совсем мало. Настоящие аскеты и те люди, которые практикуют поведение, подобное поведению *джинь*, также придерживаются умеренности в речи. Это не означает, что они вообще не говорят. Они говорят, но только в случае крайней необходимости. Слово на языке хинди «*маун*», (т.е. «молчание») означает минимизацию самой потребности говорить.

Поддержание Эмоциональной Чистоты

Четвертое правило достижения контроля над речью поддержание эмоциональной чистоты, освобождение от разного рода негативных проявлений эмоционального характера, таких как сплетни за спиной, клевета, ненависть и зависть. Человек не должен говорить о том, в чем плохо разбирается. Люди формируют мнение, не получив о чем-либо полной информации, а потом распространяют слухи, противоречащие истинному положению дел. Они распространяют ложные, бессмысленные слухи. Для того, чтобы достичь полного контроля над речью необходимо отказаться от всех негативных эмоций.

Не следует первому начинать разговор. Если же вас спрашивают, нужно отвечать тихим голосом, обдуманно, взвешенно, с чистым сердцем и чистыми мыслями. Когда все эти условия будут выполнены, можно сказать, что человек достиг умеренности в речи.

Молчание: Различные Значения

Слова «молчание» и «тишина» могут обозначать много разных понятий. В контексте прекша медитации слово «молчание» имеет два значения: 1) Не произносить ни слова и 2) Быть полностью свободным от мыслей. Было сказано:

«Не произносить ни слова это молчание, говорить мало тоже молчание; достичь состояния за пределами мысли это внутреннее молчание».

В языке хинди есть такое понятие «*Каштха-Маун*» («Тотальная тишина»). Кульминационной точкой молчания является такой момент, когда человек не делает никаких движений, никаких жестов, никаких знаков. На самом деле, значение «*Каштха Маун*» гораздо глубже. Мы говорили только об основном значении этого понятия. На языке прекша медитации внутренняя тишина это прекращение всех движений и микродвижений гортани. Никаких воспоминаний, никаких мыслей и никакого воображения. Это вершина молчания.

Не только *садхак* должен анализировать феномен молчания, для обычного человека это тоже может оказаться очень полезным.

Монашество: Философия Жизни

Фундаментальные принципы философии жизни, которые необходимы для достижения успеха, доступны человеку в монашеской жизни. В прекша медитации мы побуждаем людей следовать всем этим принципам. Практика прекша медитации не ограничивается одной лишь медитацией, это также следование тем принципам, которые обеспечат человеку жизненный успех. Мы верим, что человек, который приехал к нам практиковать прекша медитацию, начинает новую жизнь. Созерцательность и постоянное следование вышеупомянутым принципам приводят к эволюции ментальной культуры, повышают осознанность и предоставляют человеку возможность понять жизнь на более глубоком уровне. Под «пониманием жизни» мы имеем в виду прежде всего, понять себя, потому что понять себя значит понять жизнь. Тот, кто полностью разобрался в себе, тот, кто понял жизнь, может считаться тем человеком, который достиг цели прекша медитации. Если все наши усилия и устремления будут направлены на достижение этой цели, то мы, без сомнения, сможем начать свою жизнь в новом измерении.

ГЛАВА 8

АРАХАМ

Практика прекша медитации начинается с благоприятного повторения мантры «Арахам». Это слово обладает необыкновенной силой. Оно увеличивает жизненную силу и служит проводником между нами и Высшим Духом.

Мантра Дающая Энергию

«Арахам» - это особенное слово, наделенное способностью преумножать существующие силы. С помощью этого волшебного слова мы можем ощутить в своем теле прилив жизненной энергии. Мы не несчастные, слабые, никчемные создания, нет! Мы обладаем неиссякаемым источником энергии, который мы можем использовать, применимо к любой сфере деятельности.

Одна из целей прекша медитации - достичь сферы трансцендентального. Мантра «Арахам» помогает нам осознать трансцендентальное. Мы начинаем практиковать медитацию с исполнения мантры «Арахам». На это есть причина. Человек находится под влиянием различных внешних сил. Наиболее действенный метод воздействия на нашу жизненную силу - звуковые вибрации. Различные звуки имеют различную длину звуковой волны, поэтому и влияние этих звуков различно.

Фонетический Анализ

Каждый раз, когда мы открываем рот, мы издаем различные звуковые вибрации, но при этом мы не знаем, откуда возникают звуки. Филологи, занимающиеся исследованиями Санскрита, определили, что каждый произнесенный слог требует своей особенной артикуляции. Артикуляция происходит в теле человека по-разному. Давайте проанализируем произнесение мантры «Арахам». Артикуляция слога «А» происходит в области горла, «Ра» - в области мозга, слог «Ха» опять произносится в области гортани, и «М» - на губах. Когда мы произносим «М», то это происходит с сомкнутыми губами.

Если мы проведем морфологический анализ слова «Рама», исходя из мифологии Джайнизма, то один поэт предложил ему такое духовное истолкование:

Во время произнесения слога «Ра» мы открываем рот, и все наши грехи выходят наружу. Во время произнесения «М», губы сомкнуты, рот закрыт, и поэтому эти грехи не могут попасть обратно. Звук «М» подобен клапану.

Участки Артикуляции

В соответствии с морфологией и согласно науке о произношении, в нашем теле существует 8 областей артикуляции:

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Сердце | 5. Зубы |
| 2. Горло | 6. Нос |
| 3. Голова | 7. Губы |
| 4. Основание Языка | 8. Небо |

В наше время ученики не обращают на это внимания. Разница в артикуляции происходит из-за того, что звуки рождаются в разных областях артикуляции, а разница в артикуляции, в свою очередь, приводит к изменению смысла.

Дифференциация Слов

В Санскрите различали три различных звука «с»: «с», при произнесении которого язык упирается в небо, церебральный «с» и межзубный «с». Артикуляция этих звуков происходит соответственно в области неба, в области головы и в области зубов. Разница в артикуляции ответственна за разницу в значениях. Например, есть два Санскритских слова: «*шакрит*» и «*сакрит*». Оба этих слова имеют разные значения, и разница в значении этих двух слов огромна. «*Сакрит*» означает «однажды», а «*шакрит*» - «грязь». Принимая во внимание разницу в значениях при использовании различных слов, отец сказал сыну: «Сын мой! Не обязательно читать все написанные книги, но ты должен изучать грамматику». Сын захотел узнать почему. Отец ответил: «Без знания грамматики, ты не сможешь понять разницу между «*шакал*» и «*сакал*», между «*шакрит*» и «*сакрит*». «*Шакал*» означает «кусок», а «*сакал*» - «целое». Не различая значения слов, человек не может произносить их правильно, а там, где произношение неотчетливо

теряется вся разница в значении, а также теряется вибрация, характерная для каждого слова. Различные области артикуляции порождают различные вибрации. Звук, произнесенный губами, действует на сознание не так, как звук, произнесенный в области горла.

Арахам: Фонетический Анализ

Когда мы произносим звук «А», то активизируется один электрический центр. Он расположен в области горла, там, где находится щитовидная железа. Она отвечает за метаболизм. Вещества, которые выделяет эта железа, оказывают влияние, как на тело, так и на сознание. Она связана с вибрациями луны, с вибрациями сознания.

Произнесение слога «Ра» влияет на переднюю долю головного мозга. Здесь расположен Центр Спокойствия. Используя психологические термины, мы можем сказать, что здесь расположен гипоталамус. Это важный психический центр. Это обитель чувств, область, где они рождаются. Это центральная точка как тонкого, так и физического тела. В древности считалось, что именно там расположено сердце. Мы говорим о том, чтобы изменить свое сердце. Под «сердцем» мы не имеем в виду то сердце, которое бьется. Сердце, которое бьется это простой мышечный орган. Бессмысленно изменять мышцу. Задача этого органа перекачивать кровь. Но нам необходимо изменить настоящее сердце, точку пересечения физического и ментального тела. И на это может повлиять произнесение слога «Ра».

Произнесение «М» влияет на губы. Они представляют собой центр удана-прана, что является одним из пяти видов жизненных сил. Это сила свершений. Пробудив в себе эту силу, человек овладевает многими сверхъестественными возможностями.

Короткая Мантра для Просветления

Арахам наше божество. Это короткая, но волшебная по своему действию мантра для тех, кто хочет достичь просветления. Каждый человек обладает неограниченными возможностями. Человек, в котором пробудилась способность проявлять свои возможности, тот, кто пробуждает эту способность в других людях, обладает совершенной душой.

Господь Махавира обладал совершенной душой. *Арахам* это

символ Господа Махавиры. *Ананда Кендра* (Центр Блаженства) расположен в области сердца. *Арахам* это волшебная мантра, пробуждающая этот центр. Она указывает нам на поток духовного блаженства, который струится внутри нас. Практикуя медитацию на мантру *Арахам*, концентрируясь при этом на Центре Блаженства, мы можем испытать необыкновенную радость. Когда вечное блаженство проявляется внутри нас, не остается места для переживаний, для умственного напряжения.

Арахам: Выводы

Возникает вопрос: что такое Арахам и к чему приведет повторение этой мантры? *Арахам* - это короткая, но волшебная по своему действию мантра, в которой потенциально заложены:

1. Осознание собственного существования
2. Осознание своей божественной природы
3. Секрет пробуждения беспричинной радости
4. Способность избегать умственного напряжения
5. Защита от психосоматических заболеваний
6. Свобода от неопределенности
7. Способность пробуждать в себе психические центры, расположенные, как справа, так и слева.

Природа Мантры Арахам

«А» символизирует *кундалини* (*тайджаса шакти* или силу света);

«Ра» символизирует огонь, который уничтожает все дурные наклонности и обстоятельства;

«Ха» символизирует космос, произнесение этого слога усиливает осознание человеком высшего и чистого духа, ориентированного на знание;

«М» - это вибрация, которая активизирует сенсорные нервные окончания.

Все буквы, составляющие мантру «Арахам» - обладают огромной силой воздействия. Поэтому «Арахам» - это очень сильное магическое слово. Сконцентрируйте свое внимание на Центре Блаженства и

медитируйте на мантру «*Арахам*», которая сияет, подобно солнцу. Пусть ваша медитация будет глубокой и продолжительной. Постепенно, в результате регулярных медитаций, внутри вас будет с каждым днем расти ощущение «*Арахам*». И тогда вся ваше существо проникнется полной осознанностью, блаженством и силой.

Секрет Садханы

Защитите себя мантрой «*Арахам*», как доспехами. Сфокусируйте свое внимание на Центре Биоэлектричества (расположенном в районе пупка), визуализируйте там золотой лотос и медитируйте на «*Арахам*»! Визуализируйте, как его золотые лучи проникают в ваше тело со всех сторон, создавая вокруг вас защитную броню. Сделайте это 9 раз. Займитесь самовнушением, говоря себе: «Никакой злой дух не сможет проникнуть сквозь эту броню». Эта духовная броня сможет противостоять натиску всех злых сил внешнего мира. Секрет успеха заключается в поклонении «*Арахам*».



АСАНЫ

С того самого дня, когда человек узнал, что он живет в двойственном мире, где можно найти все виды противоположностей: радость и горе, успех и потери и т.д., и что существует возможность достичь состояния равновесия, которое находится выше конфликтов и противоречий, он стал стремиться достичь этого состояния. В результате, он обнаружил, что один из способов достичь этого состояния заключается в том, чтобы овладеть полным контролем над телом. И асаны являются частью этого метода, открытого человеком для того, чтобы достичь гармонии и полного контроля над телом.

В *Муладхаране* мы можем прочитать о 5-ти последствиях, к которым приводит подвижничество. Одно из них состояние спокойствия и в радости, и в горе. Патанджали, также говорил о том, каким благотворным может оказаться подобное состояние перед лицом конфликта. С точки зрения духовных практик, асаны получили свое развитие на базе религиозных представлений. Постепенно эта система развивалась и обогащалась многими новыми элементами. Они были направлены на то, чтобы обеспечить физическое и умственное здоровье человека.

Асаны и Еда

Существует тесная взаимосвязь между пищей, которую мы потребляем и состоянием нашего тела. Можно добиться идеального состояния тела даже путем простого контроля над потребляемой пищей. Джайнский метод духовной практики делает особый упор на то, как достичь контроля над потребляемой пищей путем поста, употребления меньшего, по сравнению предлагаемым, количества пищи, приема пищи только выполнив некоторые условия и отказа от всех лакомств. Вопрос о совершенстве тела возникает уже во вторую очередь. Чревоугодник никогда не сможет достичь совершенного состояния тела. Вредная пища и практика асан противоречат друг другу. Для того, чтобы добиться совершенного состояния тела, необходим полный контроль над потребляемой пищей.

Правила для Практикующих Асаны

Не существует универсальных правил для практики всех асан без исключения, также как и не существует универсальных правил для всех людей, практикующих асаны. Например, *Ваджрасану* можно практиковать сразу после еды, но не *сарвангасану*. Считается, что *асаны* лучше всего выполнять рано утром. Тем не менее, их можно делать и спустя 3-4 часа после еды. Человек может принять медитационную позу в любое время через час после приема пищи.

Что касается места, где следует практиковать *асаны*, то у нас есть на это указания в древних источниках. *Асаны* следует практиковать в чистом и удобном месте, запрещено делать это в недостаточно чистой обстановке. Место слишком сырое и грязное не подходит для выполнения *асан*.

Когда человек практикует *асаны*, он должен обращать особое внимание на место, время, свою одежду и технику выполнения. Для выполнения *асан* подходящим считается мат или шерстяное одеяло, так как шерсть не позволяет энергии уходить в землю. Мат или подстилка не должны быть слишком мягкими. Необходимо одеть свободную, не стесняющую движений одежду. Одежды не должно быть слишком много.

Асаны: Уравновешивающие Асаны

Необходимо знание техники выполнения *асан*. После каждой *асаны* необходимо выполнять уравновешивающую асану. Ошибка в технике выполнения асан может привести к серьезным последствиям. Поэтому очень опасно практиковать *асаны*, не узнав все до конца о них и о технике исполнения. Перед тем, как начать практиковать *асаны*, человек должен все знать о том: какую асану и в какой ситуации следует практиковать, и о том, какой *асаной* следует уравновесить эту асану. *Асаны* следует выбирать для себя и практиковать под наблюдением специалиста, принимая во внимание все конкретные обстоятельства: физическое состояние, место, время, заболевания и т.д.

Продолжительность Асан

Продолжительность выполнения *асаны* не одинакова для разных людей. Продолжительность *асаны* необходимо определять в каждом конкретном случае, на основе выносливости и физического состояния

человека. Обычно бывает достаточно выполнять асаны в течение 20-30 минут. *Асаны* можно выполнять все сразу или несколькими небольшими блоками иногда по 5, иногда по 10 минут. *Асаны* можно также практиковать по одной. Иногда это делается для тренировки рук, иногда ног или шеи.

Техника Выполнения Асан

В соответствии с системой Джайнской йоги, техника выполнения *асан* такова: «Сначала следует практиковать асаны в положении лежа, потом сидя, и, наконец, стоя». Если сравнивать выполнение асан в позиции лежа и в позиции сидя, то на выполнение асан в позиции сидя требуется больше энергии. Таким же образом, выполнение асан в позиции стоя требует еще больших энергетических затрат. *Асаны*, на выполнение которых не требуется много энергии, могут практиковать даже ослабленные люди. Некоторые асаны, выполняемые в позиции лежа, являются очень полезными. Например *уттаншаян*, *паршвашаян*, и т.д. Это очень простые асаны, и их могут практиковать все, без исключения.

Асаны и Гибкость Позвоночника

Как много в жизни человека зависит от состояния позвоночника! Подвижность и гибкость позвоночника является основой хорошего здоровья. Основа жизненной силы человека также заключается в гибкости позвоночника. Как только позвоночник человека начинает утрачивать свою гибкость, здоровье человека начинает ухудшаться, сокращается продолжительность жизни из организма уходят силы. Невозможно себе представить долгую жизнь, хорошее здоровье и избыток жизненных сил без гибкости позвоночника.

Позвоночник это очень важная часть человеческого тела. Необходимо поддерживать его гибкость. Все психические центры связаны с позвоночником. Он также является основным узлом центральной нервной системы человека. Он является фактором, ответственным за нашу трансформацию. Если мы полностью осознаем значение позвоночника в нашей жизни, то наш путь станет предельно ясным.

«Внутреннее Путешествие» - это одно из упражнений в практике прекша медитации. Оно специально предназначено для развития позвоночника. В *Хатха-Йоге* позвоночник известен, как путь *кундалини*. Это та дорога, по которой *кундалини* поднимается снизу вверх. *Тайджаса шакти* (электрическая сила) и *прана шакти* (жизненная сила) также поднимаются вверх этим путем. Это также и средство перехода садханы на новый уровень, что зависит от активизации психических центров, средство трансформации человеческой личности и пробуждения внутреннего видения. Это также путь *сушумны*. Таким образом, со многих точек зрения, позвоночник является даже более важным, чем мозг.

Необходимость Выполнения Асан

Практиковать *асаны* крайне необходимо. Если мы не можем выполнять асаны для всех частей тела, то мы, по крайней мере, должны выполнять их для тех частей тела, которые обладают наибольшей важностью. Пять самых важных частей тела таковы:

1. Мозг
2. Позвоночник
3. Сердце и легкие
4. Живот
5. Ноги

Давайте распрощаемся с идеей пребывания в праздности. Сегодня признаком величия стало ничегонеделание и пребывание в праздности. Но для жизни необходима активность. Теория о преимуществах отдыха и пребывания в праздности всего лишь конструкция ума, не обладающая особой ценностью. Люди, которым не надо заниматься тяжелым физическим трудом, должны рассматривать другую альтернативу выполнение *асан*. Те, кто занимается тяжелым физическим трудом, могут без этого и обойтись, но для остальных выполнение *асан* необходимо.

Выполняя асаны, мы даем телу столь необходимые ему физические упражнения, наполняя его новой энергией. Ритм современной жизни очень быстрый. У человека остается очень мало времени для себя. И все же он должен практиковать хотя бы некоторые *асаны*. Даже если человек

не может тратить на эти занятия слишком много времени, даже в этом случае он должен практиковать, по крайней мере, *буддхападмасану*. Это очень важная *асана*.

Важные Асаны

Говорят, что в древние времена, около 84000 *асан* пользовались популярностью. Как человек может выполнять все эти *асаны*? Даже если на одну *асану* он будет затрачивать по одной минуте, у него уйдет 84000 минут на то, чтобы выполнить их все. Ему придется выполнять их целый день. А где он тогда найдет время на то, чтобы делать другие вещи? Тогда было решено, что если человек не может выполнять 84000 *асан*, то он, по крайней мере, может выполнять 84. Но не все могут выполнять каждый день даже 84 *асаны*. Поэтому было решено: «Забудьте о цифре 84000, о 84, даже о 20-ти или 10-ти. Пусть человек выполняет всего две *асаны*: одна из них *падмасана*, а другая *кайотсарга* или *шавасана*».

Падмасана это очень полезная *асана*. Она очень полезна для позвоночника, желудка, легких, сердца и коленей. Когда легкие функционируют должным образом, то с кровообращением тоже все в порядке. Когда кровь зашлакована, это ухудшает общее состояние организма, и начинаются всяческие отклонения. Именно потому, что загрязненная кровь течет по сосудам, все части тела ослабевают и начинают плохо функционировать. Задача сердца заключается в том, чтобы очищать кровь. Через нос мы вдыхаем жизненно необходимый кислород, который очищает кровь. Дыхание это способ обеспечения человека жизненно необходимым ему кислородом. Этот кислород используется легкими.

Вредные, токсичные вещества проникают в наш организм. Когда сердце и легкие работают нормально, все эти токсины выталкиваются из организма. *Буддхападмасна* становится решающим фактором для поддержания легких в хорошем состоянии.

Медитация и Асаны

Техника прехша медитации является универсальной. Физическое, умственное, эмоциональное развитие все это тесно взаимосвязано. Медитация влияет на пищеварительную систему. Ее работа

приостанавливается. Этот побочный эффект может быть нейтрализован через практику *асан*.

Только когда пищеварительная система, система кровообращения и т.д. функционируют нормально, человек может полностью посвятить себя медитации. Можно поддерживать эти системы в хорошем состоянии через практику *асан*.

С помощью практики *асан* можно пробудить различные психические центры. Эта практика влияет и на эндокринную систему. Эта практика также полезна в деле преобразования инстинктов. Например, *шашанкасана* очень эффективна для борьбы с чувством гнева. Она также дисциплинирует многие другие инстинктивные побуждения человека. Медитационные позы, такие как *падмасана*, *ваджрасана*, *сукхасана*, - также полезны для медитации.

Асаны Как Физические Упражнения

Асаны не только обеспечивают всестороннее физическое развитие человека, но и являются методом пробуждения психических центров. Физические упражнения служат в основном для развития тела; что же касается *асан*, то они представляют собой более тонкий способ пробуждения внутренней энергии, элемент гимнастики в *асанах* не является первостепенным, он направлен на физическое развитие тела. Практика *асан* синхронизируется с упражнениями *пранаямы*, но в обычной гимнастике этому не уделяют никакого внимания.

Асаны: Духовная Цель

С духовной точки зрения, главной целью выполнения *асан* является полное освобождение от влияния *кармы*. Для того, чтобы достичь полного освобождения, существует 12 способов духовного подвижничества. Среди этих способов пятое место принадлежит аскетизму. Выполнение *асан* является частью пути аскета. Вместе с полным освобождением от влияния *кармы*, человек также приобретает физическое, ментальное и эмоциональное здоровье.



ПОСТИЖЕНИЕ СЕБЯ

«Постигай свою душу через собственную душу»! Практика медитации началась с этого правила, и с течением времени, она закончится тоже этим утверждением. Один *садхак* спросил: «Является ли утверждение о постижении души через собственную душу осуществимым в реальной жизни? Возможно ли это?»

Две Проблемы

Садхак сказал: «Мои знания основываются на том, что мне подсказывают органы чувств. Все, что я сейчас знаю, я узнал посредством 5-ти органов чувств и ума. Если я откажусь от них, как от ненадежного источника знаний, то откуда я вообще буду получать информацию, на основе которой формируются знания? Где мне найти пищу для размышлений? Мы общаемся с внешним миром только посредством пяти органов чувств. Существует 5 органов чувств, которые представляют собой 5 основных способов восприятия реальности. Существует 5 основных качественных характеристик: звук, форма, запах, вкус и осязательные ощущения. Для того, чтобы осознать их и воспринять и существует 5 органов чувств слух, зрение, обоняние, органы вкуса и осязания. Каждый орган отвечает за восприятие своей качественной характеристики. Как же тогда возможно постигать душу через собственную душу?»

Другая проблема заключается вот в чем «Человек существует в коллективе. Если человек будет заниматься только постижением себя, разве он не станет эгоистом? Если мы живем в коллективе, то необходимо принимать во внимание и интересы других людей. Совершенно необходимо думать о делах и проблемах других. Если человек живет в обществе, но при этом полностью «ушел в себя», его социальная жизнь не будет плодотворной. На самом деле, нам необходимо такое правило: «Постигай других!» Было бы гораздо полезнее, если бы это правило стало афоризмом медитации. Что касается жизни в коллективе, то как можно считать полезным утверждение о «постижении себя?»

Убедительный Аргумент

Это сильный аргумент. Но нет такого аргумента, которому нельзя было бы противопоставить контраргумент. Если мы говорим об истинном восприятии, то ему ничего нельзя противопоставить, потому что это непосредственное восприятие истины. Джайнендраджи (известный писатель, пишущий на языке хинди) часто говорил: «Человек, занимающийся медитацией, часто «уходит в себя». Будучи погруженным в себя, он изолирует себя от общества. Поэтому для общества он бесполезен». Джайнендраджи провел три недели на медитационном съезде, но из-за своих убеждений никогда не принимал участия в медитации.

Знание и Органы Чувств

«Постигай душу через собственную душу!» В контексте этого афоризма, перед нами возникают две проблемы. Во-первых, убеждение в том, что наши знания основываются на том, что сообщают нам органы чувств иллюзия. Давайте избавимся от этой иллюзии. Можно считать органы чувств отправной точкой знания, но наше знание не ограничивается тем, что сообщают нам органы чувств. Во время медитации мы выходим за пределы восприятия реальности органами чувств. Мы должны достичь пределов трансцендентального сознания и медитировать там. А это означает, что наше знание не ограничено только сферой восприятия органов чувств, но лежит и за пределами этого восприятия. За этими пределами находится сознание, за пределом сознания интеллект, за пределами интеллекта Высший Дух.

Для медитации необходимо выйти за пределы восприятия органов чувств. Только тот человек может по-настоящему медитировать, кто приблизился к границам мудрости, после того, как он преодолел пределы органов чувств, сознания и интеллекта.

Важное Утверждение

Это правда, что человек не может существовать в обществе, совершенно игнорируя других людей. Но истина заключается в том, что, не осознав себя, человек не сможет хорошо относиться к другим людям. Чем больше человек будет стремиться познать себя, тем больше он будет стараться относиться к людям по-человечески. Могла ли связь

великих людей с человечеством развиваться на основе одного лишь «наблюдения за другими»? Будь то вопрос общественной жизни или знания, ограниченного восприятием через органы чувств, мы можем значительно продвинуться в исследовании обоих вопросов. На самом деле, важное правило, для того, чтобы развить свои знания, для того, жить гармоничной жизнью в коллективе «Наблюдай себя через самого себя».

Восприятие Себя: Восприятие Тела

Ачарья Сиддхасаена писал: «Давайте наблюдать за состоянием своего тела, давайте наблюдать за состоянием нашего сознания. Давайте наблюдать все это глазами нашего сознания, что и означает «наблюдать себя через самого себя». Наблюдающий это глаза нашего сознания. Тело это неотъемлемая часть нашей души. Сознание, также, является частью души. Каждую минуту в нашем теле происходят изменения. Давайте погрузимся в медитацию и пронаблюдаем различные состояния нашего тела в течение дня. Наше тело претерпевает тысячи различных изменений. Обычный человек не имеет об этом никакого представления. Существует 8 видов кармы и сотни различных состояний. Эти состояния сменяют друг друга каждую минуту. Состояния, закрывающий доступ к знанию и интуиции, создающие препятствия и иллюзии, - все они находятся в стадии развития. Таким образом, целая система, функционирует в нашем организме. Наблюдение всех этих состояний во всем их многообразии глазами сознания и называется «наблюдать себя через самого себя».

Как Наблюдать?

Не так-то просто наблюдать различные состояния сознания. Каждая мысль порождает 33 вибрации в секунду внутри нашего тела. Как же можно пронаблюдать за всеми состояниями сознания? Только человек, который остается всегда отстраненным и бесстрастным может справиться с этой задачей. Человек в плену привязанностей, тотчас же унесется вслед за своими мыслями и не сможет ничего увидеть. Но человек должен наблюдать за состоянием своего сознания бесстрастно, и это бесстрастное наблюдение и есть восприятие себя. Тот, кто не бесстрастен, не сможет ничего воспринять. Тот, кто уносится мыслью

вслед за происходящим, не может наблюдать происходящее. Только бесстрастный и отстраненный человек может видеть по-настоящему.

Состояние Прозрачности

Человек, наблюдающий за различными состояниями тела и сознания, начинает, кроме настоящего, воспринимать также свое прошлое и будущее. Это практика пробуждения генной памяти. Прежде всего, человек начинает воспринимать, фазы развития своего физического тела, затем фазы развития *тайджаса шарир* (электрического тела), и вибрации *карма шарир* (микротела). Впоследствии человек начинает воспринимать свою прошлую жизнь. Таким образом, продвигаясь от более грубого восприятия к более тонкому, человек развивает в себе способность воспринимать события будущего. Это пророческое состояние может прийти только в результате самонаблюдения. Если мы обращаем внимание только на других людей, мы не сможем разрешить свои собственные проблемы. То, что мы, прежде всего, обращаем внимание на других, стало нашей второй натурой, но вместе с тем, мы должны развивать в себе способность наблюдать себя. Тогда мы сможем поддерживать равновесие. Гармоничный подход будет очень полезен для всестороннего развития нашей жизни, заполняя внутреннюю пустоту и направляя нас к совершенству. Это и есть цель «наблюдения себя через самого себя».



КАЙОТСАРГА (САМОПОЗНАНИЕ ПУТЕМ РЕЛАКСИИ)

Человек может быть истинным приверженцем Джайнизма и считать слова Господа Махавиры откровением, но если он не знает, что такое *кайотсарга*, возникают сомнения в том, что он действительно Джайн. А если садхак не знает, что такое *кайотсарга*, то это вдвойне удивительно. *Кайотсарга* это отправная точка Джайнской медитативной техники и также ее итог. Если вы познали *кайотсаргу*, то вам ничего больше не нужно знать. А если вы не знаете о ней, то это действительно проблема. Любое свое действие Джайнские монахи начинают и заканчивают *кайотсаргой*. Это уже само по себе является абсолютным доказательством важности *кайотсарги*.

Благоприятность

Человек, который хочет жить полноценной жизнью, должен, прежде всего, понять, что ему нужно делать, определить свою цель. А чему стоит посвятить себя в первую очередь? В первую очередь стоит посвятить себя созданию благоприятной атмосферы вокруг. Жизнь должна идти легко, должна быть наполнена ощущением благополучия, в ней не должно быть препятствий и зла. Для того, чтобы достичь ощущения благополучия, для того, чтобы избавиться от зла и препятствий, наиболее важной практикой является *кайотсарга*. Для человека, практикующего *кайотсаргу*, каждый день является благоприятным.

Правило Добрых Предзнаменований

В комментариях к древним произведениям можно найти очень важные указания. Если вы отправляетесь в путешествие или собираетесь начать новое дело, следует начинать это в благоприятный момент. Если вы чувствуете, что предзнаменования неблагоприятны, если обстановка не благоприятствует вашим начинаниям, а сердце не наполняется радостным предвкушением и ощущением благополучия, в этом случае следует прибегнуть к упражнению достижения благосклонности. В случае ошибки или неудачи, сконцентрируйте свое внимание на 5-ти благоприятных стихах или повторяйте 2 *шлоки* (стихотворения).

Дыхание и Кайотсарга

Практиковать медитацию *панч мангал* и исполнять 2 *шлоки* - значит практиковать *кайотсаргу*, состоящую из 8 вдохов и выдохов. Всякий раз, когда возникает вероятность неудачного исхода событий или препятствий, предписывается выполнять *кайотсаргу* 8-ми вдохов и выдохов. Одна *шлока* имеет 4 стопы, медитация на каждую стопу продолжается в течение одного цикла дыхания. Поэтому медитация на две *шлоки* и означает *кайотсаргу*, состоящую из 8-ми вдохов и выдохов. Дыхание подобно манометру *кайотсарги*. Некоторые люди говорят: «Где вы видите в философии Джайнизма упоминание вдохов и выдохов?» Но синхронизация дыхания в *кайотсарге* всегда являлась очень важным моментом.

Если даже после проведения *кайотсарги* на 8 циклов дыхания, предзнаменования кажутся по-прежнему неблагоприятными, практикуйте кайотсаргу на 16 циклов дыхания. Если и это не помогает, и ситуация продолжает оставаться неблагоприятной, в третий раз попробуйте практиковать *кайотсаргу* на 32 цикла дыхания. Если обстановка остается по-прежнему неблагоприятной, лучше на время отложить задуманное.

Благоприятное: Неблагоприятное

Все эти указания существуют для того, чтобы обеспечить человеку благополучие. Перед началом каждого дела следует призывать к себе универсальное благополучие. Например, практика поклонения универсальному духу перед началом написания книги, произошла от стремления человека хорошо справиться с поставленной задачей, выполнить ее без каких-либо сбоев. В древние времена эта практика не была повсеместной, но в средние века возникла традиция начинать какое-либо дело с чтения благословляющих стихов. Это хорошая традиция. Существуют такие люди, чье присутствие само по себе уже является залогом удачи. Что бы они ни задумали, все у них получается. Их жизнь сама по себе священна. Их милосердие превращает любое зло в добро. В соответствии с астрологией, лучшее время для начала любого дела - то время, когда сознание человека наполнено радостью. Начинать какое-либо дело в счастливом расположении духа означает начинать его в благоприятный момент.

Ачарья Райчандджи вступил в должность Ачарьи 9-го числа месяца *Магх* (январь-февраль). Во время празднования этого события

некоторые люди говорили: «Господин! Сегодня *«накхед титхи»* (неблагоприятный день)». Слово *«накхед»* использовалось в Марваре вместо слова *«нишедх»*, то есть «табу». При этом слово *«накхед»* означает также «без сожалений»! Ачарья Райчандджи с легкостью воспользовался последним значением этого слова и сказал: «Совершенно верно! Сегодня *«накхед»*, то есть никакое зло не сможет нас сегодня коснуться»!

Цель Создания Благоприятной Атмосферы

Великий человек любое негативное чувство может превратить в позитивное. Различные события происходят с ним именно таким образом, каким он хочет. Зло превращается в добро. Когда сердце наполнено блаженством, а дух человека чист, все в жизни идет, как надо. Жизнь Ачарьи Райчандаджи всегда освещалась благоприятным светом. Про него можно сказать, что в нем самом воплощались благоприятные моменты жизни. Тем не менее, нельзя сказать то же самое про всех людей. Обычный человек должен приступать к новому делу, сначала мысленно призвав благословение сил добра. Древние тексты говорят о необходимости благословения трижды: в начале, середине и по завершению предпринимаемого дела. Если есть благословение, то составление книги идет гладко, от ученика кученику. В составлении книги не возникает никаких препятствий, перед читателем тоже не возникает никаких препятствий. Также не возникает никаких проблем с сохранностью книги. Все это происходит в результате полученного благословения.

Часто задают такой вопрос: «Зачем заниматься *кайотсаргой*?» Занятия *кайотсаргой* преследуют две основные цели: создание благоприятной атмосферы и чистоты.

Создавать благоприятную атмосферу необходимо для того, чтобы быть уверенным: не возникнет никаких препятствий на пути *садханы*, человек без каких бы то ни было проблем, достигнет на этом пути успеха. А самым большим успехом на пути *садханы* является *кайотсарга*. Было предписано начинать каждое новое дело с обращения к силам добра, с *кайотсарги* 8-ми дыхательных циклов.

Альтернативные Формы Кайотсарги

Существует множество альтернативных форм *кайотсарги*:

кайотсарга 8-ми дыхательных циклов, *кайотсарга* 100 дыхательных циклов, *кайотсарга* 500 дыхательных циклов и *кайотсарга* 1000 дыхательных циклов.

Другой вид *кайотсарги* («*абхибхав*») призван придти на помощь во время бедствий и несчастий. Это самый продолжительный вид *кайотсарги*. Если происходит несчастье, продолжительность *кайотсарги* увеличивается. «*Абхибхав*» *кайотсарга* (то есть, *кайотсарга* во время бедствий) практикуется, когда происходят большие несчастья.

Продолжительность Кайотсарги

Сын Господа Ришибхи, Бахубали, находился в состоянии *кайотсарги* непрерывно на протяжении 12 месяцев. Господь Махавира также находился в состоянии *кайотсарги* очень продолжительное время. В соответствии с традициями Дигамбаров, Господь Махавира какое-то время проводил, прося подаяние, а остальное время он проводил в медитации и практикуя *кайотсаргу*.

Возникает вопрос: как долго следует пребывать в состоянии кайотсарги? Было сказано, что следует практиковать *кайотсаргу* до последнего момента, и наилучшим вариантом было бы практиковать ее в течение 60000 лет. В наше время сложно даже представить себе такую продолжительность занятий *кайотсаргой*. Даже статуя не может стоять на одном месте в течение 60000 лет. Человек, практикующий подобную *кайотсаргу*, должен оставаться неподвижным, как статуя.

Кайотсарга: Очищение

Вторая цель *кайотсарги* очищение. И Джайнские монахи, и миряне занимаются ретроспективными размышлениями. Часть таких ретроспективных размышлений представлена кайотсаргой. Садхак принимает кайотсаргу со следующим намерением: «Я практикую *кайотсаргу*, чтобы разрушить греховную карму, путем избавления от прошлых ошибок, путем покаяния, очищения и освобождения от боли».

Извлечение Шипа

Ачарья Хемчандра писал, восхваляя Господа Махавиру:
«О, Господь! Ты освободился от укулов шипов внутренней боли только через расслабление и *кайотсаргу*».

Техника извлечения внутреннего «шипа» - очень важна. Раны нашего тела заживают, но очень трудно излечить внутренние раны, они очень глубокие и болезненные. Внутренняя рана - это тот шип, который вызывает непрерывные страдания. Другой подобный шип - иллюзии. Человек продолжает плести сети мирских привязанностей. В результате чего, он получает внутренние раны, которые никогда не заживают. *Кайотсарга* - это метод извлечения шипа, исцеления внутренних ран.

Уничтожение Греховой Кармы

Самое большое преимущество *кайотсарги* заключается в уничтожении греховой *Кармы*. *Кайотсарга* - это действенный метод ее разрушения. Освобождение от последствий греховных поступков, достигнутое в результате волевых усилий, не будет таким полным, как освобождение, достигнутое путем кайотсарги и релаксации. В состоянии *кайотсарги* человек сбрасывает с себя всю прошлую *Карму*.

Когда Следует Практиковать Кайотсаргу

Возникает вопрос: когда человек должен практиковать *кайотсаргу*? Для монахов существует такое предписание: если он по какой-либо причине покидает на время место своего проживания, то сразу же по возвращении он должен практиковать *кайотсаргу*. Он должен это делать также перед отходом ко сну. Если ему снятся различные сны, он также должен практиковать *кайотсаргу*. Если монаху приснится необычный сон, он должен практиковать кайотсаргу четырех *логусов*, он также должен практиковать *кайотсаргу* перед тем, как пересечь реку. Перед тем, как приступить к самообучению, он должен выполнить *кайотсаргу* 8-ми дыхательных циклов. Практика *кайотсарги* неотделима от любого действия монахов. Во времена несчастий, природных катаклизмов или болезни предписывается проводить продолжительную *кайотсаргу*.

Как Практиковать Кайотсаргу?

В древности практика *кайотсарги* состояла из расслабления тела, отбрасывания привязанностей, и дополнялась исполнением гимнов и контролем дыхания. Если человек практикует *кайотсаргу*, уделяя большое внимание осознанности вдохов и выдохов, это усиливает концентрацию и расслабление. Концентрация необходима для занятий

кайотсаргой, даже при том, что *кайотсарга* сама по себе является упражнением для усиления концентрации сознания. *Кайотсарга* становится даже более эффективной, если синхронизировать ее с дыханием. *Кайотсарга* означает «подняться над телом». По мере того, как человек преодолевает границы тела, его сознание перестает воспринимать феномены внешнего мира. Это самый подходящий момент для того, чтобы практиковать *анупрекшу* (созерцание) и самовнушение. Пока активно сознание и сознание физического тела, созерцание или самовнушение не будут очень эффективны. Но когда человек глубоко погружается в себя, происходят неожиданные события.

Королевский Путь к Внутреннему Миру

Калиф Умар был великим святым. Однажды, во время сражения, в ногу Калифа воткнулась стрела. Это причиняло огромную боль. Молодой воин сказал: «Вы так страдаете! Я должен вытащить стрелу». Бывалый воин-ветеран, стоящий неподалеку, сказал: «Подожди!» Чуть позже наступило время совершать *намаз*. Калиф с головой ушел в молитву. Старый, опытный воин решил, что это подходящий момент для того, чтобы вытащить стрелу. Калиф, погруженный в молитву, не почувствовал никакой боли.

