

**“Библиотека пилигрима”  
Выпуск 2**

**Сборник статей  
Свами Джьотирмайяланды  
в переводе Владимира Афанасьева**

Краснодар 2011

## Содержание

1. Сила молитвы.....
2. Общайтесь с Богом через молитву.....
3. Медитация на 'Я'.....
4. Медитация на Гаятри-мантру.....
5. Медитация на 'ОМ'.....
6. 'ОМ' как основа для ниргуна упасаны.....
7. Медитация на прану.....
8. Три толкования (пересказ сюжета из упанишад).....
9. Странный волшебник.....

## СИЛА МОЛИТВЫ

Молитва – это самый жизненный аспект в любом из религиозных направлений. В то же время, она является и самым простым. В соответствии с *Гитой*, есть четыре пути, по которым *бхакты* приближаются к Богу. *Арта бхакта* приближается к Богу в силу своего бедственного положения. Когда человека постигает беда, ум легко поворачивается к Богу. Обращаясь к Божественной помощи в трудное для него время, искренний *арта бхакта* узнаёт Божие величие по мере того, как помощь чудесным образом приходит к нему снова и снова. В результате его преданность становится более глубокой.

И всё же, довольно часто случается так, что, когда беда проходит, человек забывает о Боге. Рассказывают притчу о сборщике кокосов, который взобрался на кокосовое дерево и побросал на землю много кокосов. Когда он посмотрел вниз, ему стало страшно – такой высокой оказалась пальма, – и он взмолился Богу, чтобы тот позволил ему в безопасности спуститься на землю. Молитва придала ему сил, и он начал медленно сползать вниз, обещая Богу, что отдаст все кокосы его храму. По мере того как он приближался к земле, число обещанных кокосов уменьшалось, и к тому времени как он спустился к земле, лишь несколько кокосов осталось для храма – ибо он убедил себя в том, что его благополучный спуск – исключительно его заслуга.

Это пример того, как, попав в беду, люди поворачиваются лицом к Богу. В счастье же и процветании, однако, они, как правило, поворачиваются к самим себе и утверждают, какие они молодцы, что достигли успеха. Представьте, что бы случилось, когда, испытывая счастье, человек обращался бы к Богу: страдания исчезли бы!

Хорошо направлять ум к Богу независимо от причины, но учитесь поворачиваться лицом к Нему даже в счастливые минуты. Для большинства людей молитва ассоциируется с чем-то патетическим. Поэтому, когда кто-нибудь становится на колени и молится прилюдно, люди начинают спрашивать, не стряслось ли что-нибудь, так как молитва обычно ассоциируется с негативными событиями. Такой взгляд на молитву следует изменить. Молитва должна ассоциироваться с Богом как величайшим объектом наивысшей любви и сладости.

Другие три типа *бхактов*, перечисленные в *Гите*, это: *артхарти*, который обращается к Богу для обретения богатства или средств; *джиджнасу*, который обращается к Богу с целью познания тайны бытия и священных писаний; и *джняни*, человек мудрости, достигший просветления. Человек, достигший просветления, не имеет выбора, кроме одного – любить

Бога. Бог – это его единственная реальность, и его ум течёт к Богу автоматически.

### **Молитесь для достижения наивысшей цели: просветления разума**

Одна из самых важных ведических молитв – Гаятри Мантра: *«Ом бхур бхувах свах, тат савитур вареньям, бхарго дэвасья дхимахи, дхийо йо нах праходаят»* («Бог, который пронизывает три плана – физический, астральный и причинный, который является океаном лучезарности, которому поклоняются, да озарит он мой разум»). Другая древняя универсальная молитва – *«Асато ма сат гамайя, тамасо ма джьотир гамайя, мритьор ма амритам гамайя»* («От нереального веди меня к реальному, от мрака веди меня к свету, от смерти веди меня к бессмертию»).

Как в одной, так и в другой молитве духовный подвижник испрашивает у Бога высочайшего блага: просветления разума. Такой вид молитвы – наивысший, поскольку, если разума коснулся свет Бога, вы более ни в чём не нуждаетесь. Что вы сделали, что вам следует делать – всё становится ясным. При жизни Махатма Ганди обычно каждый вечер пел песню, которая переводится, как эта молитва: «О Боже, пошли всем людям понимание». Если будет понимание, то нигде в этом мире не будет проблем, разногласий и дисгармонии.

### **Компоненты молитвы**

Обычно молитва включает два основных компонента. Первый – восхваление Бога, или прославление Божественных атрибутов. Ум почитателя, очаровываясь Божественной славой, поёт хвалу Господу через молитву. К Богу обращаются как к всеобъемлющему, океану сострадания, вечному и чистому, воплощению Сущего, Знания и Абсолютного Блаженства, всемогущему и вселучезарному.

Следующий компонент – смирение пред тем восхитительным Богом, которым очаровался ум. Восхваляя Бога, вы начинаете отвергать своё собственное *эго* и личность. Многие мантры заканчиваются «Именем», а это значит, что ничего моего нет. Найти убежище в Боге означает, что вы развили в себе доверие и веру в Бога, а также осознание, что Бог организовал всё для эволюции вашей души. От предыдущих воплощений до настоящего ваша душа путешествовала на таинственном самолёте как часть божественного плана, всегда ведомая милостивой рукой Бога.

## **Бог – самый близкий из близких**

Остерегайтесь того, чтобы при восхвалении Бога всеми этими невероятными качествами у вас не возникло чувство, что вы должны установить дистанцию, отделяющую вас от Бога. Не нужно думать, что Бог так грозен своим величием, что вы не можете приблизиться к Нему. Напротив, развивайте в себе такое чувство, что при всём Его величии Бог – это, как ваша родная мать. Когда вы молитесь, исполняйтесь чувством того, что вы сидите рядом с матерью. Но, если ваша физическая мать многим ограничена, то Бог, воплощающий собой тысячу матерей, не имеет ограничений. Если идея отождествления Бога с матерью не вызывает отклика в вашей душе, используйте образ отца. Развивайте идею о Боге как о наисладчайшей реальности (*presence*), от которой исходит тепло и сила, наполняющие вашу душу. Таким образом, главным аспектом молитвы является утверждение Божественного Присутствия. И чем более сильным является чувство (*бхава*), тем эффективней молитва.

## **Мантра – великий помощник**

Мантра – это краткая форма молитвы. Вы можете иметь посвящение в мантру от гуру. Посвящение в мантру ведёт вас в бхактическое путешествие. Вы можете выбрать любую из мантр или же просто ведическую мантру *Ом*.

Однако не следует дрейфовать от одной мантры к другой, поскольку это ослабляет вашу концентрацию. Начинайте повторять выбранную вами мантру. При этом мысленно представляйте, что Бог находится в вашем сердце, и вы преподносите Ему цветок. Когда мантра предлагается с чувством, она становится могучим помощником в очищении бессознательного, а также она генерирует энергию.