Когда человек погружается в свой внутренний мир, страдания и тревожения мира вокруг уже не могут повлиять на него. Мир внутренний совершенно отличается от мира внешнего. Человек, погрузившись во внутренний мир, тотчас освобождается от печали и волнений. *Кайотсарга* это королевская дорога, путь, ведущий нас во внутренний мир.



ЦЕЛИ КАЙОТСАРГИ

Победи одного и победишь всех

«Победи одного и победишь всех!» - это вполне разумный принцип и этому принципу легко следовать. «Убеди одного, а остальные убедятся сами». Если кому-то надо привести с собой тысячу людей, то он не будет знать, с чего начать выполнение такой задачи. Но если привести надо всего лишь одного человека, то проблем не возникает. Таким образом, поклоняясь Ачарье, вы поклоняетесь всем, кто находится вокруг него. Эта мысль прекрасно выражена в «Огхнирьякти» - « Через преклонение перед одним человеком мы поклоняемся всем остальным людям, и наоборот - обходя своим поклонением одного человека, мы лишаем поклонения всех. Порицание одного монаха распространяется на весь монашеский орден, в то время как, восхваляя одного монаха, мы восхваляем весь орден».

Что такое « Познание тела » ?

Вновь и вновь возникает вопрос: где тот единственный инструмент власти, овладев которым, мы получим власть над всем остальным, а , познав его, можно узнать все остальное? Таким инструментом является наше тело. Если кто-то полностью познает свое тело, он познает все. Наш мозг является кладезем бесчисленных секретов. Если бы мы целиком и полностью познали, как работает наш мозг, то все остальные знания стали бы просто несущественными. Вся наша литература, искусство, наука, Агамы, духовность и т.д являются порождением нашего мозга. Образ жизни человека и его характер выражаются через тело. Таким образом , познать свое тело означает стать всеведущим.

Физические недуги и Кайотсарга

Основным элементом Кайотсарги является тело. Почему же в нем возникают физические недуги? На это есть причина отсутствие гибкости мышц. Другая причина это закупорка каналов системы кровообращения. Артерии становятся более жесткими, проходы сужаются. Таким образом, возникают проблемы со здоровьем. Если нет

преград для нормальной работы различных систем организма, если мышцы не становятся жесткими, то и болезнь не сможет проникнуть в организм. С помощью Кайотсарги все эти проблемы можно решить. Это очень эффективное упражнение для того, чтобы покончить с жесткостью мускулов, с негибкостью нашего тела.

Три позы в Кайотсарге

Кайотсаргу можно практиковать в трех позах: лежа, стоя и сидя.

Для различных случаев подходят различные позы. Молодые и сильные могут практиковать Кайотсаргу стоя. Тот, кто молод, но не слишком крепок физически, может заниматься сидя. А тот, у кого мало физических сил, может практиковать Кайотсаргу лежа. Сила и физические возможности человека очень важный фактор в выборе позы. Господь Махавира сказал: « Не следует скрывать свои возможности». Один из важных принципов в учении Махавиры о саморазвитии это « Не позволяй своей силе остаться неиспользованной.»

Упражнение для очищения тела

Кайотсарга является очень важным упражнением по очищению тела. Для человека, который в своей жизни хочет избавиться от беспокойства, хочет жить жизнью человека мирного, интеллектуального, талантливого, человека с незамутненным сознанием - первым необходимым шагом является очищение тела. Почему к человеку приходит старость и болезни? Основная причина это отсутствие телесной чистоты. Пока система очищения организма работает нормально, человек ведет здоровую и спокойную жизнь. Две самые важные системы организма, влияющие на физическое здоровье это пищеварительная система и система очищения организма. Задача пищеварительной системы перерабатывать пищу, а задача системы очищения и выделения - очищать тело от шлаков и экскрементов. Отработанные вещества ежедневно накапливаются в теле. Если выводная система организма не функционирует как надо, со здоровьем начинаются проблемы. Таким образом, мы хотим сказать, что если 25 процентов нашего внимания мы уделяем еде, то 75 процентов надо уделить выведению из организма отработанных веществ. Если человек уделяет этому процессу должное внимание, то он сможет вести спокойную жизнь, его чувства, сознание и разум будут полностью удовлетворены.

Наше Тело и Пища

Одним из методов выведения из организма отработанных веществ является пост. Покаяние это духовная практика, но пост также является крайне важным для физического здоровья. Еще один метод это практика асан. Во время практики асан активизируется все тело. Тело потеет и таким образом выводится множество шлаков. Проводились эксперименты, в ходе которых из мертвого тела выводили до 70-80 килограммов отработанных веществ. Поэтому надо сосредоточить свое внимание, наблюдая за тем, выводятся ли регулярно из нашего тела отработанные вещества. Мы должны посмотреть правде в глаза: мы едим для того, чтобы поддержать физические силы тела, и наше тело предназначено не только для поглощения пищи. Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть. Но, кажется, мы двигаемся в прямо противоположном направлении. И от этой иллюзии нам нужно избавляться. Таким образом, первая цель Кайотсарги покончить с несознательным отношением к телу, с его инертностью. Практикуя Кайотсаргу, мы приводим в порядок кровеносную систему, и тогда на нашем пути уже не будет никаких препятствий.

Спокойствие Духа и в Радости и в Печали

Давайте посмотрим на современный стиль жизни. С точки зрения экономического прогресса и предоставляемых человеку удобств, общество очень далеко продвинулось, но если посмотреть на характер, социальное и моральное здоровье, то признаки деградации налицо. Многие люди стали промышленниками, добились высокого положения в обществе, но, кажется, что их культурный уровень заметно снизился. Люди начали посещать ночные клубы. Количество потребляемого ими алкоголя возросло. Чистота и качество потребляемой пищи изменились не в лучшую сторону. Соответственно и характер человека претерпел негативные изменения. Соответственно, характер общества, не привыкшего в правильной жизни, не может быть сильным. В погоне за удовлетворением своих материалистических запросов человек находится в вечном напряжении. Он уже не может прожить без алкоголя и наркотических веществ. Когда отдельный человек или все общество в целом попадают в алкогольную зависимость, то они становятся уязвимыми к проникновению других негативных факторов. А чем больше удобств, тем все более возрастает желание человека жить в комфорте, и очень сложно противостоять искушению различных

удовольствий. Сопротивляться этим соблазнам могут лишь святые или высокоразвитые личности. Жизнь в комфорте приводит к еще большей беспечности. Разговоры о том, как не поддаваться страданиям еще могут встретить понимание, но разговоры о том, чтобы не поддаваться удовольствию вряд ли. Обыкновенный человек не видит в этом смысла. Но при этом совершенно необходимо, чтобы человек мог противостоять искушениям различных удовольствий, чтобы не допустить в свою жизнь лень и небрежение. Вне зависимости от того, является ли человек монахом или хозяином в доме, он должен научиться вести правильную жизнь. Кайотсарга помогает создать такое умонастроение, которое приведет к развитию способности человека выносить и радость и печаль. Эта практика помогает встречать и боль, и удовольствие с равным хладнокровием. Тот, кто овладеет искусством Кайотсарги, станет выше удовольствия и боли, преодолит вечное стремление своего ума к комфорту. Только такой человек сможет сохранить моральные и социальные ценности и воспитать в себе прекрасный характер.

Основы Анупрекши и Медитации

Существует два важных пути для того, чтобы добиться положительных изменений. Это анупрекша и медитация. Практиковать их можно только в состоянии Кайотсарги. Пока человек в полной мере не освоит практику кайотсарги, медитативные практики и анупрекша не приносят желаемых результатов. Занятия кайотсаргой составляют основу для занятий медитациями и анупрекшей, без кайотсарги они не будут эффективными. Таким образом, для человека, практикующего медитацию и анупрекшу, совершенно необходимо практиковать кайотсаргу.

Нам часто задают вопрос: зачем практиковать кайотсаргу? Кайотсаргу практикуют для того, чтобы:

1. преодолеть инертность физического тела.
2. отточить ум
3. развить способность хладнокровно сносить как боль, так и удовольствие
4. заниматься анупрекшей
5. практиковать медитацию

Для садхака (ученика) важны все 5 упомянутых целей кайотсарги. Для человека, добившегося упомянутых целей, успех в жизни обеспечен.

ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Нервную систему человека мы можем подразделять на три категории: симпатическую нервную систему, парасимпатическую нервную систему и центральную нервную систему. Движение сознания по центральной нервной системе известно как внутреннее путешествие. Человеку необходимо зарабатывать себе на жизнь и для этого он выходит из дома. Для выхода наружу существует два пути симпатический и парасимпатический. Если использовать терминологию Хатха-йоги, эти пути называются жизненными потоками: иди и пингала. Для того, чтобы уйти в себя, сознание должно двигаться от иды и пингалы к центральной нервной системе к сушумне или, иными словами, позвоночнику. Путешествие сознания по позвоночному столбу называется внутренним путешествием, а соответственно движение сознания вправо или влево от позвоночника является путешествием внешним.

2 Аспекта Внутреннего Путешествия

Любой рассматриваемый предмет имеет множество сторон и все нужно принимать во внимание. В джайнской метафизике есть два важных слова: дравья (эмпирический) и бхава (трансцендентальный). Ощущение благополучия в позвоночнике это один из аспектов внутреннего путешествия. Можно назвать его эмпирическим. Но гораздо более важный это аспект трансцендентальный. Таким образом, принимая во внимание эмпирический аспект, нужно также думать об аспекте трансцендентальном. Внутреннее путешествие означает прежде всего правильное видение. Без правильного видения внутреннее путешествие не состоится. В этом и заключается трансцендентальный аспект.

Душа, Глядящая Внутрь Себя: Внутреннее Путешествие

Есть три типа душ: интровертная душа, экстравертная и душа высшего порядка.

Быть интровертным означает вступить во внутренний мир. Путешествие в себя интровертной души становится внутренним

путешествием. Экстравертная душа привязана к телу и материальным объектам, она поглощена внешним миром. Экстраверт всегда поглощен делами других. Его задевает критика, а похвала заставляет его раздуться от гордости. Он навечно запутался в паутине, сплетенной из реакций на поведение других людей по отношению к нему. «Этот человек поступил со мной так-то и так-то!». Подобного рода реакция представляет собой совершенно неправильный подход.

Что Означает Правильное Видение?

Мы настолько ограничили значение слов «правильный» и «неправильный», что теперь нам очень сложно понять их истинное значение. Как уже было сказано ранее, правильным видением обладает тот, кто знает 9 истинных сущностей, и эти сущности таковы: душа, неодушевленная материя, достоинство, недостаток, кармические причины, прекращение действия кармических причин, разрушение кармы, кармическая связь, а также окончательное освобождение. Кроме того, тот, кто обладает правильным видением, знает Бога, гуру и религию. Тот же человек, что остается в неведении относительно упомянутых истинных сущностей, обладает ошибочным видением, ошибочным взглядом на вещи. Все это, конечно, правда, но правда слишком упрощенная. В действительности же правильное видение означает - жить душой, руководствуясь в своих поступках вездесущим духом. Причина неверного подхода к жизни заключается также в ожидании, что кто-то другой решит за человека его проблемы. Как может человек, не предпринимающий никаких усилий к самосовершенствованию обладать правильным видением? Цельный, холистический взгляд на вещи не может появиться в результате простого повторения определенных слов. Мы должны подняться над ритуалами, над привычным поведением и следовать такому правилу: «Я сам несу ответственность и за свою радость, и за свои страдания, я сам создаю удовольствие и боль». Без подобной практики и без реализации ее в действии все упомянутое будет лишь пустым и бессмысленным повторением. Для того, чтобы реализовать указанное правило на практике человек должен подняться над привычкой и жить внутренней жизнью, он должен совершать внутренние путешествия. А без совершения внутреннего путешествия подобная реализация будет невозможна.

Распознавание Недостатков Разума на Основании Душевных Качеств

Иметь верный взгляд, правильное видение означает быть интровертом. В свою очередь интровертность означает следующее: человек четко осознает « это природа моей души, а это изъян в моем сознании». Тот человек, который ясно осознает, как действует тот или иной недостаток его сознания и где проявляется истинная природа его души, является интровертом. Большинство из нас счастливы или несчастливы из-за других людей. Эта зависимость нашей радости или горя от других является причиной опасности. До тех пор, пока мы будем считать других источником своего удовольствия и боли, мы не сможем познать свою душу. Пока человек не установит связь со своей душой или, говоря иными словами, с Высшим Духом, он будет полностью зависим от других людей и столкнется со множеством проблем.

Каждый Может Полагаться Только на Себя

Прославленный поэт и ученый Джаянатх был глубоко почитаем в императорском дворце, в Дели. Его воля являлась решающим фактором во всех событиях. Но несмотря на все свое влияние , великий поэт был полностью зависим от других. И вот с течением времени он оказался в ссылке. Ему пришлось покинуть Индию. Правитель Непала принял его с распростертыми объятиями и предложил ему жалование в сто тысяч рупий в месяц. Только представьте ценность рупии в те далекие дни! И все же душа у поэта была не на месте. Наконец-то он к каким пагубным последствиям приводит зависимость от других. Кто-то спросил его, как он поживает и доволен ли он. Поэт ответил: «Только Бог или правитель Дели могут исполнить мои сокровенные желания. Того, что дает король Непала, мне хватает лишь на соль и овощи»,

На Пути к Самореализации

Таким образом, можно сказать, что только наша душа может исполнить наши самые заветные желания. Как бы мы ни доверяли физическому миру, пока мы не установим связь со своей душой, наши сокровенные желания останутся неисполненными. Установить контакт со своей душой означает осознать трансцендентальное. Без подобного контакта мир трансцендентального находится слишком далеко от нас. Одно лишь эмпирическое восприятие действительности опасно. Там, где присутствует одно лишь эмпирическое восприятие, не может быть

правильного религиозного порядка. Там будет лишь политика и право грубой силы, более жестокая тирания по отношению к другим, террор, страх, беспорядочные восстания и хаос и все это из-за превалирующей роли политики. Там же где существует власть дхармы (религиозного порядка) , там будет происходить постепенный процесс саморазвития. Следовать по пути саморазвития означает быть интровертным, а также осознавать свое внутреннее «я».

Крайняя Необходимость Внутреннего Путешествия

Пока у нас не будет правильного видения, пока наше поведение не будет правильным, в нашей жизни будет преобладать экстравертность. Будь то наши достоинства или недостатки, мы не должны подходить к ним с мерками других людей. Напротив, мы должны осознавать наши сильные и слабые стороны в процессе самонаблюдения. Для этого нам придется отринуть блуждание во внешнем мире и глубоко погрузиться в себя, нам придется стать интровертами. А для этого, в свою очередь, нам придется заняться внутренним путешествием. В тот день, когда мы осознаем эту истину, перед нами откроется совершенно новый мир.



ОСОЗНАНИЕ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

В современном оккультизме очень популярны два понятия «бытие» и «делание», то есть «быть» и «делать». Те западные люди, что находятся в духовном поиске, говорят: « Нам нужно переместиться из сферы «делания» в сферу «бытия», мы должны осознать наше бытие. Мы должны войти в такое состояние, где нет «делания», а есть только «бытие». «Бытие» и «делание» - об этих двух вещах можно сказать очень многое. Вообще-то, в этом нет ничего нового, дискуссии на эту тему стары как мир. Но, дело в том, что мы не совсем понимаем, о чем идет речь. Поближе познакомиться с этими понятиями представляется совершенно необходимым. В противном случае мы окажемся в ситуации, когда мы принуждаем слова означать то, что они в реальности не значат. А это как раз то, что случается в наши дни.

2 Вида Деятельности

В джайнских агамах используется 2 термина: прайогика крия (произвольное действие) и вайсрасики крия (непроизвольное действие). Исходя из физиологии человек производит два вида действий: произвольные и непроизвольные. Также и в Сутракританге упомянуты два вида активности: произвольная и непроизвольная. Мы называем действие непроизвольным, если оно происходит без нашего волевого участия, например, биение сердца, функционирование пищеварительной системы, моргание. Действие, в котором не наблюдается деятеля, над которым мы не имеем сознательного контроля и которое происходит как бы само по себе, называется непроизвольным действием, или вайсрасики крия. С другой стороны, действие, которое контролируется нашим сознанием, которое мы осуществляем в результате волевого усилия, является произвольным (т.е. прайогика крия).

Язык Физиологии

Таким образом мы приходим к понятиям физиологии. Действие,

которое осуществляется в результате нашего сознательного усилия, является произвольным, в то время как процессы, происходящие сами по себе, являются непроизвольными. Процессы обоих видов происходят в нашем организме. Дыхание, в свою очередь, это третий вид активности, который сочетает в себе особенности предыдущих двух видов.

В Агамах мы встречаемся с 3-мя терминами:

1. вайрасики самопроизвольная активность
2. прайогики активность, которая осуществляется в результате сознательных волевых усилий
3. смешанная активность, которая с одной стороны автономна, но, в то же время, может быть результатом сознательных усилий.

Дыхание: Произвольное и Непроизвольное

Дыхание это такой вид активности нашего тела, который может быть одновременно как произвольным, так и непроизвольным. Мы можем осуществлять сознательный контроль над процессом дыхания, но в то же время этот процесс идет сам по себе, без сознательных усилий с нашей стороны. Процесс дыхания не прекращается даже во сне, и он продолжается, когда мы бодрствуем. Пока человек жив, не прекращается и его дыхание. Конечно, мы можем совершать вдохи и выдохи по желанию или совсем прекратить дышать. Мы можем произвольно удлинить или сократить наше дыхание. Мы можем также задержать дыхание и таким образом практиковать кумбхак. Таким образом, в процессе дыхания происходит три вида активности: произвольная, непроизвольная и непроизвольно-произвольная. Таким образом, процесс дыхания принадлежит к третьей категории, он является одновременно и произвольным и непроизвольным.

Механизм Внутреннего Путешествия

Возникает вопрос: как же нам осуществить внутреннее путешествие? Ведь путь от экстравертности к интровертности очень долг. Как же человек может его преодолеть? Для этого необходим определенный механизм, без которого силы любого, вступившего на этот путь человека, быстро истощатся. Путешествие во внешний мир не представляется таким уж долгим. Но функционирование даже одной

внутренней системы, к примеру, системы кровообращения представляет собой невообразимо долгий путь. Для осуществления внутреннего путешествия нам нужен механизм, и этим механизмом является дыхание. С помощью этого механизма человек может перенестись куда угодно. А если дыхание не в силах достичь определенного места, то оно может послать туда тесно связанного с собою посланника. И что же это за посланник? Это жизненная энергия или жизненный дух. Жизненный дух может осуществить огромное путешествие всего лишь за секунду. И именно поэтому говорят, что там, где есть сознание, присутствует и жизненный дух, а там, где есть жизненный дух, присутствует и сознание. Но путешествие возможно лишь тогда, когда будет сброшен ненужный балласт.

Внутреннее Путешествие Космическое Путешествие

Внутреннее путешествие подобно путешествию в космос. Мы не можем отправиться в космос с тяжелым грузом, это просто невозможно. Будь то путешествие во внутренний космос или в космос внешний, мы должны сбросить лишний вес с нашего тела и с наших чувств. Обычно наши чувства являются тяжким грузом. Они устроены как прочные канаты, которые отягощают наше сознание. Как же мы можем совершить внутреннее путешествие, сгибаясь под этим тяжким грузом? Нам нужно сбросить балласт. Мы должны избавиться от того груза, который давит на наше тело и на наши чувства. Способом избавиться от этого груза является изоляция чувств, то есть прекращение всяческих контактов органов чувств с внешним миром. Чем больше отрешенность, тем легче груз. В конце концов, мы достигаем состояния полнейшей невесомости. Только когда мы достигнем легкости, начнется внутреннее путешествие. Для внутреннего путешествия человек использует механизм дыхания, но, прежде всего, необходимо отказаться от ненужного груза. И только после этого можно будет воспользоваться механизмом. Если мы путешествуем налегке и используем механизм дыхания, то внутреннее путешествие произойдет без каких-либо усилий с нашей стороны.

Дыхание Это Наблюдающий

Наши знания о дыхании ограничены, так же ограничено и наше понимание внутреннего путешествия. Для того, чтобы совершить

внутреннее путешествие, нужно следить за дыханием. Возможно, что мы еще до конца не осознали природу дыхания. Наше дыхание это величайший свидетель внутренней активности. Для правильного понимания любого нашего действия мы должны все знать о дыхании в тот момент нашей жизни. Если же мы ищем других свидетелей и наблюдающих, кроме нашего дыхания, то никогда не добьемся своей цели и навлечем себе на голову неприятности.

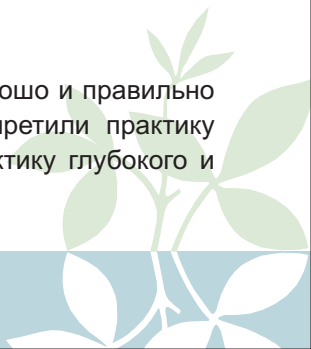
Один охотник пошел в лес поохотиться. Как только он вышел из джипа, на него напал леопард. Охотник впопыхах забыл в джипе свое ружье. И вот он в опасности. Он сказал себе: «Пусть у меня нет ружья, но ведь у меня есть при себе лицензия на ружье». И вот он вынул лицензию из кармана и, размахивая ей перед леопардом, сказал: «Смотри! Вот лицензия на ружье! Лучше тебе оставаться на своем месте!». Но могло ли это остановить зверя? Леопард набросился на охотника и убил его одним ударом.

Дыхание Наш Контролер

Так давайте вместо лицензии возьмем в руки ружье, настоящее оружие. Разговоры о «лицензии» - это зависимость от впечатлений и опыта других. Наш единственный довод дыхание. Наша проблема состоит в том, что мы осознаем действие, но не осознаем, кто или что является субъектом этого действия. А субъектом, дирижером нашей внешней и внутренней активности является дыхание. Мы ничего не можем сделать без своей дозы кислорода. Для функционирования каждой клетки в нашем теле необходим кислород. Что же обеспечивает нас этим основным ресурсом? Это дыхание. Для внутреннего счастья, для чистоты сознания, для нашего физического благополучия необходимо, чтобы организм очистился от скопившейся внутри грязи. Наше тело, сознание и речь активизируются благодаря жизненной силе. И именно дыхание обеспечивает нашу жизненную силу «топливом» и контролирует ее.

Искусство Дыхания

Искусство дыхания заключается в том, чтобы хорошо и правильно дышать. С одной стороны, Джайнские учителя запретили практику *пранаямы*, но с другой стороны, они поощряли практику глубокого и



медленного дыхания. Они делали особый акцент на увеличении продолжительности дыхательного цикла. Некоторые люди говорят: «Процесс дыхания должен проходить естественно». Но такое утверждение мало что нам дает. По правде говоря, так называемое «естественное» дыхание вовсе не является естественным. Человек дышит неправильно, но говорит себе: «Я концентрируюсь на правильном дыхании». Обычно человек дышит с частотой 15 раз в минуту, совершая один цикл дыхания за 4 секунды. Многие люди дышат с большей частотой, 20-30 раз в минуту. Как такое дыхание можно назвать естественным? Мы должны удлинять цикл дыхания. 15 дыхательных циклов в минуту это то, что мы получили от природы. Но наши духовные практики ориентированы на то, чтобы были приложены определенные усилия. Мы верим не только в естественный ход вещей, но и в то, что достигается путем различных практик. Путем регулярной практики мы должны достичь такого уровня, когда мы будем делать 8-10 дыхательных циклов в минуту. Если мы достигли этого уровня, то мы уже почти готовы к тому, чтобы осуществить внутреннее путешествие. Но давайте двигаться постепенно. Однажды мы, возможно, достигнем той стадии, когда будем делать 1-2 дыхательных цикла в минуту. Достижение этой стадии знаменательное событие на нашем пути.

Последствия Глубокого Дыхания

Первым результатом глубокого дыхания является то, что теперь мы можем обеспечить свой организм всем необходимым. Во-вторых, повысится наш моральный уровень. Ум станет более острым и уравновешенным, нервная и эндокринная система будут работать сбалансированно. В наше время причины многих физических и ментальных недугов кроются в дисбалансе нервной и эндокринной систем. Принцип медленного дыхания был разработан Джайнскими учителями после длительного осмысления. Медленный вдох, медленный выдох! И баланс будет восстановлен естественным образом. Человек научится контролировать свои страсти и сильные эмоции. Наше дыхание это первый принцип контроля. Мы можем и сами почувствовать это утверждение чем больше мы поглощены чувством гнева, тем чаще дыхание. Чем меньше вдохов и выдохов мы делаем за минуту, тем больше мы контролируем свой гнев. Ведь именно дыхание регулирует наши эмоции.

Секрет Успеха

Наше дыхание самым непосредственным образом связано с нашей жизнью. Оно тесно связано не только с самим процессом нашего существования, но и с нашими эмоциями. Проводилось достаточно много научных исследований, посвященных процессу дыхания. Современные ученые открыли тот факт, что процесс дыхания и наши эмоции тесно связаны между собой. Но задолго до этих людей, учителя йоги в Древнем Мире уже знали об этом факте. Их исследования теперь подтверждены наукой.

Дыхание заключает в себе большой секрет нашего успеха. Человек «заводится» слишком быстро. Он злится слишком часто. Повлияет ли это положительно на его семейную жизнь? Он злится на своего сына, невестку, жену и слуг. Целый день он находится в нервном возбуждении, брови сдвинуты на переносице. Многие приходят к нам и говорят: « Я несчастен, потому что не могу справиться со своим гневом, и вся моя семья поэтому несчастна». Необходимо контролировать эту глубоко укоренившуюся привычку. И как же это сделать? Ведь ни один врач не исцелит подобную болезнь. Возможно, психиатр предложит выполнить какие-то упражнения. Врач-гомеопат, в свою очередь, может выписать какие-то лекарства. Но только в очень редких случаях гнев можно победить с помощью лекарств. И вместе с тем, общеизвестно, что наблюдение за процессом дыхания позволяет контролировать гнев. Известны сотни подобных случаев. Если человек может регулировать свое дыхание, то страсти причиняют ему меньше страданий.

Частота Дыхания

В среднем человек тратит две секунды на вдох и две секунды на выдох. Таким образом, на один цикл дыхания уходит четыре секунды, что составляет 15 раз в минуту. Считается, что это естественный ритм дыхания. Когда человек поддается чувству гнева, частота дыхания возрастает: до 20-25-30. Чем сильнее гнев, тем выше частота дыхания, иногда до 30-40 раз в минуту. И наступает такой момент, когда уже сердце человека подвергается негативному воздействию. Когда кровь превращается в яд. Нарушаются химические процессы в организме. Гнев мгновенно ускоряет ритм дыхания оба процесса тесно связаны между собой. Чтобы контролировать свой гнев необходимо, прежде всего, контролировать дыхание.

Контролировать Дыхание - Что Это Значит?

Научиться контролировать дыхание значит - научиться контролировать свои страсти и эмоции. Если мы научимся правильно дышать, если у нас получится удлинить дыхательный цикл, если мы настолько продвинемся в своих практиках, что сможем делать лишь два дыхательных цикла в минуту, мы освободимся от всех своих эмоциональных проблем. Только представьте, что кто-то вместо 15 раз, делает лишь два дыхательных цикла в минуту! Такой уровень совершенства требует времени. Давайте сокращать частоту дыхания очень и очень медленно. Для начала можно практиковать 12 дыхательных циклов в минуту. Потом постепенно мы достигаем десяти, восьми, шести, четырех и двух. Тогда уже гнев не будет над нами властен. Гнев полностью уйдет, и даже если он вдруг появится, мы всегда будем об этом знать. В тот момент, когда мы начинаем практиковать глубокое дыхание, гнев в ужасе улетучивается. Гнев тоже боится глубокого дыхания, и также наши страсти. Когда дыхание становится более глубоким и продолжительным, страсти исчезают.

Удивительный Факт

Психологи посвятили многочисленные исследования тому, как соотносятся между собой дыхание и эмоции. Удивительно, что в такой стране, как Индия, где существует огромное количество литературы по вопросам «асан и пранаямы», а также «связи между дыханием и эмоциями», где существует множество методик, распространенных среди последователей Буддизма, Джайнизма, последователей традиции Натх и Хатха-Йоги, нет ни одного исследовательского центра, который занимался бы вопросами дыхания. Уникальный центр по исследованию вопросов дыхания был учрежден в Канаде. Сотни ученых занимаются исследованием того, как дыхание влияет на нашу жизнь. Эти ученые говорят: «Дышите глубже и вы сохраните себе жизнь!» Чем глубже дыхание, тем больше мы продлеваем себе жизнь. Чем выше частота дыхания, тем меньше у нас жизненной силы. У каждого из нас свой жизненный срок. Но то, сколько мы проживем, зависит и от нас самих. Если мы будем правильно расходовать наш запас жизненных атомов, то можем продлить свою жизнь до 200-300 лет. Один русский ученый заявил, что у человека достаточно энергии для того, чтобы жить

300 лет. Проблема состоит лишь в том, что мы собираем вокруг себя так много «гостей», что наши, рассчитанные на 300 лет запасы, растрачиваются за 50-60 лет.

Давайте Покончим С Равнодушием!

Дыхание это регулятор, оно предупреждает все причины преждевременной смерти. Давайте ценить наше дыхание с точки зрения ментального и эмоционального здоровья, а также как контролера. Ни при каких условиях мы не должны быть равнодушными к дыханию. Если с самого начала по 20 минут в день обучать маленьких детей практике глубокого дыхания, их жизнь наполнится новой энергией, новой силой и новым светом. Я искренне верю, что осознание вдохов и выдохов, что является элементом *нама-кармы* (кармы, создающей тело), вероятно, является самой большой причиной нейтрализации влияния *антарайа* (препятствующей кармы), а также нейтрализации кармы, препятствующей знанию и интуиции. Это также может очень помочь для разрушения *мохания* (создающей иллюзии) кармы. Глубокое дыхание представляет собой очень важную практику в Прекша Медитации. Давайте же извлечем для себя максимум пользы. Давайте двигаться в этом направлении, и мы обязательно рано или поздно придем к своей цели.



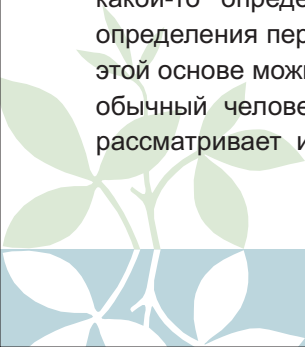
ОСОЗНАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ДЫХАНИЯ

Поиск истины заключается в поиске определенных законов. Мир Природы имеет множество законов. Материальный мир также имеет свои законы. То же самое можно сказать и про мир духовный. Есть также законы, которые связаны с сознанием нашего тела. Союз тела и осознанности тоже требует соблюдения определенных законов. Закон управляет нашей жизнью. Тот, кто хорошо понимает эти законы, сможет постичь и принципы перемен, тот же, кто с ними не знаком не сможет сделать этого. Вышесказанное не означает, что человек вынужден продолжать свое движение в заданном направлении. Если мы придем к пониманию законов, то сможем изменить то, что было сделано не так или упущено. Но если мы не придем к пониманию законов, то будем двигаться в том направлении, что и прежде.

Закон Перемен

Дыхание это фактор, подверженный изменению. Оно связано с потоком жизненной силы, что течет по нашему телу. Иногда этот поток идет через правую ноздрю, а иногда через левую. Он постоянно меняет направление. По словам ясновидящих древности, этот поток меняет свое направление каждые 2 с половиной четверти, при том, что одна четверть длится 48 минут. Современные ученые также утверждают, что цикл дыхания меняется каждые 2 с половиной часа. Когда поток дыхания идет через левую ноздрю, это порождает один вид активности, а когда через правую, то то другой.

В древние времена эта тема была детально изучена, и на основе этих исследований получила развитие *свара-вигьян*, то есть наука о дыхании через правую и левую ноздрю. Природа дыхательного цикла в какой-то определенный момент времени бралась за основу для определения перспектив в настоящем, прошлом и будущем. Иногда на этой основе можно сделать такие поразительные наблюдения, который обычный человек даже и представить себе не может. Поэтому он рассматривает их как чудо. Но на самом деле, если мы придем к



пониманию закона, то его проявления представляются нам достаточно естественными, но если мы не понимаем закона происходящее кажется нам чудом.

Наука о Дыхании Через Правую и Левую Ноздрю Поочередно

Это удивительная наука. Была разработана специальная дыхательная дисциплина, и на ее основе было определено, какого рода деятельность следует начинать во время определенного дыхательного цикла. В соответствии с этим, активная деятельность требует дыхания через правую ноздрию. Но если кому-то надо сосредоточиться, если нужно, чтобы рассудок оставался трезвым и холодным, для нежных и тонких поступков требуется дыхание через левую ноздрию. Когда поток дыхания идет равномерно через обе ноздри, то такое состояние более всего подходит для самадхи (глубокой медитации). Это одновременно движение и неподвижность, это не жар и не холод, не мягкость, но и не грубость. Ничего, кроме состояния глубокой медитации. Развитие науки об альтернативном дыхании это развитие великой науки.

Цикл Полушарий Мозга

Наряду с дыхательным циклом современные ученые сделали еще одно открытие они открыли собственный цикл полушарий мозга. Этот цикл подобен циклу дыхания. Установлена продолжительность этого цикла 90 минут. Правое полушарие работает в течение 90 минут и левое полушарие работает в течение 90 минут. Это не означает, что когда мы активизируем дыхание через правую ноздрию, дыхание через левую ноздрию полностью прекращается. И это также не означает, что когда работает правое полушарие, то работа левого полушария полностью останавливается. Это означает только то, что один из циклов в данный момент функционирует с большей активностью, чем другой.

Функции Мозга

Возникает вопрос: каковы же функции мозга? Как функционируют два полушария мозга? Ведь все наши действия определяются мозгом. Все системы нашего организма в основном функционируют под

руководством головного и спинного мозга. Правое полушарие мозга отвечает за дисциплину, приверженность истине, религиозность, верность, дружелюбие, правильное поведение и т.п. Сфера духовных и оккультных знаний относится к правому полушарию. Левое полушарие руководит навыками чтения, письма и т.п. Математика, логика и все светские дисциплины являются прерогативой левого полушария мозга. Таким образом, левому и правому полушарию мозга были отведены различные функции. Сравнительное изучение обоих полушарий мозга приведет нас к пониманию многих принципов контроля и принципа перемен.

Цикл Времен Года

Настроение человека подвержено постоянным изменениям. С утра и до вечера человек испытывает перемену в настроении, наверное, сотни раз. Это наблюдение применимо и к ребенку, и к молодому человеку, к умным и глупым людям. Очень трудно найти человека, чье настроение совсем не меняется. Одна из причин такой переменчивости – сезонные изменения в природе. В нашем теле тоже происходит цикл смены времен года. В Индии 6 времен года: лето, зима, период дождей и т.п. Некоторые внимательные исследователи наблюдали смену 6 ти времен года в течение дня. Раннее утро можно сравнить с весной. Через несколько часов наступает лето нашего дня, когда ум как будто «нагревается». Если вы хотите, чтобы во время беседы ваш ум оставался холодным, назначайте встречу на утренние часы. В полдень есть риск, что все сорвется даже там, где идея была хорошей. Конечно, можно заняться обычной беседой, но полдень – это не время для обсуждения важных дел. Избегайте жары, если вы хотите обсудить что-то важное: работу, предложение или план действий – все это может обернуться против вас. Вечернее время можно сравнить с сезоном дождей. Когда наступает вечер, ум понемногу остывает. Обычно время совещаний назначают после 4-х. Не следует проводить совещания между полуднем и 4-мя часами вечера.

Факторы Изменений

Цикл смены времен года продолжается. Существует 3 «сезона» в дневное время и 3 «сезона» ночью. Сколько циклов присутствует в нашей жизни? Есть цикл дыхания, сезонный цикл, цикл полушарий

мозга. Все это естественные циклы. Поняв их, мы сможем принять перемены в своей жизни. И напротив, если мы не придем к пониманию этих циклов, то это чревато всяческими несчастьями.

Однажды один брахман отправился в путешествие. Он очутился в лесу. Пройдя некоторое расстояние, он сказал себе: «Вот и поляна! Я приготовлю себе здесь еду и поем!». У него была с собой провизия. Он подобрал несколько камней и очистил место на влажной земле. Потом он ушел за хворостом. Пока брахмана не было, пришел осел и уселся на освященное брахманом место. Когда брахман вернулся, он увидел, что его очаг осквернен. Весь его труд пропал даром. Где же он будет готовить себе еду? В отчаянии он произнес: «О, сэр Осел! Если бы кто-то еще занял мое место подобным образом, я бы так выбрал его: О, проклятый осел! Ты что не видишь, что испортил освященное место, которое я подготовил для приготовления ужина? Но так как ты действительно осел, я даже не знаю, что и сказать. Не знаю, каким подходящим эпитетом тебя наградить. Ты и вправду бесподобен. С чем я могу сравнить тебя?»

Подобные вещи происходят в жизни. Мы подготавливаем для чего-то почву, но вдруг случается нечто неожиданное. Возникает проблема. Мы должны позаботиться о том, чтобы никакой осел не испортил нам освященную землю. Мы должны познакомиться с принципами перемен, чтобы уже никогда не сталкиваться с проблемами.

Важное Упражнение

Цикл дыхания тесно связан с нашим характером, он также связан со светскими и духовными дисциплинами. Этот цикл влияет на наше настроение и определяет нашу судьбу. Упражнение на дыхание попеременно то левой, то правой ноздрей - не обычное упражнение, хотя и очень простое в исполнении: «вдох через левую ноздрю, затем выдох через правую, потом вдох через правую ноздрю и выдох через левую.» Продолжайте вдыхать и выдыхать таким образом. Кажется, что в этом упражнении нет ничего особенного, но оно исполнено глубокого смысла и приводит к неожиданным последствиям.

Результаты Научного Исследования

В настоящее время проводится много исследований, посвященных



дыхательному циклу и его связи с мозгом. Ученые пришли к такому выводу «Когда дыхание осуществляется через левую ноздрю, активизируется правое полушарие мозга, а когда дыхание осуществляется через правую ноздрю, активизируется левое полушарие». Таким образом, нам стали известны некоторые секретные принципы. Если мы хотим, чтобы наша жизнь была спокойной, скромной, дисциплинированной, мы должны начать дыхательный цикл через левую ноздрю. Это активизирует правое полушарие мозга, и наше настроение изменится: улетучится все наше беспокойство и пробудится дух самосозерцательности. Это очень важный принцип: «Чтобы активизировать правое полушарие мозга дышите через левую ноздрю!» Когда мы начинаем цикл дыхания через левую ноздрю, мы ощущаем, что наш ум становится все более и более спокойным, как будто там включили кондиционер. Этот факт мы проверяли на себе. Когда мы прекратили дышать через правую ноздрю, а вместо этого вдыхали через левую и продолжали эту практику в течение длительного времени, то ощутили внутри безграничный покой. Люди, чей ум крайне беспокоен, кто постоянно находится в состоянии беспокойства и напряжения, почувствуют, что их напряжение только возрастает, если они будут вдыхать через правую ноздрю. Если мы хотим покончить с напряжением, то мы должны прекратить вдыхать через правую ноздрю, а вместо этого попытаться вдыхать через левую. Постепенно напряжение уйдет.

Проблема и Ее Решение

Каждый человек окружен проблемами. Сегодня даже ученики превратились в проблему. Почему современные студенты такие дерзкие и назойливые? Потому что, студент, чье правое полушарие не активизировано, просто вынужден быть нахальным и бесцеремонным. Для такого студента будет крайне полезно начать дышать через левую ноздрю. Для развития своих конструктивных и творческих способностей мы должны активизировать правую сторону мозга путем дыхания через левую ноздрю. Для тех, кто чувствует себя ослабленным, полным страхов, страдает от депрессии и комплекса неполноценности, очень полезной будет практика дыхания через правую ноздрю. Как только установится правосторонний дыхательный цикл, все эти проблемы исчезнут сами собой.

Спокойствие Духа Счастливая Судьба

Возникает вопрос: когда начинать левосторонний дыхательный цикл, а когда дышать правой ноздрей? И именно для решения этой проблемы и была разработана техника альтернативного дыхания. Это не просто упражнение *анулома-вилома* из *пранаямы*, это медитативная практика. Мы говорим о спокойствии духа, о *йоге* равновесия и о *самайке*. Конечно, в жизни должен быть баланс, но как этого достичь, когда не отрегулирована наша нервная система, когда цикл дыхания не в порядке, когда правое и левое полушария мозга не функционируют как надо? Для достижения гармонии и спокойствия духа совершенно необходимо сбалансированное функционирование всех упомянутых систем. Некоторые люди могут быть очень искушенными в определенных областях знания, но без сбалансированного подхода это знание не имеет смысла. Другими словами, можно сказать, что без спокойствия духа не будет удачи и все таланты человека будут растрочены попусту.

Учение Кунти

Кунти направилась в лес вместе с пятью братьями Пандавами. Некоторые женщины узнали об этом. Они собрались и пошли проведать Кунти. Они сказали: «О, Великая Царица! Ты сама пришла в наш лес, а иначе мы бы никогда не смогли встретить тебя. Пожалуйста, научи нас, в чем секрет жизни!» Кунти негодовала на свою собственную судьбу, Однако, женские мольбы придали ей уверенности в себе, и она сказала:

« Вы женщины! Будучи женщинами, рождайте удачливых сыновей, не воинов или мудрецов, а сыновей, благословенных счастливой судьбой».

Женщины спросили почему?

Кунти сказала им: « Посмотрите на моих сыновей. Они великие герои, трудолюбивые и храбрые. Они обучены искусству стрельбы из лука, но удача покинула их и вот им приходится терпеть лишения в джунглях. Поэтому мой совет рождайте только таких сыновей, которые будут благословенны и счастливы».

Удача это все. Если человеку не везет, то от знаний и храбрости мало пользы.

Бесстрастность и Судьба

Давайте рассмотрим это высказывание с другой точки зрения: вместо слова «удача» поставим слово «бесстрастность». Бесстрастность это все, развивайте ее. Без бесстрастности, без спокойствия духа все усилия напрасны. Существует два аспекта человеческой жизни мирской и не мирской. Не мирской аспект это духовный аспект. Если человек, выбравший для себя путь духовного развития, не смог развить в себе бесстрастность, то, можно сказать, что он ничего не достиг. В этом случае смелость и знания не имеют большого значения. Человек может быть очень храбрым и эрудированным, но если он не может развить в себе бесстрастность, его жизнь бессмысленна. Если говорить на мирском языке: каким бы начитанным, знающим и смелым ни был человек, но если удача покинула его, то, несмотря на свои выдающиеся таланты, он ничего не сможет достичь.

Баланс и Бесстрастность

Величайшим принципом духовной жизни является практика бесстрастности, практика *самайика*. Мы можем достичь бесстрастности через сбалансированное дыхание, когда мы не уделяем повышенного внимания дыханию только через левую или через правую ноздрю. Оба дыхательных цикла: как через левую, так и через правую ноздрю, активизируются в равной степени, что и приводит к равновесию и бесстрастности. Если правостороннее дыхание более активно, то это приводит к растущему чувству гнева, к напряжению и агрессивному менталитету. Если же, с другой стороны, доминирует левосторонний дыхательный цикл, то это приводит к страхам и комплексу неполноценности. В какой-то мере бесстрастность это состояние баланса. Бесстрастность это когда нет ни страха, ни наглости. Есть совершенно отчаянные люди: они отважны и не ведают страха. Пока никто не переходит им дорогу, все идет отлично. Но в тот момент, когда кто-то начинает противоречить наглецу, он тотчас вспыхивает в гнев. Временами он даже пытается запугивать других: « Я ухожу!», « Я прыгну вниз с крыши» и т.п. Куражиться и запугивать других становится частью его натуры. Есть также люди очень покорные и робкие. Они боятся даже выйти из дома. Один молодой человек сказал мне: « Я нахожусь в

затруднительном положении. Я не могу ни с кем нормально разговаривать. Мне очень сложно вести свои дела, потому что как только я встречаюсь с незнакомым человеком, мое сердце начинает учащенно биться». И вот теперь мы должны найти принцип, который поможет предотвратить и то, и другое зло и поможет стать бесстрастным. Ни наглости, ни страха. Все, к чему мы стремимся, это бесстрашие, помноженное на ненасилие и доброе расположение ко всем в союзе с дисциплиной.

Коммунизм

Если бы все наше поведение было построено на принципах равенства, то не было бы системы лучше, чем коммунизм. Тем не менее, люди которые десятилетиями занимались построением коммунизма, признаются, что коммунизм больше не является их идеалом. «Капитализм не обладает монополией на демократию и свободу», - таким было мнение людей, причастных к коммунистической идее. Теперь они говорят: «В своем поведении мы больше не руководствуемся духом равенства, и поэтому идея коммунизма потерпела крах». Там, где правит равенство, не может быть неравенства. Там, где есть неравенство, там, безусловно, не хватает равенства. Духовные учителя говорили, что равенство является высшей точкой человеческого поведения. И благословенным будет тот день, когда равенство и справедливость восторжествуют в нашем мире. Если бы только мы могли обеспечить функционирование такой системы, политической или социальной, построенной на принципах равенства, то наша жизнь была бы наполнена миром и здоровьем. Поэтому одним из основополагающих принципов является принцип сбалансированного дыхания, практика попеременного дыхания через левую и правую ноздрю. Через практику альтернативного дыхания мы можем сохранять равновесие наших инстинктивных реакций и вести сбалансированный образ жизни.



ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА

Наш Постоянный Попутчик

Духовные учителя говорили: «Забудь о том, что ты деятель, лучше быть не-деятелем». Очень трудно пребывать в бездействии, быть не-деятелем. Кто-то идет пешком, и этим он уже совершает действие, кто-то выпивает каплю воды, и вот он уже становится деятелем! Какое бы действие человек ни совершал, это действие превращает человека в деятеля. Как же возможно оставаться в бездействии? Сама концепция бездействия, совета оставаться лишь пассивным свидетелем, представляется, по меньшей мере, странной. Но сказано будь наблюдателем! Осознавай свое тело! Но зачем вообще созерцать свое тело? В конце концов, мы существуем в теле. Зачем же все эти разговоры об осознании тела? Некоторые попутчики сопровождают нас в течение некоторого времени, а потом мы с ними расстаемся. Но наше тело это тот попутчик, который всегда с нами, а когда мы расстанемся с ним, то уже не сможем к нему вернуться. Зачем же нужно осознавать тело, которое было нашим попутчиком с самого начала и которое всегда доступно нашему взгляду?

Важный Вопрос

Честно говоря, мы вообще не знаем, что такое - созерцание. Увидеть глазами это одно, а быть видящим это нечто совсем другое. Люди приобретают много знаний, они разбираются в искусстве, литературе, иностранных языках и науке, но мало кто из них может действительно видеть. Видеть это великое искусство. И возникает очень важный вопрос: как это делать? Например, мы встречаем человека, с которым поссорились. Мы видим, как он приближается. Возникает вопрос: способны ли мы воспринимать этого человека таким, каков он есть на самом деле? Действительно ли мы видим его? На самом деле, мы вообще его не видим! У нас есть некое представление, идея об этом человеке, и мы воспринимаем этого человека через призму своего мнения. Глазами мы видим, что он приближается. Но между нашими

глазами и этим человеком находится экран наших злых мыслей. И именно через этот экран мы воспринимаем человека как своего соперника или врага. Вот появляется перед нами тот, кого мы любим. Действительно ли мы видим его? Потому что между этим человеком и нашим зрением находится экран нашей привязанности. Наша любовь окрашивает в свой цвет восприятие этого человека.

Иллюзорность Восприятия

На самом деле, мы никогда не видим человека таким, какой он есть. Наше видение всегда опосредовано симпатией или антипатией. Пользуясь терминологией учения о *карме*, восприятие это функция *гьяна-варан* (закрывающей знание)

кармы и *даршанаваран* (закрывающей интуицию) *кармы*. Но мы никогда не пользуемся этими видами *кармы*, потому что между ними стоит *мохания* (создающая иллюзии) *карма*, подобно пестику в молочном пудинге! *Мохания карма* приходит без приглашения, нежеланная. И вот на первый план выходит привязанность, а видение и знание отодвигаются на второй план. Мы не знаем, как воспринимать и видеть, мы знаем только привязанность и иллюзии. Наше видение исказилось. Мы можем называть это неправильным подходом или обманчивым желанием. Мы оказываемся постоянно обманутыми, то чувством симпатии, то антипатией.

Очарование Мешает Восприятию

Мы не видим, мы очаровываемся. Видение начинается там, где заканчивается очарование. Много экспериментов было проведено в области гипноза. Хороший гипнотизер без труда гипнотизирует другого человека. Как только испытуемый погрузился в состояние гипноза, гипнотизер говорит: «На твою ладонь положили раскаленный докрасна уголек. Ты обжег руку, на ней появился волдырь». И действительно волдырь появляется на руке испытуемого. Это может быть просто кусочек льда, но испытуемый ощущает его, как раскаленный уголь. Лед холодный, но испытуемый ощущает, что ему обожгли руку, и за считанные секунды на его руке появляется волдырь. Кажется, что весь мир находится в состоянии гипноза. Самая большая империя в мире это империя гипноза. *Мохания* (создающая иллюзии) *карма* обладает

наибольшей привлекательностью, ничто не может сравниться с ней в силе очарования. Это очарование является самым большим препятствием на пути познания. Когда мы хотим видеть, наше видение блокируется создающей иллюзии *кармой*. Истинное видение не испорчено симпатией или антипатией, ненавистью, страхом и т.д. Мы должны воспринимать человека или вещь такими, какие они есть на самом деле. Это и есть истинное видение. Все остальное испорчено очарованием, это нельзя считать чистым восприятием.

Начальная и Конечная Точки

На самом деле видеть это тяжелая работа. К ней необходимо приложить много усилий. Только после долгой практики в человеке пробуждается сила видения, возможности видящего. Быть видящим непросто. Видящий это тот, который только видит. Возникает вопрос: как человек может стать видящим, если он является жертвой иллюзий? Иллюзии и привязанности никогда не позволяют ему действительно видеть. Можно сказать, что тот, кто становится видящим, достигает всего. Видящему не нужны проповеди. Ему не надо посещать семинары или принимать участие в медитативных съездах. Секрет духовных практик Махавиры можно выразить в одной фразе чистое знание, чистое видение. Это отправная точка духовных практик, и это же конечная точка. Ничто не разделяет начало и конец.

Всеведение

Часто задают такой вопрос: возможно ли всеведение в наше упадническое время? Да, возможно. Почему бы и нет? Человек может достигнуть всеведения путем регулярных практик. Можно достигнуть всеведения даже в настоящий момент, но при условии, что человек отринет привязанности и иллюзии. Только чистое знание, только чистое видение! Нужно стать знатоком-ясновидцем! Ведь любая вещь, любой предмет это только объект познания. Ничто не должно стоять между познающим и познаваемым. В результате за скобками остаются отношения между познающим и познаваемым.

Всеведение это чистое знание. Здесь текут воды священного Ганга. Пусть никакие сточные воды из фабрик и заводов не оскверняют этот чистый поток. Если мы не позволим сточным водам загрязнять реку, то

вода в ней будет чистой. Как сложно стало в наше время получать чистую воду так сильно загрязняют ее отходы. Если мы посмотрим на канализационные системы больших городов, то увидим, что канализационные трубы и трубы, по которым идет вода, расположены рядом. Если в каком-либо месте произойдет одновременный прорыв, то грязь смешается с питьевой водой. И эта загрязненная вода поступает из кранов наших домов. Не удивительно, что так часто происходят эпидемии. Мы слышим предупреждения: « Пейте воду только после кипячения! Иначе вы можете заразиться чумой или холерой!» Точно так же и наше знание утратило свою чистоту. Наш поток чистого знания загрязнен привходящим потоком *мохания* (создающей иллюзии) *кармы*. Если мы можем помешать грязному потоку *мохания кармы* вливаться в наш поток знаний, если наше знание будет оставаться чистым и незамутненным, то мы сможем достигнуть всеведения здесь и сейчас. Нужно проявлять крайнюю бдительность. Нельзя позволять, чтобы отходы из фабрики по производству привязанностей и иллюзий загрязняли поток нашего знания. Давайте защитим себя от химических отходов, от побочных продуктов *мохания кармы*.

Примеры Подобного Загрязнения

Между деревнями Балотара и Джассол протекает река Луни. В период дождей река выходит из берегов, и ближайшие колодцы наполнены водой. Было время, когда вода в этих колодцах была совершенно чистой и пригодной для питья. Но как только на берегах реки построили несколько фабрик, вода перестала быть чистой. Так как отходы производства стали сбрасывать в реку, вода в колодцах испортилась. Из-за привходящих примесей она потеряла свою чистоту. Это случилось не только в Джассоле, Балотаре или Пали. Где бы ни строили заводы и фабрики это приводит к загрязнению воды и воздуха. Мы можем обеспечить чистоту воды только путем предотвращения сброса отходов в реку. То же относится и к знанию. Давайте освободимся от привязанностей, и тогда наше знание тоже останется чистым.

Искусство Видеть

Искусство видеть заключается в том, чтобы быть свободным от привязанностей и иллюзий. Тот, кто овладел этим искусством,

становится поистине великим человеком. Перед тем, как начать осознавать собственное тело, мы должны овладеть искусством видения. Когда мы рассматриваем свое тело в зеркале, очарование телом возрастает. Поэтому говорят: зачем вообще смотреть в зеркало? Даже интеллигентный человек, поглощенный своим отражением, ведет себя довольно странно. Вот он рассматривает свой рот, потом глаза, а затем нос. Он надевает и снимает очки, чтобы выяснить, как он выглядит в очках или без них. Он будет рассматривать свое лицо под разными углами. Перед зеркалом человек ведет себя так, как будто он внезапно сошел с ума. Процесс наблюдения за собственным отражением в зеркале не должен подразумевать ничего искусственного. Сначала мы должны научиться, как правильно смотреть, а потом уже мы можем наблюдать свое отражение в зеркале. Великий император Бхарат тоже смотрел на свое тело в зеркале. В процессе этого наблюдения он достиг всеведения. Санат Кумар также созерцал свое тело и в результате достиг Абсолюта. Тот, кто овладел искусством видения и постоянно практикует его, добивается успеха в достижении своей цели. Для истинного восприятия не нужно зеркало, не нужны глаза в физическом смысле этого слова, необходимо лишь пробудить свои способности воспринимать и чувствовать.

Движение и Вибрации

Возникает вопрос: что именно мы должны наблюдать в своем теле? Мы можем наблюдать две вещи: движение и вибрации. Должны ли мы концентрировать свое внимание на движении или же на вибрациях? Если использовать терминологию *Аюрведы*, причиной любого движения является ветер. Медицина утверждает, что любое движение осуществляется посредством произвольной нервной системы. Движение пальцев, рук, ног, речь все это проявление произвольной нервной системы. Тем не менее, вибрации инициируются непроизвольной нервной системой. Сеть вибраций охватывает все тело это автономная система. Движение произвольно, но вибрации непроизвольны, они являются проявлением непроизвольной нервной системы. Созерцание тела это созерцание проявлений непроизвольной нервной системы, которые не зависят от нашей воли.

Значение Восприятия Тела

Считается, что проявления произвольной нервной системы зависит от человеческой воли. Человек может инициировать или не инициировать движение. Но функционирование непроизвольной нервной системы не находится в прямой зависимости от волевых усилий. Сердце бьется. Его биение не имеет ничего общего с усилиями нашей воли. У многих людей есть привычка ложиться сразу после еды. Их не заботит, переваривается ли съеденная ими пища. Если вы ложитесь сразу после еды, то это безусловно вредит пищеварению. Правило же таково: не ложитесь по крайней мере в течение получаса после приема пищи. Ведь мы можем уснуть, а сон, несомненно, будет мешать пищеварению. Пищеварение непроизвольно. Таким же непроизвольным является и процесс кровообращения. Мы не представляем, как происходит кровообращение в нашем теле. В нашем электрическом теле (*тайджаса шарип*) происходят постоянные вибрации. Мы не знаем, сколько вырабатывается электричества в результате этих вибраций. Одна женщина из Ахмедабада приехала заниматься медитацией. Она сразу же погрузилась в состояние глубокой медитации. Ее руки сами собой начали двигаться. Ее электрическое тело активизировалось. Она начала практиковать асаны, позы и т.д, как будто под влиянием какой-то внутренней силы. Она полностью отрешилась от внешнего мира. В нашем тонком теле происходят постоянные вибрации. Воспринимать все это значит воспринимать свое тело.

Чтение Судьбы

Давайте созерцать тело изнутри. Давайте изучим, что сокрыто в нашем теле. Тогда мы сможем понять свою судьбу.

Вот одна старая история. Человек пришел к одному богачу с рекомендательным письмом. Богач позволил ему остановиться в доме. Он дал этому человеку муки для приготовления лепешек, немного бобов и специй. Но гость хотел получить еще сахар и топленое масло. А также много других вещей.

Хозяин сказал: «Пожалуйста, удовлетворишься и этим. Я предоставил тебе все, что считал нужным».

Гость ответил: «Мой хозяин говорил, что здесь обо мне хорошо позаботятся, будут предлагать сладости и различные деликатесы. Но ты

отнесся ко мне как скупец».

Услышав это, хозяин протянул ему рекомендательное письмо и сказал: « Посмотри, что здесь пишет твой хозяин. Он пишет, что тебе не следует давать ничего, кроме муки!»

У нас постоянно возникает множество желаний. Мы хотим то и это. Но учитываем ли мы свои возможности, думаем ли о том, чего нам будет стоить осуществление этих желаний, и что мы действительно заслуживаем? Прийти к пониманию этого означает постичь искусство изменения собственной судьбы, это искусство достижения успеха в жизни. Если мы научимся видеть вещи такими, какие они есть, без привязанностей, без иллюзий наш успех обеспечен.



ВОСПРИЯТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ (1)

Один ученик столкнулся с проблемой, которая озадачила его. Он обратился за разъяснениями к своему гуру. Поклонившись ему, он сказал: « Учитель! Я хочу узнать, где заключен источник человеческого характера. Является ли характер порождением мысли или ума? Каков его источник?»

Гуру ответил: « Сын мой! Как подобный вопрос пришел тебе на ум? В чем проблема?»

Ученик сказал: « О, Учитель! Я сказал одному человеку: брось пить, это плохо для твоего здоровья. Это также не приводит к развитию здоровых чувств. Вино вообще вредит твоей жизни».

Умом этот человек оценил мои слова. Он произнес: « О, Господин! Я с тобой полностью согласен. Алкоголь разрушает печень, а также плохо влияет на сердце».

На следующий день я спросил этого человека: « Ты пил вчера вечером?» и он ответил: « Да, немного!»

Я спросил: « Но почему? Вчера я помог тебе понять, что пить нехорошо, и ты, казалось, был со мной согласен».

И этот человек ответил: « О, мой Господин! Я действительно понимаю, что пьянство это плохо и что я не должен пить. Но когда я гуляю по базару, сама атмосфера этого места порождает во мне необоримое искушение. Вся моя решимость тут же улетучивается, и я начинаю пить».

Откуда Берет Свое Начало Характер

Ученик сказал: « О, Учитель! До сих пор я был убежден, что идеи формируют характер человека. Если кто-то полон хороших идей, то и его характер будет хорошим. Но сейчас я в этом сомневаюсь. Умом человек все понимает. Он принимает хорошие идеи. Но эти прекрасные идеи не могут противостоять сильным внутренним побуждениям. Поэтому я жажду узнать, откуда берет свое начало характер. Без сомнения, он не формируется под влиянием ума и идеологии».

Учитель ответил: « Ты задал дельный вопрос. Пока мы не поймем, где находится источник человеческого характера, до тех пор характер невозможно изменить. Характер не формируется мыслью, потому что если бы это было так, то его можно было бы изменить с помощью мысли. Мысль подобна стеклянному дому. Если человек, живущий в доме из стекла, начнет швырять камни, что случится с этим домом? Небольшой удар, и дом из стекла разлетится на куски. То же самое относится и к мысли. Именно внутренние побуждения формируют характер. Основным источником характера является кармическое тело (*карма шарир*). И именно кармическое тело формирует хороший или плохой характер».

Связь Характера с Эндокринной Системой

Источник характера находится глубоко внутри. Этот глубинный источник не может напрямую управляться мыслью. В области психологии долгое время считалось, что мозг безраздельно управляет организмом. Все наши действия суть порождение активности мозга. Тем не менее, сегодня уже точно установлено, что характер не связан с деятельностью мозга, но связан с эндокринной системой. Мозг порождает мысли, но эти мысли не влияют на мозг. Гнев и прощение, гордость и скромность, лживость и искренность, жадность и удовлетворение все это не является порождением мозга. Как низость, так и благородство характера связаны с действием эндокринной системы, а не с мозгом. Человек может обладать очень острым умом, быть образованным и при этом его характер будет далек от идеала. Характер связан с эндокринной системой и ничего общего не имеет с мыслью.

Важные Системы Организма

Все наши чувства ассоциируются с характером. Вибрации кармического тела проникают в электрическое тело. Вибрации электрического тела проникают в физическое тело и влияют на эндокринную систему. Нервная система и эндокринная система это две важных системы организма. Обе эти системы взаимосвязаны. Тем не менее, побуждения и эмоции человека ассоциируются больше с эндокринной системой. Человек, который заботится о развитии своего

характера, должен сконцентрировать свое внимание на эндокринной системе и физических центрах.

Отличительная Черта Джайнского Шравака

Давайте рассмотрим проблему алкоголизма. Сейчас эта проблема существует повсеместно. Среди тех религиозных сообществ, которые не подвержены влиянию этой вредной привычки, необходимо, прежде всего, выделить последователей Джайнизма. Свобода от пагубных пристрастий является главной отличительной чертой Джайнского шравака. То же самое можно сказать и про *киатриев*. Люди, которые воздерживаются от употребления мяса и спиртных напитков, стали известны как Джайны. Кроме того, они освободились от семи других вредных пристрастий. Это и стало отличительной чертой Джайнизма. Благодаря этому Джайны добились больших успехов. Эта община, хотя и немногочисленная, в современной Индии занимает ведущие позиции в области образования, благосостояния и эффективности труда.

Признание Существующих Фактов

Несколько человек из общины Раджпутов посетили Ачарью Шри. Они сказали: « Господин, мы наблюдаем, каких значительных успехов добились Джайны из общины Освал. Они добились поразительных успехов в сфере бизнеса и торговли. Но мы привыкли употреблять мясо и алкогольные напитки, и вот наша община по-прежнему отстает в развитии. Мы также очень страдаем из-за своих вредных пристрастий». Это признание Раджпутов отражает действительность. Но сегодня даже некоторые Джайны пристрастились к алкоголю. Когда мозг находится под влиянием алкогольных паров, это приводит к неудачам в бизнесе, порождает чувства напряжения и неудовлетворенности. Сейчас стало модно выпивать, особенно во время свадебных торжеств. Даже члены уважаемых семей употребляют спиртные напитки без смущения и стыда. Когда мы слышим о подобных вещах, то чувствуем, что постепенно Джайнизм теряет свою истинную природу.

Внутренний Характер Меняется

Почему происходят подобные вещи? Почему общество погрязло в



пороке, который прежде был ему чужд? Мы должны признать, что внутренний характер тоже имеет тенденцию к изменению. Потребность в отравляющих веществах идет изнутри, а потом человек ищет во внешнем мире способы удовлетворения этой потребности. Каждая склонность имеет свою подоплеку и гнев, и жадность, и привязанности. В конце концов, физические центры это источники различных желаний. Подобно тому, как автобусы принадлежат к различным автобусным станциям, так и в нашем теле есть особые места, где гнездятся инстинкты. Изнутри идут потоки импульсов, и они находят для себя подходящее место в физическом теле. Таким образом они выполняют свою задачу.

Тенденция к Ослаблению Алкогольной Зависимости:

Причины

Многие российские ученые посвятили себя экспериментам, направленным на то, чтобы помочь людям избавиться от алкогольной зависимости. В этой стране не существует запретов на употребление спиртных напитков, но пагубное влияние алкоголя вызывает у людей сильные опасения. Жители европейских стран, США, Японии и т.д. стали более внимательны в вопросе потребления алкогольных напитков. В свете последних исследований, которые выявили пагубное влияние алкоголя на организм человека, многие люди твердо решили вообще бросить пить. Они воздерживаются от употребления спиртных напитков, потому что это вредно для здоровья. Подобное воздержание не является результатом духовного взгляда на мир. Данный факт может показаться удивительным, но когда курение было единодушно объявлено крайне вредным для здоровья, одной из вероятных причин возникновения рака, то возник беспримерный ажиотаж среди самых широких слоев населения, и только в США около 20 миллионов человек бросили курить. Вот как внимательны американцы к своему здоровью! Что уж тут говорить о нашей духовности, ведь мы даже не обращаем внимания на свою жизнь и здоровье! В такой стране, как Россия, где религия находится под запретом и где не существует четкой концепции религии, ломают голову над тем, как заставить людей бросить курить и пить. Всегда очень сложно избавиться от укоренившейся привычки. Вначале человек употребляет одурманивающие вещества просто ради забавы,

позднее возникает зависимость. Само по себе употребление спиртных напитков открывает двери для других пагубных пристрастий, которые, в свою очередь, свободно сосуществуют с другими дурными наклонностями.

Влияние Психических Центров

Один ученый в ходе эксперимента действовал электрошоком на уши пациентов, находящихся в алкогольной и никотиновой зависимости. 70 человек принимало участие в эксперименте. После проведения эксперимента у 50-ти из них развилось стойкое неприятие табака и алкоголя. Оставшиеся 20 человек значительно снизили потребление алкоголя и табачных изделий. Все это произошло в результате влияния психических центров. Психические центры действительно оказывают влияние на желания и порывы конкретного человека. Если очищать и развивать соответствующий психический центр, то можно снизить пристрастие человека к опьяняющим веществам. Похожие эксперименты с успехом проводились на съездах прекша-медитации.

Это Внутреннее Изменение

В Биканере проходил съезд по медитации. В этом съезде участвовал молодой человек из уважаемой семьи города Гангашехр. Он выкуривал по 50-60 сигарет в день. Обычно он был постоянно болен, его беспокоил кашель, а его легкие были в очень плохом состоянии. Члены семьи убедили молодого человека принять участие в съезде прекша медитации. Он практиковал медитацию в течение 10-ти дней. В заключительный день съезда у него спросили, как он себя чувствует и курит ли он до сих пор.

« Да, курю», - ответил молодой человек.

« Сколько сигарет?»

« Одну или две в день».

« Но зачем курить одну или две сигареты?»

« Сэр!», - ответил молодой человек, - «Мой друг сказал мне, что после того, как я приму участие в съезде прекша медитации, я стану совершенно другим человеком. Я уверял своего друга, что бы ни случилось на съезде, я никогда не брошу курить. Поэтому, чтобы оправдать свои слова, я курю одну-две сигареты в день».

« Но раньше ты курил по 50-60 сигарет в день! Как случилось, что сейчас ты куришь только одну или две?»

« Я и правда не знаю. У меня появилось что-то вроде отвращения к курению. Я курю одну-две сигареты в день, потому что я поклялся перед друзьями, что никогда не брошу курить. Но на самом деле, если раньше даже 50-60 сигарет в день не влияли на мое самочувствие, то сейчас даже одна-две сигареты вызывают у меня сильную тошноту. Я жую кардамон, чтобы избавиться от горьковатого привкуса табака во рту».

Вот что мы называем химическим изменением, внутренней метаморфозой!

Перемены: Внутри и Снаружи

Когда человек меняется изнутри, он также меняется и снаружи. Давайте полностью осознаем тот факт, что на уровне мышления никакие перемены в человеке невозможны. Если бы путем интеллектуального понимания человек мог меняться, то в нем произошли бы перемены после прослушивания одной единственной лекции. Но такое не происходит. Возникает вопрос: почему? Причина заключается в том, что мы слишком зависим от мышления, идей, но в нас мало внутренней веры. Понимание на уровне мышления никогда не бывает слишком глубоким. Пока мы не найдем дорогу к своему внутреннему сознанию, нельзя ожидать никаких реальных перемен. Внутренние побуждения формируют наш характер. Насилие, лживость, двуличность все это идет изнутри.

Вот пример из жизни президента Авраама Линкольна. Когда он работал юристом, к нему пришел клиент и в деталях рассказал о своем деле. Изучив дело, Линкольн вернул папку клиенту. Клиент захотел узнать, почему Линкольн вернул ему папку. Ведь он хотел, чтобы Линкольн взялся за его дело. Но Линкольн сказал: « Может быть, я и смогу выиграть этот процесс с точки зрения закона, но с точки зрения истины это дело неприемлемо. Когда я буду выступать в суде, моя совесть упрекнет меня « Линкольн, ты врешь!» и возможно даже заставит меня признать, что дело было ложным!».

Уровень Мышления и Уровень Внутреннего Сознания

И вот перед нами два уровня: уровень интеллекта, на котором можно выиграть упомянутый процесс и уровень внутреннего сознания, на

котором нельзя братья за него. Таким образом, существует два уровня: уровень мышления и уровень внутреннего сознания. Характер не связан с мышлением, он связан с внутренним сознанием, с инстинктами и страстями. Пока мы не очистим свои инстинкты и побуждения, и речи быть не может об очищении характера. Это означает, что пока мы не очистим источники сознания, мы не сможем решить эту задачу.

Человек социальное животное. Он живет в обществе. Как часто меняются его эмоции в течение дня! То радость, то горе, иногда ненависть, а иногда страх или гнев все эти человеческие страсти проявляют себя. Если их не контролировать, как мы сможем развивать свой характер? Дисциплина идет изнутри, а вовне это проявляется через определенные психические центры. Используя терминологию прехша медитации, эти центры известны как Центр Просветления и Центр Интуиции, с точки зрения анатомии - это различные железы. Это те центры, с помощью которых можно изменить характер. Одна из них контролирует страсти и желания. Давайте использовать возможности этого управляющего центра в полную силу. Таким образом мы придем к пониманию, как мы можем очистить внутреннее сознание, а также осознаем пользу практики восприятия психических центров.



ВОСПРИЯТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ (2)

Две Стороны Одной Проблемы

Человек зависит от своих мыслей, и эта зависимость представляет собой проблему. Мир мыслей это мир, полный проблем. Проблемы являются неизбежными спутниками мыслей. Однажды ученик пришел к своему гуру. У ученика были проблемы, связанные с учебой. С большим почтением он произнес: « О, Учитель! Я изучил книги по психологии, и там говорится, что человек не должен подавлять свои инстинкты. Когда мы пытаемся их подавить, наши страсти уходят в подсознание. Эти подавленные желания впоследствии являются причиной страданий человека. Я также изучил духовную литературу. Там говорится: « Если мы потворствуем своим желаниям, то ослабляем свою силу, энергетический уровень снижается, организм изнурен, поэтому мы должны прекратить любое удовлетворение своих желаний, чтобы держать их в узде». И вот передо мной дилемма. Духовность и психология отрицают друг друга. Что же мне делать?»

Существует Третий Путь

Ачарья ответил: « Сын мой! Это правда, что простым подавлением желаний ничего нельзя добиться. Эти желания лишь утихнут на время, но впоследствии они могут привести к эмоциональному взрыву. Да, в этом есть доля правды. Путем подавления страстей *садхак* достигает одиннадцатого уровня духовного развития. Однако, если вдруг пойдет обратная реакция, то трудно предсказать, как низко он может пасть. На пути подавления своих чувств мы можем достигнуть только временных результатов, но этот путь крайне опасен. С другой стороны, неумеренность, помноженная на отсутствие ограничений, приводит к тому, что силы человека распыляются, сила ума и тела может даже полностью выдохнуться. Это и впрямь дилемма. Но есть и выход из этой ситуации, третий путь, а именно контроль над восприятием вкуса».

Контроль над Восприятием Вкуса и Брахмачарья (Целомудрие)

Язык может спасти человека, а может его убить. Он может принести добро, а может причинить огромное зло. Все остальные признанные системы медитации едва ли считают язык важным центром. *Хатха-йога* признает шесть или семь *чакр*, но язык не включен в их число. Что же касается техник прекша медитации, то здесь кончик языка был признан в качестве важного психического центра, и он называется *брахма кендра* (Центр Безбрачия).

Понятие *брахмачарья* и самоограничение тесно связаны между собой. Один из путей достижения состояния *брахмачарья* - контроль над половыми органами. Этот вид контроля является в большей или меньшей степени физическим. Почтительные чувства представляют собой непреодолимую преграду для всех эмоций, угрожающих целомудрию. Конечно, контроль над сексуальными побуждениями это хорошо, но нельзя добиться полного контроля в этой сфере, без ограничений в ментальной и эмоциональной сфере. Для полного развития целомудрия необходима чистота ума и чувств. Если человек хочет контролировать свои половые органы, но при этом ум его запутался в сетях похоти, *брахмачарья* не сможет развиваться. В этом случае вопрос о пробуждении мудрости даже не встает. Только тот, кому удастся держать свой язык в узде, сможет исследовать истину и идти по пути развития в своем поиске вечных законов.

Как Контролировать Язык: Различные Толкования

С физиологической точки зрения, считается, что язык является носителем отрицательного электрического заряда, а мозг положительного. Если немного приподнять язык, то он начинает притягиваться силой магнитного притяжения мозга. Было разработано специальное положение языка под названием *кхечари*, при котором язык подвернут таким образом, что касается неба. Эта позиция языка тайна на пути достижения непревзойденного внутреннего целомудрия. Каким бы беспокойным ни был ум, с помощью *кхечери* это беспокойство тотчас уйдет. Данное утверждение можно доказать опытным путем. Язык заключает в себе бесконечное количество тайн. Контролировать

поглощаемую пищу не является единственным способом контроля над языком. Общеизвестно, что с языком ассоциируется процесс поглощения пищи и речь. Но есть и другие секреты языка, которые не столь широко известны. Один из видов контроля это контролировать поглощаемую пищу. Другая форма контроля контролировать речь. Третья форма контроль над непостоянством и четвертая контроль над сексуальными импульсами. Мы должны понимать все эти виды контроля, потому что практика без понимания не приносит никакой пользы.

Значимый Поступок

Однажды люди увидели, что один человек кланяется на все стороны света. Эта поза почтительного приветствия всегда была частью учения (*садханы*). Человек совершал почтительные поклоны в шести направлениях. Один просветленный *садхак* спросил его: «Что это ты делаешь?»

«Я с почтением кланяюсь во все стороны».

«Но зачем?»

«Так диктует моя религия».

«А ты знаешь, в чем смысл почитания шести сторон света?»

«Нет, я ничего не знаю об этом».

Услышав это, *садхак* привел еще один аргумент. Он спросил: «Как ты относишься к своим слугам? Некоторые люди очень жестоко обращаются с теми, кто от них зависит. Но я думаю, что ты не принадлежишь к их числу?»

«Ну, я отношусь к слугам достаточно хорошо. Но иногда я бываю с ними очень груб».

«Ты кланяешься своим учителям, своим *гуру*?»

«Иногда кланяюсь, а иногда нет».

«Ты ссоришься со своими друзьями?»

«Да, иногда я ссорюсь с ними».

Садхак сказал: «Тогда чего же ты добьешься, кланяясь в разные стороны? Ты знаешь, в чем заключается скрытый смысл этих поклонов? Разве ты не хочешь узнать об этом?»

«Не будете ли вы так любезны и не ознакомите ли меня со скрытым

смыслом?»

Садхак ответил: « Поклоны на Восток означают почтение к предкам. Поклоны на Запад означают почтение к потомкам. Поклоны на Юг означают выполнение заветов своего гуру, а поклоны на Север правильное поведение по отношению к друзьям. Совершать почтительные поклоны небу - означает поклонение религиозным учителям и *Ачарьям*. Поклоны земле означают уважение по отношению к слугам и подчиненным».

Таким образом, почувствовав себя просветленным, человек преисполнился благодарностью к *садхаку*.

Связанные с Языком Упражнения

Постичь эту тайну означает овладеть искусством жизни. Мы знакомы с определенными правилами и законами, но мы не знаем, какой смысл заключен в них. Мы знакомы с правилами речи, но мы также должны понимать стоящую за ними духовную составляющую. На съездах прекша медитации садхакам приходится выполнять упражнение, когда они должны держать язык в абсолютно неподвижном состоянии. Им советуют держать язык внутри так, чтобы он не касался ни щек, ни неба. Язык остается неподвижным в пустоте. Людям советуют сфокусировать свое внимание на кончике языка. Это очень хорошее упражнение для концентрации ума. Другое упражнение заключается в том, чтобы позволить языку держаться у корней зубов. Чем более неподвижным будет язык, тем более сконцентрированным будет ум. И наоборот, чем больше будет «блуждать» язык, тем больше будет блуждать и ум. В этом случае наши эмоциональные побуждения тоже будут непостоянны. Когда язык расположен близко к небу, ум становится спокойным и сконцентрированным.

Амрит-Шрава (« Течение Нектара »):

Важное Упражнение

Амрит Шрава это важный термин в *Хатха Йоге*. Когда начинает выделяться нектар, ум становится полностью спокойным. Контроль над языком одно из важных упражнений для достижения подобного результата. Тот, кто не достиг такого состояния, уходит в дебри

разговоров об ограничении ума или о полной невоздержанности. Упражнение, в ходе которого осуществляется контроль над языком, как раз и направлено на то, чтобы избежать двух этих крайностей. Для этого не требуется навязанная извне дисциплина, но требуется дисциплина врожденная, спонтанная.

Мозг функционирует в своем собственном ритме. С пробуждением похоти, жадности, гнева, - возникают помехи, и ритм мозга нарушается. Тот, кто хочет достичь в жизни успеха, позаботится о том, чтобы в ритме работы его мозга не возникало никаких помех, и чтобы ритм не нарушался. Это возможно при условии сублимации желаний. Разве Эйнштейн достиг таких высот из-за того, что предавался страстям? Если бы великий ученый попался в сети страстей, он бы никогда не достиг того, чего достиг. Он был бесконечно предан своим исследованиям и экспериментам, и его ум никогда не отвлекался на посторонние материи. Если его ум занимала какая-то проблема, то на тот момент времени он бы ею полностью поглощен. Выполнение большой работы требует полного внимания.