Пусть у вас не возникает чувства того, что одна мантра противоречит или противопоставляется другой мантре. Когда вы поклоняетесь Кришне, Рама доволен, Дэви довольна, Шива доволен и все другие боги и богини довольны. Всё это – различные аспекты одного и того же Божественного Начала, Единого Бога.

Польза *джаны* (повторения мантры) может быть прочувствована с особенной ясностью в тот момент, когда вы сталкиваетесь с проблемой. Вы обнаруживаете в себе пришедшую из мантры необычайную силу, о которой вы даже и не подозревали. Возможно, с вами произошёл несчастный случай, который мог бы явиться причиной серьёзных увечий, и тем не менее, вы избежали этого, отделавшись лёгкой царапиной. Осознайте, что это именно мантра облегчила (*reduced*) вашу карму.

Если вы будете поддерживать непрерывное повторение мантры, вы обнаружите удивительные результаты благодаря накоплению духовных впечатлений в подсознании. Эти впечатления создаются даже при условии, если мантра повторяется механически. Однако, если вы повторяете мантру с чувством, накапливаемые духовные сокровища будут иметь гораздо большую силу.

### **Молитесь от всего сердца**

Иногда людей беспокоит: что может случиться, если они не повторяют мантру «правильно». Поймите, что все произношения относительны. Санскритское произношение различается – на севере оно одно, на юге другое. Для Бога важны ваши намерения и чувства, а не произношение. Любая мысль, что ваша молитва или способ молитвы может обидеть Бога, является совершенно неправильным.

Замечательно, если вы слагаете молитву о своих нуждах сами. Просто сядьте перед алтарём и скажите, что вы хотите сказать. И пусть вас не беспокоит, что вы говорите или делаете что-нибудь не правильно.

### **В трудные времена молитесь о даровании вам понимания и силы**

Бхакта должен понимать, что этот мир есть Божественный план, и каждая ситуация, в которую Бог помещает вас, имеет свой смысл. В качестве иллюстрации рассказывают интересную историю. Это история об императоре Акбаре и его мудром министре Бирбале.

Бирбал постоянно утверждал, что всё, что ни случается, только к лучшему. Император Акбар, будучи молодым, не имел такого доверия к Бирбалу, как его отец, предшествующий император. Он был подозрителен в отношении Бирбала и подвергал сомнению постоянный оптимизм министра. Однажды саблей император случайно отсёк себе кончик мизинца. Бирбал немедленно призвал императора не волноваться: всё, что ни происходит, имеет свою цель, и эта цель – к лучшему. Император пришёл в негодование на министра и бросил того в темницу.

В течение нескольких дней император ходит с завязанным пальцем, а затем, чтобы развлечься, поехал в лес на охоту. Там позже он отделился от своей охотничьей группы, и был схвачен племенем каннибалов, намеривающихся совершить жертвоприношение. Императора связали как жертвенное животное и принесли к храму. Когда жрец осмотрел его, он объявил, что этот человек не может быть принесён в жертву, поскольку у него нет кусочка пальца, а им нужен идеальный экземпляр. И его, забракованного, отпустили с миром.

По возвращении император возблагодарил Бога за то, что он взял его палец и тем самым сберёг его жизнь. Он сразу же направился в темницу к Бирбалу. «О, Бирбал, пожалуйста, прими мои извинения. Теперь я понимаю, что моя рана оказалась к лучшему. Но скажи мне, почему Бог допустил, чтобы я бросил тебя в темницу? Что же здесь хорошего, что ты оказался в тюрьме из-за моего гнева?» Бирбал ответил: «Ваше величество, если бы я не был в тюрьме, Вы наверняка взяли б меня с собой на охоту, и, когда лесные дикари признали Вас непригодным для жертвоприношения, они, несомненно, нашли бы меня превосходной заменой!».

Эта история показывает, каким образом отрабатываются жизненные ситуации с пользой для вашей эволюции. Всё имеет свой смысл – как несчастье, так и процветание.

Это, однако, не значит, что вы не должны прикладывать усилия, чтобы избежать бедствий и страданий, и способствовать процветанию и счастью. Эти усилия должны быть доведены до максимума. Но если, несмотря на все ваши старания, какие-то ситуации нельзя изменить, а беду предотвратить, знайте, что за этим стоит Божественное намерение. Ждите и наблюдайте, но продолжайте молиться. Молитесь не для того, чтобы Бог убрал эти напасти, но затем, чтобы Он дал вам силы перенести их. «О, Господь, я молюсь не для того, чтобы ты снял с меня это бремя, но чтобы дал мне силы нести эту ношу легко». Как только у вас будет достаточно сил, трудные ситуации перестанут быть для вас несчастьем.

Помните, однако, что не каждая молитва дарует вам «благо» в вашем понимании. В большинстве случаев человеческое существо не знает, что лучше для него. Цель молитвы – приблизиться к Богу, а когда Бог доволен, Он делает всё лучшее для вашей эволюции.

Есть одна юмористическая история, чтобы проиллюстрировать это. Однажды жил был аскет, практиковавший духовность. Он вёл жизнь святого и ходил по деревням, прося еду как подаяние. Как-то раз одна женщина дала ему пищу, и он в ответ благословил её: «Пусть у тебя будет пятеро детей». Эти слова вызвали в ней гнев на аскета, поскольку она уже была матерью десятих детей. Такое благословение становилось для неё проклятьем.

Считая что-то благословением с одной стороны, мы не подозреваем, что с другой это может быть бедствием. Поэтому не ограничивайте свои молитвы к Богу постоянными просьбами о чём-то конкретном. Молитесь лучше, чтобы благословения Бога текли к вам, чтобы вы стали инструментом в Его руках. Если развивать молитву в этом направлении, вы ощутите всевозрастающую радость и внутреннюю свободу.

## Молитва – это духовное приключение

Рассматривайте молитву как духовное приключение. Посвящайте своё время исследованию её возможностей и тайн.

Важны две вещи: непрерывная, день за днём, практика и поддержанное верой смирение. Лучшее время для молитвы между четырьмя и шестью часами утра. Ранее утро очень благоприятное время, потому что много духовно продвинутых людей устремляют свои возвышенные мысли именно в это время, и ваш ум обретает магнетическую силу. Как только ваш ум разовьёт позитивное направление, он начнёт черпать вдохновение от ещё более высокоразвитых умов, и вы почувствуете хорошую поддержку продолжать свой путь. Если вы будете начинать день с молитвы, ваш ум перестанет загромождаться проблемами, и вы будете наслаждаться им.

Если вы пропустите даже один день молитвы, у вас будет чувство чего-то упущенного. Этот внутренний голод должен развиваться. Молитва должна стать неотъемлемой частью вашей жизни, её верным спутником.

Молитесь рано утром, перед и во время купания, перед едой и перед началом дела. Таким образом, вы всегда будете напоминать себе о Присутствии Бога, о том, что являетесь инструментом в Его руках, и что по Его милости вы совершите поразительные вещи. Наполняя свою жизнь молитвенностью, вы сводите на нет своё эго наиболее эффективным образом.

Важно напоминать себе, что вы не можете быть отделены от Бога. В течение жизни вы время от времени расстанётесь с тем или иным человеком. Вас могут окружать друзья, которые могут лишь сочувствовать вам, но не в состоянии помочь, и вы остаётесь в одиночестве. Когда вы оказываетесь на пороге ухода из этого мира, никто не может прийти на помощь, только ваши кармы ведут вас далее. Однако в каком бы положении вы ни были, Бог никогда не покидает вас.

Другие люди также не оставят вас в этом случае, потому что люди – как волны в Божественном океане. Если с вами океан, то и все Его волны будут с вами. Если с вами Бог, беспокойство и волнение о родственниках и друзьях не имеют смысла. Бог позаботится о них. Храните веру в Бога, который не оставит вас никогда, полагайтесь больше на Него, нежели на преходящие отношения с другими людьми. Развивайте способность молиться, обращаться к Богу, как ребёнок обращается к матери, рассматривать каждую ситуацию в жизни как Божественный план. Делайте со своей стороны всё возможное, однако, если некоторые вещи изменить нельзя, смирение пред Богом будет являться выражением вашей веры. Нет силы, которая превосходила бы силу веры. Она делает невозможное возможным.



Если вы будете практиковаться в молитве с этого момента, вы начнёте постигать смысл более глубоких, более основательных философских учений. Однако наибольшая польза состоит в том, что вы становитесь ближе к Богу и к просветлению, что является вашим наивысшим результатом и целью жизни.

Молюсь о том, чтобы все вы смогли стать искренними приверженцами молитвы. Нет большего секрета духовного развития, чем золотой ключ, открывающий небесные врата. Молитва – и есть тот золотой ключ.

## ОБЩАЙТЕСЬ С БОГОМ ЧЕРЕЗ МОЛИТВУ

*International Yoga Guide* июнь 2003

Молитва – это самый простой и наиболее глубокий метод, позволяющий возвысить сознание и очистить ум. Это высокое искусство утверждения Божественного Бытия. С помощью молитвы вы приближаетесь к Богу и общаетесь с Ним.

Учась молитве, вы должны развивать в себе глубокую веру в то, что вы можете говорить с Богом так же явственно, как говорите с людьми – даже еще более явственно. Когда вы разговариваете с людьми, они не вполне понимают вас в силу того, что каждый человек ограничен в своём восприятии. Бог же вникает в ваши слова полностью, ибо он есть сокровенное *Я* и видит все ваши мысли. Ещё до того, как вы о чем-то попросили, Бог уже знает это, а потому, открываясь Богу в молитве, вы получаете глубокий опыт общения с Ним.

Вы должны понять, что Бог дороже всего на свете. Он более реален, чем какой бы то ни было человек. Он есть отец, мать, учитель, наставник. Он – всё. Его бытие не может быть предметом суемудрия: «Он может существовать или может не существовать. Я могу возносить молитвы, но он может быть глух – кто знает? Какое ему дело до меня? У него столько забот! Если даже он и Создатель, что ему за дело до моих молитв?» Вы не должны допускать у себя таких мыслей, ибо для Божественного *Я* все живые существа и предметы во вселенной важны вплоть до последнего атома.

Хотя молиться Богу можно в любое время и при любых условиях, находясь в любой позе – когда вы сидите, лежите, ходите или занимаетесь каким-либо делом – но для углубленного сосредоточения вы должны сесть и расслабиться. Конечно, здесь помогает и внешняя тишина, такая как, например, до и во время восхода или захода солнца. Нет ничего лучше таких минут внешнего покоя, ибо во всей природе стихает шум и исчезает все отвлекающее внимание.

Очень действенной формой молитвы является также исповедание вашего сердца Богу перед сном. Вспомните все сделанное вами за день, признайтесь в совершенных ошибках и после этого помолитесь Богу о даровании сил для их исправления.

## Как молиться

Молиться можно по-разному. Вы можете молиться своими словами в соответствии с внутренними чувствами, либо читать молитвы, составленные великими святыми, либо произносить мантру, которая сама по себе есть краткая молитва. Но какой бы способ вы ни избрали, вы должны приучать себя общаться с Богом, молиться Богу в тишине вашего сердца. По мере совершенствования в вас будет расти любовь к Богу и такое сильное сладостное внутреннее чувство к Нему, что вы будете непроизвольно вспоминать Его постоянно.

Надо использовать любой предлог для молитвы Богу, даже самый незначительный. Например, когда вы что-то или кого-то глубоко любите, вы под любым предлогом заговариваете о предмете своей любви. Вы делаете это с наслаждением. То же самое надо делать по отношению к Богу. Ощувив однажды Бога как предмет бесконечной любви, вы должны говорить о нем, вспоминать о нем и молиться ему, каким бы незначительным ни был повод для этого.

Сядьте и обратите свои чувства к Богу, не прося ничего, кроме ощущения Божественной Сладостности. Если же вы решите о чем-то попросить, то пусть это будет дарование чувства еще большей преданности Богу, еще более молитвенного настроения. Это идеальный вариант. Если же, однако, ваше сознание еще не готово вместить идеал, вы можете попросить чего угодно – самую малость или все на свете. Например, вы можете попросить о такой мелочи: «Пусть в моей комнате не будет комаров». Вы должны понять, что молитва Богу, даже о самой малости, возвышает душу. Маленькая молитва лучше никакой.

К примеру, если вы студент, вы можете попросить успешной сдачи экзамена; или благополучного путешествия, долгой жизни или здоровья. Вы можете попросить всего этого для себя или для других. Но когда вы просите для других, ваша молитва имеет большую духовную ценность, чем когда вы просите только для одного себя. Когда вы просите для других, ваше собственное благополучие обеспечивается автоматически. Таков Божественный Закон. Когда же вы просите только для одного себя, ваша молитва становится несовершенной, так как это мешает развитию чистого чувства.

Во время молитвы вы можете вспоминать отрывки из священных текстов, представляющие собой молитвы святых Богу. В Упанишадах и Пуранах есть много молитв, которые можно выучить наизусть. Это дары святых писаний, указывающие, о чем нужно молиться и позволяющие глубже понять искусство молитвы. Но какую бы форму молитвы вы ни

избрали, она должна исходить из вашего сердца; она должна быть исполнена глубоким чувством и искренностью.