Пример Вачаспати Мишры

«Бхамати» считается важной работой в области Индийской Логике. Автором этой работы является Вачаспати Машра. Он был женатым человеком, но посвящал всю свою энергию написанию этой книги. Прошло много лет. Он был так погружен в свою работу, что почти полностью забыл, что был женат. Его жену звали Бхамати. Днем и ночью она прислуживала Вачаспати. Дважды в день она приносила еду туда, где он сидел. Когда вечером становилось темно, она приходила и зажигала лампу. И так продолжалось многие годы. В конце концов, работа над книгой была окончена. В этот вечер, когда Бхамати пришла, чтобы зажечь лампу, Мишра посмотрел ей в лицо. Он почувствовал, что относился к жене несправедливо. Он спросил у жены, как она тут справлялась одна. Теперь он все время недоумевал, как он может отплатить жене за ее терпение. И он решил назвать свой труд в честь жены, «Бхамати».

Кому-то эта история может показаться сказкой, но эта история истинна. Те люди, что решали великие задачи, всегда контролировали и

сублимировали свои желания.

Брахма Кендра (Центр Безбрачия)

И Половые Органы

Контроль над Центром Безбрачия и контроль над половыми органами взаимосвязаны. Было бы ошибочным кому-либо утверждать, что он овладел контролем над половыми органами, но не овладел контролем над Центром Безбрачия и наоборот что он овладел контролем над Центром Безбрачия, но не над половыми органами. Для практики самоограничения очень важно знать секреты обоих психических центров. Без знания законов, управляющих их деятельностью, мы не сможем развивать или сублимировать свои желания. Для развития сознания человеку необходимо практиковать некоторые виды самоограничения. Невозможно жить без каких бы то ни было видов самоограничения, и при этом выполнять великие задачи. Те, кто решил посвятить себя выполнению великих интеллектуальных задач, должен уметь контролировать нижнюю часть своего тела.

Миры: Тело

Подобно существованию трех различных миров, наше тело также можно разделить на три воображаемые части. В литературе древности слово «лока», (которое также обозначает «мир»), употреблялось для обозначения тела. В *Аюрведе* также слово «лока» означает «тело». То же самое правомерно и по отношению к религиозной литературе древности: слово «лока», встречающееся там, в одном из своих значений тоже обозначает «тело». Таким образом, телесный мир подразделяется на три части: часть тела выше пупка известна как верхнее тело, участок тела вокруг пупка известен как косвенное тело, а все, что ниже пупка называется нижнее тело. Человек, который стоит на пути самосовершенствования, должен существовать преимущественно в верхнем теле. Тот, кто не существует в верхнем теле, не сможет сделать ничего выдающегося. Если сознание человека обитает в основном в нижних центрах тела, то это подпитывает эгоистический менталитет, когда человек занят лишь собственными делами, обманом и склоками. Когда сознание человека по привычке опускается в нижние части тела, то это поощряет в человеке дух самовозвеличивания,

ненависть и т.д. Такой человек никогда по-настоящему не испытывает чувства благодарности, он никогда не оценит, проявленную по отношению к нему доброту. Когда сознание обитает в верхних центрах, в верхних частях тела, это способствует улучшению и сублимации эмоциональных порывов.

Фактор Величия

Центр Безбрачия (*Брахма Кендра*) расположен в верхней части тела и представляет из себя решающий фактор в развитии мозга. Тот, кто хочет использовать силу своего интеллекта на сто процентов, кто хочет развить в себе способность к осознанию великих мыслей, к здоровому мышлению, повысить свой творческий потенциал, улучшить воображение должен контролировать ту пищу, которую потребляет. Поклоняйтесь или интеллекту или желудку нельзя поклоняться обоим. Ведь вы не можете одновременно поклоняться двум богам. Чтобы достичь вершин в любой сфере деятельности, поток сознания должен идти снизу вверх. Восходящее направление потока сознания является настоящей основой величия.

ИСТОЧНИКИ ТРАНСЦЕДЕНТАЛЬНОГО СОЗНАНИЯ В ДЖАЙНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Важный вопрос

В соответствии с медитационной техникой *Горакш* перечисляются девять центров концентрации: (*Goraksh Paddhati, 2/75-76*)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. Адхар Чакра | 5. Вишуддхи |
| 2. Свадхистхан | 6. Гхантикамул |
| 3. Манипур | 7. Ламбика Стхан |
| 4. Хритпадма (Анахат) | 8. Аджна Чакра |
| 9. Шунья Стхан | |

Возникает вопрос: почему, в то время как названия этих центров встречаются в *Хатха Йоге* и *Тантра Шастре*, на них нет никаких указаний в Джайнской литературе? Из-за того, что эта техника медитации исчезла в Джайнской традиции, никто не искал ответа на этот вопрос. Ачарьи, такие как Харибхадра Сури, Шубхчандра, Хемчандра, включили *Хатха Йогу* в свои книги по йоге, но никогда не искали в Джайнской литературе упоминания о психических центрах. И в результате Джайнские *садхаки* не смогли достичь заметных успехов в открытии и реализации трансцендентального знания. На самом деле, мы не могли больше получать достоверную информацию о теле, и такая информация уже не могла быть по достоинству оценена. В своих поисках мы застряли на слове «душа».

В исторической перспективе можно считать это преувеличенной концепцией спиритуализма или, если выразить то же самое другими словами: элемент души мешал тому, чтобы по достоинству оценить роль тела. Подобный подход подчеркивал дискриминацию в определении различий между душой и телом, и при этом игнорировались столь многие преимущества, возникающие при союзе души и тела. Знание о человеке, воплощенном в земном теле, не ограничивается душой, это знание имеет отношение, как к душе, так и к телу. Ачарья Малаягири выразил эту истину вполне доступным языком. Он сказал: « Всезнающий воспринимает и знает во всех частях своей души и тела, но человек ограниченный, продукт своей, определяющей тело кармы, при отсутствии всезнания, знает и воспринимает все вещи через органы чувств.

«Каран»: Психические Центры

В распоряжении человека есть четыре вида *каран* (операционных механизмов) - ментальные, вербальные, физические и *кармические*. (1.Бхагвати, 6/5). Неблагоприятный *каран* приводит к страданию, а благоприятный к радости.

В литературе Шветамбаров определения слова *каран* были утеряны. Тем не менее, в литературе Дигамбаров до сих пор сохранилась традиция, относящаяся к определению этого понятия. Эта литература дает нам очень важную информацию о *чакрах* или

психических центрах.

Одно из значений слова *каран* « чистое сознание ». Второе значение « чистота ума, тела и т.д., которая приходит как результат чистого сознания ». Та часть тела, что становится чистой и совершенной, другими словами, та часть тела, что становится *каран*, становится проводником трансцендентального знания. (3. Шаткхандагам, том 13, стр.296 (Дхавала)). С этой точки зрения, в нашем теле есть много систем и участков ясновидения. (4. То же, стр. 296). На самом деле эти участки известны как *чакры* или психические центры.

Фундаментальная Основа Теории Чакр

В литературе Шветамбаров фундаментальная основа теории *чакр* частичное ясновидение. (*дешавадхи джняна*).

В *Гомматасаре* упоминается три вида ясновидения: частичное ясновидение (*дешавадхи*), сверхясновидение (*парамавадхи*) и полное ясновидение (*сарвавадхи*). (1. Гомматсара Джива Канда, гатха 373). В *Прагьяпана* упоминается два вида ясновидения частичное и полное.

(2. Прагьяпана, 33/33). *Нанди Сутра* вообще их не упоминает, хотя там говорится о сверхясновидении (*парамавадхи*). (3.Нанди Сутра 18, гатха 2). А всего в этом источнике перечислено 6 видов ясновидения (4. Там же, 9), первый из них - « сопутствующее ясновидение » (*анугамик*), который и сам подразделяется на два вида: *антагата* (внутреннее) и *мадхьягата* (центральное) . (5. там же, 10). В других *Агамах* этот вопрос не рассматривается. Кажется, что Девардхигани похитил целый раздел из *Гьянаправад Пурва*. Рассматривая вопрос под этим углом, мы приходим к выводу, что основным источником Нанди Сутры может быть только *Гьянаправад Пурва*, а не *Стхананг*, *Самвайанг*, *Бхагвати* и т.д.

Из 14-ти *пурв*, *Гьянаправад* является пятой по счету. И единственный вопрос, который рассматривается в этом обширном томе ясновидение. (6. Нанди Чурни, стр. 75).

Этот раздел в *Нанди Сутре* разрешает один вечно повторяющийся вопрос. Мы уже упоминали, что *Тантра Шастра* и *Хатха Йога* описывают *чакры*, но в Джайнской литературе мы не находим таких сведений. Но, на самом деле, это не совсем так.

Антагата (Внутреннее) Ясновидение

В *Нанди Сутре* не упоминается частичное ясновидение (*дешавадхи*) или полное ясновидение (*сарвавадхи*). В этой сутре нет также их детального истолкования. *Антагата* служит указателем к частичному ясновидению, а *мадхьягата* к полному. Ясновидение *Антагата* бывает трех видов:

1. Фронтальное
2. Затылочное
3. Боковое

Антагата: Анализ Значения

Автор *Чурни* и *Харибхадра Сури* дали различные значения слова «антагата».

1. Она располагается в глубине физического тела и поэтому называется *антагата*.
2. Будучи *спардхака*, она располагается в самых сокровенных местах и потому называется *антагата*. (1. *спардхака* - кармическая сила, которая заключает в себя качества души. *Спардхака* бывает двух видов частичная и полная. *Кармическая* сила, которая влияет только на одну определенную часть души, называется частичной, а та, что заключает в себе всю душу, называется тотальной или полной.)
3. Она способна к непосредственному восприятию через некоторые части физического тела и поэтому называется *антагата*. (2. Нанди Чурни, стр 16, Нанди Сутра, Харибхадравритти, стр 23).

Мадхьягата (Центральное) Ясновидение

Являясь очистительным фактором для центральных каталитических частей физического тела, а также всех уголков души и заключая в себе разносторонние знания. Такой вид ясновидения называется «центральным». (Нанди Чурни, стр16).

Антагата (Внутреннее) : Мадхьягата (Центральное)

Когда пробуждаются фронтальные *чакры* или физические центры, это приводит к фронтально-внутреннему ясновидению, когда человек получает знание о предметах, которые находятся перед ним.

Когда активизируются психические центры, расположенные на спине, это приводит к заднему внутреннему ясновидению, которое дает знание о вещах, находящихся за спиной человека.

Когда активизируются боковые психические центры, это приводит к боковому внутреннему ясновидению, благодаря которому можно узнать о процессах, происходящих сбоку.

Когда активизируются центральные психические центры, это приводит к центральному ясновидению, благодаря которому человек приобретает знание о вещах вокруг него, т.е. одновременно спереди, сзади и по бокам. (1. Нанди Сутра, 16).

Заключение

Таким образом, мы приходим к заключению, что психические центры расположены по всему телу. Лучи трансцендентального знания прорываются наружу из любого психического центра, который был пробужден в результате медитативных практик. Если пробуждено все тело человека, то эти лучи испускает все тело. Ясновидение, которое приходит в результате активизации одного или нескольких психических центров, называется частичным ясновидением (*дешавадхи*), то, которое идет от активизации всего тела, называется тотальным или полным ясновидением (*сарвавадхи*).

Виды Ясновидения

Нанди Сутра приводит 6 видов ясновидения (2. Нанди Сутра, 9):

1. Сопутствующее (*анугамика*)
2. Несопутствующее (*ананугамика*)
3. Усиливающееся (*вардхамана*)
4. Ослабевающее (*хиямана*)
5. Кратковременное (*пратипатти*)
6. Некратковременное (*апратипатти*)

В *Шаткхандагам* упомянуты 13 видов ясновидения (1.Шаткхандагам, том 13, стр. 292):

1. *Дешвадхи* (частичное)
2. *Пармавадхи* (сверх)
3. *Сарвавадхи* (полное)
4. *Хиямана* (ослабевающее)
5. *Вардхамана* (возрастающее)
6. *Авастхита* (постоянное)
7. *Анавастхита* (временное)
8. *Анугами* (сопутствующее)
9. *Ананугами* (несопутствующее)
10. *Пратипатти* (кратковременное)
11. *Апратипатти* (некратковременное)
12. *Экакшетра* (относящееся к одной части тела)
13. *Анекакшетра* (относящееся к нескольким частям тела)

Важные Различия

В настоящем контексте, можно отметить два очень важных различия: *Экакшетра* и *Анекакшетра*. Если только одна часть душевного (духовного) тела (психический центр) становится *каран*, (то есть, восприимчивым), то здесь присутствует *Экакшетра* (частичное) ясновидение (1.Шаткхандагам, стр. 295.), если же все тело становится восприимчивым, то это *Анекакшетра* (полное) ясновидение. (2. там же, стр. 295.)

Хотя все части души отличаются способностью к ясновидению, все же ясновидение проявляет себя через ставший восприимчивым участок тела. Только та часть тела, которая стала *каран* (восприимчивой), может быть посредником в таких проявлениях. В *Нанди Сутре* можно найти дискуссию на тему возможности восприятия или просветления через одну или несколько частей тела. (3.Нанди Сутра, 22).

При ясновидении *Экакшетра* можно активизировать какой-то один определенный психический центр, или можно одновременно активизировать два, три, четыре или пять психических центров. (4. Шаткхандагам, том 13, стр.297).

Формы Психических Центров

Психические центры могут проявляться в разных формах. В отличие от формы органов чувств, которая задана раз и навсегда, психические



центры не определены по структуре, но участки тела, которые становятся *каран*, то есть «восприимчивыми», могут принимать разнообразные формы. (5. там же, стр. 296). Приводятся названия некоторых форм и описывается, в какую сторону они направлены, (6. там же. стр.297) такие как, *Шриваста*, *Калаш*, *Шанкха*, *Свастика*, *Нандьяварта* и т.д. Автор труда, называющегося *Дхавала*, употребляя здесь слово « и т.д.», указывает на существование и других благоприятных структур. (7. там же, стр. 297). В *Тантра Шастре* и *Хатха Йоге* слово *камал* (« лотос ») употребляется для обозначения *чакр*. Ачарья Немичандра упомянул еще об одном виде ясновидения *Гуна-Пртьяя Авадхиджняна* (ясновидение, полученное по причине заслуг и достоинств), которое происходит от некоторых признаков, подобных, например, морской раковине. (1. Гомматсара, Джива Канда, гатха 371). Комментатор к тексту, истолковывая упомянутое « и т.д.», обращается к словам: *падма* (лотос), *ваджра* (род оружия), *свастика* (священный, благоприятный знак), *матсья* (рыба), *калаш* (горшок) и т.д. (2. там же, комментарии). В Джайнской литературе можно обнаружить веру в *аштха мангал* (восемь благоприятных знаков). (3. Овавайям, сутра 64). Можно предположить, что телесные признаки ясновидения и *аштха мангал* имеют нечто общее.

Благоприятные и Неблагоприятные Формы

Благоприятные формы, такие как, шриватса и т.д, и у человека, и у животных располагаются выше пупка. Согласно мнению Ачарья Вира Сена, благоприятные психические центры не располагаются в нижней части тела. (4.Шаткхандагам, том 13, стр. 297). Таким образом, психические центры, расположенные ниже пупка, считаются неблагоприятными. Их форма напоминает хамелеона и т.п., что считается неблагоприятным. Ачарья Вирасена утверждает, что в *Шаткхандагам* нет никаких высказываний на этот счет, но он позаимствовал их из учений гуру. (5. там же, стр. 298).

Структуры психических центров могут также претерпевать изменения. Когда человек приходит к правильному видению, неблагоприятные образования на уровне пупка исчезают, и благоприятные структуры образуются выше пупка. Таким же образом, результатом потери правильного видения является исчезновение благоприятных структур выше пупка и возникновение неблагоприятных структур ниже его. (6. там же, стр. 298).

Важный Предмет

С точки зрения духовной практики, психические центры обладают огромной важностью. В соответствии с философией Джайнизма, душа распространяется по всему телу, но интенсивность осознанности не одинакова в различных частях тела. В определенных частях тела сознание очень интенсивно, в других частях концентрация сознания не столь высока. Для получения трансцендентального знания, развития внутренней силы, для того, чтобы испытать высшее блаженство очень важно активизировать участки тела с интенсивным сознанием (психические центры). С этой точки зрения, предмет заслуживает самого пристального внимания.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Каждый человек представляет собой сгусток энергии. Но проблема заключается в том, как проявляет себя эта энергия. Некоторые люди даже не подозревают, какие в них дремлют скрытые силы. Другие люди знают об этих силах, но ничего не делают для их пробуждения. Некоторые люди осознают присутствие этих сил, прилагают усилия к тому, чтобы пробудить их и им даже удается их проявить. Однако, люди невежественные и безответственные никогда не смогут открыть в себе источника этих сил. Только внимательные и мудрые люди могут пробудить в себе эти силы.

Психические Центры

В нашем теле очень много энергетических центров. В соответствии с традицией *Тантрашастры* и *Хатха Йоги* они называются *чакрами*. В *Аюрведе* они известны как места жизненной силы. В соответствии с традициями *прекша* медитации они называются психическими центрами. Пока эти центры находятся в непробужденном состоянии, человек не ощущает скрытую в нем энергию сознания. Только пробужденные центры имеют пользу для человека. В медитационных техниках *прекша* медитации человек должен концентрировать свое сознание на следующих 13 центрах:

1. *Шакти Кендра* (Центр Энергии)
2. *Свастхья Кендра* (Центр Здоровья)
3. *Тайджас Кендра* (Центр Биоэлектричества)
4. *Ананд Кендра* (Центр Блаженства)
5. *Вишудхи Кендра* (Центр Чистоты)
6. *Брахма Кенра* (Центр Безбрачия)
7. *Прана Кендра* (Центр Жизненной Энергии)
8. *Чакшу Кендра* (Центр Зрения)
9. *Апрамада Кендра* (Центр Бдительности)
10. *Даршан Кендра* (Центр Интуиции)
11. *Джйоти Кендра* (Центр Просветления)
12. *Шанти Кендра* (Центр Покоя)
13. *Гьяна Кендра* (Центр Мудрости)

Шакти Кендра (Центр Энергии)

Шакти Кендра или Центр Энергии, расположен у основания позвоночника. Он заключает в себе источник физической энергии, биоэлектричества. Именно отсюда по телу распространяется электричество.

Свастхья Кендра (Центр Здоровья)

Центр Здоровья расположен между пупком и гениталиями. В эндокринной системе это формирует область гонад, которая контролирует подсознание. В традиции *Йоги* этот центр называется *Свадхистхан Чакра*. У нее шесть лепестков, каждый лепесток символизирует одно человеческое побуждение: презрение, пристрастие, покровительство, неуверенность, жестокость, уничтожение.

Теджаса Кендра (Центр Биоэлектричества)

Центр Биоэлектричества расположен на пупке. Этот центр соединяется с почками и с железами, вырабатывающими адреналин. В соответствии с традицией *Йоги*, у него есть 10 -лепестков, и каждый из лепестков принадлежит какому-то инстинкту или сильной эмоции, таким как: бесстыдство, вероломство, зависть, глубокое безразличие, отчаяние, вождление, одержимость, ненависть и страх.

Ананд Кендра (Центр Блаженства)

Центр Блаженстви расположен ниже легких, недалеко от сердца. Можно считать этот центр местом, где располагается железа. В соответствии с терминологией *Хатха-Йоги*, он называется *анахата-чакра*. Согласно Учению *Йоги*, он имеет 12 лепестков, каждый из которых является пристанищем для одного конкретного побуждения: надежды, беспокойства, трудолюбия, чувства собственника, лицемерия, ветрености, трусости, эгоизма, похоти, обмана, скептицизма, раздумий.

В *Джайнском Писании* сердечный лотос обладает 8-ю лепестками, каждый из лепестков которого символизирует одну тенденцию: разврат, отвращение, лукавство, обман, благосклонный интеллект, счастье, похоть и несчастье. Эти лепестки символизируют изменчивое настроение человека. На этой основе существуют различные типы человеческих темпераментов.

Вишуддхи Кендра (Центр Чистоты)

Центр Чистоты расположен в районе горла, на которое влияет щитовидная железа. Ум человека тесно связан с этим центром. В соответствии с учением *Йоги*, центр имеет 16 лепестков.

Брахма Кендра (Центр Безбрачия)

Центр Безбрачия расположен на кончике языка. Его устойчивость помогает вырабатывать контроль над гениталиями.

Некоторые центры расположены в местах пересечения симпатической и парасимпатической нервной системы, такие как Центр Биоэлектричества, Центр Блаженства, Центр Чистоты. Некоторые другие центры связаны с органами чувств и органами движения.

Язык это орган восприятия. Кончик языка является решающим фактором как ветренности, так и равновесия.

Прана Кендра (Центр Жизненной Энергии)

Центр Жизненной Энергии расположен на кончике носа. Это основной центр жизненной энергии. Он оказывает существенную помощь во время медитации для трансцендентального мышления.

Апрамада Кендра (Центр Бдительности)

Центр Бдительности расположен в ушах. Он тесно связан с процессом пробуждения сознания. Современная наука располагает многочисленными сведениями о том, как функционируют нос и уши. Оба органа играют важную роль в регулировании разнообразной деятельности человека, и эти органы напрямую соединены с мозгом.

Чакшуса Кендра (Центр Зрения)

Центр Зрения расположен в глазах человека. Он тесно связан с жизненной силой.

Даршан Кендра (Центр Интуиции)

Этот центр расположен между бровей. В соответствии с традицией *Хатха Йоги*, он называется *Агья Чакра* (Центр Повеления). В соответствии с учением *Йоги*, центр имеет два лепестка. Именно здесь происходит соединение *Иды*, *Пингалы* и *Сушумны*. (три основных жизненных потока, которые в *Хатха Йоге* играют важную роль в

достижении высшего блаженства.

Джйоти Кендра (Центр Просветления)

Центр Просветления расположен в центре лба. Учителя *Хатха Йоги* признают 9 центров. По их мнению, в основании неба находится центр, состоящий из 64 лепестков. Центр Просветления может иметь с этим центром определенную связь.

Шанти Кендра (Центр Спокойствия)

Центр Спокойствия расположен в передней части головы. Он связан с потоком чувств человека. Он подпадает под влияние гипоталамуса.

Гьян Кендра (Центр Мудрости)

Этот центр формирует основную часть Центральной Нервной Системы. Различные участки мозга: передние, средние, задние связаны с ним. Это источник сверхсознания, выходящего за пределы возможностей органов чувств. В *Хатха Йоге* этот центр соответствует *Сахасрара Чакре*.

Методика Пробуждения Психических Центров

Существует много способов пробудить психические центры. Среди них достойны упоминания: *асаны, пранаяма, джапа* и т.д. Но более действенный способ пробуждения психических центров это *прекша*.

Когда внимание полностью сконцентрировано на определенном психическом центре, он начинает пульсировать, и эта пульсация пробуждает спящую энергию. Техника *прекша* медитации такова: выберите удобную для себя позу — позу лотоса, *ваджрасану* или *сукхасану*, и практикуйте *кайотсаргу* (расслабление при самосознании) в этой позе. Потом выберите какой-либо из психических центров для концентрации на нем своего внимания. Непрерывная концентрация на объекте ведет к полной интеграции. Прочувствуйте на себе состояние глубокой медитации. Через эту практику можно очистить каждый психический центр. Очищение каждого психического центра приводит к пробуждению особого вида энергии.

Результат Пробуждения

Очищение Центра Энергии приводит к развитию пророческих способностей, к развитию поэтического дара и здоровью.

Очищение Центра Здоровья приводит к развитию способности контролировать подсознание. Это также приводит к здоровью и финансовому благополучию.

Очищение Центра Биоэлектричества приводит к развитию способности визуализировать свой гнев и другие страстные порывы. А это приводит к усилению жизненной энергии.

Очищение Центра Блаженства помогает уменьшить проблемы в пожилом возрасте, предотвращает тиранию мысли и помогает испытать экстаз.

Активизация Центра Чистоты развивает способность человека улучшать свои эмоции, а также помогает отодвинуть приход старости.

Через очищение Центра Безбрачия человек может достичь способности контролировать свои сексуальные желания.

Через очищение Центра Жизненной Энергии человек достигает состояния трансцендентальных мыслей.

Путем концентрации на Центре Бдительности возможно освободиться от пристрастия к употреблению вредных веществ. Человеку бывает трудно бросить пить, курить и употреблять наркотики. Когда внимание человека фокусируется на Центре Бдительности, начинают происходить изменения в лучшую сторону, а продолжая практику, эти достижения можно закрепить.

Если мы фокусируем свое внимание на Центре Зрения, то это приводит к очень сильной концентрации ума.

Интуиция развивается в результате наблюдения за Центром Интуиции. Это приводит к обострению чувств. Таким образом может быть установлен прямой контакт с реальностью и с событиями будущего.

Можно преодолеть гнев путем концентрации на Центре Просветления.

Концентрация внимания на Центре Спокойствия приводит к очищению чувств. Эта система представляет собой важную часть мозга именно там рождаются чувства и установки.

Практика восприятия Центра Спокойствия направлена на то, чтобы повлиять именно на эту часть мозга. В древние времена эта практика называлась практикой изменения сердца.

Концентрация внимания на Центре Мудрости помогает в эволюции внутренних знаний. Это более совершенная форма сверхсознания, где не нужны органы чувств.

Наряду с восприятием психических центров, необходимо также практиковать восприятие мозжечка, который оказывает неоценимую

помощь в развитии сверхсознания.

Корень Проблемы и Ее Решение

Основная проблема, с которой сталкивается современный человек - это слабость его сознания, разрушение моральных устоев. С ослаблением моральных принципов, все проблемы неизбежно накапливаются. Но если человек развивает свое сознание, тогда никакая, даже самая запутанная проблема не сможет поставить его в тупик. Тогда даже самая серьезная проблема становится легкой. Но если моральный уровень человека низок, то он обычно делает из мухи слона. Впрочем, неправильно называть проблему большой или маленькой, проблемы сами по себе не большие и не маленькие. Если моральный уровень высок все проблемы кажутся незначительными, в то время как ослабление морали приводит к раздуванию даже самой маленькой проблемы. Поэтому представление о проблеме, как о простой или сложной, ужасной или незначительной, зависит от высокого или низкого уровня морали. Человек так глубоко погрязает в проблеме, что он становится крайне озабочен : как решить ее? Чем больше он пытается решить эту проблему, тем более запутанной она становится. А более запутанной она становится потому, что человек деморализован, а при отсутствии высоких моральных стандартов, невозможно найти решение. Для решения любой проблемы необходима энергия. А если энергия человека не сконцентрирована, то невозможно найти решение проблемы.

Человек приходит к высокому уровню морали через медитацию, силу ума, чистое сознание. Через медитацию человек наполняется такой энергией, что теперь он может решить любую проблему. Когда внутри пульсирует колоссальная энергия, человек с легким сердцем принимает любой вызов судьбы, и сможет дать достойный ответ. Тогда человек не теряет присутствия духа в любой ситуации, что бы ни произошло.



ЛЕШЬЯ : ПОТОК ЧУВСТВА

Что представляет собой ваша воля? Какой дух направляет ваши поступки? Какие мысли обуревают вас? Эти три явления символизируют три уровня сознания. Существует много уровней сознания. На основе этого были выработаны различные случаи использования речи. « Какова ваша воля?» Это предложение не имеет отношения к процессу мышления, сознание не включено. Это что-то, лежащее за пределами сознания. Сила воли функционирует на глубинном уровне, в то время как ум функционирует на уровне весьма поверхностном.

Уровень Желания

Один человек пришел к портному, чтобы заказать себе куртку. Прошло несколько дней. Человек спросил портного, готова ли его куртка и когда он собирается отдать ему готовое изделие. « Когда Богу будет угодно!» - сказал портной. Человек вернулся к портному через несколько дней, задал тот же самый вопрос, на который получил тот же самый ответ. Когда портной точно так же ответил уже в третий раз, человек сказал: « Пожалуйста, прекрати эту песню о желаниях Бога. Я хочу знать, в чем заключается *твое* желание. Когда ты отдашь мне куртку?»

Уровень Чувства

Обычно человек действует, руководствуясь сознательными желаниями. Осознание чувств происходит на более глубоком уровне. Что действительно важно это мотивы действий человека, его внутренняя установка. Все, что случается в жизни, происходит само по себе, без всяких усилий. Именно внутренние силы или, другими словами, вдохновение, приводит в движение скрытый механизм. Это уровень чувства. Со стороны ничего не видно, все исходит изнутри.

Внутренний Огонь

Приходят на ум известные строчки Кабира:

« Ничего не видно снаружи, но внутри пылает огонь».

Это пламя присыпано золой. Оно не проявляет себя открыто, но, тем не менее, пылает внутри. Таким же образом, чувство это тот уровень сознания, который не виден снаружи, но, между тем, внутри идет постоянная работа. Огонь горит внутри постоянно. Мы часто спрашиваем людей: «Зачем вы делаете то-то и то-то?» Такой вопрос постоянно задают. Какой внутренний мотив стоит за вашими действиями? Это означает, что есть и более глубокий уровень, что за каждым действием кроется более глубокий уровень духа.

Сообразительность Обезьяны

Однажды крокодил подружился с обезьяной. Был сезон созревания манго. Вблизи ручья стояло гигантское дерево манго. Обезьяна срывала плод и клала в пасть крокодилу. Крокодилу очень нравился этот вкус. Ему очень понравилось есть манго. Однажды его жена, крокодилица, сказала мужу: «Последнее время ты возвращаешься домой очень поздно. В чем дело?» И крокодил ответил: «На берегу ручья живет мой друг. Он дает мне есть сладкие манго. Плоды манго такие восхитительные, что я ничего не могу с собой поделывать. Вот поэтому я прихожу поздно». Крокодилица сказала: «Каждый день ты так здорово развлекаешься, но никогда не приносишь манго для меня!» И тут к ней на ум пришла совершенно другая идея: «Обезьяна ест каждый день так много сладких плодов манго. Каким восхитительным должно быть его мясо на вкус!» Поэтому она сказала мужу: «Нет, мне не нужны плоды манго. Я хочу съесть обезьяну, которая лакомится манго. Ты должен принести мне обезьяну на закуску. Я мечтаю съесть сердце этой обезьяны. Пожалуйста, принеси мне его!» Крокодил сказал: «О чем ты говоришь? Обезьяна мой друг. Я не могу убить его из-за твоей прихоти». Но крокодилица упрямо стояла на своем. Крокодил не был неблагодарным чудовищем, но ему пришлось склониться перед упрямством своей жены. Он сказал себе: «Если я не выполню ее желания, произойдет семейная ссора, что повлечет за собой большие неприятности для меня». Поэтому на следующий день он сказал обезьяне: «Мой дорогой друг, моя жена горит желанием встретиться с тобой. Не хотел бы ты с ней познакомиться? Она очень хочет тебя видеть». Обезьяна ответила: «Но как мне увидиться с ней, ведь я не могу погружаться глубоко в воду!» Крокодил предложил решить проблему. Он сказал: «Садись мне на

спину. Я отвезу тебя туда». И вот обезьяна села крокодилу на спину. Крокодил расчувствовался и раскрыл обезьяне тайну о том, что крокодилица хочет съесть сердце обезьяны. Услышав это, обезьяна пошла на хитрость. Она произнесла: « О, глупец! Почему же ты мне раньше не сказал? Ведь мы обезьяны все время прыгаем по деревьям, поэтому сердце с собой не берем. Если бы ты сказал мне раньше, я бы принесла с собой свое сердце. Поэтому давай вернемся к моему дереву и возьмем его!» И крокодил повернул обратно к дому обезьяны. Но когда они приплыли к берегу ручья, обезьяна спрыгнула со спины крокодила и забралась на дерево.

Крокодил действовал на уровне чувств, не задумываясь. Когда обезьяна забралась в безопасное место на дереве, крокодил все еще тараторил на нее в недоумении. Слишком поздно он осознал, что его перехитрили.

Чувства и Мысли

Каждое живое существо подвержено влиянию чувства. Корова, буйвол, слон, лошадь не могут думать. У них есть сознание, но очень ограниченное. « Ум находится под влиянием глубинного сознания» Такое описание ума не относится к животным, только к человеку, да и то, не к каждому. Ведь есть и люди напрочь лишённые разума, которые совершенно не могут предсказать последствия своих поступков, и едва ли помнят то, что произошло всего час назад. Они совершенно не способны думать или планировать. Что уж тут говорить о животных, когда многие люди, хоть и обладают разумом, но совершенно не задумываются о своих поступках.

Язык Психологии

Функция разума думать, размышлять. Разум и психика - это не одно и то же. *Лешья* - это не разум. Психические явления протекают на более глубоком уровне сознания. Используя психические термины, можно назвать этот уровень сознания - подсознанием. В современной психологии существует три термина сознание, подсознание и бессознательное. Возможно в данном случае, термин «бессознательное» совпадает с термином *адхьявасая*, при том, что «бессознательное» не означает «неодушевленное». Когда сознание

находится в спящем состоянии, все еще функционирует «внутреннее» сознание. И именно этот уровень представляет из себя бессознательное.

В Терминах Джайнской Философии

В терминах Джайнской Философии, *адхьявасая* (область первоначальных установок) представляет из себя самый тонкий вид сознания. Наши порывы, побуждения, т.е. *лешья*, составляют тонкое сознание, а *читта* (психика) плотное сознание. Уровень лешья это уровень бытия, уровень тонкого сознания, где что-то происходит в каждый момент времени, колесо внутренних импульсов постоянно вращается. Во время сна наше сознание отключается, но цикл порывов и импульсов не заканчивается. Даже во время сна внутренние импульсы продолжают влиять на человека. Этот процесс никогда не останавливается. Эти импульсы могут использовать или не использовать силу разума. Обычно человек использует свой разум в бодрствующем состоянии, но во сне разум инертен. Только когда наше сознание активно, мы можем полностью посвятить себя какому-либо делу. Это плотный уровень сознания.

Филологический Анализ Термина «.Лешья»

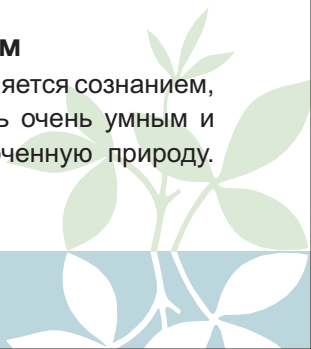
Лешья это лучи, испускаемые сознанием. Это сложное слово, которое принесло с собой много путаницы. До сих пор это слово интерпретировали как «сияние света». Подобно лучам солнца, наше сознание тоже испускает лучи. Сознание находится внутри, но его лучи исходят наружу. Этот термин особо упоминается в комментариях *Нанди* . Изначально это слово произносилось как *расси*, потом оно превратилось в *ласси*, а еще позже в *лесса* и в конце концов, в лешья. Можно утверждать, что этимологические метаморфозы происходили так:

расси ласси-лесса-лешья

Расси также означало *раджу* (веревка) .

Внутренняя Природа Управляет Характером

Наше поведение не управляется разумом, а управляется сознанием, лежащим за пределами разума. Человек может быть очень умным и способным к мышлению, но при этом иметь испорченную природу.



Обычно мысль ассоциируют с сознанием, а извращенность характера нет. Иногда о каком-то человеке говорят, что у него извращенное мышление. Но мышление не может быть правильным или извращенным, у него совершенно другие функции. Как же происходят извращения? Это - плоды нашего внутреннего духа. Человек может быть жестоким и грубым. Возникает вопрос: в чем причина грубости и жестокости человека? Причина не в уме человека, а в его внутренней природе.

Говорят, что жестокость это последствия черной *лешьи*. Таким же образом, человек, который предается 5-ти видам порока: насилию, невоздержанности, подлости, тот, кто является рабом своих страстей и поступает не думая, - превращается в черную *лешью*. Поступки, которые обычно ассоциируются с опьянением, привязанностями, жадностью, безумными пристрастиями и т.п., вызваны вовсе не доводами разума, они материализуются на уровне чувства и рождается в глубинах психики.

У Животных Тоже Есть Психика

Психика присутствует в каждом живом существе. Но можно ли сказать, что собака обладает силой разума? Собака действительно обладает способностью к воображению и планированию, но это происходит на инстинктивном уровне. Когда с приходом муссона собираются тучи, чибисы начинают щебетать. Они откладывают яйца и строят свои гнезда в безопасных местах. Эти птицы принимают такие меры предосторожности, какие человеку даже трудно вообразить. Чем же они руководствуются, планируя свою безопасность? Ими руководит инстинкт. Сила инстинкта у животных очень велика.

Один человек пошел в лес охотиться. Он подстерег олениху и направил на нее стрелу. Олениха взмолилась: «О, охотник! Ты можешь взять с собой каждый кусочек моей плоти, но не бери сосцы. Я хочу вернуться к моим оленятам, ведь они еще очень маленькие и не могут сами пастись. Они ждут меня и думают: « Когда придет наша мама и даст нам молока?» Поэтому, о, охотник! Пощади меня ненадолго».

Такой дух может пробудиться только на уровне чувства, а не на уровне интеллекта.

Эволюция Новой Дисциплины

Давайте признаем истинное положение вещей: поведение человека

не связано с разумом. Часто говорят, что ум беспокоен, что очень трудно овладеть им. И вот мы наделяем разум функциями, которыми он не обладает. Мы должны выйти за пределы разума на уровень *лешья*, уровень чувства. Только на этом уровне мы сможем разрешить свою задачу. Вся наука о поведении человека можно понять и объяснить на уровне *бхавана*. Сейчас возникла совершенно новая отрасль знания психология. Это слово, «психология» явилось причиной большой путаницы. Поведение человека нельзя полностью объяснить с точки зрения интеллекта. Если мы попытаемся это сделать, то запутаемся в дебрях. Уже назрела необходимость создания новой дисциплины, наподобие психологии.

Лешья Наука о Чувствах

Лешья означает наука о чувствах. Нужно отвести ей более важное место по сравнению с психологией. Если мы попытаемся проанализировать свой характер на основе психологии, вместо того, чтобы руководствоваться в своих изысканиях наукой о чувствах, мы окажемся в плену многочисленных иллюзий. Должны ли мы слепо принимать на веру все последние достижения в области психологии? Это будет неправильно. В нашем распоряжении огромное наследие знаний и мысли, которое мы должны полностью использовать. И мы должны высказать голую правду перед адептами психологии никакой анализ, никакое исправление характера на основе психологии невозможно, если не объединить психологию и *лешью*. Для того, чтобы достичь успеха в психологии, необходимо правильно оценить и использовать науку о чувствах.

Чудо Бхаваны

Один последователь нашего учения из Раджальдесара сказал: « Господин, мой 12-ти летний сын был уже полгода болен. И никакие лекарства не помогали. Он не только не ходил, но даже и не вставал с постели. Инструктор по прекша медитации посоветовал ему выполнить несколько упражнений *бхавана* и тренировать силу воли. И уже через 5-6 дней мы наблюдали чудесное улучшение в его самочувствии. Мальчик, который не мог даже сам встать, теперь приехал из Раджальдесара в Ладнун, чтобы совершить *даршан*».

Вот такой чудесной силой обладает *бхавана*. Практика *бхавана* это очень важная практика. Установки, которые мы даем во время этой практики, затрагивают не разум, а психику человека. Тот, кто действует только лишь на интеллектуальном уровне, на уровне разума, не добьется успеха, но если мы сможем выйти за пределы ума и коснуться уровня *бхаваны*, произойдет чудесная метаморфоза. Таким образом, наряду с психологией, необходимо глубокое изучение науки о чувствах. 33-я глава, посвященная *лешье* в книге под названием «Уттарадхьяна», касается науки о чувствах, «бхаваны». Глубокое изучение этой науки может оказаться очень полезным для того, чтобы разорвать порочный круг иллюзий на нашем пути к вечной истине.



УЧЕНИЕ ЛЕШЬЯ: ИСТОРИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

Нимб и Аура

Учение *лешья*, первоначально обсуждавшееся в философских кругах, теперь стало предметом научных исследований. Возможно, учение стало называться по-другому, но это не изменило его сути. Сегодня феномен ауры пробудил огромный интерес в научных кругах. Существует два слова: «аура» и «нимб». Аура — это светящийся круг, охватывающий все тело, в то время как сияющий круг, который обычно изображают вокруг головы у великих людей, называется нимбом. И аура, и нимб вызывают огромный интерес у широкой публики. Их даже удалось сфотографировать. В этой связи очень известны фотографии Кирлиана. Большое количество людей работает в этом направлении.

Научная Доктрина

Американка Дж.Си.Траст проделала в этой области огромную работу. Она также написала книгу под названием «Атом и Аура». В этой книге было опубликовано много фотографий ауры. Доктор Нарендран из Мадраса спроектировал машину для того, чтобы можно было сфотографировать ауру. Он фотографирует ауру вокруг большого пальца пациента и на основании этой фотографии ставит диагноз. Он использовал эту методику для лечения многих болезней и добился в этом деле немалых успехов.

Сегодня *лешья* превратилась в научную доктрину. Она с нами уже, по крайней мере, две с половиной тысячи лет. Эта доктрина была главенствующей во времена Махавиры, и самым большим подтверждением этого факта можно считать фразу из *Ачаранга Сутры*, «Абахиллесе» («лешья Джини не является материалистической»). Мы признаем, что *Ачаранга Сутра* — это самая древняя Агама. Именно в этой сутре можно встретить слово «лешья». Таким образом, учение *лешья* было доминирующим еще со времен Махавиры.

Взгляд в Исторической Перспективе:

Поиск Первоисточника

Если рассматривать упомянутые факты в исторической перспективе, то возникает необходимость установить имя того человека, который первым сформулировал эту оригинальную концепцию. В контексте Индийской и Джайнской философии этот вопрос представляется достаточно важным. Откуда произошли популярные сегодня доктрины и учения? Кто был их основателем? Очень важно найти первоисточник. Потому что вставки в текстах и заимствования появляются позднее. Чья-то удачная теория заимствуется другим человеком, при этом лишь слегка изменяют слова. Идеи и замыслы распыляются. Так, например, попали в Россию сказки Индии. История о Ракшита-Рохини когда-то была очень популярной в Индии, теперь в России ее тоже многие знают. Через туристов и путешественников истории одной страны попадают в другую страну. Истории из далеких стран переносятся на нашу почву, а истории нашей страны становятся достоянием других стран. Различные системы Индийской философии получили известность в других странах, а различные идеи и философские учения Запада обосновались в нашей стране. В настоящее время в Индии представление о днях недели таково: понедельник, вторник, среда и т.д. Но раньше таких представлений не было. В древней Индийской литературе нет упоминания о днях недели. Нет таких упоминаний и в жизнеописаниях великих мужей древности. Там есть дата и месяц, но не указывается день недели: понедельник, вторник, среда и т.д. Представление о днях недели пришло извне. Оно не родилось в Индии, но с течением времени было ассимилировано в культуре местного населения.

Лешья в Махабхарате

Возникает вопрос: откуда берет свое начало учение *лешья*? Где его первоисточник? Сейчас очень трудно сказать, кто первым разработал и сформулировал это учение. На основе традиционной литературы доступной сегодня, можно сказать, что учение *лешья* мы обнаруживаем в *Махабхарате*. В *Махабхарате* говорится, что живые существа бывают шести цветов: черного, синего, серого, красного, желтого и белого. На основе этих цветов можно судить о радости или горе человека, его удовольствии или боли.

Категоризация в Терминах «Цвет» - «Счастье»

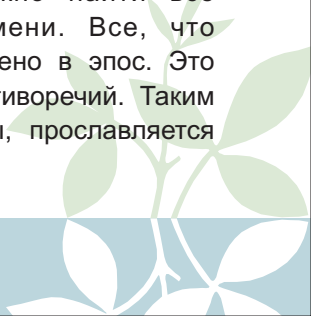
Там говорится, что люди черного цвета отличаются большой жестокостью, потому что им не хватает радости. Люди серого цвета страдают от того, что радость приходит к ним слишком редко, лишь маленькая частичка радости и это все, что довелось им испытать. Люди синего цвета испытывают чуть больше радости. В людях красного цвета чувство радости присутствует в гораздо большем количестве, в то время как у людей белого цвета, радости в избытке. Чистый белый цвет является показателем полного блаженства.

В вышеприведенной классификации соотношения цвета и радости мы видим шесть цветов и анализ соотношения радости и горя в человеке на основе этих цветов. Это учение, изложенное в Махабхарате очень похоже на учение *лешья*. Хотя их и нельзя полностью соотнести друг с другом, но сходство велико.

Махабхарата: Светский Эпос

Эпос *Махабхарата* представляет собой компиляцию. Это не иллюстрация какой-то одной философской доктрины. В ней представлены все теории, которые были господствующими в Индии того времени, и между этими теориями не существует разграничительных линий. На самом деле, *Махабхарата* светская книга, а не священное писание какого-то одного направления в религии. Вся литературу Древности делят на три категории: светская литература, Ведическая литература и Шраманская литература.

Веды представляют Ведическую литературу, *Агамы*, *Трипитаки* и т.д. *Шраманскую* литературу. *Махабхарата* и *Рамаяна* представляют светскую литературу. Народные сказания, поэзия и народные песни предназначены для простых людей. Они не относятся к какому либо религиозному направлению. Что касается народных песен и сказаний, то они предназначены для всех людей и для последователей индуизма и для мусульман. *Махабхарата* это светский эпос, в котором представлены все религии и философские направления Джайнское, Буддийское, Ведическое. В *Махабхарате* можно найти все многообразие философской мысли того времени. Все, что представлялось хорошим в то время, было включено в эпос. Это объясняет присутствие в нем многочисленных противоречий. Таким образом, мы обнаруживаем, что, с одной стороны, прославляется



активная, деятельная жизнь, а, с другой в равной степени прославляется жизнь человека, отрешившегося от мирской суеты. Мы видим здесь два совершенно несбалансированных между собой подхода. Человек с обычным уровнем интеллекта найдет это весьма странным. Действительно, в эпосе присутствуют противоречивые вещи, потому что это произведение компиляция и в нее включены различные точки зрения.

Каков Возраст Махабхараты?

Возникает вопрос: является ли *Махабхарата* очень древней книгой? Трудно спорить, что она очень древняя. Может быть, ей уже тысяча лет, а может быть две. Но мы не можем с уверенностью утверждать, что *Махабхарата* в своем современном виде существовала до Махавиры. *Махабхарата* до Махавиры не могла бы быть столь объемной, она могла быть гораздо меньше. Возможно, в самом начале она состояла всего из семи тысяч стихотворных строчек. Впоследствии их количество выросло до 21-ой тысячи, а сейчас, считается, что количество стихотворных строчек в *Махабхарате* больше ста тысяч. Все это указывает на более поздние добавления.

Спорные Моменты

А теперь обратимся к Буддийской литературе. Ангуттар Никая сообщает нам о шести *абхиджати*. Доктор Леуман, доктор Герман Джакоби и доктор Э.Л.Бэшэм на основании своего исследования пришли к выводу, что Махавира позаимствовал учение *лешья* у первобытных людей, *Адживаков*. Некоторые заграничные ученые пришли к поспешным выводам, которые совсем не согласуются с фактами. Одна из причин таких поспешных выводов заключается в том, что они не имели представления обо всей традиции. Они прочли пору книжек и на основе такого ограниченного материала делали свои выводы. Поэтому, несмотря на свой ум, талант и высокий уровень исследований, несмотря на стандартные методы и техники исследований, пришли к неправильным выводам, ведь они не обладали всей полнотой информации. Одним из предположений этих ученых было то, что Махавира многое позаимствовал у древней секты *Адживака*, Например, идею наготы. Это правда, что Махавира позаимствовал идею наготы у *Адживаков*. Подобные же утверждения делаются в отношении многих

других вещей, которые, с исторической точки зрения, являются достаточно спорными. Некоторые выводы, сделанные иностранными учеными, уже были опровергнуты. И один из таких спорных выводов предположение о том, что учение *лешья* было позаимствовано у *Адживаков*.

Шесть Абхиджати

Первое, что мы хотим отметить эти шесть *Абхиджати* не имеют отношения к секте *Адживаков*. Один из шести *Тиртханкаров*, прославленный в свое время по имени *Пуран Кашьяпа*, описал шесть *Абхиджати*. Но их классификацию, подобно классификации учения *лешья*, не встретишь нигде. Хотя такие термины, как *Кришнабхиджати*, *Нилабхиджати* и т.д. совпадают, но суть их отличается коренным образом. Вот какова классификация этих *Абхиджати*:

1. *Кришнабхиджати* - те, кто совершает безжалостные поступки
2. *Нилабхиджати* - Буддийские монахи
3. *Лохитабхиджати* Джайны Экашатак (облаченные лишь в одну одежду)
4. *Харидрабхиджати* - Монах, облаченный в белую одежду или совсем обнаженный
5. *Шуклабхиджати* Адживак
6. *Парамшуклабхиджати* Адживак Ачарья

Джайнская Традиция

Одна из Джайнских традиций *Джайны Экашатак*. Это Джайнские монахи, которые носили лишь один кусок материи (белого цвета), брошенный на плечи. Они не носили другой одежды ни сверху, ни снизу. Когда Махавира стал монахом, он принадлежал традиции *Экашатака*. Говорят, что во время своей инициации Махавира набросил кусок материи себе на плечи. На самом деле инициация Махавиры проходила в традиции *Экашатака*. Один кусок материи был небольшой уступкой, чтобы прикрыть наготу. Считалось, что монахи в белой одежде или полностью обнаженные, принадлежали к *Харидрабхиджати*. Это означает, что уже в то время были одетые в белое монахи. Буддийские монахи относились к *Нилабхиджати*, Адживаки - к *Шуклабхиджати*, а их Ачарья к *Парамшуклабхиджати*.

Нет Никакого Соответствия с Учением Лешья

Эта классификация не имеет совершенно никаких соответствий с учением *лешья*. Есть определенное сходство в названиях, но это еще ничего не значит. Только некоторые секты классифицировались в соответствии с цветом. Буддийские монахи принадлежат к *Нилабхиджати*, те, кто носит одежду определенного цвета к общине *Экашатак*, а другого цвета к *Адживакам*. В некотором роде, различные секты были определены на основе цвета одежды их последователей. Как можно идентифицировать это с учением *лешья*? А ведь именно на основе этой классификации Профессор Леуманн, Доктор Герман Джакоби и Доктор Бэшэм предположили, что Махавира позаимствовал учение *лешья* у Адживаков. Но простую классификацию различных общин на основе цвета их одежды не следует смешивать с учением *лешья*.

Лешья Учение Махавиры

Учение *лешья*, изложенное Господом Махавирой, имеет два аспекта. Один из них аспект чувства, другой аспект цвета. Вместе чувство и цвет составляют учение *лешья*. Это важное духовное учение. Ни одно серьезное обсуждение духовных вопросов не может обойтись без него.

Кто Мудрец?

Есть такая народная сказка о еже, змее и шакале. Они были близкими друзьями. Но однажды они поспорили, кто из них самый умный? Когда встает вопрос об уме, каждый хочет утвердить свое превосходство. Если спросить двух детей: « Кто из вас самый умный? », каждый ответит: «Я!». Ребенок никогда не согласится, что другой человек может быть умнее его. Человек, который признает мудрость другого, вышел из детского возраста, а тот, кто не считает никого умным все еще ребенок, вне зависимости от возраста. Каждый человек имеет тенденцию считать других менее умными. Каждый человек думает: « Я полностью прав, а мой оппонент неправ ». Даже совершенно наивный человек достаточно умен для того, чтобы находить погрешности у других и считать себя безупречным.

Еж сказал: « Я обладаю 50-ю мудростями!» Змея возразила: « Я обладаю сотней!» Шакал сказал: « Я не имею ничего общего с сотней или 50 ю «мудростями», у меня целостный ум, который помогает мне решать любую назревшую проблему».

Через несколько дней в лесу случился пожар. По мере того, как огонь распространялся, змее становилось трудно противостоять ему, и тем более это было трудно для ежа с грузом колючек. Они не смогли убежать и погибли в огне. А шакал без усталости бежал, пока не выбрался из леса, и вздохнул с облегчением только тогда, когда ступил на безопасное открытое пространство. Оглянувшись на пылающий лес, он сказал:

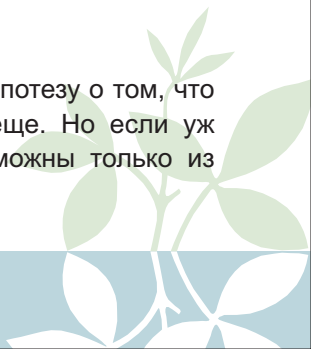
« Та, что хвасталась, считая, что обладает сотней «мудростей», лежит теперь как обугленная веревка, другой, обладатель 50-ти «мудростей», превратился в комок пепла. Но благодаря моему целостному уму, я стою здесь живой и невредимый».

Целостное Учение

Вот таково и учение *лешья*, учение о целостном уме, который превосходит все другие премудрости. Ни одно духовное учение не сможет без этого обойтись. И действительно, без очищения, которое дает *лешья*, знание не может развиваться. Идет ли речь о припоминании прошлых рождений, о ясновидении или всеведении ничего нельзя добиться без очищения *лешья*. В данном случае знание не означает книжное знание, на самом деле *лешья* не имеет ничего общего с книжным знанием или со знанием географии и астрономии. То знание, что относится к учению *лешья*, исходит из души. Существует нерасторжимая связь между учением *лешья* и знанием, которое исходит из души. Такой трансцендентальный вид знания приходит только тогда, когда *лешья* чиста. Если *лешья* загрязнена, то такое знание не приходит. *Ксайопашамика* бхава (разрушение и подавление *кармы*) и *ксайика* бхава (полное разрушение *кармы*) связаны с *лешья*. А также с ней связана *аудайика* бхава (подъем *кармы*). Смерть и возрастные изменения оба эти феномена связаны с *лешья*. В Джайнских *Агамах* было сказано: « Человек рождается в той же *лешья*, в которой умирает». В Джайнской философии учение *лешья* было крайне обширным. Если это учение изъять из Джайнских *Агам*, они лишатся своей очень ценной части, а их объем уменьшится вполтину.

Фундаментальный Вклад Джайнизма

В исторической перспективе трудно поверить в гипотезу о том, что Махавира позаимствовал учение *лешья* у кого-то еще. Но если уж говорить о каких-либо заимствованиях, то они возможны только из



учения Господа Паршвы (23 Тиртханкар), из традиции более ранних писаний. На самом деле, в этих писаниях охват тем был настолько велик, что включал в себя все знание космоса. Учение *лешья* было превалирующим в традиции Паршвы, и совсем нетрудно поверить, что Махавира унаследовал всю его традицию. Но совершенно нельзя признать, что Махавира позаимствовал учение *лешья* в любой другой традиции, кроме традиции Паршвы, будь то Ведическая, Буддийская или традиция Адживаков. Хотя упоминания о цвете мы находим и в этих традициях, (потому что ни одно религиозное писание не может без этого обойтись), тем не менее, учение *лешья* было разработано в Джайнской традиции в гораздо большей степени, чем в какой бы то ни было иной традиции. И также совсем не сложно признать тот факт, что Джайны обладали чем-то вроде монополии в отношении двух доктрин доктрины о *лешья* и доктрины о карме. Именно это является их своеобразным вкладом в Индийскую философию.

Лешья Это Зеркало

Лешья-аура служит зеркалом, в котором человек может увидеть себя, может созерцать свои мысли и чувства и осознавать свое поведение.

У великого философа Сократа было уродливое лицо, и все же он часто смотрел на свое отражение в зеркале. Когда он стоял перед зеркалом и смотрел на свое лицо, его ученики начинали смеяться, но они ничего не говорили Сократу.

В гуру могут присутствовать многие вещи, которые его ученики не в состоянии постичь, но все же они не решаются спросить. Некоторые сомнения учеников растворяются в их полной преданности своему учителю, но не все обладают подобной преданностью. Такие сомневающиеся , смеются за спиной у учителя или начинают его критиковать. Они не способны на то, чтобы прямо спросить наставника о своих сомнениях, обычно эти сомнения принимают форму критики.

То, что Сократ часто стоял у зеркала, вызывало насмешки у его учеников. Они не осмеливались спросить его об этом напрямую, но и молчать они не могли. Они сплетничали между собой, недоумевая, почему такой великий философ так часто смотрится в зеркало. Если бы он был красив, это можно было бы оправдать. Но у него была крайне непривлекательная наружность, с такой наружностью человек вряд ли

бы желал долго рассматривать свое отражение, и все же Сократ постоянно это делал. Зачем? Однажды, когда Сократ как обычно смотрелся в зеркало, некоторые из его учеников не выдержали и дружно расхохотались. Сократ сказал: « Вы смеетесь. Потому что видите, как я смотрюсь в зеркало. Вы недоумеваете, почему я часто смотрюсь в зеркало, ведь у меня уродливое лицо. Но вы не понимаете, что красивому человеку вообще не нужно смотреться в зеркало. Зачем тому, кого не обделила природа, советоваться с зеркалом? В зеркало необходимо смотреть тому, кто не обладает прекрасной внешностью. Я знаю, что мое лицо некрасиво, поэтому мне надо следить за тем, чтобы не сделать его еще некрасивее. Поэтому я очень внимателен к своему поведению и манерам».

Это высказывание развеяло сомнения учеников Сократа и удовлетворило их любопытство.

Новые Возможности

Учение *лешья* подобно зеркалу, в котором каждый может увидеть свое лицо. Манеры, мысли и поведение человека все это отражается в зеркале.

Это учение Господа Махавиры вносит огромный вклад в мировую философию. Оно было высоко оценено и в духовном мире. Сегодня это учение начинает завоевывать и научный мир. Возможно, наступит такое время, когда, исчерпав все прочие средства, учение об ауре будет играть решающую роль в лечении заболеваний. Тогда будет возможно прогнозировать, какие болезни являются врожденными и когда может наступить смерть и как можно отодвинуть их во времени. Этот предмет исследуется все больше и больше, и, несомненно, в результате этого изучения перед нами скоро откроются новые возможности. Изучение этого предмета представляется похвальным со всех точек зрения исторической, философской и духовной.



ЛЕШЬЯ: МАТЕРИАЛЬНОЕ ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ?

Выбор Цвета

Хотим ли мы преуспеть в жизни? Хотим ли мы, чтобы наша карьера была успешной? Если да, то мы должны обращать внимание на свою одежду. Что мы носим? Какого цвета наша одежда? Обычно Джайнские монахи и монахини одеты в белое, они не носят красного, желтого, черного или синего. Вы можете спросить: зачем одеваться только в белое? Если кто-то выбрал для себя отказ от мирской суеты, он должен отказаться также и от ярких цветов. Белый это цвет *шукла лешья* и *парамшукла лешья*. С точки зрения отречения от мирских соблазнов, этот цвет наилучший.

Причина Недисциплинированности

Цвета очень сильно влияют на сознание. Цвет влияет не только на состояние ума, но также может изменить его. Школьники в в одной школе росли очень дерзкими и недисциплинированными, и это представляло большую проблему для школьного руководства и учителей. Они недоумевали, в чем же причина такой недисциплинированности? Конечно, два или три ученика в классе могут вести себя безобразно, но когда весь класс выходит из-под контроля, этому должны быть более глубокие причины. Что же это за причина? Даже те ученики, которые казались послушными и дисциплинированными в начале, постепенно становились дерзкими и неуправляемыми. Несмотря на большое количество исследований, причину так и не смогли обнаружить. В конце концов, позвали специалистов по цвету и они обнаружили истинную причину происходящего. Они сказали: « Школа красного цвета. Двери и окна выкрашены в красный цвет, даже оконные стекла слегка затушеваны красным. То же самое относится и к занавескам, и к ковровым дорожкам. Школьная форма тоже красная. То место, где преобладает красный цвет, становится зоной агрессивности и недисциплинированности».

Изменение Цвета Приводит к Переменам в Характере

Специалисты по цвету предложили изменить цвет в школе. Вместо красного, они предложили зеленый, розовый и синий. Руководство школы приняло их рекомендации к сведению: классные комнаты были перекрашены в другой цвет, старые ковровые дорожки и занавески сменили, двери и окна перекрасили. Через некоторое время стали заметны перемены в поведении учащихся. Они стали более управляемыми. Они стали тихими и дисциплинированными. Проблема, с которой столкнулись учителя и руководство школы, вскоре была решена.

Важность Цвета

Очень важно решить, какого цвета будет ваш дом и потолок в нем. Если преобладающим цветом будет красный, то даже человек, который до этого не был подвержен приступам гнева, начнет внезапно их испытывать. Возрастает вероятность частых споров и ссор. Что же касается рабочих красный цвет может быть для них полезен, так как повышает их силу, во время того, как они переносят тяжести. Если магазин или склад выкрашены в красный цвет, то это поможет рабочим с легкостью поднимать увесистые мешки. С другой стороны, магазин или склад, выкрашенные в синий цвет, сделают рабочих ленивыми, и для них будет трудно, поднимать даже более легкие грузы, снизится их способность переносить тяжести.

Учение *лешья* тесно связано с повседневной жизнью. Это заметный фактор успеха или поражения в жизни. Правильное понимание этого учения может привести нас к самореализации, мы можем сделать себя прогрессивными и влиятельными, а наши мысли здоровыми и эффективными.

Лешья: Три Вида

Существует три вида *лешья*: *кармическая лешья*, *квазикармическая лешья* и *психическая лешья*. Или мы можем сказать, что *лешья* бывает двух видов *материальная лешья* и *психическая лешья*, а *материальная лешья* в свою очередь подразделяется на *кармическую лешья* и *квазикармическую лешья*. В самом начале главы о *лешья* в *Уттарадхьяян Сутре* упоминается *кармическая лешья* шести видов.

Кармическая Лешья

Лешья тесно связана с *кармическими* привязками. Когда *лешья* портится, то это выражается в привязке неблагоприятной *кармы*. Когда *лешья* чиста, то создается благоприятная *карма*, и происходит процесс разрушения негативной *кармы*. Одна *лешья* постоянно сопутствует нашему телу: аура всегда присутствует у человека и , когда происходит процесс принятия *кармы*, существуют материальные частички *лешья*, которые непрерывно действуют вместе с человеком. Именно из этого состоит *кармическая лешья*.

Квазикармическая Лешья

Лешья еще одного вида называется *квазикармическая лешья*. Солнечный свет это *квазикармическая лешья*. Он тесно связан с нашей жизнью. Там, где есть солнечный свет, есть и жизнь. Солнечный свет лежит в основе существования нашего мира. Если человек не получает солнечного света, то расстраивается его пищеварительная система. Когда солнце целый день скрыто за облаками, в пищеварительной системе человека наступает сбой, пищеварительная система ослабевает. Если человек не видит солнца в течение 5-7 дней и продолжает питаться, как обычно, то он неизбежно заболит. Одна из причин того, почему ночью запрещено принимать пищу опасение убить случайно. в процессе приема пищи, какое-нибудь мелкое живое существо. А вторая причина заключается в том, что после захода солнца пищеварительная система человека становится инертной. Ачарья Хемчандра написал в *Йога Шастре*: « После захода солнца сердечный лотос сворачивает свои лепестки, пищеварительная система тоже становится инертной. Циркуляция крови также замедляется».

Почему Ночью Боль Ощущается Острее?

Любая боль в теле ночью ощущается сильнее, чем днем. С приходом ночи усиливается ревматическая боль в коленях, усиливаются боли в спине и шее. Мы можем спросить: почему же ночью любая боль ощущается острее? Почему днем боль не причиняет нам таких больших страданий? Несварение желудка также проявляет себя преимущественно ночью. То же самое можно сказать и о газах. В чем же

причина всего этого? Пока светит солнце, все болезни находятся в сравнительно латентном состоянии. Как только солнце заходит, для них как будто открывается невидимая дверь. Вор ищет свою удачу в ночной тьме. Ночью человека мучает бессонница. Все духи зла ночью находят возможность проявить свою силу, не встречая на своем пути никаких помех и препятствий.

Излечение с Помощью Драгоценных Камней

Солнце обладает одним видом *лешья*, луна другим. Есть своя *лешья* и у драгоценных камней. Все это различные виды *квазикармической лешья*. Солнечный свет накапливается в драгоценных камнях. На этой основе получила свое развитие терапия с помощью драгоценных камней. На тему этого вида терапии было написано много книг. Бхаттачарья, ученый-исследователь из Калькутты является большим поклонником этой теории. Драгоценный камень обладает необычным влиянием на человека. Это из-за заключенной в нем радиации солнца.

Этот случай произошел в Бомбее. Одного человека постоянно мучила лихорадка. Он испробовал различные лекарства, но безрезультатно. Потом он проконсультировался у специалиста по драгоценным камням. Специалист по драгоценным камням изучил обстоятельства дела. Он обнаружил, что его пациент носит на пальце камень красного цвета. Это и послужило ключом к разгадке. Специалист сказал: «Снимите этот камень с пальца. Этот камень также нельзя держать в гостиной». Тот человек последовал данному совету, в результате чего, лихорадка, вылечить которую не могли прежде никакие лекарства, прошла сама собой через день после того, как человек снял камень с пальца.

Что Такое Материальная Лешья?

Если драгоценный камень оказывается подходящим для какого-то конкретного человека, то этот человек расцветает прямо на глазах. Если же камень оказался неблагоприятным, то человек превращается в нищего. Так что, это палка о двух концах, в этом заключается особенность *квазикармической лешья*.

Материальная *лешья* это сияние, луч света, сам свет. Если

определенные цвета оказываются благоприятными, то они приносят огромную пользу, если же цвета неблагоприятны, они могут оказаться крайне разрушительными. Поэтому если мы будем осторожно обращаться с цветом, то сможем избежать многих неприятностей и получить пользу. Человек должен обладать полным пониманием в подобных вопросах: какого цвета одежду ему носить? Какого цвета пищу ему потреблять? В комнате или доме какого цвета ему жить?

Проблема Цвета

Кинотеатр покрасили в густо-красный цвет. Кто бы ни пришел в этот кинотеатр посмотреть фильм, впоследствии мучился от головной боли. Это продолжалось какое-то время. Постепенно количество посетителей кинотеатра сократилось. И сократилось настолько, что кинотеатр начал терпеть убытки. Владелец кинотеатра был в отчаянии. Его посыльный спросил: в чем причина такой печали? Что его угнетает? Владелец кинотеатра ответил: « Я терплю колоссальные убытки. Мне срочно нужно пять тысяч рупий. На кону стоит моя честь». Посыльный тут же сказал хозяину, чтобы он не беспокоился, и что он обязательно раздобудет требуемую сумму. Хозяин был удивлен. Он сказал: « Но как ты можешь дать мне взаймы такую сумму? Ведь я плачу тебе мизерное жалование». Посыльный ответил: « Когда идет сеанс, я стою возле входа и продаю таблетки от головной боли. Те, кто выходит из зала, страдает от головной боли, и они ищут спасения от нее в моих таблетках. Поэтому, продавая эти таблетки, я уже сколотил себе приличное состояние».

Головная боль возникала из-за того, что кинотеатр был выкрашен в красный цвет, также как и те душераздирающие сцены, что зрители наблюдали на экране. Подобного рода материальные феномены оказывают на человека огромное влияние.

Психическая Лешья

Существует *лешья* и в другом, психическом аспекте. *Бхава лешья* это психическая *лешья* . Убийство, лжесвидетельство и другие грехи, включенные в список 18 грехов, а также 5 причин *кармических* привязок: разврат, собственнические чувства, нерадивость, страсти и излишняя активность, - все это обладает собственным цветом. Человек, произносящий ложь, приобретает цвет своего греха. Аура лжеца

становится блеклой. Наша аура чиста, но аура лжеца постепенно становится безобразной. Давайте на минутку забудем о внешних проявлениях человеческого поведения. Если вам только лишь придет на ум идея что-то украсть или дух насилия овладеет вами это испортит ауру, делает ее более тусклой. Аура изменяется в соответствии с внутренним духом и *наоборот* внутренний дух соотносится с аурой.

Взаимоотношения Между Двумя Феноменами

Материальная *лешья* и психическая *лешья* тесно взаимосвязаны. Существует много уровней материальной *лешья*, так же как и психической. Если загрязняется материальная *лешья*, то психическая *лешья* оскверняется в равной степени, подобным же образом, если портится психическая *лешья*, то материальная *лешья* тоже портится. С другой стороны, когда психическая *лешья* чиста, материальная *лешья* тоже очищается, а если очищается материальная *лешья*, то психическая *лешья* тоже становится чистой. Обе они тесно взаимосвязаны. Мы должны уделять внимание обоим аспектам: мы должны быть внимательны к цвету ауры, и к нашим внутренним чувствам. Повышенное внимание к этим двум аспектам значительно повышает качество нашей жизни.

Когда Взаимодействие Между Разными Видами Лешья Недостаточно

Человек страдает от большого количества стрессов. Он окружен различными заботами. Временами человек угнетен он остро чувствует несоответствие своему окружению. Жизнь его лишается всяческой привлекательности. В таком состоянии вопрос об уважении к другим даже не стоит. Причина такого положения в несообразности *лешья*. Два человека могут жить вместе, но если их *лешья* не будут сочетаться как им ужиться вместе? Один из них идет на Восток, другой на Запад. Перед свадьбой сравнивают гороскопы жениха и невесты, чтобы увидеть, сколько созвездий в их гороскопах совпадает, а сколько нет. Люди верят, что если гороскопы жениха и невесты совпадают, то их семейная жизнь будет удачной. С другой стороны, если гороскопы не совпадают, то семейная жизнь не может проходить гладко, вместо этого будут

постоянные ссоры, стычки и напряжение, без каких-либо перспектив счастливой совместной жизни. Именно для того, чтобы обеспечить счастливую семейную жизнь молодым, люди и сравнивают гороскопы предполагаемых жениха и невесты. Но созвездия *лешья* необходимо сверять каждый день. Ведь если *лешья* двух человек не совпадает, это создает огромное количество проблем.

Потому давайте сверять *лешья* созвездия. Секрет заключается в *лешья*- трансформации. Да, это - правда, *лешья* может быть преобразована. Если мы поймем этот секрет, мы поймем очень многое.

Фактор Изменений

Давайте очистим свою психику. В то же самое время, мы должны концентрировать свое внимание на том, чтобы изменить свою *дравья лешья* (в терминологии Джайнизма, это особая *лешья*, приобретенная человеком при рождении, которая остается с ним до самой смерти, внутренняя предрасположенность). Активным фактором изменений является очищение как психической *лешья* (*бхава лешья*, то есть свежий поток, который приходит с повседневной активностью) так и *дравья лешья*. Давайте начнем с очищения *дравья лешья*. Если мы изменим ее, то это приведет и к соответствующим изменениям в психической *лешья*. Во время занятий прекша медитацией вас просят визуализировать белый цвет, концентрируя при этом свое внимание на Центре Просветления. Тот, кто практикует визуализацию белого цвета, чувствует, как напряжение оставляет его и психика очищается. Многие люди испытали это на себе, их головная боль просто проходила бесследно! В результате визуализации белого цвета в центре лба происходят две вещи: очищение психики и избавление от головной боли. Из-за головной боли психика человека тоже может загрязняться. В центре лба расположен крохотный активный центр страстей и сильных эмоций.

Союз Души и Тела

Было много размышлений по поводу того, где находятся точки соприкосновения души и тела, тонкого тела и тела физического. Где встречаются душа и тело? Тонкое тело находится внутри, а физическое снаружи. Душа внутри, тело вовне. Где же находится место их встречи?

Есть три-четыре места в теле, где происходят такие встречи, и одно из них наша лимфатическая система, которая также является частью мозга. Душа и тело встречаются здесь, а *лешья* является их посредником.

Первое Место Соединения

На железной дороге есть много станций, но лишь некоторые из них служат стыковочными станциями, где встречаются поезда и откуда новые поезда начинают свой путь. Лимфатическая система является местом встречи души и тела. Это очень чувствительное, пронизанное эмоциями место. Чем в более спокойном состоянии оно находится, тем чище становится психика. Когда это место спокойно, нет ни головной боли, ни гнева, ни других видов возбуждения. Овладение этой точкой равносильно понимаю *лешья*.

Второе Место Соединения

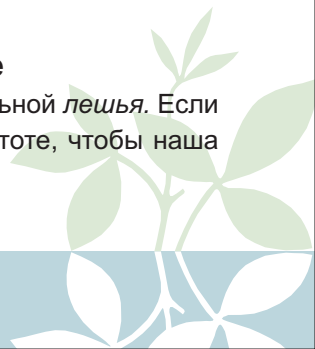
Второй точкой соприкосновения души и тела является пупок, Центр Биоэлектричества (*тайджаса кендра*). Пупок это важный центр. Принято считать. Что любые смещения пупка вызывают боль в животе. Раньше старые, опытные люди при осмотре пациента в первую очередь обращали внимание на то, в порядке ли пупок. Это делалось с помощью специальной техники измерения параметров живота. Если вдруг обнаруживалось, что пупок сместился, то первым делом пытались вернуть его на место.

Третье Место Соединения

Третье место соединения души и тела находится в Центре Блаженства около сердца. Это важный психический центр. Визуализация различных цветов в этом центре очищает *лешья*. Медитация на Центр Спокойствия, Центр Биоэлектричества и Центр Блаженства вместе с яркой визуализацией солнца, луны и сияющего белого цвета, - делает эти центры чистыми.

Цвета: Благоприятные и Неблагоприятные

Все медитационные практики связаны с материальной *лешья*. Если мы хотим содержать свои инстинкты и чувства в чистоте, чтобы наша



психическая *лешья* была свободна от греха, мы должны уделять соответствующее внимание поддержанию чистоты своей *лешья* (*дравья лешья*). Мы должны визуализировать чистые цвета. Все цвета разные. Даже белый цвет не всегда один и тот же иногда он благоприятный, а иногда нет. Если цвет неблагоприятен, то это, конечно нехорошо. Хорошим является только благоприятный цвет. Поэтому для своей визуализации мы должны выбирать благоприятные цвета.

Значение Черного Цвета

Судья в зале заседаний носит черную мантию, также как и адвокат. В судебных учреждениях вы везде увидите черный цвет. Черный цвет не всегда плох он тоже может быть благоприятным. Одна из характеристик черного цвета заключается в том, что на него трудно повлиять. Существует известная Раджастанская пословица: « Черное одеяло уже не изменит свой цвет». Многие цвета достаточно слабы и с легкостью принимают другой тон при окрашивании, но к черному цвету это не относится. Возможно, именно поэтому его выбирают люди, работающие в системе правосудия, для того, чтобы судья оставался беспристрастным. Адвокат тоже должен быть беспристрастным. Здание суда это то место, где должно царить беспристрастие. Вот почему люди, связанные с судопроизводством, выбирают черный цвет.

Цвет и Коммерческая Реклама

Сегодня даже заурядные люди обращают большое внимание на выбор подходящих цветов. Если человек покупает или шьет себе костюм, он следит за тем, чтобы цвета различных материалов сочетались между собой. Сегодня можно найти огромное количество консультантов, работающих в этой сфере. Они берут за свои консультации тысячи рупий. Они решают, какого цвета должно быть объявление в газете. Если выбор цвета для рекламного объявления неудачен, то такое объявление может не привести к желаемому результату. Привлекательный цвет рекламного объявления это действенный способ повысить продажи. Вне зависимости от качества рекламируемого товара, рекламное объявление само по себе должно быть привлекательным. Рекламный бизнес «прцветает на цвете».

Тесно Связанная с Жизнью Истина

В терминологии Джайнской философии, все это учение о цвете называется учение *лешья*. Все цвета вместе составляют *дравья лешья* (то есть *лешья*, приобретенная в момент рождения). Большую часть времени мы взаимодействуем с ними. Психическая *лешья* относится к чему-то, что сокрыто внутри, она влияет на наши манеры и поведение. Для того, чтобы осуществить трансформацию, надо осознать оба вида *лешья* - врожденную и психическую. Некоторые люди думают: «Зачем беспокоиться о таких вещах? Все это метафизические концепции, не имеющие особой практической ценности». Мы забываем о том, что без этого знания, никто не может овладеть искусством жить красиво. Тот, кто хочет, чтобы его жизнь была прекрасна, должен понять это. Если человек удовлетворен, живя по-скотски, то это его дело. Но для того, чтобы добиться успеха в жизни, необходимо осознать определенные истины. *Лешья* это одна из таких истин, тесно связанных с нашей жизнью. И если мы осознаем ее, то у нас в руках будет ключ к успешной жизни.



ЛЕШЬЯ И ЦВЕТ

Начался дождь. Лица людей излучали радость. Атмосфера стала чистой и бодрящей. Цвет неба изменился. Оттенок деревьев и растений стал другим. У людей даже цвет кожи изменился. В конце концов, именно цвет меняет все вокруг. Мы говорим об изменениях. Но что на них влияет? Разве не игра цвета? С изменением цвета характер человека тоже меняется. С изменением оттенка меняется умонастроение. Цвет это самый главный фактор перемен, без этого трансформация невозможна. Тело, ум и дух все подвергается воздействию цвета. Из всех внешних влияний цвет является самым сильным. На человека могут влиять много различных вещей, но больше всего, на него влияет цвет.

Три Цвета

В нашем теле присутствуют три элемента: желчь, флегма и воздух. Согласно *Аюрведе* именно эти три элемента поддерживают организм в рабочем состоянии. Давайте возьмем три цвета: синий, зеленый и красный. Синий цвет излучает спокойствие, он успокаивает жар и возбуждение. Для лета это самый подходящий цвет. Все болезни, вызванные избытком желчи в организме, успокаиваются в присутствии синего цвета. Зеленый цвет очищает кровь, он выводит из организма гетерогенные элементы. Этот цвет также очень полезен для лечения заболеваний, связанных с избытком воздуха. Красный цвет исполнен живости, он оживляет весь организм, изгоняет лень. Для тех, кто весь день находится в полусонном состоянии, или становится полностью инертным, красный цвет будет особенно полезен.

Функции Цветов

Функция цветов заключается в том, чтобы поддерживать равновесие в теле. Один человек может быть очень толстым, с тяжелыми конечностями, постоянно полнеющий, а другой может быть тощим, как жердь. В чем же причина? Одна из причин дисбаланс цветов в организме. С преобладанием в организме красного цвета у человека

появляется тенденция к худобе, в то время как с преобладанием синего к полноте. Человек, в котором красный и синий цвет сбалансированы, никогда не будет ни слишком худым, ни слишком толстым. Его тело будет сбалансированным, крепким и хорошо сложенным.

Влияние Различных Цветов

Цвета оказывают на человека психическое воздействие. Преобладание красного возбуждает гнев, вызывает все большее и большее возбуждение. С другой стороны, недостаток синего цвета может превратить человека в эгоиста. Он будет думать лишь о себе, совершенно не принимая в расчет заботы других. Сбалансированность цвета также играет решающую роль с точки зрения развития интеллекта.