### **Молитесь на языке своего сердца**

Молитесь вы можете своими словами, как будто беседуете с Богом. Одновременно старайтесь развить в себе глубокое чувство общения с Богом. Если вы будете совершенствоваться в этом виде молитвы, то она преобразуется во внутреннюю тишину, при которой не нужны никакие слова. В тишине вы общаетесь с Божественным Я посредством потока умиротворенности, текущего через ваше сердце. Это продвинутая и наиболее действенная форма молитвы, ибо при ней отсутствует язык, препятствующий вашему сердцу наполняться горячей любовью к Богу. Искрящийся поток вашей любви потечет к Нему.

Такой бессловесной молитвой могут пользоваться все, поскольку она лишена сектантской ограниченности и выше всех религиозных различий. Никто не станет возражать против молчания. Но в наши дни в силу религиозных различий в школах, колледжах, университетах не стихают дебаты по вопросу, нужно разрешать молитву или нет. Решение этого вопроса очень простое. Следует не отдавать предпочтения какой-либо отдельной религии, а лишь выделять время для молитвенного молчания. Во время этого молчания каждый может молиться по-своему. Каждый студент может читать собственную молитву на своем языке и в соответствии со своей религией.

Есть притча о простом крестьянине из прихода, возглавляемого Моисеем. Он не мог понять глубоких религиозных положений Моисея о Боге – бесформенном, Единственном, основе всего сущего – и поэтому, чтобы выразить свои внутренние чувства, этот крестьянин молился своими словами. Он сел и говорил: «Господи, я вытру твоё лицо своим платком, и зашью твою одежду, и найду башмаки для ног твоих...». И когда другие прихожане услышали, что он молится своими словами, они очень огорчились, потому что им показалось, что он идет против учения и тем самым богохульствует. Даже сам Моисей был озабочен этим случаем, чувствуя, что он не вправе позволить этому крестьянину, который, очевидно, являл собой низшую ступень молитвенности, оставаться членом его прихода. Но вскоре ночью ему было видение, в котором Бог явился ему и сказал, чтобы он не обманывался внешностью или словами: «Этот крестьянин верует в Меня глубже, хотя молится словами. Зри сквозь слова и взгляни на его чувство. Для него Я есмь единственная реальность, и все его помыслы устремлены ко Мне, хотя он говорит простыми словами».

Итак, вы можете молиться собственными словами, - лишь бы ваше сердце было открыто Богу. Неважно, правильна ли ваша молитва с грамматической или композиционной точки зрения. Пусть даже вы не очень образованы. Все это не имеет значения. Молитесь любыми словами, которые найдете. Вы даже можете побранить Бога, если хотите.

### **Молитесь о ниспослании вам сил, а не о прощении**

Также, не молитесь слишком много о прощении. Достаточно того, что вы осознаёте, что не должны впредь повторять своих ошибок. К сожалению, для многих молитва о прощении означает: «Я согрешил, но раз Ты всепрощающий, то Ты будешь продолжать прощать меня, даже если завтра утром я снова совершу тот же грех. Таким образом, я буду продолжать делать, что хочу, а Ты будешь продолжать меня прощать». Так не годится. Вы должны просить у Бога не прощения, а дарования сил и понимания. Просите у Бога сил выдержать вредные последствия ваших собственных поступков. Просите Бога не облегчить ваше бремя, а дать вам сил с тем, чтобы каким бы тяжелым оно ни было, вы могли нести его легко. Если вы станете сильнее, вы сможете нести даже слона. А если ослабеете, то и бабочка станет непосильной ношей.

Итак, молиться следует не для того, чтобы прикрыть свои грехи или уйти от исполнения своего долга и обязанностей. Молитва призвана развить в вас понимание вашей внутренней природы, понимание отношений с Богом.

### **Чего ожидать при молитве**

Вознеся молитву, вы не должны ожидать, каким будет на нее ответ. Не ищите ответа. В противном случае вас неизбежно ждет разочарование, ибо не все молитвы исполняются. Если бы все молитвы исполнялись, воцарился бы хаос.

Иллюстрацией этого служит история о человеке, который не слишком преуспел в философии. Глядя на плеть с тыквами и на фруктовое дерево, он сказал: «Посмотрите! Вот большое дерево, которое приносит лишь маленькие яблоки, и вот хрупкая плеть, приносящая большие тыквы. Бог в своей Божественной Мудрости совершил ошибку! Надо было сделать наоборот. Мне кажется, что из-за тяжести задачи творения Бог здесь напутал». В ту же секунду с дерева упало яблоко прямо ему на макушку, и с небес раздался голос: «Послушай, если бы плоды на этом дереве были такие же большие, как тыквы, где бы ты сейчас был?»

Мораль этой истории в том, что всё, о чем вы думаете, чего жаждете, может не способствовать благу и росту вашего сознания, и поэтому Богу виднее. Так что начинайте молиться о том, чего вам, как вы думаете, хочется, но если не получите этого, не расстраивайтесь. Не оставляйте молитвы, говоря себе: «Чего я добился? Ничего! Я молился целый час, проливал слезы, и Бог не слушал меня». Вам, скорее, следует понять, что ни одна молитва никогда не пропадает зря.

Есть еще одна притча о человеке, который пошел в храм и стал молиться. Помолвившись полчаса, он отчаялся и сказал: «Господи, я молился полчаса и не получил ответа». Молившийся рядом человек, по внушению Божьему, сказал ему «Послушай, одно то, что ты не помышлял о мирских вещах полчаса, что твой ум был сосредоточен на молитве и обращен к Богу, уже само по себе служит ответом на твою молитву». Итак, вы должны осознать, что высшим достижением вашей жизни является развитие чувства Божественного Присутствия внутри вас, молитвенное состояние.

### **Постоянно помните о Боге**

Все религии мира сходятся в одном – важном значении молитвы. Вы должны молиться и помнить о Боге. Для многих помнить о Боге означает все время повторять Имя Божье. Хотя это, конечно, важно, но одним лишь повторением Его имени дело далеко не исчерпывается. Например, когда мать любит свое дитя, разве она повторяет беспрестанно его имя: «Дитя мое, дитя мое»? Ей не нужно этого делать, потому что ее любовь истекает из сердца. Этот поток любви и есть то, что мы называем словом “помнить”. Вы постоянно помните обо всем, что вы глубоко и искренне любите, и такую любовь нужно воспитывать по отношению к Богу, наряду с осознанием, что Бог – это предмет бесконечной любви.

Бог – это реальность, стоящая за всем сущим. Вещи и люди, которых вы любите в этом мире, являются ограниченным проявлением Бога. Поэтому по отношению к Нему нужно воспитывать чувство любви и сладостного влечения. Когда вы достаточно разовьете в себе Божественную Любовь, внутренний поток мыслей о Боге будет постоянно присутствовать в вас.