Все части нашего тела обладают собственным цветом. Снаружи кожа человека кажется одного оттенка, но внутри у каждой части тела есть свой собственный цвет. Этот факт представляется совершенно очевидным для тех, кто глубоко заглядывал в тело человека. Воздействие света и цвета на наше тело стало сегодня предметом научных исследований.

Вопрос Гаутамы: Ответ Махавиры

Гаутама спросил Господа Махавиру: « О, блистательный! Если *кришна лешья* (черная) *лешья* смешивается с частичками *нила* (синей) *лешья*, то не превращается ли она сама в синюю *лешья*?»

Махавира ответил: « Гаутама! Так это и происходит. И не только *кришна лешья* превращается в *нила лешья*, она может быть также преобразована в *капота лешья* (серый), *теджолешья* (красный), *падма лешья* (желтый), или *шукла лешья* (белый). Несколько принесенных благоприятных частичек могут превратить *кришна лешья* в *нила лешья*. Смешанная с несколькими желтыми частичками, *кришна лешья* может превратиться в *падма лешья*. Таким же образом, несколько частиц *теджолешья* могут превратить *кришна лешья* в *теджолешья* , а частички *шукла лешья* могут превратить ее в *шукла лешья* .

Принцип Трансформации

В чем основа практики *лешья* медитации? Эта практика базируется



на соответствующей главе в *Праджнапана*, в которой изложено учение о *лешья* трансформациях. Мы можем изменять *лешья* на основе различных цветов. Визуализация белого цвета во время медитации означает, что характерные черты *кришна лешья* или любого другого вида *лешья*, которые в этот момент присутствуют в человеке, будут заменены на характерные черты *шукла лешья*.

Учение о *лешья* трансформациях это очень важное учение. Мы часто видим, как перед лицом какой-то конкретной ситуации, человек полностью меняется. Мы обычно считаем, что какое-то событие послужило причиной изменений, но на самом деле, параллельно с событием в физическом мире изменились и цвета, и внутреннее «Я» человека тоже подверглось трансформации.

Махарана Пратап и Шакти Сингх

Два брата, Махарана Пратап и Шакти Сингх, пошли охотиться в лес. Это случилось в день Виджайдашми. Оба брата вынули свои луки, выпустили стрелы и убили оленя. Стрела пронзила оленя, но этот факт вызвал между братьями разногласия. Пратап сказал: « Олень мой, моя стрела убила его!» Но Шакти Сингх утверждал, что это была его стрела, что это он убил оленя, и поэтому олень по праву принадлежит ему.

Возник спор. Оба брата были сильными, оба были непреклонны и полны гордости за свою удачу. Спесивые люди не знают, как находить компромиссы. Оба ни в чем не уступали друг другу. Каждый стоял на своем. Пратап сказал: « Это я убил оленя!» А Шакти Сингх ему в ответ: « Нет, это был я !» Оба они были родными братьями, оба любили друг друга, но этот спор сделал их врагами. Очевидно, что в тот момент оба находились под влиянием *кришна лешья*. Оба были готовы поднять оружие друг против друга.

Попытка Восстановить Дружеские Отношения

Придворный священнослужитель княжества Мевар сопровождал обоих принцев. Он увидел, что вот-вот разыграется великая трагедия. Это была бы катастрофа! Оба брата были полны сил и вооружены. Оба будут атаковать друг друга, и оба найдут безвременную смерть. Тогда все княжество Мевар погрузится в печаль. Священнослужитель попробовал помирить братьев. Он сказал: « Принцы! Кажется, вы не

видите, что собираетесь сделать! Земли княжества Мевар со всех сторон окружены врагами, у нас и так уже много проблем, а наши враги сидят в засаде, ожидая удобного момента, чтобы перейти в наступление. Если вы поссоритесь между собой, что случится с нашим княжеством? Мы можем потерять свою независимость!» Придворный священнослужитель сделал все возможное, чтобы помирить братьев, но они стояли на своем. Что может сделать капля воды перед пылающей жаровней?

Жертва

Продолжавшиеся распри между принцами сильно печалили священнослужителя. В этой ситуации, чтобы повлиять на образ мышления принцев, необходимо было изменить *лешья*. Известно, что если человек принял какой-либо обет или подверг себя посту ради достижения истины, *лешья* меняется. В результате этого мощного влияния меняются и окружающие, их *лешья* тоже меняется. *Лешья* меняет свой цвет, и происходят соответствующие изменения в сознании. Иногда таким образом можно тронуть сердце даже самого безжалостного человека. Даже те люди, которые никогда не задумывались о том, чтобы покинуть Индию, и не хотели уходить, поддались чувству сострадания, и таким образом, Индия получила независимость. С изменением *лешья* происходят значительные события, меняется сама суть вещей.

Придворный священнослужитель осознал всю тщетность своих увещеваний. Ситуация требовала гораздо большего, поэтому он сказал: «Если вы непременно хотите, чтобы пролилась чья-то кровь, пусть это будет моя кровь. Если вы хотите убейте меня, но, ради Бога, примиритесь!» Но когда он увидел, что принцы все еще стоят, не шелохнувшись, то он выхватил меч и вонзил его себе в грудь, до глубины души поразив принцев своим самопожертвованием. Этот акт самопожертвования тотчас изменил их сердца они очистились.

Теория Должна Соединяться с Практикой

Некоторые события могут обладать таким огромным воздействием, что даже могут изменить сердце человека. В свою очередь, большие перемены требует огромного самоотречения или огромной жертвы.

Именно так *лешья* претерпевает изменения. Должно случиться что-то значительное происходит мутация, *кришна лешья* превращается в *шукла лешья*. Внутренний дух меняется в соответствии с изменением *лешья*, и вот меняется сам человек. По-другому эту трансформацию осуществить нельзя. Изменение в *лешья* происходит под влиянием изменения цвета. Теоретически это верно, но одной лишь теории недостаточно. Чтобы получить какой-нибудь эффект необходимо действовать в соответствии со своими принципами. Для того, чтобы произошли перемены, практические действия совершенно необходимы.

Истинный Смысл Ведической Молитвы

Один *йог* написал: « Человек, который правильно исполняет Ведическую молитву, всегда наслаждается физическим и ментальным здоровьем». В Ведической молитве присутствуют три цвета: красный, синий и белый. Это цвета священной троицы (Брахма, Вишну и Махеш). На самом деле, *кришна* означает «синий», а не «черный», как его интерпретируют. Цвет Вишну синий, Брахмы красный, а Махеша белый. Истинный смысл Ведической молитвы заключается в размышлении на тему этих трех цветов. Истинно преданный будет вознагражден здоровьем ума и тела.

В Контексте Намаскар Махамантры

Медитация на Джайнскую *Намаскар Махамантру* осуществляется посредством пяти цветов. Если человек занимается этой практикой по пол часа в день, с использованием предписанных цветов, по крайней мере, в течение трех месяцев, он почувствует, как в его жизнь приходит безграничное благополучие. Он будет ощущать улучшения каждый день, будет чувствовать, как здоровье, счастье и спокойствие растут день ото дня. Давайте не будем превращать исполнение *Намаскар Махамантры* в скучное следование условиям, лучше давайте взглянем на это с научной точки зрения и придадим ему практическую форму. В наши дни перебирание четок превратилось в нечто, вроде ритуала, с которым человек старается покончить как можно быстрее. Некоторые даже утверждают, что это не занимает у них много времени. Иные даже хвастаются, что закончили совершать *джалу* (перебирание молитвенных четок) за пять минут. « Я могу произнести *Намаскар*

Махамантру сто восемь раз всего за пять минут», - говорят они. Но разве это правильный способ молиться? Нам нравится представлять, что мы справляемся со своими задачами даже быстрее компьютера. Но поспешно перебирать четки это абсолютно неверный способ молиться. Многие люди жалуются: « Господин, я регулярно молюсь, перебирая четки, но безрезультатно». Но как *джапа* может принести хоть какую-то пользу, когда сам подход неверен? Только та *джапа* принесет плоды, что выполняется правильно и с набожностью.

Важен Результат

Давайте во время исполнения *Намаскар Мантры* использовать цвета. Это обеспечит баланс между *лешья* и цветом и поможет достичь физического, ментального и эмоционального равновесия. Что действительно важно это не сколько раз вы произнесете мантру, но манера произнесения. Давайте не будем беспокоиться о том, сколько раз мы произнесли молитву, но лучше, когда мы посвящаем время молитве, делать это с полной сосредоточенностью. Если мы едим все без разбора и не испытывая при этом удовольствия, то вряд ли это будет для нас полезно. Подобным же образом, если мы практикуем *джапу* или медитацию и не испытываем при этом блаженства, то такие медитация и *джапа* бесполезны. Правильно исполненная *джапа*, наполнит нас спокойствием, очистит сердце. Если ум беспокоен, а чувства далеки от чистоты, значит, с *джапой* было что-то не так. Правильно исполненная *джапа*, с набожностью и вниманием всегда приносит свои плоды. Она пробуждает в *садхаке* (ученике) ясное осознание того, что он продвигается вперед, а в нем самом забился источник чистоты и покоя.

Сложно Сохранять Равновесие

Есть такой девиз: « Жизнь это борьба». Это высказывание принцип прогресса. Жизнь это действительно, борьба, это вызов. Человек должен постоянно сражаться и идти вперед. Современное общество построено на конфликте тянуть одеяло на себя, побеждать других! Интриги норма современной жизни. И человеку приходится развиваться в этой извращенной среде. Как сложно при таких условиях сохранять внутреннее равновесие! Безусловно, это непросто.

Проблема Выбора

Один человек казался очень расстроенным. Его друг спросил: « Что случилось? Что мучает тебя?»

И тот ответил: « У меня проблемы».

Друг сказал: « Какие могут быть у тебя проблемы? Оба твоих сына процветают. Они зарабатывают хорошие деньги. Ты ни в чем не знаешь недостатка».

Человек ответил: « Ты прав. У моих сыновей все благополучно, но именно они ответственны за мое теперешнее положение».

« Так в чем же твоя проблема?»

« Ты знаешь, я дал своим сыновьям прекрасное образование. Один из них доктор, другой юрист. И я в смятении именно из-за их профессиональных навыков».

« Их профессиональные навыки! Какая тут связь? Что-то я не могу понять».

« Понимаешь, я попал в аварию и повредил ногу. Мой сын доктор говорит: « Отец! Надо быстро залечить рану, иначе возникнет нагноение, а с ним угроза ампутации целой ноги».

« Это хороший совет. Что же тебя расстроило?»

« Но послушай! Мой другой сын, тот, который юрист, говорит: « Отец! Потерпи немного. Пусть состояние твоей раны ухудшится, и тогда мы возбудим судебное дело и потребуем для тебя максимальной компенсации!»

Лешья Предлагает Решение Проблемы

Жизнь это постоянный конфликт, постоянная конфронтация. Человек словно бы разрывается между противоположными силами. Один сын говорит: « Давай скорее все исправим! », а другой: « Давай извлечем выгоду из этой ситуации, пусть состояние раны ухудшится!» Мы живем в странном мире. Каждый человек находится в эпицентре конфликта. В семье раздоры, между братьями вражда, напряженные отношения между мужем и женой, противоречия между личными интересами и обществом. В сфере политики также нет ничего, кроме конфликтов. Возможно ли вести спокойную и уравновешенную жизнь среди этих конфликтов и соперничества? Это наша проблема, а *лешья* медитация решение этой проблемы. Давайте совершать *джалу*, то есть постоянно повторять *Намаскар Махамантру*, визуализируя при этом

пять цветов, и тогда спокойная и уравновешенная жизнь сама найдет нас. Конфликты и конфронтация во внешнем мире могут продолжаться, но внутреннее беспокойство полностью покинет нас. Проблемы возникают в результате внутреннего конфликта. Для того, чтобы наше сознание всегда оставалось в спокойном и уравновешенном состоянии, а бурные эмоции под контролем очень важно практиковать *лешья* медитацию или визуализацию цветов.

Внешний Враг и Внутренний Враг

Один человек сказал: « Я часто поддаюсь гневу, и это меня сильно беспокоит». На самом деле, человек сам в ответе за эту ситуацию. Существуют внешние враги, но есть также враг внутри нас, который причиняет гораздо больше неприятностей. Давайте покончим со своими внутренними сложностями и проветрим нашу ментальную атмосферу. Когда мы это сделаем, то никакие внешние влияния не смогут причинить нам вред. Обычно мы устанавливаем в доме кондиционер, чтобы защитить себя от внешних воздействий. Люди тратят на это сотни тысяч рупий. Они делают это для того, чтобы атмосфера в доме была прохладной и приятной, но никто не собирается заботиться о ментальной атмосфере, чтобы ум тоже был всегда «прохладным». Что же важнее: установить кондиционер в доме или проветрить мозги?

Искусство Кондиционирования

На самом деле, у человека просто нет времени обо всем этом задуматься. Он слишком озабочен атмосферой во внешнем мире и хочет оградить свой дом от жары, но он крайне безразлично относится к тому огню, который пожирает его сознание, и не прилагает никаких усилий, чтобы потушить его. Для кондиционирования внутренней атмосферы учение *лешья* и наука о цвете могут быть очень важны. Давайте же осознаем их важность и воспользуемся ими целиком и полностью. Это обеспечит гармоничную атмосферу и принесет нам великое благо.



ЛЕШЬЯ: ЗАПАХ, ВКУС И ПРИКОСНОВЕНИЕ

Каков Вклад Религии в Общество?

Это тот большой вопрос, что стоит перед миром религии. Специалисты в различных областях светских наук внесли и вносят значительный вклад в нашу жизнь. Если человек заболел, он может пойти к специалисту по *Аюрведе* или к обычному врачу, тот, кто хочет учиться найдет себе учителя. В области образования, медицины и других светских областях знания вклад специалистов очевиден. То же самое можно отнести и к науке. Но в чем же заключается великий вклад религии, за который общество должно ее благодарить? Или у религиозных деятелей нет никаких идей относительно глубин исследования религиозного опыта или им не удалось придумать гармоничную социальную систему, подходящую всем? Здесь есть над чем задуматься для тех, кто связан с религией.

Вклад Религии: Психотерапия

Во время беседы с главврачом больницы Саваи Мансингха в Джайпуре, у нас была возможность поговорить о *самадхи* в контексте прекша медитации. Мы также затронули проблему физических, ментальных и эмоциональных заболеваний. Доктор обратил особое внимание на последний пункт, на эмоциональные заболевания. Он сказал: « У нас много медицинских центров, колледжей, больниц и диспансеров для лечения физических заболеваний. Также открылось много центров для избавления от проблем ментального характера. Но почти нет специальных учреждений для лечения эмоциональных проблем». Он заметил, что при институте Джайн Вишва Бхарати следовало бы учредить центр для лечения эмоциональных заболеваний.

Это очень дельное предложение. Духовность может подтолкнуть человека к эмоциональному излечению. Интенсивная работа в этом направлении должна оказаться очень полезной, как для общества в целом, так и для отдельного индивида. Именно здесь находится ключ к решению многих проблем человека. Если в этом направлении будут предприниматься конструктивные шаги, то это будет огромным вкладом

религии и духовности в общественное благополучие.

Кто Приглашает Болезнь?

Центр эмоциональной терапии предназначен для лечения эмоциональных заболеваний. Возможно ли организовать такой центр, где в ходе индивидуальной работы с мужчинами и женщинами, им будет предлагаться освоить определенные практики, что поможет им полностью освободиться от болезни. Одно дело лечить уже существующее заболевание, и совсем другое посоветовать вести такой образ жизни, при котором у болезни не будет шансов появиться.

Откуда же появляются заболевания? Давайте глубоко рассмотрим этот вопрос. Мы получаем некоторые болезни из окружающей среды. Некоторые болезни характерны для определенного времени года, такие, например, как простудные заболевания зимой или в период дождей. Некоторые другие болезни передаются через пищу. В наше время еда содержит так много вредных примесей, так много токсичных субстанций, что, кажется, это было сделано специально, чтобы позволить болезни с легкостью проникнуть в тело. С того самого момента, как зерно посеяно в землю и появляется маленький росток до того момента, когда готовый продукт достигает нашей кухни, еда подвергается бесконечному процессу отравления. Деревья и растения опрыскивают различными, токсичными субстанциями. Ни фрукты, ни другие продукты не защищены от влияния ядовитых пестицидов. Некоторое количество токсичных химических веществ, которыми обрабатывали растение, остается в пище, которую мы потребляем. И это становится одной из главных причин заболеваний.

Причина Кроется в Лешья

Самая главная причина болезни заключена в *лешья* и эмоциях. Многие болезни являются отражением внутреннего состояния человека. У человека есть особая железа, которая отвечает за 12 видов выделений, один из них гормон АСТН. Этот гормон способствует выработке адреналина. Если же адреналин вырабатывается в чрезмерных количествах, то это, в свою очередь, приводит к беспокойству, тревожному состоянию, нетерпению и т.д. таким образом, открыто приглашая болезнь, подготовив для нее благоприятную почву. Биохимическое равновесие человека нарушается, что негативно влияет на сопротивляемость организма.

На Уровне Эмоций

Пациент говорит: « Я проверялся во многих крупных медицинских учреждениях, сдал все виды анализов. Врачи говорят: « С вами все в порядке. Нет никаких проблем». Но я продолжаю страдать». Отец пациента так описал эту проблему: « Мой сын очень слаб. Он постоянно болеет. Наша семья достаточно состоятельная, поэтому у нас нет недостатка в хорошей еде. Есть все удобства. Несмотря на прекрасных врачей и сильные лекарства, мой сын не обнаруживает признаков к выздоровлению, кажется, что никакое лечение ему не подходит он так же слаб, как и прежде».

Возникает вопрос, в чем же первопричина всех этих проблем? Врач пытается найти причину в теле. Современные аппараты могут зафиксировать физические изменения. Когда нет никаких видимых физических изменений, то врач уже не в состоянии поставить диагноз. Тот, кто, в основном, борется с внешними проявлениями болезни, не сможет обнаружить ее настоящей причины. Многие болезни - это порождение эмоций. Их можно лечить только на эмоциональном уровне.

Эффект Запаха

Учение *лешья* предлагает замечательное решение этих проблем. Все виды негативной *лешья* (*кришна, нила и капота*), а также и их частицы, цвет, запах, вкус и осязание вредны. Когда негативные эмоции и неблагоприятные частицы оказывают на нас воздействие, мы заболеваем. Запах определенного вида *лешья* завладевает нами. Этот запах оказывает воздействие на ту часть мозга, что известна под названием « животный мозг». Запах неблагоприятных видов *лешья* очень вреден, он настолько ядовит, что невыносим для человека. К счастью, запах этот настолько тонкий, что почти неуловим. Будь этот запах более ощутимым, он мог бы убить человека в течение одной секунды. Природа пришла на помощь к человеку и устроила так, что человек может воспринимать этот вредоносный запах лишь в ограниченном количестве и на ограниченном диапазоне частоты он совсем не воспринимает этот сверхтонкий запах. Мы окружены различными запахами, но мы не можем их воспринять, мы воспринимаем только более выраженные элементы.

Эмоции Порождают Болезни

Наше тело устроено таким образом, что только достаточно проявленные вещи и явления могут восприниматься органами чувств. Если наши органы чувств начнут воспринимать тонкие субстанции, то это приведет к довольно странной ситуации. Шум окружает нас со всех сторон, но мы его не слышим. Если бы человек мог слышать весь тот рев вокруг, он бы сошел с ума. Внутри нас тоже очень «шумно», но мы и этого воспринять не можем. Мы воспринимаем только нечто более явное. В какой-то мере, этот феномен находится в порядке вещей, иначе жизнь человека стала бы совершенно невозможной. Мы также постоянно окружены и очень сильным запахом. Мы, возможно, его и не воспринимаем, но он влияет на наше тело и сознание. Например, в сознании человека возникает чувство зависти, ненависти или отвращения, и это делает человека грубым. Он все время думает о своих чувствах и варится в своем собственном соку. В этой ситуации неблагоприятные запахи могут повлиять на человека сильнее всего, делая его тело и сознание больными. Бог знает, сколько людей заболело из-за таких вот чувств. Современные ученые утверждают, что эмоциональные факторы в огромной степени ответственны за возникновение различных заболеваний, такие как кишечные воспаления, язвы, дизентерия, инфаркт и т.д. Негативные эмоции и ментальное напряжение являются основной причиной этих заболеваний.

Неблагоприятные Эмоции и Лешья

Ни один из самых дурных запахов не может по своей отвратительности сравниться с невыносимым зловонием, которое испускает неблагоприятная *лешья*. Таким же образом, ни один вкус в мире не может быть таким горьким, как вкус темных видов *лешья*. Недозрелый манго известен своим терпким вкусом. Когда человек пробует его, то у него во рту «вяжет», и есть такое манго уже совершенно невозможно. Так вот, вкус неблагоприятной *лешья* несравненно более кислый. Ничто в мире не может быть кислее.

Прикосновение неблагоприятной *лешья* также невыносимо пронзительно. Каким смертоносным должно быть прикосновение *кришна лешья*, откуда берут свое начало ложь, лицемерие, зависть и

похоть. Мы все знаем, как работает ручная пила как она разрезает дерево на части. С какой быстротой резак кромсает мраморную плиту. Прикосновение кришна *лешья* в тысячи раз острее, чем зубья пилы! Мы не можем себе даже представить его остроты.

Подобные атомы цвета, вкуса, обоняния и осязания, порожденные черной *лешья* проникают в наше тело. Они неизменно являются причиной какого-либо заболевания. Не удивительно, что с помощью научных приборов врачи не могут установить правильный диагноз. Даже рентген не может воспринять эти атомы. Научные приборы и стрелка гальванометра не могут их обнаружить. Эти частицы вкуса и запаха, эти легкие прикосновения слишком тонки. Мы не можем их воспринимать. Но они все время действуют на нас.

Чистота Чувств и Лешья

Теперь мы должны наконец-то воздать должное чистоте человеческих чувств. Чистота чувств и *лешья* тесно связаны между собой. Чистота чувств вызывает развитие благоприятной *лешья*. Если *лешья* благоприятна, то цвет, запах, вкус и прикосновения тоже будут приятными. Запах благоприятной *лешья* гораздо приятнее, чем запах роз. Точно так же вкус благоприятной *лешья* гораздо слаще вкуса спелого манго. Так же и на ощупь благоприятная *лешья* гораздо мягче свежеприготовленного масла. Какими нежными и приятными кажутся на ощупь листья *сирис*! Но ощущения от прикосновения благоприятной *лешья* гораздо более приятные и нежные.

Лешья : Цвет, Запах, Вкус и Прикосновение

В *Уттарадхьян Сутре* мы находим систематизированное описание различных цветов, запахов, вкусов и прикосновений *лешья*:



<i>Лешья</i>	Цвет	Запах	Вкус	Ощущение от Прикосновения
Кришна	как сажа	Зловоние гораздо большее, чем зловоние разлагающегося трупа	Гораздо более горький, чем горькая тыква	намного острее зубьев ручной пилы
Нила	как крыло синей птицы	'' – ''	намного острее имбиря, черного перца и других горьких приправ	'' – ''
Капот	серая, как шейка голубя	'' – ''	намного кислее чем незрелое манго	'' – ''
Тэджас	красная как восходящее солнце	Намного более душистый, чем сладко пахнущие цветы	намного слаще спелого манго	намного мягче масла или листьев дерева шириш
Падма	желтая как аурипигмент	'' – ''	намного приятнее вкуса различных соков и напитков	'' – ''
Шукла	белая как серебро или морская раковина	'' – ''	намного слаще сахара	'' – ''

Сущность Классификации Лешья

Только представьте! С одной стороны - чернота сажи, а с другой сияющая белизна серебра! Зловоние трупа контрастирует с самыми приятными запахами сладко пахнущих цветов, чрезвычайная кислота неспелого манго со сладостью, во много раз превосходящую сладость сахара! Прикосновение, острее зубьев ручной пилы или гораздо мягче масла! Какая огромная разница между различными видами *лешья*! И какое сходство! Внутри и вокруг нас рассыпаны частицы двух видов. И от нас зависит, какие частицы использовать. От каждого человека зависит, выберет ли он острые зубья ручной пилы или мягкость масла. Каждый человек сам создает себе радость или печаль. В этом контексте мы осознаем всю важность поговорки: « Сама душа является делателем или неделателем!» Кажется, что смысл этого высказывания настолько прост, что понятен даже начинающим, но при этом, какую великую тайну содержит в себе это, на первый взгляд, простое высказывание! С одной стороны, существуют неблагоприятные цвета, вкусы и прикосновения, а с другой стороны, - благоприятные тоже есть. Что из них мы должны использовать? Какие из них мы должны «включить», а какие «выключить»? На какую кнопку следует нажать? Мы абсолютно вольны в своих поступках. В этом и заключается учение о необходимости приложения собственных усилий.

Начало Нового Движения

Давайте задумаемся, какой вклад в человеческое общество может сделать религиозный мир. Вне всякого сомнения, этот вклад может быть очень значительным, он даже может положить начало новому движению. Учение *лешья* может использоваться, как в медицине, так и в сфере образования. Есть также много других вещей, которые религиозное сообщество может сделать ради мира и благополучия на планете. Сегодня следует заложить основы развития новых направлений в сфере духовности. Возможно, для этого потребуется какое-то время, но если заложены основы и начинается строительство, то с течением времени на этом месте вырастет великолепное здание. Необходимо выработать примерную программу действий. Давайте посеем зернышко, будем регулярно его поливать, и однажды это зернышко превратится в гигантское дерево. Необходимо

только, чтобы это зернышко посеяли, поливали и оберегали. Можно посеять новые зерна на поле духовности, можно возвести те новые здания, что не под силу возвести науке. Хотя ученые прилагают немало усилий к продвижению в различных направлениях, некоторые программы представляют из себя особое наследие для людей религии, они лежат за пределами возможностей ученых. Для осуществления подобных программ люди религии не должны ничего искать во внешнем мире. Все необходимое они уже имеют внутри себя. Их *садхна*, их поклонение, их метафизическая и духовная философия дадут им все необходимое. Они унаследовали огромные знания. Необходим лишь творческий подход, глубокое изучение и анализ, предметное мышление и «прокручивание» идей.

Необходимо «Прокручивать» Мысли

Разве не может философская система, содержащая в себе учение *лешья* и другие важные положения, развивать новое направление в области психотерапии? Давайте на время оставим разговоры о лечении, с применением хирургии и других видов физического вмешательства. Пусть об этом позаботится медицина и дипломированные врачи. Но разве не может религиозный человек сделать внутреннее исследование? Разве он не может развивать духовную терапию и психотерапию? Все это можно сделать, но необходим глубокий анализ и осмысление. Ведь для восхождения и спуска мы используем одну и ту же лестницу. Для удобства в доме может быть несколько лестниц, но нет ни одной такой лестницы, поднявшись по которой, нельзя было бы по ней спуститься. Те же самые глаза наполняются слезами, которые в другое время полны веселья. Ведь у человека не существует отдельной пары глаз для слез и отдельной - для смеха.

Кто Подходит, а Кто Нет

Однажды три человека пришли к гуру и сказали: «*Гурудев!* Мы желаем постичь *садхну*. Будь так добр, научи нас тем принципам, что лежат в ее основе». Наставник подумал, что сначала он должен проэкзаменовать этих людей. Поэтому он задал им вопрос: « В чем разница между глазом и ухом?» Первый человек ответил: « Глаз

находится на расстоянии четырех пальцев от уха». Второй ответил: « Глаз полезнее уха. То, что видят глаза, заслуживает большего доверия , чем то, что слышат уши». Третий человек ответил: « Глазами мы можем видеть, но только уши могут дать нам возможность услышать духовную истину». Гуру сказал первому человеку: «Лучше бы тебе заняться бизнесом. Ведь тебе так нравятся точные измерения. А для практики *садхны* ты не подходишь». Второму кандидату на обучение гуру сказал: « Тебе следует заняться изучением права и разрешать споры между людьми. Ведь и правда, увиденное глазами, считается более достоверным». А третьему человеку он сказал: « Ты подходишь для того, чтобы изучать *садхну*. Я буду тебя обучать, потому что ты интересуешься духовными вещами».

Польза Духовности

Все мы имеем глаза и уши. Если глаза человека начинают воспринимать истину, если уши начинают слышать речи о спасении души, то тогда мы можем прийти к пониманию чего-то нового и действительно ценного. Но для этого мы должны пойти вглубь. Для того, чтобы сделать настоящий вклад в дело духовности, мы должны исследовать глубины, поверхностное исследование недостаточно. Если мы сумеем найти новое применение учению *лешья* в сфере духовной терапии и психотерапии, то мы сможем дать нашему миру новые принципы поведения, которые подчеркнут пользу духовности и укрепят веру в то, что не только материализм, но и духовность имеет свой собственный мир, и то, что без духовности человеку не будет ни покоя, ни счастья.

ЛЕШЬЯ МЕДИТАЦИЯ 1

Вопрос по Существу

Философия Джайнизма это духовная философия, она утверждает существование души. Душа это познающий, а материя познаваемое. Возникает вопрос: где пребывает душа? Некоторые философы верят, что душа пребывает во всем. В соответствии с философией Джайнизма, душа пребывает в теле, она присутствует во всех телах. Французский философ, Рене Декарт, поставил вопрос: каким образом сознание может расширяться? Материя может увеличиваться в объеме, но сознание и расширение понятия несовместимые. А если сознание не может расширяться, то каким образом душа может существовать в теле?

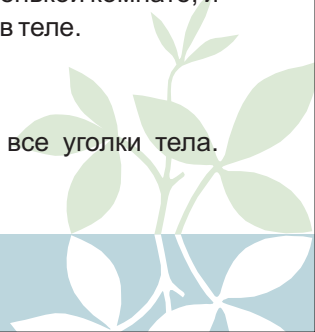
Сила Мысли Это Сила Жизни

Итак, если бы душа могла расширяться, то таким же образом могла бы расширяться освобожденная душа. Философия Джайнизма допускает, что душа способна расширяться и сжиматься, но только в сопровождении своего кармического тела. Считается, что по объему душа равна целой вселенной. В определенном смысле слова можно сказать, что душа никогда не расширяется, а только сжимается. Причина возникновения вопроса Декарта может заключаться в том, что в соответствии с его терминологией, душа это «мыслящая сила». Ведь именно Декарт говорил: «Я мыслю, значит, я существую». В соответствии с философией Джайнизма, душу, способную расширяться и сжиматься, можно характеризовать как «силу жизни». Все наши расширения и сжатия происходят на основе жизненной силы или «силы жизни». Все это оказывается невозможным, исходя из концепции изолированной души. Расширение и сжатие возможно только, когда жизненная сила соединяется с «силой жизни».

Так же как свет от лампы распространяется и в маленькой комнате, и в большой, так и свет души освещает все пространство в теле.

Цвет Влияет на Поведение

Душа это - «сила жизни». Она проникает во все уголки тела.



Поэтому, мы ощущаем работу сознания внутри себя. Медитируем ли мы, концентрируя свое внимание в области головы или на кончиках больших пальцев ног, мы ощущаем движение сознания во всем теле. Психические центры, тоже, разбросаны по всему нашему телу. Точно так же по нашему телу распространяются и различные цвета. Наша, соединенная с телом душа, тоже окрашена определенным образом. Считалось, что душа абстрактна и бесцветна. Но это является верным только по отношению к душе, освободившейся от тела. Было сказано: « Наблюдай себя!» По отношению к душе, связанной с телом, можно выразиться по-другому: Наблюдайте вещи такими, какие они есть на самом деле! Если нами овладевает *кришна лешья*, то наша душа становится черной. Цитируя известную поговорку, можно сказать, что цвет души определяет ее поведение. Цвета обладают таким огромным воздействием, что если мы не будем принимать их во внимание, то на какое исследование связанной с телом души, невозможно. Где найти человека, что вышел за пределы *лешья*? В системе Джайнской философии, человек может выйти за пределы *лешья* только после достижения 13-го уровня духовного развития. 13 уровень относится к цвету. Только тот может выйти за пределы цвета, кто смог прекратить любую активность в своем теле.

Мантра, Психический Центр и Цвет

Важным упражнением для индивидуальной трансформации является *лешья медитация*, включающая в себя визуализацию цвета. Во время выполнения этого упражнения, внимание фокусируется на определенном психическом центре с произнесением мантры и визуализации определенного цвета. Ниже приведена синхронизация *Намаскар Мантры* с определенными цветами и психическими центрами.

Мантра	Психический Центр	Цвет
<i>НамО арахАмтанАм</i>	Центр Мудрости	Белый
<i>НамО сИддханАм</i>	Центр Интуиции	Красный
<i>НамО айАрьянАм</i>	Центр Чистоты	Желтый
<i>НамО увАджхаянАм</i>	Центр Блаженства	Зеленый
<i>НамО лОэ саввасахунАм</i>	Центр Энергии	Синий

Синхронизация произнесения мантры с концентрацией внимания на определенном психическом центре и цвете очень важна. Произнесение *Намаскар Махамантры* практиковалось с незапамятных времен, но в то время не практиковалось соединение *Маха Мантры* с восприятием психических центров и цветов. Но впоследствии пришло ощущение, что назрела необходимость соединения мантры с концентрацией внимания на цветах и психических центрах для привнесения изменений в личность человека, обеспечения крепкого здоровья и преодоления препятствий. Размышления на эту тему продолжались, в результате чего изменился подход, ориентированный, прежде всего на мантру, и возник новый подход, соединяющий в себе мантру, психические центры и цвета.

Намо Арахамтанам (Поклон Всеведущим)

Мы повторяем (делаем *джалу*) «*Намоарахантанам*». Это произнесение строфы, состоящей из семи слогов. Каждое слово имеет свой собственный цвет, нет ни одного слова, которое бы не имело своего цвета. Сейчас изобрели такие научные приборы, с помощью которых можно «услышать» цвета и «увидеть» слова. Во время произнесения этих семи слогов, внимание фокусируется на Центре Мудрости и при этом визуализируется белый цвет. Белый цвет заключает в себе все остальные цвета. С точки зрения духовных практик, белый цвет считается очень важным. Если во время медитации, человек вдруг начинает воспринимать белый цвет, это означает, что его садхна приближается к завершению. В контексте *лешья*, *парма шукла лешья*, чьи цвета настолько тонки, что даже не улавливаются в материальном мире, даже превосходит другой вид *лешья*, *шукла лешья*.

Эффект Белого Цвета

Конечной формой *садхны* является белый цвет, а венец всему достижению состояния Джины или Будды. Того, кто достиг вершины *садхны*, именуют «Архат». Мы выражаем свое почтение душам, для которых в садхне не осталось ничего неизведанного. Тот, кто достиг самореализации и сама сущность которых стала религией это «Архат». Знания, философия и характер составляют для нас религию, но все это самым естественным образом доступно тем, кто достиг всеведения. В них пробуждается источник бесконечного знания, безграничного

видения, невообразимые глубины характера.

Нам также следует оценить глубину психического и эмоционального воздействия белого цвета на человека. Как только белый цвет становится преобладающим все страсти утихают. Белый цвет это прекрасный способ утихомирить страсти. Сфера воздействия этого цвета область лба и мозг. Визуализация в этой области белого цвета приводит к ослаблению страстей. Те, кто подвержен частым приступам гнева, должны практиковать медитацию *«Намо архантанам»*, визуализируя при этом белый цвет, в основном, в Центре Просветления и Центре Спокойствия. Таким образом, они смогут изменить не только свое физическое, но также и ментальное состояние.

«Намо Сиддханам» (Поклон Освободившимся!)

Вторая строфа *Намаскар Махамантры: «Намо Сиддханам»*. Во время произнесения этой строфы внимание фокусируется на Центре Интуиции. Этот центр между бровями очень важен, именно здесь расположен «третий глаз». Медитация на этот центр выполняется в сочетании с произнесением *мантры* и визуализацией восходящего солнца красного цвета. В человеке можно обнаружить течение трех основных, жизненных потоков. Пользуясь терминологией *Хатха Йоги*, можно назвать их *«ида»*, *«пингала»* и *«сушумна»*. *Ида* и *пингала* относятся к парасимпатической и симпатической нервной системам соответственно. Все три жизненных потока соединяются в Центре Интуиции. *«Ида»* - синего цвета, а *«пингала»* - красного, а *«сушумна»* - глубокого ярко-красного цвета. Обычно, именно на этот центр медитируют, визуализируя восходящее солнце красного цвета. В соответствии с учением *йоги*, *«ида»* считается проявлением женского начала, а *«пингала»* - мужского. Цвет отваги и самопожертвования красный, такой же, как цвет восходящего солнца. Для жертв медлительности и апатии, для тех, у кого не открыт «третий глаз», для тех, чья привязанность к людям и вещам очень сильна, медитация *«Намо сиддханам»* вместе с визуализацией красно-розового цвета будет крайне полезной.

«Намо Айарьянам» (Поклон Учителям)

Третья строфа *Намаскар Махамантры «Намо айарьянам»*. Эту строфу произносят, концентрируя внимание на Центре Чистоты вместе с

визуализацией желтого цвета. Эта практика очень полезна для тех, кто страдает умственной неполноценностью или имеет слабую пищеварительную систему. Люди обычно употребляют различные лекарства, чтобы избавиться от депрессивного состояния ума. Если они будут практиковать медитацию «*Намо айарьянам*», концентрируя при этом свое внимание на Центре Чистоты и визуализируя желтый цвет, то их проблема разрешится.

«Намо Увадджаянам» (Поклон Духовным Наставникам)

Третья строфа *Намаскар Махамантры* « *Намо увадджаянам* ». *Джапа*, то есть произнесение этой строфы выполняется параллельно с визуализацией зеленого цвета в Центре Блаженства. Многие признают, что область сердца это то место, где обитает душа. Задача зеленого цвета в том, чтобы удалять из организма чужеродные элементы. Это основной цвет для укрепления эмоционального здоровья.

«Намо Лоэ Саввасахунам» (Поклон Всем Святым)

Пятая строфа *Намаскар Махамантры* «*Намо лоэ саввасахунам*». Произнесение этой строчки сопровождается визуализацией синего цвета, в то время как внимание сфокусировано на Центре Здоровья и Центре Энергии (вся область ниже диафрагмы). Синий цвет излучает спокойствие. Когда слишком жарко, очень полезно медитировать на синий цвет.

Практика Наблюдения Неба

«Наблюдение неба» также представляет из себя отдельную практику в системе прекша медитации. В ночное время наблюдайте за темно-синим небом открытыми глазами. Никаких мыслей, никаких фантазий, только непрерывное созерцание неба. Это упражнение способствует активизации Центра Интуиции (Агья Кендра) и снижает волнение.

«Саввасахунам»

Джайнские *ачарьи* выбрали специальную *мантру*, для поддержания хорошего здоровья «*Саввасахунам!*» Это признанная *мантра* для излечения различных заболеваний. Во время медитации на эту *мантру*, необходимо концентрировать свое внимание на Центре Здоровья.

Цвет и Эмоции

Пять строф, пять психических центров и пять цветов! Одно из значений слова *лешья* — медитация на цвет. Медитация на цвет очень эффективна, но при этом человек должен также сосредоточиться на том, чтобы изменить свою психику. Советские ученые проводили эксперименты, направленные на излечение болезни через изменение чувств человека. Принцип изменения заключается в том, что «Изменение потока чувств приводит к изменению *лешья*, а ваши инстинкты очистятся». Вместе с визуализацией цветов также очень важно медитировать на эмоции. Пять строф *Намаскар Махамантры* символизируют чувства человека. Когда мы привязываем эти чувства к определенным цветам и психическим центрам, это дает нам огромную силу, которая может принести огромную пользу. В правильном сочетании произнесения *мантры*, медитации на цвет и психические центры — лежит секрет успешной жизни. Но этим секретом можно овладеть только путем практики, путем постоянной работы над собой.