Согласно индуистской традиции, если человек умирает с именем Всевышнего на устах, то считается, что он достиг в этой жизни наивысшего успеха. Произнесение Божественного имени подразумевает, что его последние мысли были устремлены к Богу; а в священных писаниях сказано, что последняя мысль человека предопределяет его следующее воплощение. Поскольку он помнит о Боге в свою последнюю минуту, он идет к Богу – он достигает Освобождения. Однако следует понимать, что последняя мысль не возникает в сознании случайно. Когда о Боге помнят постоянно, день за

днем, и в сердце человека рождается глубокий поток Божественной Любви, само его подсознание наполняется божественными впечатлениями. Поэтому даже когда его тело, чувства и *праны* находятся в хаотичном состоянии во время смерти, его сознание все еще обращено к Богу, и он отходит с Его именем на устах. На начальном этапе удерживать мысли о Боге, помнить Его нелегко, но посредством *самсанга* (хорошего общества), бескорыстного служения, медитации и изучения священных текстов вы постепенно научитесь искусству ощущения радости Божественной Любви. Когда вы начнете чувствовать эту радость, вы уже не будете молиться о конкретных вещах. Ваша молитва перестанет быть средством достижения какой-то цели. С ощущением радости Божественной Любви все в большей и большей степени, ваша жизнь будет наполняться постоянной молитвой. Вы разовьете в себе молитвенное состояние, превращающее человека в святого. А это и есть высшее достижение – открыть вашу связь и внутренние отношения с Богом; жить и двигаться в Боге. Если вы достигли этого, значит, вы преуспели в жизни. Тем самым одновременно вы помогаете и обществу, ибо молитва – это мощное средство, способствующее решению всех проблем, стоящих перед ним.

### Четыре ступени веры

Целью молитвы, таким образом, является достижение состояния постоянной молитвенности, постижение Божественного Присутствия, ощущение, что вы живете и движетесь в Боге. Но однако, прежде чем достичь этой цели, надо пройти через различные ступени молитвенности.

Согласно *Гите*, есть четыре типа верующих, и каждый тип представляет ступень в развитии веры. Первый тип называется *арта* - тот, кто находится в беде из-за болезни или боли. Второй тип это *артхартхи* – тот, кто молится о здоровье, успехе, процветании и материальных благах, зная, что они будут использоваться для его духовного развития. Третий тип это *джиджнасу* - тот, кто молится о том, чтобы узнать тайны этого мира и священные тексты, чтобы расширить горизонты интеллекта и постичь смысл жизни. А четвертый вид известен под именем *джняни* – тот, кто развил в себе способность узреть Божественное присутствие везде.

Первая ступень, или *арта*, подразумевает, что когда вы в беде, вы обращаетесь к Богу. На этой ступени часто встречается следующее ограничение в вере: как только беда остается позади, ваш разум забывает о Боге. Заблудившись в темноте, вы боитесь того, что может там скрываться, и ваш разум обращается к Богу. Но как только вы нашли дорогу, и тьма рассеялась, вы о Нем забываете.

Есть история о мальчике, который вскарабкался на высокую кокосовую пальму нарвать орехов. Сбросив орехи на землю, он был готов слезть, но,

посмотрел вниз и увидел, на какой огромной высоте он находится. Если он сорвется, его ждет печальный конец. Тогда он воскликнул: «О Господи, если ты поможешь мне, если я выйду живым из этой переделки, я пожертвую все эти кокосовые орехи храму». Затем он собрался с силами и спустился немного ниже. Почувствовав себя в большей безопасности, он подумал: «К чему отдавать все орехи? Я отдам половину». Затем он спустился еще ниже и подумал: «Зачем отдавать половину? В конце концов, Богу не нужно столько. Я дам Ему один орех». К тому времени, как он спустился на землю, он решил вообще не давать орехов, сосчитал их и унес домой.

Духовный подвижник должен избегать этой ошибки. Надо не ждать, пока грянет гром, чтобы начать молиться, а лучше, когда нет никакой беды и все хорошо, сесть в молитвенную позу и попытаться узнать сладость Божественного Присутствия. Призывая Бога в тяжелую минуту, вы не ощутите никакого наслаждения, ибо ваш призыв ограничен. Люди обычно обращаются к Богу только под давлением обстоятельств и, поэтому, не понимают, какое огромное наслаждение таится в общении с Богом.

Святой Кабира пел: «Все возносят молитвы, когда страдают, а когда страдание исчезает, люди забывают Бога. Но если бы человек молился Богу, не страдая, то беда не пришла бы к нему никогда». Высокое искусство молитвы, следовательно, состоит в том, чтобы молиться Богу, когда вам хорошо, когда вам ничего не нужно в мирском смысле. Как раз в это время нужно молиться усерднее.

Молитва призвана помочь вам почувствовать присутствие Бога внутри себя. Почувствовав наслаждение молитвенного состояния, вы начнете ощущать в себе растущую духовную жажду и нетерпение общаться с Богом все больше и больше. Как рыба не может жить без воды и трепещет на берегу, пока не попадет назад в воду, точно так же и душа наполняется мистическим нетерпением общаться с Богом.

В священных писаниях приводится много примеров того, как полезна молитва в трудных обстоятельствах. Например, притча о слоне, который купался в реке и был схвачен крокодилом. Он долго боролся, но крокодил все не отпускал его ногу. В конце концов, слон понял, что ему некому помочь, кроме Бога. Тогда он внутренне отдался Богу и расслабил свое сознание; и немедленно с диска Бога Вишну слетела молния и отрубила крокодилу голову.

Хотя это лишь аллегория, но она хорошо показывает, что пока вы держитесь за свое я, ваша молитва не наполнена глубоким чувством самоотдачи Богу. Но в тот самый момент, когда молитва станет глубокой, в каком бы тяжелом положении вы ни находились, придет немедленный ответ и ситуация исправится.



Следующая ступень молитвы называется *артхартхи*, это означает, что человек просит материальных благ или жизненных условий для своего духовного развития. Они являются средством для достижения его целей. Люди молятся о денежном благополучии, работе, хорошем доме, успешной сдаче экзаменов, общественном признании. Если все эти вещи служат средством для достижения цели, молитва имеет духовную ценность. Достигнув материального благополучия, человек все больше обращается к Богу и понимает: «Бог дал мне так много. Что ж, буду служить Ему и делать это через служение человечеству».

Третья ступень молитвы, называемая *джиджнасу*, или вопрошение, направлена на получение знания. Подвижник молится о расширении границ своего сознания: «Пусть мое понимание вещей углубится. Пусть Природа все больше и больше открывает мне свои тайны». Этот вид молитвы принадлежит пытливому уму – уму, ищущему знания. У знания есть два аспекта: интеллектуальный и интуитивный. В обоих случаях можно поклоняться Богу. Вы можете молиться о приобретении как интеллектуальных знаний, так и духовных. Интеллектуальные знания, однако, должны быть средством приобретения знаний духовных.

На последней ступени вы молитесь, не прося ни о чем. Вся ваша личность обращена к Богу. Эта ступень вбирает в себя все предыдущие три ступени. *Артха* молится Богу жаждущим сердцем, *артхартхи* молится Ему своими «руками», а *джиджнасу* обращается к Нему развитием своей «головы». Но лишь *джняни* являет собой совершенное целое; он молится Богу всеми тремя аспектами своей личности: сердцем, руками и головой. Его молитва становится произвольной. В его сердце струится непрерывный поток любви, связывающий его с Богом, и он постоянно погружен в блаженное ощущение Божественного Присутствия.

## МЕДИТАЦИЯ НА ГАЯТРИ-МАНТРУ

Из книги Свами Джьотирмайяланды *Advice To Householders*, 1989

*Гаятри упасана* – это медитация на Божественный *Атман* с использованием особой мантры, взятой из Вед. Она считается “матерью мантр” и производной от *Ом*, или *Пранава Упасаны*. *Ом*, как вы помните, является символом Абсолютного *Атмана*, и медитация на этот *Атман* получает своё дальнейшее развитие посредством повторения *Гаятри мантры*.

*Гаятри мантра* была составлена (composed) просветлёнными мудрецами с целью помочь духовным подвижникам продвигаться к славным вершинам духовной эволюции и конечному освобождению. Составленная изначально в стихотворном размере, называемом “*гаятри*”, эта мантра по мере обретения всё большей известности так и стала называться – *Гаятри мантра*. В более глубоком смысле слова “*гаятри*” означает «то, что ведёт к освобождению» или «то, что ограждает от страха перед этим миром».

Поскольку *Гаятри мантра* – это мантра, прославляющая Божественный *Атман*, вы можете повторять её в качестве дополнительного средства к вашей *Ишта мантре*. С другой стороны, вы можете взять *Гаятри мантру* как вашу *Ишта мантру* или использовать её как основу для медитации.

Вот *Гаятри мантра* и её буквальный перевод:

*Ом бхур бхувах свах*  
*Тат савитур вареньям*  
*Бхарго дэвасья дхимахи*  
*Дхийо йо нах праходаят*

*Ом* относится к *Брахману*, Божественному *Атману*. *Бхур бхувах свах* относится к физическому, астральному и причинному мирам (planes) или, к ‘трём мирам’, как их обычно называют. Согласно мудрецам, вселенная состоит из трёх миров: физического (*бхур*), астрального (*бхувах*) и причинного (*свах*).

“*Тат*” означает “*Тот*”, “*савитур*” – “*солнце*”, “*вареньям*” – “*обожжаемый*”.

“*Бхарго*” означает “*лучезарность*” или “*светозарность*”, “*дэвасья*” означает “*того Бога*”, “*дхимахи*” означает “*мы обожжаем*”.

“*Дхийо*” относится к “*интеллекту (разуму)*”, “*йо нах*” означает “*наш*” и “*праходаят*” – “*да озарит Он*”.

Таким образом, взятая в целом, *Гаятри мантра* означает буквально следующее: «Ом. Мы обожаем того *Брахмана* (Высшего *Атмана*), который, подобно солнцу, освещает три сферы существования, всю вселенную. Да озарит Он наш разум (intellect) – для достижения Самореализации».

Когда эта мантра повторяется, она утончает, очищает и проясняет разум. Она также наделяет человека силой воли. В силу этого в индусской культуре повторение *Гаятри мантры* особенно предписывается *брахмачаринам* (ученикам). Эту мантру можно повторять утром, днём и вечером. Однако вы можете повторять эту могущественную мантру в любое время по своему желанию и наслаждаться её эффективностью.

*Бхакты*, жаждущие освобождения, духовные подвижники, стремящиеся обрести самоконтроль и сохранить энергию, ученики, желающие улучшить память и развить способность понимать скрытый смысл Вед, а также все, кто хотят благополучия в жизни, повторяют *Гаятри мантру* и призывают Божью Благодать низойти через неё на них. И это длится в Индии уже в течение тысячелетий. Таким образом, эта мантра объединила вокруг себя огромное множество людей в уникальный духовный союз.

Постоянное мысленное повторение *Гаятри мантры* с медитацией на Свет *Атмана*, дополненное искренней молитвой о просветлении, наделяет человека великолепием и магнетической духовной силой (*оджас шакти*).

*Гаятри мантра* устраняет всевозможные препятствия и разрушает негативные кармы. О её пользе красноречиво говорится в Ведах. И действительно, польза, которую приносит *Гаятри мантра*, если её повторять, воистину огромна и многостороння. Однако не следует ожидать, что вы получите всё сразу, поскольку имеется множество факторов, мешающих проявлению всех этих благ.

Бытует история об одном праведнике, повторявшем эту мантру тысячи раз, но так и не удостоившемся видения божества. В конце концов, он впал в отчаяние. Он сказал себе: «С какой стати я должен повторять эту мантру? Она мне ничего не дала». Ночью ему приснился сон: он видел семнадцать огромных куч дров, охваченных пламенем. Божество сказало ему: «Эти кучи дров символизируют твои негативные кармы. Поскольку ты сделал семнадцать пурасчаран (повторение мантры многие тысячи раз) своей мантры, сгорело семнадцать куч негативных кармических дров. А поскольку всё затраченное тобой время на произнесение мантры ушло на сжигание твоих негативных карм, ты и не заметил ощутимого результата. Однако твоя мантра работала постоянно».

Все духовные подвижники должны хорошо усвоить этот урок и понять, что повторение мантры – это тонкий, но совершенно надёжный процесс внутренней трансформации.

Повторяя *Гаятри мантру*, вы испрашиваете просветления и ничего более, и причина для этого действительно благая, ибо не существует молитвы более великой, нежели молитва о просветлении. Как только разум (intellect) озарится, вам более не в чем нуждаться, поскольку вы открыли – кто вы на самом деле: Высший *Атман*, Бытие, Знание и Абсолютное Блаженство!

### Медитация на *Гаятри мантру*

Во время медитации необходимо повторять *Гаятри мантру* про себя. Эта мантра состоит из четырёх частей. Каждая часть требует своего особого умственного настроя.

Первая часть – *Ом бхур бхувах свах* – подразумевает расширение. Поэтому, повторяя про себя эти санскритские слова, созерцайте бесконечное расширение, охватывающее три плана бытия, всю вселенную.

Повторяя *Тат савитур вареньям*, созерцайте Абсолютное Сознание, Свет всего света, пронизывающий всю вселенную. Бог как лучезарный свет пронизывает Собой три мира. Божья слава присуща любому объекту мироздания, и это – блистающая слава, не сокрытая. Она сокрыта от вашего взора лишь в силу вашего невежества. Если бы вы были просветлёнными, вы узрели бы, что весь мир – это излучение Божественного *Атмана*, это сверкающий свет Бога.