ЛЕШЬЯ МЕДИТАЦИЯ 2

Один человек посмотрел на себя зеркало и увидел, что его лицо, отраженное в зеркале, - безобразно. Тогда человек начал крушить зеркало. Рядом стоял его друг. Он спросил: «Что ты делаешь?»

« Я собираюсь разбить это зеркало. Я не хочу, чтобы оно показывало мне этот жалкий образ».

« Но ведь зеркало в этом не виновато! Оно показывает твое лицо таким, какое оно есть на самом деле. Предназначение зеркала в том, чтобы отражать истинный облик. Оно никого не делает красивее или безобразнее».

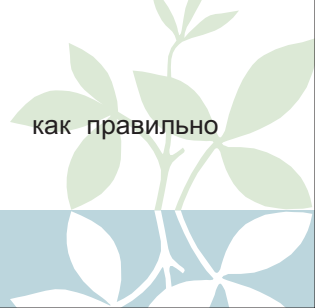
Мы можем смотреть на свое отражение в зеркале, но у нас нет причин на него сердиться. Если лицо безобразно, то надо задуматься о том, как сделать его красивее. Красивы мы или нет, это зависит от нашей *лешья*. Наша *лешья* это одновременно и создатель, и зеркало.

Очищение Лешья

Для того, чтобы человек был красивым, его *лешья* должна быть чиста. Когда человек существует в атмосфере *падма лешья*, *теджолешья* и *шукла лешья*, состояние его ума и тела улучшается. С другой стороны, когда человек существует в загрязненной атмосфере *кришна лешья*, *нила лешья* и *капота лешья*, все в его жизни начинает идти кувырком. Практиковать *лешья* медитацию это не значит просто сидеть с закрытыми глазами. *Лешья* медитация это пробуждение в человеке того вида сознания, которое очищает чувства. Мы должны всегда уберегать себя от натиска дурных мыслей о насилии, лжи, воровстве и похоти, - ведь все это является вотчиной неблагоприятных видов *лешья*. И если в человеке вдруг поселяются такие чувства, то нарушается правильное функционирование всех систем организма. Мы должны всегда быть на страже, чтобы поддерживать максимально возможную чистоту мыслей и чувств, и это ключ к решению всех наших проблем.

Важность Урегулирования

Самая важная проблема на сегодняшний день как правильно



урегулировать отношения в обществе. Без подобного урегулирования, глубокая медитация невозможна. Когда нечистая *лешья* и отрицательные эмоции доминируют, человек не может поддерживать здоровые отношения с обществом страсти этому препятствуют.

Четыре Препятствия

Первое препятствие это гнев. Человек, находящийся во власти гнева, не может поддерживать нормальные отношения в обществе.

Второе препятствие гордыня. Тщеславие человека всем создает проблемы. Тщеславие подготавливает благоприятную почву для развития комплекса неполноценности. Перед своими подчиненными и людьми, младшими по возрасту, такой человек испытывает чувство превосходства, но когда он встречается с теми, кто старше его по возрасту и выше по положению, то ощущает себя перед ними ничтожной букашкой. Человек, на которого оказывают влияние *нила* и *капота лешья*, погружен в самолюбование. К примеру, три человека живут вместе. Одного из них назначили начальником. Ведь это просто организационный вопрос. Но если человек, которого назначили главным, начинает раздуваться от гордости, то как он сможет установить правильные отношения с остальными? Правильные отношения между людьми могут существовать только тогда, когда руководитель уважительно относится к своим подчиненным, и тот, кто *не* является главным, при этом ощущает себя в равном положении с начальником.

Третье препятствие обман. Возможно, это самая главная причина разрушения веры и уничтожения дружбы.

Четвертая причина жадность. Из-за жадности могут разрушиться даже самые близкие отношения.

Чистота Чувств

Чувство, которое посещает сознание человека, так или иначе, проявляет себя, и иногда создает много проблем. Психические вибрации невероятно тонкие, они лишь слегка касаются нашего трансцендентального сознания. Даже глухой и слепой человек может издали воспринимать эти вибрации. Когда негативные чувства посещают сознание, то это создает свою собственную атмосферу и соответствующую ситуацию. Поэтому на эмоциональном уровне мы всегда должны оставаться бдительными. Это тоже часть учения *лешья*. Тот, кто приходит к полному осознанию учения *лешья*, становится очень

бдительным по отношению к чистоте своих чувств. Мы и сами можем это почувствовать. В тот момент, когда нас вдруг посещает враждебное чувство по отношению к какому-либо человеку, его облик и отношение к нам подсознательно меняются. Такие же враждебные чувства рождаются и в сознании того человека, и вот возникает новая проблема. Единственный способ выйти из этого порочного круга — очистить сознание, что в свою очередь, требует от нас пробуждения сознания чистой *лешья*.

Философия Жизни

Метафизика всегда играла большую роль в Джайнизме, но поведенческий аспект всегда был с ней взаимосвязан. Философия Джайнизма это не просто философия, это философия жизни. Обычно мы цепляемся за философию и пренебрегаем жизнью. Но смысл понятия «философия жизни» заключается в том, что нужно жить в соответствии с философией, а не просто воспринимать ее на уровне интеллекта.

Для того, чтобы прийти к пониманию популярной метафизики Джайнизма, каждый Джайн должен выучить наизусть целый раздел под названием *Паччис Бол* (Двадцать пять Принципов). Один из них называется - « *Лешья* бывает шести видов». Тот, кто механически заучивает эти принципы, знает все виды *лешья*, но при этом не может оценить важность *лешья* в нашей повседневной жизни.

Прямой Путь Очищения Сознания

Психологи глубоко изучили этот предмет, и перевели его в практическую плоскость, применяя такие понятия, как «естественный» и «неестественный». Пока мы не изменим влияющие на нас виды *лешья*, а именно: *кришна*, *нила* и *капота*, «ненормальная» личность не сможет стать «нормальной». Для того, чтобы личность развивалась ровно и гармонично, необходимо развивать *теджолешья*, *падмалешья* и *шукла лешья*. На самом деле, *лешья* медитация это не просто медитация на различные цвета, это важная практика для пробуждения потока чувств и его дальнейшего очищения. Мы должны создать такое состояние сознания, на которое не сможет повлиять ни один неблагоприятный вид *лешья*. Очищение *лешья* означает - очищение чувств. К этому ведет прямой путь *лешья* медитация. Давайте пойдём по этому пути, и тогда наша жизнь постепенно наполнится чистым сознанием.

ЛЕШЬЯ МЕДИТАЦИЯ 3

Важность Свободы

С тех самых пор, как человек начал думать, он оценил свободу. Свобода заняла очень важное место в сознании человека. Даже перед лицом голодной смерти человек мечтал о свободе: « Рабство нельзя выносить, ни при каких обстоятельствах! Свобода гораздо важнее набитого желудка!» Вот уже несколько тысяч лет эта идея доминирует в сознании человека. Как добиться свободы и как сохранить ее? Это вечный вопрос.

На Языке Агам

Пользуясь языком *Агам*, можно сказать, что по мере возрастания *кришна лешья*, в стране наступает упадок, и, в конце концов, он теряет свою независимость. А если повышается уровень *теджолешья*, то страна уверенно идет по пути прогресса и ее свободе ничто не угрожает. Один из отличительных признаков *кришна лешья* усиление *кармического* влияния. Возникает вопрос: что же угрожает нашей свободе? Насилие, терроризм, преступность, изнасилования, воровство, разбой, обман, лицемерие и вероломство, все это - последствия *кришна лешья*. И все это представляет большую угрозу нашей свободе.

Природа Современной Политики

Всякий раз, когда я читаю заявления и комментарии политических лидеров, я задаю себе вопрос: Нужно ли проводить политику, ориентируясь только на негативные чувства? Можно ли победить на выборах путем элементарного выискивания недостатков у своих противников? Как было бы замечательно, если бы наших политиков вдохновляли конструктивные мысли! И если бы кандидат проявил какую-нибудь по-настоящему творческую инициативу, то ему не пришлось бы из кожи вон лезть, чтобы победить на выборах. Но проблема заключается в том, что слишком мало проводится конструктивной работы, только всевозможные манипуляции, чтобы победить на выборах путем унижения и оскорбления соперничающих

партий..

Когда мы присматриваемся к характеру и поведению тех людей, которые собираются взять в свои руки бразды правления целой нации, нас начинают одолевать сомнения а можно ли доверить им судьбу страны? Куда бы мы ни посмотрели: будь то рынок, улица или другие места массового скопления людей везде мы находим проявления негативизма. Продолжаются попытки унижить других. В этой ситуации человек начинает недоумевать: можно ли управлять страной, основывая свою политику на негативизме, может ли такая страна быть процветающей и сохранить свою свободу? Создается впечатление, что характер современной политики Индии не предлагает нам никакого решения этих проблем.

Поведение Вот Что Действительно Важно

Лешья ассоциируется с яркими цветами и эмоциями. Но она также связана с правильным поведением. Пока наше поведение не станет правильным, мы не можем стать по-настоящему великодушными. Поведение само по себе ценно. Пока правильное поведение не станет в обществе повсеместным, развитие чистого сознания не представляется возможным. Если поведение человека добродетельно, то такой человек автоматически привлекает к себе положительные цвета и чувства. Человек дает обет и развивает силу воли. Аскетический образ жизни дает возможность проявиться позитивным мыслям и чувствам, конструктивному отношению к жизни.

Позвольте Пробудиться Дающему Обеты Сознанию

Религия, которую проповедовал Господь Махавира, это религия правильного поведения и соблюдения обетов. Аскет должен был соблюдать пять великих обетов, а мирянин 12 малых обетов. Смысл всех этих обетов сделать поведение человека лучше. Для того, чтобы что-то хорошее воплотилось в жизнь, необходимо соблюдение обетов, самоконтроль и садхана. Идет ли речь о свободе отдельного человека или о социальной свободе, - ее можно сохранить только при условии, что человек будет развивать в себе осознанное соблюдение обетов и твердость духа. Но проблема заключается в том, что человеку совсем не хочется выполнять обеты. Мы слышали речь Премьер Министра у стен Красного Форта в тот день, когда Индия получила независимость. От лица всей нации он выразил благодарность выдающимся людям в

различных областях деятельности за их огромный вклад в общее дело, но он даже не упомянул тех, кто положил начало священной битве за нравственность и правильное поведение, за развитие самоконтроля и соблюдение священных обетов! И это довольно странно.

Необходимость Самоконтроля

Необходимость установления самоконтроля и введения самоограничений является в наши дни насущной необходимостью. Пока не пробудится духовное сознание, другими словами, пока не пробудится сознание самоограничения и самоотверженности, до тех пор будет очень трудно сохранить свою свободу в этом мире эгоцентризма. Давайте же направлять свою энергию именно в этом направлении. Как пробудить *шукла лешья* и *теджолешья*? Каким образом органично вплести в нашу повседневную жизнь соблюдение обетов, великих и малых? Как пробудить тягу к духовности в человеке, который думает исключительно о своих эгоистичных желаниях? Как укрепить в человеке стремление выполнять обеты? Как пробудить в нем дух самоотверженности? В том самом человеке, который посвятил свою жизнь погоне за удовольствиями? Принимая во внимание все вышеназванное, Движение Ануврат поставило перед собой задачу зажечь в сердцах людей факел самоотверженности. Если в обществе не будут введены определенные самоограничения, то наша свобода будет всегда находиться под угрозой. И не со стороны иностранных захватчиков, а со стороны тех захватчиков, что находятся внутри нас.

Насущные Проблемы и Пути Их Решения

Давайте рассмотрим ситуацию в нашей стране. Существуют проблемы в штате Ассам, в Пенджабе и в Кашмире. Не менее серьезный кризис постиг штаты Уттар-Прадеш и Бихар. В некоторых частях страны угрозу представляет регионализм, в других кастеизм или *споры* вокруг храмов и мечетей. С одной стороны, все заметнее ослабевают порядок, а с другой эти проблемы представляют угрозу развитию нашей страны. Как было бы прекрасно, если бы все люди решили соблюдать самоограничение, стремиться к добродетельному поведению. Вдохновленный этим решением, человек будет вести себя так, что это приведет к очищению *лешья*. Когда наше поведение станет безупречным возрастет влияние *теджолешья*, *падма лешья* и *шукла лешья*. И тогда люди оценят вкус настоящей свободы.

ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ ДУХОВНОСТИ

Представители любой религии, философской системы или системы правления всегда особо подчеркивали важность поиска Истины. «Познай истину, которая делает жизнь прекрасной!» Самое практичное и оригинальное определение истины, с которым я столкнулся: «Истина это понимание законов Природы».

Наш мир существует по определенным законам. Существуют законы внешнего мира и мира внутреннего, законы материального мира и законы мира духовного. Все эти законы естественны и универсальны. Законы, созданные человеком, находятся в противоречии с законами природы. Эти созданные человеком законы, постоянно меняются, но законы природы неизменны. Все, созданное, - преходяще. Известное высказывание из области юриспруденции таково: «Все созданное - временно, подобно глиняному горшку. Все несозданное вечно, подобно космосу». Вечные истины никем не были созданы.

Четыре Основных Составляющих Закона Духовности

Наша душа, так же как и религия, и духовность, подчиняется определенным законам. Закон духовности состоит из четырех составляющих. Это преходящий характер всего окружающего мира, незащищенность, единство и отделение себя от материальных атрибутов существования. Не осознав полностью, что представляют из себя эти составляющие, человек не сможет понять, где заключена суть духовности. Для того, чтобы стать духовным человеком, необходимо осознать эти четыре благородные истины.

Связь Между Встречей и Расставанием

Первая истина заключается в том, что все в этом мире носит преходящий характер. Все связи, все отношения временны. Ни одно взаимоотношение не может длиться вечно. Так и наша связь с телом тоже не вечна. Подобным же образом, наша связь с каким-то определенным местом или с определенным моментом времени тоже носит преходящий характер. Однажды нам придется все это покинуть.

Отношения с другим человеком тоже не вечны. Это естественный и духовный закон, известный всем. Поэт, создававший свои произведения на Санскрите, так выразил эту мысль: «Любая встреча заканчивается разлукой!

Момент Непосредственного Восприятия:

Изменения в Сознании

Возникает вопрос: Мы все знаем истину. Но почему же мы по-прежнему продолжаем пребывать в страдании? Причина заключается в том, что мы осознаем эту истину только на словах, не прочувствовав ее в полной мере. Прийти к пониманию чего-либо означает непосредственно прочувствовать эту истину. Фундаментальная концепция Индийской философии заключается в непосредственном восприятии, а не просто в осознании на уровне ума. Пока мы сами не прочувствуем ту или иную истину, то мы будем знать о ней лишь на словах. Мы слышим какое-либо слово, воспринимаем его на уровне ума, получаем информацию, которую предоставляют нам наши органы чувств, размышляем, выносим суждения и сохраняем эту информацию в памяти. Но для знания этого недостаточно. Истинное знание требует от нас, чтобы мы приблизились к самой сути слова или явления, осознали ее на уровне опыта, на уровне непосредственного восприятия.

Каждый день солнце всходит и заходит. Но разве вид этого явления пробуждает в человеке дух самоотверженности? Уменьшает его привязанность к миру? В эпизоде из Джайнской Рамаяны говорится, что в тот день, когда Хануман пришел к прямому осознанию того, что представляет собой солнце, его сознание полностью изменилось, в нем возникло чувство непривязанности. Есть ли среди нас кто-то, кто не видел бы древнего старика или увядший лист? Кто не видел похоронной процессии? Когда все это увидел Будда, в нем пробудился дух истинного просветления. Когда Нами Раджриши смог осознать разницу между шумом и тишиной, его сознание полностью изменилось. Это и есть тот самый момент непосредственного восприятия, который приводит к изменению сознания.

Прямое Восприятие Временного Характера Всех Явлений

Мы знаем закон о том, что все в мире носит временный характер, но

не воспринимаем непосредственно эту истину. Мы не обращаем внимания на временный характер всех окружающих нас материальных объектов. С каким воодушевлением и радостью человек примеряет новый наряд? Но когда одежда изнашивается, он уже и не вспоминает о том, с каким удовольствием он впервые ее надел. Он без излишних сожалений избавляется от нее и выбрасывает в мусор. Со временем новая одежда становится старой и приходит в негодность. Человек видит это, но все равно, не осознает преходящего характера окружающих его вещей. Человек и сам претерпевает множество изменений. Какой разительный контраст между 60-65 летним стариком и тем резвым юношей, каким он был в свои 20 лет? И все же этот человек не осознает в полной мере, сколь велики произошедшие с ним физические изменения. Если мы будем непосредственно и глубоко воспринимать каждое, происходящее в нашей жизни событие, то наше сознание полностью трансформируется. Если же мы продолжаем подменять известные нам истины, то это отрицательно сказывается на состоянии сознания, даже если мы и не отдаем себе в этом отчета. На протяжении своей жизни человек может наблюдать смену 3-4 поколений. Мир это сцена, на которой каждую минуту разыгрывают новое представление. И если мы будем внимательными и будем непосредственно воспринимать суть каждого явления, то наше сознание полностью изменится.

Необходимо Терпение

Одной из важных духовных практик является *анупрекша* (размышление) о преходящем характере вещей. Практикуя *анупрекшу*, человек достигает такого уровня, когда прекращается поток мыслей и начинается непосредственное восприятие. В таком состоянии душа беззащитна и находится в гипнотическом состоянии. Для достижения этого состояния обязательным условием является самовнушение. Давайте не будем обманывать себя, что можем достичь этого состояния, практикуя садхану в течение 5-7 дней. Это требует большого постоянства. Человеку не нужно рыть одновременно 50 колодцев, но он может вырыть, по крайней мере один колодец, достаточно глубокий для того, чтобы достичь воды. Это значит, что нужно постоянно практиковаться, пока душа не войдет в гипнотическое состояние. Господь Махавира практиковал *анупрекшу* временного характера всех вещей в течение 6 месяцев, пока не произошла его инициация. Если мы осознаем временный характер всех вещей, то ощущение беззащитности

придет легко. Здесь надо просто запастись терпением. Пока мы не впитаем в себя *бхавану* (ощущение) преходящего характера всех вещей, трансформация сознания вряд ли возможна.

Созерцание Одиночества

Другая духовная практика это размышления на тему одиночества человека. « Я пребываю в одиночестве!» - ничто не может смутить покой человека, который осознал это чувство внутри себя. Пока мы остаемся привязанными к семье, обществу или группе людей, даже короткая разлука становится причиной беспокойства. « Я одинок!» - это трансцендентальная истина. « Жизнь это отношения» - истина практического характера. Того, кто осознает обе эти истины, можно назвать истинно духовным человеком. Такой человек преодолет любой кризис без всякого вреда для себя. Нет ни одного человека на этой земле, который не испытал бы на себе, что и радость и боль когда-то заканчиваются. Тем не менее, тот человек, который в результате практики *анупрекша* убедился в своем одиночестве, учится жить спокойно даже среди хаоса непрерывных встреч и расставаний.

Размышления на тему собственного одиночества, а также на тему временного характера окружающих человека явлений это две важных духовных практики. Если мы полностью проникнемся чувством своего одиночества и непостоянства всех существующих вещей, то наше сознание трансформируется и нам станет доступно оставаться спокойными в причиняющих боль ситуациях.

АНУПРЕКША ОТСТРАНЕННОСТИ

Ведро холодной воды. Мы бросаем туда шар из раскаленного докрасна железа. Вода нагревается и ведро тоже. Теперь возьмем ведро кипятка. Бросим в него холодный железный шар. Шар нагревается. Этот пример призван проиллюстрировать нам отношения между телом и сознанием. Горячий железный шар нагревает воду, а горячая вода нагревает холодный железный шар. Подобным же образом, если сознание человека растревожено, то и тело его не будет в порядке, а когда не в порядке тело, то и сознание страдает. Таким образом, мы должны быть внимательны к обоим.

Анупрекша Отстраненности

Мы должны стремиться к такому состоянию, когда ни тело, ни сознание не испытывают никаких неприятных ощущений. Для того, чтобы человек мог достичь в жизни успеха, взаимоотношения между телом и сознанием должны быть здоровыми и гармоничными. Проблема заключается в том, что мы настолько привыкли к своему телу, что не умеем отличать его от сознания. Из-за этого мы сильно страдаем, но, все равно, не знаем, как отделить тело от сознания. Наша формула, связанная с *анупрекшей* отстраненности, такова: «Душа и тело это две различных сущности». *Анупрекша* отстраненности вся пропитана этим утверждением. Мы старательно твердим эту истину, но это нечто гораздо более значительное практикуя *анупрекшу* отстраненности, мы идем гораздо глубже. Но мы до сих пор уделяли мало внимания упражнениям, связанным с различными стадиями этой практики.

Влияние Тела

Прежде всего, мы должны осознать, в какой мере тело оказывает на нас свое влияние. Если тело оказывает слишком большое влияние, то мудрость об отстраненности тела и души теряет для нас свое значение. Три потока в теле человека или, иными словами, три элемента воздух, желчь и флегма влияют на нас в значительной степени. С одной стороны, мы можем бесконечно утверждать, что тело и душа имеют

различную природу, но если, с другой стороны, в нашем теле вдруг повеют враждебные ветра, то все мысли о различиях между телом и душой тотчас же вылетят у нас из головы. Элемент воздуха это самый важный элемент, управляющий поступками человека. Он вдохновитель и контролер. Если мы правильно оценим ту роль, которую элемент воздуха играет в нашем организме, то мы также придем к правильному пониманию телесной и ментальной активности. Гармонию этого элемента нарушают похоть, горе, страх. Соответственно, если мы правильно оценим роль желчи в организме, то мы сильно продвинемся в понимании различных состояний. Гнев воспламеняет желчь. С одной стороны, мы имеем психику со своими эмоциями, а с другой тело с его проблемами. Все, что препятствует постижению религии или проявлению активных действий, берет свое начало именно отсюда. В соответствии с современными концепциями, поток желчи называется адреналин. Выделение этого гормона в значительной степени влияет на организм человека. Жадность также воспламеняет флегму, и это создает различные проблемы.

Метафорический Язык

В связи со всем вышесказанным давайте начнем размышлять об отстраненности. Основная проблема заключается в том, что мы не знаем, как отделить свое сознание от разного рода трансформаций и биохимических явлений. Представьте себе трех человек, которые страдают о язвы на указательном пальце руки. В каждом случае тип язвы один и тот же. Возникает вопрос: одинаково ли страдают эти люди? Один из них лентяй и человек никчемный. Он будет сидеть весь день напролет, жалуюсь, как много страданий причиняет ему эта язва. Наибольшее количество страданий -(сто из ста процентов) выпадет на его долю. Второй человек работяга. Ему нужно постоянно зарабатывать себе на хлеб. Он зарабатывает себе на жизнь и оттого испытывает лишь 50 процентов, т.е. половину тех болевых ощущений, что мог бы испытать. Третий человек занимается практикой отстраненности. Вряд ли он испытает более 10-ти процентов болевых ощущений.

Скрытый Принцип

Смысл всего, написанного выше, заключается в том, что человек,

который связал свое сознание исключительно с болью, не будет испытывать ничего, кроме боли. С другой стороны, человек, который может сконцентрировать свое внимание на чем-то еще, способен в значительной степени избежать болевых ощущений. Ему надо зарабатывать себе на жизнь. Как же он может позволить себе говорить все время об испытываемой боли?

В конце концов, человек, который регулярно практикует *анупрекшу* отстраненности, может перенести свое внимание с болезненного участка и сфокусировать свое сознание на другом психическом центре, в то время, как поток энергии сознания прекращает поступать в болезненное место. Такой садхак никогда не будет испытывать боли.

Свобода от Страданий

Осознание отстраненности это очень важное упражнение на пути освобождения от страданий. Это не должно быть тупым повторением принципа отстраненности, но способом освобождения от различных проблем. Откуда возникают волны похоти, гнева, страха, жадности и т. д. ? Если вы познаете эту тонкую науку, то это само по себе уже представляет из себя мощную духовную практику. Если человек достигает совершенства, практикуя *анупрекшу* отстраненности, то он получает в свое распоряжение рычаги управления этими эмоциями. В *Агамах* было сказано: «Во время своей садханы, Господь Махавира принимал позу благородных статуй, сконцентрировав свое внимание на кончике носа». Кончик носа подобен выключателю, его можно держать «включенным» или «выключенным». В нашем теле расположено еще много таких «выключателей». Эти точки известны как психические центры.

Мудрость Разделения: Поиск Точек Соприкосновения

Во время размышлений на тему собственного одиночества, человек ощущает себя отделенным от других, но *анупрекша* отстраненности была создана для того, чтобы человек познал тайны собственного тела. Через отделение себя от тела человек находит в себе те точки, где душа и тело встречаются. Где и каким образом встречаются реки Ганга, Джамна и Сарасвати? Мудрость разделения требует знания о том, где и в какой области находятся различия или отсутствие таковых. Где же находится

место встречи физического и тонкого тела?

Созерцание Отстраненности: Открытие Секретов Тела

Человек, который хочет практиковать созерцание отстраненности, должен, прежде всего, познать свое тело, понять как качества души, так и секреты тела. После этого он должен обнаружить, какой основной принцип стоит за союзом души и тела. Он должен осознать, как душа и тело влияют друг на друга. В каких именно точках проявляется это влияние? Есть несколько определенных точек в организме и некоторые химические вещества, которые влияют на человека, а также особые виды эмоций мы должны понимать это.

Как Вырваться из Порочного Круга

Существует определенный цикл. Какое-то чувство вдруг выходит на первый план, способствуя тем самым выработке определенного химического вещества, что, в свою очередь, приводит к возникновению другого чувства. Мы попали в порочный круг действия и реакции на это действие. Как же нам вырваться из него? Для этого требуется длительная, непрерывная садхана. Все эти вещи не так-то легко освоить. Но одно можно сказать с уверенностью: человек, который усердно практикует созерцание отстраненности в течение трех месяцев, научиться справляться с любыми проблемами тела, которые только возникнут, и сможет отключить свое сознание от физической боли. Аналогично, можно практиковать *анупрекшу* отстраненности для того, чтобы избавиться от психологических проблем. Как только какая-либо ментальная волна выходит на первый план, начинайте практиковать созерцание отстраненности. Ваше сознание тотчас же переключится, и вышедшая на первый план эмоция, успокоится сама собой. Все это возможно, но требует глубокой медитации.

Практическая Сторона Дхармы

Давайте сделаем так, чтобы наша *дхарма* была с одной стороны экспериментальной, а с другой чтобы ее можно было применять на практике. *Дхарма* это не просто обряды, она представляет собой философию жизни. Мало пользы от такой религии, которая не помогает в решении наших повседневных проблем. Полезна только та религия, которая предлагает пути решения повседневных проблем. Давайте

решать все наши проблемы через практику *дхармы*. В этом контексте, важную роль играют разного рода созерцательные практики. Существует много известных способов медитации, но нечасто найдешь такую технику, которая соединила бы в себе восприятие и созерцательную практику. Джайнские *Ачарьи* разработали различные виды созерцательных практик. Эти практики будут очень полезны, как для духовного развития, так и для изменения личности. Кроме того, они внесут огромный вклад в решение физических, ментальных и семейных проблем. Давайте относиться серьезно к различным видам созерцательных практик, и приложим усилия к тому, чтобы осознать их жизненную важность. Тогда нам не будет казаться, что религию нам навязывают насильно. Наоборот, мы осознаем ту простую истину, что религия — это наш самый лучший друг, который не оставит нас до самого конца.



СОЗЕРЦАНИЕ БЕССТРАШИЯ

Бесстрашие значит - свобода от страха. Возникает вопрос: как жить свободным от страха? Как освободиться от него? Мы не способны уловить первопричину страха. Страх настигает нас внезапно, сам по себе он вообще не существует. Разбойник не испытывает страха, также и солдат не знает этого чувства. А каким бесстрашием должен обладать *капалик* или *йантрик*, который делает *садхану* на месте кремации трупов в ужасной темноте ночи! Всегда ли хорошо быть бесстрашным? Например, бандит не боится смерти. Он идет вперед, смело глядя ей в лицо. Жизнь воина проходит среди свистящих вокруг пуль. Он держит линию фронта, в то время, как пушки выплевывают из своих жерл огненные шары. Разве он не достоин того, чтобы называться бесстрашным? В то время, как обычный человек всегда полон разнообразных страхов. Молния, сильный ураган, дождь все наполняет его страхом. Его можно напугать любым шумом.

Тысячи Форм Страха

Вопрос о страхе и бесстрашии достаточно запутанный. Очень сложно решить, кто испытывает страх, а кто нет. Страх не бывает одного единственного вида, он принимает тысячи различных форм. Существует страх старости, болезни, страх утратить восхищение, уважение, репутацию. Кто-то боится воров, землетрясения или наводнения. Кто-то может бояться какой-то определенной вещи или определенного человека. Возможно, на свете не существует ничего такого, что не могло бы вызвать у человека чувство страха. Человек не знает истинного бесстрашия. Грабитель, который не боится смерти, все же боится своей жены. Много подобных вещей происходит в жизни.

Тайный Страх

Одна девочка спросила у своего отца: « Ты работаешь в Департаменте Лесов, разве ты не боишься леса?»

Отец ответил: « Нет».

« Но разве ты не боишься диких зверей?»

« Нет».

« Ты даже льва не боишься?»

« Нет».

Девочка сказала: « О, папа, теперь я все понимаю. Ты не боишься ничего, кроме Мамы!»

Трудно даже предположить, кто кого боится, но страх лежит, глубоко спрятанный на дне каждого человеческого сердца. Он проявляет себя по отношению к некоторым людям и вещам.

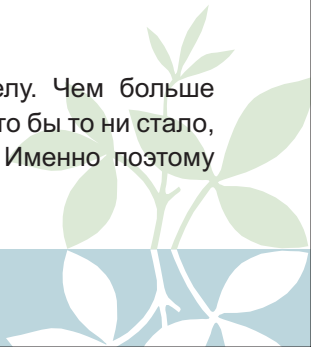
Страх не Считается Одной из Страстей

Возникает вопрос: Что такое страх? Пользуясь языком карма шастры, можно сказать, что страх не перечислен в списке различных страстей. Существует четыре вида страстей: гнев, гордыня, обман и жадность. Можно считать страх эмоцией, которая паразитирует на этих страстях. Он существует за счет этих страстей. Когда человеком овладевает гнев, он оскорбляет или бьет другого человека. Когда приступ гнева проходит, ему становится страшно, когда он думает о последствиях своих действий. Человек может также унижить другого в приступе гордыни или тщеславия. Когда приступ проходит, человек начинает теряться в догадках: что сделает другой человек в ответ, как отомстит ему. Так рождается страх. Обманщик всегда боится. Он постоянно думает о том, что созданные им сети лжи и обмана могут в любой момент обнаружить себя, и какими ужасными будут последствия этого. Те люди, что ведут фиктивную, «черную» бухгалтерию, постоянно боятся, что к ним с проверкой придут представители налоговых органов. Ложь непременно сопровождает мошенничество, а страх быть обнаруженным является их вечным компаньоном. Жадность может также породить страх.

Соответственно, можно утверждать, что страх обязательно присутствует там, где существует привязанность. Из этого можно вывести универсальное правило: чем сильнее привязанность, тем больше страх, чем сильнее непривязанность, тем больше свободы от страха.

Прибежище Страх

Первое прибежище страха привязанность к телу. Чем больше привязанность к телу, тем сильнее страх. Человек во что бы то ни стало, хочет сохранить свое тело, и это порождает страх. Именно поэтому



духовные наставники заявляют со всей убежденностью: « Для того, чтобы жить духовной жизнью, необходимо отринуть всякую привязанность к телу. Практикуйте *кайотсаргу*!» Одно из значений слова *кайотсарга* «расслабление», но это не является основным значением. Основное значение этого слова «отказ от привязанностей», «отречение». Одно из важных понятий в медитационных практиках Господа Махавиры: «отказ», «отречение» от тела, а именно: «Не заботься о существовании тела! Не украшай его! Не будь к нему привязан! Сдерживай любое телесное проявление!»

Основа Бесстрашия

Основа бесстрашия отказ от привязанностей и самоотречение. Именно здесь начинается духовность и здесь же начинается бесстрашие. Человек, который свободен от «заикленности» на своем теле, не знает страха. Никто не может превзойти этого человека в смелости. Если вы действительно хотите достичь состояния полного бесстрашия, то не думайте о страхе или о том, как от него избавиться. Здесь не нужны никаких особых усилий. Необходимо лишь избавиться от привязанности к телу и бесстрашие придет само. Избавиться от привязанности к телу можно путем постоянной осознанности. Чем более осознанно живет человек, чем ближе к душе, тем сильнее становится в нем бесстрашие. Если мы все больше пребываем в своей душе, и при этом все время бдительны, страх никак не сможет повлиять на нас. «Тот, кто всегда бодрствует, не знает страха ни днем, ни ночью, ни в одиночестве, ни в толпе людей».

Пример Бесстрашия

Прославленный поэт Рабиндра Натх Тагор писал письмо. Внезапно в комнату ворвался человек с ножом. Он сказал поэту: «Я собираюсь убить тебя!» Со спокойным лицом поэт повернулся к вошедшему и произнес: « О, так вы пришли убить меня!»

«Да! Я пришел убить тебя».

« Не могли бы вы немного подождать?»

« Немного подождать? Но зачем?»

« Потому что я отвечаю на письмо одного человека, и я еще не закончил.

Когда я закончу писать, вы можете поступать, как считаете нужным».

Услышав такие слова, человек очень удивился. Тем не менее, он

ответил: «Хорошо, заканчивай свое письмо, я подожду».

Поэт погрузился в написание письма. Он писал с совершенно невозмутимым видом, как будто не произошло ничего особенного. Незванный гость Тагора недоумевал: «Какой странный человек! Он продолжает свою работу даже перед лицом смерти! Он что, ее совсем не боится?»

Поэт закончил письмо и, повернувшись к посетителю, сказал: «Что ж, сэр! Я закончил свою работу. Теперь я в вашем распоряжении».

Услышав эти слова, человек распростерся на полу у ног поэта и сказал: «Как же я могу убить тебя? Я настоящий идиот, если собирался сотворить такое! Но я никогда даже и представить себе не мог, что кто-то может оставаться таким невозмутимым и бесстрашным перед лицом смерти! Твое спокойное достоинство и смелость способны смягчить сердце даже самого безжалостного человека!»

Существует Только Один Страх

Никто не сможет убить человека, который знает, как надо умирать. Мир замышляет уничтожить лишь того человека, который не постиг науку о смерти или не хочет умирать или страшится одного лишь упоминания смерти. Другими словами, - «Никто не может убить человека, который знает, как надо жить. Только человек, который не ведает страха человек поистине бесстрашный - знает, как нужно жить хорошо, только такой человек познал великое искусство умирать!»

Бесстрашие держится на отсутствии привязанностей. Человек, который не привязан к своему телу, не боится ничего. На самом деле, существует только один страх - страх смерти. Все остальные виды страха происходят из этого страха. Все остальные виды страха - лишь бледные тени по сравнению со страхом смерти. Мы хотим бороться с отражением, но в чем заключен сам образ - не понимаем. Пока мы полностью не осознаем сам образ, мы не сможем бороться с его отражением. Так ребенок хочет поймать отражение солнца или луны в озерной воде, но ему это никак не удастся. Так и воробей, сражаясь со своим собственным отражением в зеркале, погибает, захлебнувшись собственной кровью. Так и лев бросается в колодец, разозлившись на свое собственное отражение. Все это - битвы с тенью и отражениями. И никто из сражающихся не приближен к той истине, на которой только и можно построить фундамент бесстрашия.

Необходимо Поддерживать Тело

Возникает вопрос: должны ли мы поддерживать свое тело в надлежащей форме? Мы существуем в материальном мире, пользуемся своим телом, выполняем с его помощью работу. Поэтому не представляется возможным совершенно не заботиться о своем теле. Для того, чтобы тело гармонично функционировало, мы должны заботиться о нем. Для того, чтобы сохранять свое тело и пользоваться им, мы завтракаем, обедаем и ужинаем. Для этой же цели мы много раз в день пьем воду. Если тело становится грязным, мы заботимся о том, чтобы снова сделать его чистым, если тело заболевает, мы его лечим. Все это относится к поддержанию тела. В этой ситуации невозможно себе представить состояние полного бесстрашия.

Страх Как Хранитель

Часто возникает вопрос: всегда ли страх является нежеланным гостем? Нельзя утверждать, что страх всегда лишний. Мы должны рассмотреть этот вопрос с двух сторон. Нашей целью является бесстрашие, но, в какой-то мере, страх навсегда останется нашим бессменным компаньоном. Конечно, вместо того, чтобы дать своему страху полную свободу, мы можем дисциплинировать его. Страх должен стать нашим хранителем или контролером. Известное высказывание из *Аюрведы* гласит: « Если человек становится жертвой безумия первый способ излечить его это страх». Если сумасшедший сталкивается с человеком, который может внушить ему страх, его сумасшествие пойдет на убыль. Один лишь только вид человека, который внушает ему страх, заставит сумасшедшего действовать в рамках нормального поведения. В этом случае, страх служит как бы лекарством или видом терапии. Страх это извечный спаситель человека. Например, если человек собирается совершить нехороший поступок и начинает задумываться о последствиях, то он говорит себе: « А что на это скажет Такой-то?» И в этом случае человека спасает один лишь страх людского осуждения. Человек, который полностью лишен чувства преклонения, не заботится о чести и престиже, становится совершенно отчаянным и оттого опасным. В то время, как другой человек, вдохновленный мыслью о том, что ничто не должно запятнать его репутацию или помешать его престижу в глазах семьи и друзей, уберет себя от многих зол. Страх

потерять лицо является великим спасителем. Это соображение должно быть также первой заботой любого *муни*: «Я не должен быть причиной такого поведения, которое могло бы в любой форме уронить честь моего религиозного Ордена или навлечь на него публичную критику». Этот страх и спасает *муни* (*монаха*) заблуждений.

Польза Страх

В мире действия нельзя отрицать, что страх подчас бывает полезен. Страх созидательный является величайшим защитником человека. Человек несовершенен по своей природе, и он должен осознавать свою ограниченность. Размышлять о целостности можно только в совершенной атмосфере. Нам надо вырваться из этого царства несовершенства и двигаться по направлению к целостности. Давайте прибегнем к бесстрашию, осознанному в правильной перспективе. Для человека, который продолжает совершать дурные поступки, было бы лицемерием рассуждать о бесстрашии. Один человек сказал другому: «О, брат мой! То, что ты делаешь неправильно. Это плохо. Продолжая в том же духе, ты получишь лишь наказание и упреки». Другой же человек, не придавая абсолютно никакого значения сказанному, ответил: «Я никого не боюсь. Как ты осмелился поучать меня!» Продолжать совершать плохие поступки, а после этого хвастать: «Я никого не боюсь!» откровенная глупость. На самом деле, только тот может быть бесстрашным, кто не делает ничего плохого. Только такой человек имеет право сказать: «Я никого не боюсь». Заниматься воровством, разбоем, угнетать других и после этого хвастаться своей безграничной смелостью это простое бахвальство и лицемерие.