Когда вы повторяете *Бхарго дэвасья дхимахи*, созерцайте Свет Высшего *Атмана*, сияющий на вершинах вашего разума. Почувствуйте, что вы вызываете к Богу, присутствующему в вашем сердце, что вы исполнены Божественного Сознания. Лучи солнца превращают горные снега в ослепительное золото. Подобно этому мы молим, чтобы солнце мудрости смогло взойти и засветить в нас, и чтобы наш разум смог получить её свет и засиять золотом.

Повторяя *Дхийо йо нах праходаят*, предайтесь чувству полного смирения своего *эго* и восприятия трансцендентального *Атмана*.

Таким образом, проходя в медитации четыре этапа, вы предаётесь созерцанию бесконечного бытия или беспредельного расширения, Света духовного сознания, взывания к находящемуся в вас духовному Свету и просветления.

Короче говоря, связь с *Гаятри мантрой* сводится к следующей формуле: расширение, озарение, вверение себя Богу и Божественное единение, или духовная Реализация.

Во время этой медитации распевайте про себя мантру. Не напрягайте ум, расслабьте его и сохраняйте безмятежным. Вы можете использовать символические образы, которые помогли бы уму погрузиться в глубины медитации.

Например, представьте восход солнца. Подумайте, какие существенные изменения начнут происходить благодаря восходу солнца. Предположим, что ночью вы заблудились. Но вот наступает рассвет, поднимается солнце, и чувство уверенности возвращается к вам. Мрак рассеялся, и дорога, которую вы потеряли, вновь перед вами. Зловещие облака ночного неба в лучах солнца теперь преобразились и засветились металлическим блеском.

Размышляйте о мудрости или о видении Бога как о восходящем солнце. В момент, когда проблеск восходящего знания посетит вас, мрак смятения и несчастья рассеется. Чёрные тучи бед и неприятностей превратятся в благословение, и путь ваш станет ясен.

Представьте, как трепещет природа, когда лучи восходящего солнца касаются туч, когда они мерцают на поверхности рек и озёр, когда они заполняют собой долины и падают на заснеженные пики гор, заставляя их ослепительно блестеть, как если бы они покрыты были золотом.

Подобным образом, представьте свет Высшего *Атмана*, свет интуиции, касающийся вашего разума (intellect), простирающийся над вашим умом (mind), охватывающего, окутывающего собой всё ваше существо.

Повторяя *Гаятри мантру*, вы можете медитировать на божество, имеющее образ (вид медитации, называемый *сагуна*). Можете медитировать на образ богини Гаятри – богини, управляющей этой *мантрой*. Богиня Гаятри, десятирукая и пятиликая, восседает на лотосе, держа в руках раковину, жезл, синок, чашу, лотос и другие предметы.

Многоликость и многорукость подразумевают тот факт, что богиня (Божественный *Атман*) вездесуща. Предметы в её руке – это символы бесчисленных Божественных качеств. Милость богини разрушает препятствия, что представлено жезлом. Духовность, раскрывающаяся в набожном человеке, представлена лотосом. Подобным образом, и другие предметы несут в себе мистический смысл.

Чувствуйте, что ваше тело и ум, всё ваше существо пребывает в упоительном волнении, вызванном Божественным Присутствием, равно как

и вся природа приходит в волнение, когда на рассвете она пробуждается лучезарным солнцем.

Созерцая мысленно это лучезарное солнце и отождествляя его со зримым проявлением Божественного *Атмана*, поднесите свои поклонения Богу как Наивысшему Свету, пронизывающего три мира, три плана существования. Развив в себе такое осознание Его Присутствия, склоните свой разум к стопам Божественного *Атмана*. Да коснётся Он вашего разума своей просветляющей милостью!

Как только ум ваш погрузится в глубины медитации, вы прекратите мысленно повторять *мантру*. Однако её смысл, её ощущение будут проноситься пред вашим внутренним взором, как могут проноситься и те символические предметы.

Но когда вы, охваченные радостью, воспарите выше, вы перестанете осознавать своё тело, осознавать названия и предметы, осознавать время и пространство. Когда вы соприкасаетесь с нечто таким сладостным и источающим любовь, ум останавливается. Он выходит за пределы времени и пространства.

В ощущении Божественного Присутствия *эго* тает. Вы начинаете воспринимать все вещи, которые были для вас на протяжении жизни реальными, как преходящий сон. Истинный Вы – истинный дух в вас – это не тело. Он не ограничен временем и пространством. Он не подвержен удовольствию и боли. Он, подобно сияющему солнцу, трансцендентален. Он един с Богом, Божественным *Атманом* – вечным, беспредельным, воплощающим собой блаженство.

## МЕДИТАЦИЯ НА ОМ

Из книги Свами Джьотирмайяланды *Advice To Householders*, USA, 1989

***Упасана (благоговейная медитация)  
очищает сердце,  
разрушает негативные кармы,  
создаёт положительные впечатления  
в бессознательном,  
не допускает препятствий на жизненном пути  
и дарует бесчисленные благословения –  
и всё это благодаря глубочайшим изменениям,  
которые она осуществляет в вас.***

Наивысшим видом *упасаны* (благоговейной медитации) является *ниргуна ниракара упасана*, или медитация на бескачественном и бесформенном *Брахмане*. Для того, чтобы облегчить такого рода медитацию на *Брахмане*, Упанишады предложили использовать *Ом*, представив его как наиболее совершенный символ *Брахмана*.

На этой продвинутой стадии медитации на *Ом упасана* (благоговейная медитация) и *вичар* (размышление над вопросом как метод духовного исследования) фактически сливаются. *Упасана* – это процесс медитации, при котором медитирующий принимает свою собственную позицию; *вичар* – это процесс, при котором медитирующий жертвует своей позицией с тем, чтобы распознать истину, какой она есть в действительности, т.е. это процесс задавания себе вопроса и размышления над ним. Хотя эти два процесса отличаются друг от друга, они в этой продвинутой практике медитации на *Ом* сливаются. Чтобы успешно заниматься этой медитацией, необходимо обладать способностью глубоко размышлять.

*Ом* выражает собой четыре аспекта, которые могут быть представлены буквами *А, У, М* и *ардха-матрой* (последний аспект, согласно санскритской грамматике, не имеет звукового выражения, беззвучен). Духовный подвижник, приступая к этой медитации, должен привести тело и ум в расслабленное, спокойное состояние. Мысленно повторяя *Ом*, он начинает размышлять о значении и скрытом смысле каждого из аспектов: *А – У – М – ардха-матры*.

## Медитация на аспект «А»

Аспект «А» мистического слога *Ом* относится к физическому телу, физическому миру и бодрствующему состоянию сознания. Он также представляет Космическое Бытие (*Вирам*), заключающее в себе все физические тела. Повторяя *Ом*, попытайтесь почувствовать себя физическим телом. Сделать это не составит для вас большого труда, поскольку вы привыкли изо дня в день отождествлять себя со своим телом. Но что такое физическое тело?