Объективный Взгляд

Давайте посмотрим на страх и бесстрашие с объективной точки зрения. Только тот, кто преодолел себя, может быть по-настоящему бесстрашным. Тот, кто не совершает неправильных поступков и не проявляет слабость. Бесстрашие приходит к человеку в состоянии полной осознанности. Продолжать совершать неправильные поступки и твердить о своем бесстрашии означает попросту обманывать себя. Давайте примем эту объективную реальность и не будем себя обманывать. Философия Джайнизма это объективная, основанная на фактах философия. Последователь Джайнизма признает тот факт, что

пока существует *создающая иллюзии карма* и ее атрибуты, страх не отступит. Невозможно существование гнева, гордыни, привязанностей, жадности, ненависти, презрения, невоздержанности, сексуальных желаний и похоти при полном отсутствии страха. Тот, кто хочет прийти к бесстрашию, должен, прежде всего, приложить максимум усилий к подавлению своих страстей.

Страсти и Бесстрашие

Тот, кто созерцает природу бесстрашия, должен постоянно размышлять над следующей установкой: «Мое бесстрашие усиливается, страх исчезает». На фоне именно этой установки мы говорим и о других чувствах: «Мой гнев угасает, желание прощать усиливается. Моя жадность затихает, чувство удовлетворенности усиливается. Моя гордыня и привязанности отступают, прямодушие и доброжелательность усиливаются». Только в таком умонастроении созерцание бесстрашия может принести плоды. Если мы хотим развить в себе дух бесстрашия, но при этом не обращаем внимания на прочие страсти, откуда взяться бесстрашию? Если гнев усиливается, возрастает гордыня, укрепляются привязанности, пышным цветом расцветает жадность, практика *бхаваны* бесстрашия будет таким же бесполезным делом, как и бесконечные повторения на уровне ума, без какого бы то ни было положительного результата. Давайте не будем обманывать себя в том, что благодаря одному лишь созерцанию бесстрашия в позе кайотсарга, мы достигнем состояния бесстрашия. Все наши усилия пропадут втуне. Для того, чтобы наши усилия принесли свои плоды, во время практики *бхаваны* бесстрашия, мы также должны работать над усилением чувства отстраненности. Давайте постараемся быть свободными от всяких привязанностей, чтобы замостить дорогу для проявлений бесстрашия в нашей жизни.

СОЗЕРЦАНИЕ ТЕРПЕНИЯ

Слово «терпение» состоит всего из четырех слогов, но значимость этого слова безгранична! Тем не менее, мы к нему уже настолько привыкли, что оно не вызывает у нас уже никакого любопытства. И мы уже перестали задумываться, что оно на самом деле значит. Именно его привычность стала проблемой. Человеческое любопытство всегда привлекает нечто новое, неизведанное. Когда какое-либо понятие становится чересчур привычным, мы перестаем об этом думать. Именно это и произошло с понятием «терпение». За этим словом стоит такая великая философия, что полное объяснение одного этого слова потребует написание целой книги.

Терпение важная часть нашей жизни. Кто-то не может переносить голод. Про него говорят, что ему не хватает терпения. Человека, который не может выносить жару или холод, тоже назовут «слабым». Быть слабым и не иметь достаточно терпения это, по большому счету, одно и то же. *Муни* должен всегда иметь достаточно терпения для того, чтобы переносить голод и жажду, жару и холод. Один человек может все это терпеть, другой нет. Эти наблюдения породили вопрос: В чем же причина? Почему один человек обладает терпением, а другой нет?

Причины Отсутствия у Человека Терпения

В Аюрведе перечислены факторы, которые ответственны за нехватку у человека терпения. Все люди разные. У одних в теле преобладает кожа, у других кости, у некоторых жир, у других мышцы. Эта классификация основана на преобладающем в теле человека, элементе. Человек, в чьем теле основным элементом являются мышцы, имеет большую способность к прощению и обладает большим терпением. Люди, у которых мышечная масса меньше, соответственно имеют меньший запас терпения. Человек, в котором преобладающим элементом является жир, обладает высоким уровнем способности переносить жару и холод, голод и жажду. Тот, у кого мало жира в теле терпения тоже мало. Таким образом, мы получаем основополагающий принцип: «человек, в теле которого мало мышц и жира, обычно бывает

слабым и нетерпеливым». Поэтому причиной нехватки у человека терпения и выносливости можно считать недостаточную массу мышц и жира. В таком случае, по отношению к чему и к кому мы должны проявлять терпение? Пока этот вопрос не прояснится, все разговоры о терпении бессмысленны. Некоторые вещи предопределены судьбой. Будет ли в человеке преобладать элемент мышц или жира, по большому счету, предопределено от рождения. Что же делать тому человеку, которому не хватает мышц и жира? Как ему стать терпеливым? Человек может тренировать силу воли, использовать самовнушение в состоянии *кайотсарги*, практиковать *анупрекшу* (созерцание), но если у него недостаток жира и мышц в организме, как он сможет противостоять конфликтам? Это непростой вопрос.

Недостаток Выносливости: Один Аспект

Человек постится. Означает ли это, что во время всего поста, его организм не будет получать никакого питания? Нет, природа этого не допустит. Человек может не принимать пищу из внешнего мира, но внутренний огонь продолжает гореть. Предназначение огня поглощение. Если пища поступает снаружи, внутренний огонь будет поглощать ее. Но если поступление пищи из внешнего мира приостановлено, внутренний огонь начинает поглощать жир и мышечную массу. Если в теле человека хватает и того, и другого, то силы не так быстро его покинут, и он сможет проявить свою выносливость. Но если в организме человека не хватает жира и мышечной массы, то он скоро «выдохнется» и совсем измучается из-за голода и жажды. Выносливость такого человека вскоре сойдет на нет. Таким образом, выносливость человека связана с его физической конституцией, с преобладающими элементами тела, что предопределено от рождения.

Недостаток Выносливости: Другой Аспект

Но рассматриваемая нами проблема имеет еще один аспект. Есть такие люди, в теле которых достаточно и жира и мышечной массы, но они совершенно не могут переносить трудности. Какая-нибудь мелочь приводит их в бешенство, и возникает конфликтная ситуация. Такие люди очень мстительны. Мао говорил: «Сила исходит из ружейного ствола»! Китайские студенты начали движение за восстановление демократии в стране. В какой-то мере это движение было абсолютно

неуместным. Требования студентов были таковы: покончить с коррупцией и осуществлять строгий контроль над деятельностью людей, приближенных к правящей верхушке. Студенты, которые агитировали людей поддержать эти требования, были объявлены врагами революции, и движение было жестоко подавлено. Сотни студентов погибли. Почему все это произошло? Почему были совершены столь безжалостные и варварские поступки? Причина одна нетерпимость! Руководство Китая не могло вынести того, что сказали о них студенты. Очень трудно вынести что-то, что идет вразрез с нашими убеждениями и с нашей системой ценностей, что-то, что противоречит нашим интересам и намерениям. Нельзя сказать, что все стоящие у власти люди в Китае, испытывают недостаток жира и мышечной массы. Что же тогда сделало их такими нетерпимыми?

Терпение Связано с Сознанием и Чувствами

На самом деле терпение и терпимость не связаны только с состоянием тела. Это в гораздо большей степени связано с человеческой психикой. Если человек не контролирует свои эмоции, то ему трудно выносить других. Очень трудно представить себе дух терпимости в человеке, который является рабом своих страстей, постоянно одолеваемый сильными порывами и эмоциями.

Терпение также связано с сознанием человека. Если терпение не является элементом сознания конкретного человека, если этот человек не в силах контролировать свои страстные порывы, то такой человек не может быть терпимым. Небольшие возражения со стороны других делает такого человека безжалостным и злым. Этот человек настолько полон напряжения, что он не может выносить даже малейший, минутный дискомфорт.

Один суфийский святой был очень могущественным. У него была огромная армия. (В прежние времена суфийские святые тоже могли быть правителями.) Однажды вечером, проходя через лес, он вместе со своими людьми был вынужден остановиться. Один старик тоже шел по этой дороге. Старик очень устал. Он сказал святому: «Я устал. Где еще смогу я найти себе пристанище? С вашего разрешения, я хотел бы провести здесь ночь». Святой разрешил ему остаться. Когда наступило время намаза, все люди собрались помолиться. Но старик не совершал намаз. Он громко говорил молящимся: «Где Бог? Кто Его видел? Это все

иллюзия, простое лицемерие!» Святой был потрясен. Он сказал: «Любезнейший! Так нельзя говорить. Не оскорбляй Бога!» Старик будто и не слышал этих слов. Святой был крайне уязвлен. Он приказал своим людям: «Вышвырните отсюда этого человека».

Старик принялся упрашивать святого: «Куда же я пойду в эту ужасно темную ночь?» Святой ответил: «Я не могу позволить атеисту оставаться здесь. Убирайся!» И слуги святого вытолкали старика вон.

Говорят, что именно тогда Бог явил Себя. Он спросил святого: «Что здесь происходит? Зачем весь этот шум?»

Святой ответил: «Это был злодей, неверный, который оскорбил Тебя. Атеист, абсолютно не почитающий Бога. Хотя это и был 70-ти летний старец, он произносил оскорбления в адрес Всевышнего. Как же я мог терпеть такое? Поэтому-то я и вышвырнул его вон».

На это Бог сказал: «Ты поступил неправильно. Где еще бедняга найдет себе в этот час пристанище? Он может попасть в беду и заблудиться. Где он найдет себе убежище в этой ужасной темноте, под открытым небом? А здесь есть палатки и другие удобства. Почему же ты выгнал его?»

Святой ответил: «Я не мог выносить подобного человека».

Бог сказал: «Я терплю его уже 70 лет. Ты что, не мог вынести его присутствия всего одну ночь?»

Какая удивительная мораль заключена в этой истории! Только Создатель может выносить Свои творения. Только Высший Дух или великая душа может относиться к другим людям с терпимостью. Обычный человек не выносит тех, чье мнение расходится с его собственным.

Препятствия на Пути к Терпимости

Это большая проблема сознания, внутреннего отношения, также проблема тела. В конце концов, что такое «терпимость»? Что именно нужно терпеть? Терпимость это прекрасно, но с другой стороны, она связана с великим множеством других вещей. Легкий дисбаланс в биохимических процессах организма приводит к тому, что человек становится нетерпимым. Характер человека меняется из-за сбоев в биохимической системе организма. Хорошо воспитанный человек становится нетерпимым и вспыльчивым. Его терпение ослабевает. Те люди, которые в течение долгого времени принимают сильнодействующие лекарства, особенно антибиотики, становятся

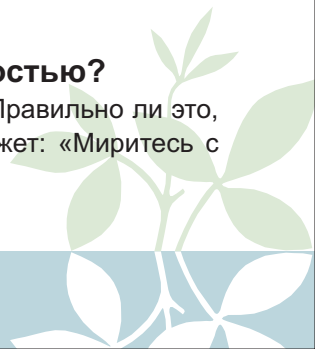
раздражительными. Обстоятельства жизни и возраст также влияют на поведение человека. Иногда в силу возраста, нервная система человека становится полностью инертной. В таком случае человек теряет всякую способность к терпению и не может мириться даже с малейшим неудобством.

Важность Терпимости

Существует множество факторов, мешающих терпимости. Физические элементы, ментальные процессы, способ мышления или эмоциональное возбуждение все это является причиной нетерпимости. В такой ситуации разговор о терпимости превращается в запутанную загадку. Поэтому следует выработать целостный взгляд на вещи. Следовать какого рода терпимости нам предписано в писаниях? Какую форму она принимает с точки зрения различных областей знания: гигиены, *Аюрведы*, Медицины? Везде однозначно подчеркивается огромное значение терпения и терпимости. С точки зрения гигиены, если человеку не хватает терпения, то он будет от этого страдать. Нетерпимость заключает в себе угрозу для здоровья человека. С точки зрения телесного здоровья, терпение совершенно необходимо. С религиозной точки зрения, высоко ценится способность к эмоциональной адаптации. Религиозный человек должен быть эмоционально зрелым. Также важна и зрелость сознания человека. В коллективе особенно, нетерпимость может представлять большую проблему. Человеку приходится сосуществовать с другими, а если он их совершенно не выносит, то в совместной жизни появляется враждебность и сама такая жизнь превращается в проблему. Все знают, что люди несовершенны, а совершенство встречается в нашем мире очень редко. Кто-то грешит нетерпимостью и нескромным поведением, другой человек также может вести себя невежливо. Если один человек начинает вести себя нежелательным образом, то и другой человек тотчас же реагирует на это. Если человек не может выносить других или мириться с их слабостями, то мирное сосуществование становится крайне проблематичным.

Должны Ли Мы Мириться с Несправедливостью?

В этом контексте неизбежно возникает вопрос: «Правильно ли это, мириться с несправедливостью?» Никто вам не скажет: «Миритесь с



несправедливостью!» Возможно, и не стоит мириться с несправедливостью, но, по крайней мере, мы должны по-настоящему радеть за справедливость. И вот первый принцип справедливости если мы хотим гармонично друг с другом сосуществовать, то мы должны друга поддерживать. Поэтому разговоры о том, что от какого-то человека необходимо избавиться, вместо того, чтобы ему помочь, по определению не могут быть правильными.

Одна мать учила своего сына: «Всегда делай людям добро. Верь в добрые дела!» Сын принял это наставление. Он пошел в школу. Учитель уже собирался сесть на стул, как ученик выхватил этот стул сзади, в результате чего учитель с сильным шумом грохнулся на пол. Из-за этого учитель побил мальчика. Мальчик громко плакал, а придя домой, сказал: «О, мама! Ты говорила: «Всегда совершай хорошие поступки!», а теперь посмотри все мое тело в синяках и ссадинах. Вот что случается с теми, кто делает добро!»

Мать спросила: «Сын мой! Что случилось?»

«Я делал, как ты меня учила и вот результат!»

«Но расскажи мне, что случилось?»

«Мама! Наш учитель зашел в класс. Я увидел, что его стул испачкан пролитыми чернилами. Учитель уже собирался сесть, и я сказал себе: «На стуле учителя пролиты чернила! Если он сядет на этот стул, то испортит себе всю одежду». Поэтому, чтобы спасти его одежду, я вытащил из-под него стул. Я совершил добрый поступок, и вот, что я получил взамен!»

Путь Очищения

Вот что происходит, когда что-то не было понято до конца. Нельзя мириться с несправедливостью! Эту фразу повторяют очень часто. Но разве не следует сперва узнать, что представляет собой справедливость? Пока мы это не поймем, и не будем относиться друг к другу с терпимостью, мы только будем создавать новые проблемы. Чтобы продвинуться в нужном направлении, необходимо, прежде всего, терпеливо относиться к своим сослуживцам. Конечно, мы не должны мириться с несправедливостью, злом и ошибками, но мы должны очистить свои чувства от посторонних примесей. Путь очищения отличается от обычного пути. Нетерпимый человек не сможет достойно противостоять несправедливости и злу или идти по пути очищения. К тому же, нетерпимость не сможет тронуть ничье сердце. Человеческое

сердце могут затронуть только те проявления, которые пронизаны чувством терпимости. Очень важно - относиться ко всем терпеливо, сострадать, выражать свои чувства сочувственно и доброжелательно.

Терпимость: Сублимация Энергии

Религиозные обязанности человека были пронумерованы. Первое это прощение. Прощение, дружелюбие и терпимость все они тесно связаны между собой; они неразделимы. Если мы хотим развивать дружелюбие и чувства доброй воли по отношению ко всем людям, то мы должны прежде всего понять, есть ли в нашей душе место чувству прощения. Если же мы хотим научиться прощать, то мы должны культивировать в себе терпение. Про *муни* было сказано, что он должен быть таким же терпеливым, как земля. Быть терпеливым и быть способным, по сути одно и то же. Сильный, способный человек может многое вытерпеть. Сильный человек умеет прощать. Сильный человек умеет быть дружелюбным. Для слабых духом людей нет места в философии Махавиры. Слабый человек не может вынести тяжести таких принципов, как терпимость, прощение и дружелюбие. Необходимо обладать такой силой. Махавира был кшатрием. Кшатрии обычно бывают очень властными. Но Махавира сублимировал свою силу. Та энергия, которую другие тратили на войну, на то, чтобы убивать себе подобных, была сублимирована и использована для того, чтобы высвободить неиссякаемый источник внутренней силы. Терпение означает сублимацию энергии.

Это только краткий анализ того, что представляет собой терпимость. Путем созерцания и размышления над этой темой мы должны осознать ее в более широком контексте. Давайте осознаем ту великую пользу, которую приносит терпимость, на основе учения о *карме*, принимая также во внимание обстоятельства физического, ментального и эмоционального характера. Только когда происходит одновременное разрушение трех видов *кармы* и освобождения от их влияния: *антарая кармы* (кармы, создающей препятствия), *мохания кармы* (кармы, создающей иллюзии) и *джнанаварана кармы* (кармы, закрывающей путь к знаниям) только тогда мы получаем возможность погрузиться в пробудившийся в человеке великий океан терпения. Если мы сможем пробудить в себе эту способность, и будем развивать терпение, мы приблизимся к тайне успешной и спокойной жизни.

ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН САМ ИСКАТЬ ИСТИНУ

Одно из упражнений в прекша медитации – восприятие дыхания. Кажется, что это незначительное упражнение, но в контексте принципа «Сам ищи истину!» мы видим, что в тот момент, когда мы начинаем воспринимать свое дыхание, мы сталкиваемся с проявлением его сотен и сотен различных форм. Человек, который хочет постичь глубины медитации, может начать свой путь с восприятия дыхания. Через эту практику человек может достичь состояния полного *самадхи*.

Законы Дыхания

Знать истину – это знать, какие происходят изменения, каким законам подчинены эти процессы, и иметь представление о постоянно меняющихся формах. Например, сколько типов дыхания вы знаете? Мы практикуем восприятие дыхания в течение получаса. Даже за этот короткий период мы воспринимаем сотни постоянно сменяющих друг друга форм дыхания. Владеть этим тонким знанием о формах, воспринимать их – это и означает «искать истину самому». Нельзя обо всем рассказать словами – это можно только прочувствовать. Рассказать можно лишь о немногих вещах. Например, воздух, который мы вдыхаем, – теплый. По мере того, как воздух поступает внутрь организма, его температура поддерживается на том уровне, какой необходим для легких. Если воздух слишком горячий или слишком холодный, то он задержится в области носа. Чувствительные нервные окончания, расположенные в носу, предназначены для того, чтобы смягчать дыхание. Поэтому и говорят: «Не дышите через рот!», потому что ротовая полость не предназначена для смягчения температуры дыхания.

Дыхание и Цвет

Когда мы делаем вдох, он обладает определенным цветом. На выдохе этот цвет претерпевает изменения. Мы существуем в атмосфере различных цветов. Вокруг человека вращаются зоны, состоящие из атомов разных типов. Одна из этих зон – зона цвета, она состоит из

синего, черного, белого и красного цветов. Визуализация цвета это один из шагов в практике восприятия дыхания, как бы прелюдия к ней. Теперь мы можем продвинуться на шаг дальше. «Жизненный» воздух, который мы вдыхаем, содержит в себе все виды цвета, запаха, вкуса, все виды прикосновений. Тот, кто практикует восприятие дыхания, должен в самом начале медитировать таким образом: «Какой цвет проявляется в моем текущем дыхании? Какой цвет в нем приглушен?» Начинайте медитировать над проявленным цветом вашего дыхания, так же как и над непроявленным цветом. Таким образом, человек продвигается еще на один шаг на своем пути поиска истины. Медитация становится также более глубокой.

Твердое Решение Практиковать Медитацию Цвета

Когда мы практикуем восприятие дыхания, и стараемся понять, какого цвета наше дыхание, мы погружаемся в глубины медитации, и сила концентрации увеличивается. Тот, кто практикует глубокое дыхание, должен садиться медитировать с такой установкой: «Я собираюсь практиковать восприятие дыхания для визуализации определенного цвета. Я собираюсь погрузиться в мир глубокой медитации, а не в мир простых фантазий». Необходимо созерцать, какого цвета проявленное дыхание на вдохе, и какой цвет при этом остается непроявленным. Необходимо созерцать проявленный цвет. Цвет, проявленный во время медитации на рассвете, претерпевает изменения во время полуденной медитации. Цвет меняется каждые полтора часа. Первое упражнение, связанное с восприятием дыхания, - восприятие цвета.

Запах Дыхания

Второе упражнение это восприятие запаха. Запах оказывает на человека огромное воздействие. В мире науки проводится большое количество исследований на эту тему. Запах и чувства тесно взаимосвязаны. Дурные запахи возбуждают неблагоприятные чувства, хорошие запахи, в свою очередь, возбуждают благоприятные чувства. Одна часть мозга, которую называют «животный мозг», находится под огромным влиянием запаха. Именно отсюда берут свое начало наши ментальные впечатления и инстинктивные порывы. Говорят, что

дыхание всеведущих *Тиртханкаров* благоухает, как цветок лотоса. Мы можем составить полное впечатление о личности человека, на основании запаха его тела. А это значит, что тело человека, сознание которого чисто и незапятнанно, издает приятный запах, в то время, как тело человека, с извращенным сознанием испускает неприятный запах. Запах человека связан с его *лешья*. Во время практики восприятия дыхания человек должен обращать внимание на запах своей медитации. Когда человек преисполнен благоприятных чувств, ему следует практиковать восприятие дыхания и пронаблюдать за преобладающим приятным запахом. Также и находясь под воздействием негативных чувств, необходимо медитировать, стараясь ощутить неприятный запах этого момента. Если же одолевают негативные мысли, необходимо помедитировать и пронаблюдать за преобладающим запахом. Таким образом, человек сможет на себе почувствовать все многообразие различных запахов.

Путь к Истине: Внутренний Поиск

Давайте опробуем на себе принципы правильного дыхания и все сменяющие друг друга виды дыхания. Для того, чтобы обнаружить Истину, нам не надо выходить за пределы себя. Тот, кто путешествует по миру в поисках Истины, никогда ее не находит. Истину можно найти только внутри себя. Тот, кто не способен созерцать, не будет знать, где искать Истину. Здесь очень важным является наблюдение. Наблюдение тоже происходит по своим собственным правилам. Мы должны знать, как нужно наблюдать, как думать. Истинное видение это когда мы видим вещи объективно, такими, какие они есть на самом деле. Момент, свободный от привязанностей и неприятия, и есть момент истинного восприятия. Только в этом состоянии свободы от привязанностей и неприятия, мы можем найти истину. Только тогда мы узнаем, что происходит внутри нас, что еще проникает в наше тело вместе с дыханием, и какие в нем происходят изменения. Бесстрастное наблюдение откроет нам много новых истин.

Прикосновение Дыхания

Осязание это один из элементов, связанных с дыханием. Давайте зададим себе вопрос: «Каково оно, прикосновение, ощущение того

вдоха, который происходит в настоящий момент? Остро ли оно, как прикосновение зубьев ручной пилы? Оно грубое или мягкое? Легкое или тяжелое?» Наблюдать за всем этим во время практики восприятия дыхания это и есть открытие истины. Если мы будем годами практиковать восприятие дыхания, то не нужно будет искать никаких альтернативных способов медитации. Один этот путь может привести нас к самореализации.

Вкус Дыхания

Вкус это тоже один из элементов, связанных с дыханием. Каково наше дыхание на вкус? Кислое? Как лимон или тамаринд? Или как простокваша? А если оно сладкое, то такое, как патока? Или как белый сахар? Как финики или мед? Или наше дыхание горькое, или оно вяжущее? Давайте научимся воспринимать наше дыхание со всех этих точек зрения и будем упорными в своих наблюдениях. Таким образом, мы сможем понять весь вкусовой ряд дыхания. Восприятие этого вкусового ряда и рождающейся в результате гармонии вкуса это и есть познание истины.

Восприятие Дыхания: Различные Аспекты

Давайте рассмотрим процесс восприятия дыхания с различных углов зрения, и мы сами почувствуем, какая огромная важность заключена в этой практике. Давайте выясним сами, какого цвета наше дыхание, какой у него запах и вкус, как оно воспринимается с точки зрения осязания, и давайте будем упорно продолжать наши исследования. И тогда мы обязательно достигнем своей цели. Для этого нам не нужна лаборатория. Наша интуиция станет такой утонченной и восприимчивой, что с помощью можно будет познать все существующие нюансы. Тот, кто внимательно практиковал восприятие дыхания, сможет прикоснуться к глубинам медитации. Многие вещи становятся понятными. Человек сможет наблюдать очень тонкие процессы, которые будут появляться перед ним в виде образов. Происходит именно так, и каждый человек, посвятивший себя медитации, может достичь подобного состояния.

Существует также много других вещей, связанных с восприятием дыхания. Куда именно попадает воздух на вдохе, какие участки

затрагивает и откуда именно происходит выдох? Давайте понаблюдаем, по какому пути происходит процесс дыхания. Так много разновидностей дыхания проявляют себя, что мы не перестаем удивляться. С этой практикой также ассоциируется знание о прошлом и будущем.

Познание Истины

Обнаружение всех упомянутых аспектов это и есть познание истины. Возможно, эту истину можно продемонстрировать в лабораторных условиях (а, может, и - нет), но она была подтверждена опытным путем. Сегодняшний человек больше доверяет показаниям машин. Пока что-либо не было проверено с помощью техники, человек в это не поверит. В наш сегодняшний век техники требуется видимая, осязаемая лаборатория. Нельзя отрицать это требование времени. Нельзя отвергать превалирующую концепцию нашего века. Я даже и не думаю это делать. Но я хочу кое-то добавить к этой концепции. Наряду с лабораторией внешней, необходимо создать также и лабораторию внутреннюю. Показания приборов внешней лаборатории могут увести вас в сторону от истины, но «приборы» внутренней лаборатории никогда этого не сделают. Создание такой внутренней лаборатории возможно только путем поиска истины.



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАДАНИЙ, СЛЕДУЙТЕ ПО ПУТИ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ!

Существует три вида садханы. Первый вид — это *садхана* внутреннего знания — путь погружения в себя. Второй вид — это *садхана* установления своего существования внутри себя и третий — *садхана* самореализации, осознания своей сущности.

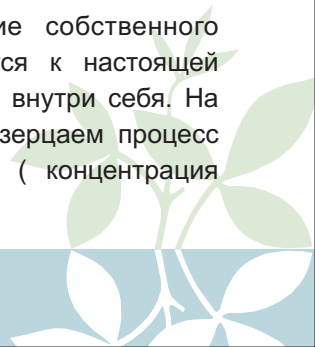
Погружение в Себя

Когда человек практикует садхану, он сначала ощущает на уровне интуиции знание о своем внутреннем «я». На этой стадии человек знакомится с проявлениями своего внутреннего «я». Если раньше человек был озабочен состоянием внешнего мира, то теперь он погружается в свой внутренний мир. Он ощущает движение сознания внутри себя, приоткрывается дверь к тому, чтобы прийти к себе и поселиться там, во внутреннем мире. Человек, у которого есть предрасположенность к работе над собой, вступает на путь духовного развития.

В контексте *прекша* медитации, некоторые люди возражают, что *прекша* медитация не является медитационной техникой, а является просто концепцией. Верно то, что первоначальное знакомство с миром медитации представляет из себя теоретический процесс. На этой стадии мы узнаем, что такое медитация. На этой стадии мы еще не практикуем настоящую медитацию. Сначала мы изучаем технику медитации. Каким же образом практиковать медитацию? Каким образом мы можем глубоко погрузиться в себя? Человек узнает некоторые секреты этой техники.

Установление Существования Внутри Себя

Вторая серьезная стадия — это установление собственного существования внутри себя. Эта стадия относится к настоящей медитации. На этом этапе мы учимся существовать внутри себя. На первом этапе мы наблюдаем за своим телом и созерцаем процесс дыхания, что очень похоже на состояние *дхьяна* (концентрация



сознания на определенном объекте). Настоящая медитация начинается тогда, когда мы в состоянии концентрировать свое внимание на одном предмете в течение длительного времени. Предположим, что мы медитируем на Центр Интуиции. Если наше внимание остается сфокусированным на этом центре в течение часа, мы попадаем в состояние *дхьяна*, то есть, медитации. Если мы уже достигли той стадии, что можем концентрировать свое внимание на каком-либо психическом центре в течение часа, то можно сказать, что мы установили свое существование внутри себя -это означает, что мы уже находимся внутри.

Самореализация Осознание Себя

Третья важная стадия - прямое восприятие своего истинного «я». Это стадия *самадхи*, полной идентификации себя с состоянием высшей чистоты. На этой стадии медитирующий и объект медитации уже не представляют собой два различных феномена, медитирующий, объект медитации и сама медитация сливаются в единое целое. В контексте медитации и состояния *самадхи*, существует важное, иллюстрирующее этот пример, высказывание:

«Пока слух воспринимает звуки из внешнего мира, пока человек их осознает это состояние медитации. Когда человек уже не воспринимает звуки внешнего мира, он вступает в состояние *самадхи*, то есть, состояние полного блаженства, глубокой медитации. Таким образом, перед нами три различных ситуации. Человек сидит в состоянии *садханы*. Доносится какой-то звук, и сознание человека фиксирует этот звук это состояние называется *дхарана*. Когда человек слышит слово, но оно его не затрагивает это состояние *дхьяна*. Когда человек не слышит произнесенное слово, когда он достигает состояния вне пределов речи это состояние *самадхи*.

Пребывание Внутри Себя: Эволюция Сознания Отстраненности

Прекша медитация включает в себя путь от концентрации сознания до глубокой медитации (то есть, *самадхи*), от самого начала поиска себя до момента просветления. Тот, кто начинает практиковать прекша медитацию, по крайней мере, начинает знакомиться с самим собой. На

самом деле, это можно сравнить с тем, что человек только-только переступает порог комнаты. Окончательная реализация происходит только тогда, когда были преодолены начальные стадии. Часто задают такой вопрос: Почему с *садхаком* (учеником) не происходит никаких перемен? Почему нет развития чистого сознания, которое приводит к самоотречению? Ответим: практика прекша медитации не приводит к немедленным результатам, она только намечает начало движения в нужном направлении. Трансформация происходит только после того, как человек начинает существовать внутри себя. Как только человек начинает существовать внутри себя, к нему самым естественным образом приходит стремление к самоотречению. Передо мной пример многих людей, практиковавших прекша медитацию, которые продвинулись от стадии «погружения в себя» до стадии «крепкого соединения со своей внутренней сущностью». С тех пор их поведение и образ жизни говорят сами за себя. Человек, который постоянно погружен в медитацию, в конце концов, достигает стадии «соединения со своей внутренней сущностью». Сила принять решение полного самоотречения и твердость намерений естественным образом проявляются в жизни такого человека.

Цель Достижение Самадхи

Давайте поставим себе цель. Сначала мы должны испытать начало проявления своей внутренней сущности, «войти в себя». Но мы не должны на этом останавливаться. Если мы застрянем на практике восприятия дыхания, созерцания тела и т.д., то мы можем не достичь следующей стадии даже и после 10 лет занятий. Вторая стадия достигается тогда, когда мы способны концентрировать свое внимание на определенном психическом центре в течение долгого времени. В соответствии со учением *Хатха Йоги*:

Когда концентрация возрастает в 12 раз, человек достигает состояния самадхи.

Мы должны войти в состояние самадхи. Тот, кто хочет чего-то достичь, и наделен способностями, не должен вечно застревать на состоянии *дхарана*, он должен приложить особые усилия к тому, чтобы перейти на стадию *дхьяна* и *самадхи*. Такие люди и себе могут принести огромную пользу и одновременно быть стимулом к развитию других

людей.

Теория и Практика

Теперь мы уже кое-что знаем о трех стадиях *садханы* - но все это относится к теоретической части, к сфере знаний. Что же касается практической части, то она относится к сфере поведения. Знание и поведение это язык священных писаний. Пользуясь современной терминологией, мы скажем теория и практика. Если мы обращаем внимание только на практику медитации, не понимая теории, это будет подобно прыжку в неизвестность. Для того, кто практикует медитацию, совершенно необходимо понимать законы, управляющие телом и сознанием.

Существует, например, такое понятие, как *прана* структура жизненной энергии, которую не могут правильно понять даже дипломированные медики. Необходимо осознавать нашу жизненную силу, путь, по которому идет поток жизненной энергии. Вот почему с практикой *прекша* медитации связана большая теоретическая часть. Другой аспект это наше поведение или практика. Только тогда, когда оба этих аспекта материализуются в нашей жизни, путь *садханы* становится чистым и свободным от препятствий. Интеграция обоих аспектов означает свободу от проблем.



«Я ИЩУ ПРИБЕЖИЩЕ У ПРОСВЕТЛЕННЫХ ДУШ»!

У каждого человека есть право на свободу. Тем не менее, с этической точки зрения, как зависимость, так и независимость, имеют относительную значимость. Не существует абсолютной независимости, без какой бы то ни было зависимости, а полная зависимость, без какой бы то ни было свободы разрушительна. Но каким бы независимым ни был человек, он все равно, ищет покровительства, кого-то, в ком бы он нашел свою опору, свое прибежище. Прибежище означает дом. Возникает вопрос: У кого человек должен искать свое прибежище? После длительных размышлений, человек приходит к выводу, что прибежище надо искать у просветленных людей. Может ли существовать прибежище лучше? Под защитой просветленных, заканчиваются все проблемы человека, разрешаются все сомнения, и человек становится совершенно надежным и полностью уверенным в себе.

Прибежище в Душе: Защита Просветленных

Другими словами, человек, осознавший свою душу, - совершенно независим. «Я ищу прибежище у Просветленных!» означает «Я ищу прибежище в моей собственной Душе». Когда человек ищет прибежища в собственной Душе, все привязанности и иллюзии уходят.

Тот, кто созерцает Просветленных через все возможные материальные и атрибутивные формы, постигает свою собственную Душу. Тогда все заблуждения рассеиваются.

В наше время заблуждения человека столь велики, что он не в состоянии узнать себя. Из-за того, что он пойман в сети очень сильных заблуждений, человек не понимает Просветленных, а недостаток понимания означает, что он не знает себя.

Иллюстрация Заблуждений

Существующая обстановка во время выборов является живым примером подобных заблуждений. Если мы слушаем или читаем предвыборные речи, то перед нами предстает картина,

иллюстрирующая человеческие заблуждения. Единственная цель предвыборных речей дискредитировать соперников, доказать, что в них нет ничего хорошего и убедить людей не голосовать за них. И именно на основе такого негативного подхода люди решают, за кого им голосовать. Что может быть глупее? Если система выборов будет продолжать свое существование на основе такого негативного подхода, страна будет деградировать ей не оставят конструктивных точек зрения, и как следствие ни один конструктивный проект не будет осуществлен.

Мораль: Фундаментальная Основа Выборов

Главной основой выборов должно быть правильное поведение. Только тот человек достоин быть избранным, кто обладает многочисленными достоинствами, решительный, человек с безупречным характером, честный и нравственный. Народ и сам по себе является великой силой, неисчерпаемым богатством. Возможно быть честным в служении своей стране, но быть добродетельным трудно, так же трудно как принять смертельный яд. Мы не в состоянии собрать необходимое количество сил для выполнения этой сложной задачи, мы заняты пропагандой своей точки зрения о том, что другой кандидат или партия - пагубны для страны, и их нужно избегать, как чумы. Можно себе представить, какого рода атмосфера преобладает в таких условиях. Если бы наши заблуждения не были столь сильны, то такая ситуация никогда бы не возникла.

Умен ли Избиратель?

Говорят, что в Индии избиратели очень разумны. Но где же найти таких разумных избирателей? Кастовость, коммунизм, слепая приверженность какой-то определенной партии сейчас эти настроения сильны, как никогда. Все это представляет огромную проблему. Существует лишь одна преобладающая страсть: «Партия должна победить любой ценой!» Для этого одна партия нападает на другую, и называет своих противников коррумпированными и никчемными, игнорируя тот факт, что они и сами ничем не лучше. Когда партию спрашивают о ее собственном поведении, то в ответ получают молчание. Настоящая проблема заключается в том, что ни одна партия не попыталась пропагандировать добродетельное поведение. Ни один

политический лидер не начал ни одного движения в защиту морали. И если у истоков власти мы видим такие великие прегрешения, без всяких попыток привлечь на свою сторону добродетельных людей или примкнуть к любому из существующих движений в защиту морали, то какой честности в общественной жизни можно ожидать?

Политика Лживых Обещаний

Кажется, ни одна политическая партия в стране не собирается серьезно рассматривать этот вопрос. Разве была создана подходящая обстановка для того, чтобы известные политические деятели примкнули к какому-либо движению в защиту морали или приняли бы на себя *Ануврат* (определенный обет, обязательство)? Люди, которые страдают от ментального напряжения, начинают практиковать прекша медитацию, чтобы освободиться от этого напряжения, но никто не думает о том, чтобы вести добродетельную жизнь. Обычный человек не ощущает никакой потребности в нравственном образовании перед тем, как он начнет свою карьеру в сфере управления или какой-нибудь другой сфере деятельности. Каким образом может достичь успеха любое движение против коррупции, когда такая необходимость даже не осознается? В этом контексте, не существует большой разницы между кандидатами правящей партии и кандидатами оппозиции — это две стороны одной медали.

Где же гарантия того, что тот человек, который пока еще не находится у власти, будет таким честным и нравственным, каким и подобает быть правителю, когда он придет к власти? Можно ли с уверенностью утверждать, что весь кабинет министров будет честно руководить правительством, отдавая приоритет общественному благу? Любой кандидат играет на эгоистических желаниях людей, наобещав с три короба. Сегодняшняя политика стала политикой пустых обещаний. Это особенно касается современной политики Индии.

Насущная Потребность Времени

Тем не менее, в Индии, даже сегодня существует стремление к морали и нравственности. Средний Индиец предпочитает честность и отрицательно относится к коррупции. Но кто вдохновит его на честную жизнь? Необходимо также признать, что в движениях, направленных на

развитие нравственности, таких, как, например, Ануврат, - вероятно существовали пробелы в подготовке сильных и знающих личностей. Если бы мы подготовили 50-100 таких сильных и знающих людей - судей, мыслителей, политических деятелей, тех людей, которые могли бы повлиять на судьбы страны, то это, возможно, заставило бы кандидатов на выборах действовать с большей ответственностью. Даже сейчас, если бы движение Ануврат смогло подготовить и воспитать для страны, нравственных, честных людей, с сильным характером, для работы в сфере судопроизводства или в администрации, это сразу позволило бы стране значительно продвинуться в сторону нравственной жизни, и была бы успешно проведена в жизнь идея о том, чтобы изменить существующий предвыборный процесс. Насущная потребность нашего времени заключается в том, чтобы мы серьезно занялись проблемой коррупции, и в то же время поощряли моральный дух, который уже существует в сознании людей, и целиком и полностью посвятили бы себя делу воспитания цельных, гармоничных представителей нации. Если нам удастся это сделать, то появится возможность сделать общество нравственным.

Секрет Ослабления Привязанностей

На пути к достижению нравственности величайшим препятствием являются привязанности и иллюзии. Пока человек не освободится от привязанностей, он не сможет полностью посвятить себя нравственным задачам. Секрет ослабления привязанностей заключается в том, чтобы искать прибежище в своей собственной душе. Привязанности человека, который ищет прибежища в собственной душе и у Просветленных людей никогда не смогут набрать большую силу. Искать прибежище в себе означает двигаться по направлению к сознанию, которое выше всяческих иллюзий. В основе этого защита Просветленных и добродетельная жизнь. Тот, кто ведет добродетельную жизнь, со временем и сам достигнет просветления.