Физическое тело образовано пятью извлечёнными из космоса элементами. Каждое мгновение клетки вашего тела распадаются на составные части и, рассеиваясь, возвращаются в космос. Таким образом, вы извлекаетесь из космоса и, рассеявшись, возвращаетесь в него. Поскольку вы неотделимы от космоса, вам следует понять и утверждать следующую вещь: «Если я физическое тело, я также и вселенское тело».

Как океанская волна связана с океаном, так и физическое тело связано со всей физической вселенной. «Если я – физическое тело, тогда я также и океан, и земля, луна и планеты, солнце и звёзды. Я – всё». Размышляя таким простым образом, вы поднимаете свой ум до возвышенного уровня понимания, поскольку всё это имеет под собой вполне разумное основание. Это не пустое воображение, это великое воображение, ибо включает в себя идею тождественности человека и вселенной, и, дополненное внутренним откровением, оно расширяет ваше понимание.

Продолжая осмысливать аспект «А», вы можете поразмышлять над состоянием бодрствования и попытаться понять, что оно из себя представляет. Когда вы находитесь в бодрствующем состоянии, вы думаете о себе, как о некоем конкретном человеке, живущем в определённой стране и принадлежащем к определённой нации. И это так, вы действительно имеете отношение к подобному рода вещам, поскольку ваше тело является продуктом кармы. Когда этот кармический процесс заканчивается, вы оставляете тело и переходите в другое.

Таким образом, с более широкой перспективы ваше состояние бодрствования становится похожим на сон. Вы переходите из одного тела в другое. Состояние бодрствования – это преходящее состояние. Оно не свойственно вам. По мере того, как ваше размышление углубляется, в вас пробуждается внутреннее ощущение, что вы не физическое тело и вовсе не ограничиваетесь им. Вы – тонкое тело. И тогда ваш ум фокусируется на аспекте «У» слога *Ом*.



### Медитация на аспект «У»

Аспект «У» мистического слога *Ом* относится к состоянию сна, астральному телу и космической совокупности всех астральных тел, известной как *Хираньягарбха*, или космический разум. На этой стадии вы сначала фокусируете внимание на понимании того, что вы – астральное, или тонкое, тело. Ваше физическое тело – не более чем инструмент. Ваша более глубокая часть личности тонкого свойства и состоит из витальных (жизнетворных) энергий, ума, чувств и интеллекта. И опять-таки, если смотреть с более глубокой точки зрения, вы понимаете, что ваше тонкое тело не является индивидуализированной сущностью, но волной космического тонкого тела – *Хираньягарбхи*, космического разума. Таким вот образом вы соединены с космическим разумом. Ваши мысли берут своё начало не в эго-центре, но в космическом разуме. По мере ослабления эго ваш ум становится проводником космических мыслей.

Итак, попытайтесь осознать возможности единения вашего ума с космическим умом. Пытайтесь понять, что Божественный ум пропитывает ваш ум и что Божественное тонкое тело пропитывает ваше собственное тонкое тело. Такой способ размышления и такая благоговейная медитация с одновременным мысленным повторением *Ом* составляет аспект «У» медитации на *Ом*.

### Медитация на аспект «М»

Теперь вы фокусируете своё внимание на аспекте «М» слога *Ом*. Этот аспект относится к причинному телу, находящемуся за пределами ума и интеллекта. Это огромное, обширное царство бессознательного. Во время глубокого сна вы отождествляетесь со своим причинным телом. Само причинное тело – это очень высокого уровня центр внутри вас. Однако во время сна у вас нет позитивного переживания этого тела. Вот почему, единственное, что вы переживаете в глубоком сне, это отсутствие дуальности и отсутствие осознания времени и пространства.

Итак, аспект «М» слога *Ом* выражает собой причинное тело. Ваше причинное тело связано с космическим причинным телом, называемым на санскрите *Ишвара*, или Бог. Бог является космическим источником всего. Индивидуальное причинное тело связано с Богом точно так же, как волна связана с океаном. Таким образом, на стадии созерцания «М» вы пытаетесь понять, что глубинная суть вашего существа едина с Богом.

## Медитация на аспект «Ардха-матра»

И, наконец, мы подходим к четвёртому аспекту *Ом* – *ардха-матре*, являющему собой безмолвие. За каждым произнесённым *Ом* следует короткая пауза, представляемая в виде точки, *винду* (чаще пишется *бинду*. Ред.). Она относится к трансцендентальному состоянию, выходящему за пределы бодрствования, сна и глубокого сна. В этом аспекте медитации медитирующий утверждает: «Я превосхожу тело, ум, чувства, интеллект, эго и даже причинное тело. Я един с Брахманом».

Таким образом, мысленное повторение *Ом* сопровождается непрерывным утверждением своей высшей природы и непрерывным размышлением над ней. В процессе этого созерцания вы непрерывно отмежевываетесь от тела, чувств, ума, интеллекта, эго и обширнейшего царства бессознательного. Вы отстраняетесь от всего этого и утверждаете свою тождественность с *Брахманом*, Абсолютным *Я*.

Такова вкратце природа *пранава упасаны*, или медитации на *Ом*. *Ом* называется *пранавой*, что дословно означает «вечно новый». На начальном этапе практики этой медитации вам может показаться, что вы хорошо разобрались во всех её тонкостях и достигли предельных границ созерцания *Ом*. Но такая точка зрения ошибочна. Если вы продолжите работать с этой мантрой и дальше, вы поймёте, что границ для *Ом* не существует, что *Ом* не имеет предела. Даже заключённый в первую букву «А» смысл настолько глубок, что вы будете лишь удивляться этому по мере продолжения занятий.

### **Ом как основа для сагуна упасаны**

Большинство мантр (божественных имён) начинается с *Ом*, например, *Ом Шри Рамайя Намах*, *Ом Намах Шивайя*, *Ом Шри Кришнайя Намах*, *Ом Намо Нараянайя*, *Ом Шри Махалакимьяйи Намах* и т.д.

Мысленно повторяя *Ом*, вы можете медитировать на *иштадэвату* – выбранное вами для поклонения Божество: Вишну, Шиву или Дэви. Думайте о божественных атрибутах: о покое, блаженстве, сострадании, вечности, красоте, знании, могуществе и т.д. Даже простое распевание *Ом* оказывает успокаивающее воздействие на организм человека, оно уравнивает *праны* (жизненные энергии) и укрепляет нервную систему.

Вы можете выбрать *Ом* в качестве своей основной мантры, и, повторяя её, почувствуйте присутствие Божественного Начала (Self), окутывающего вас. *Ом* охватывает собой две крайние позиции рта, используемые в речи. Произнося звук «А», вы раскрываете рот, произнося звук «М», вы смыкаете губы. Когда вы

произносите *Ом* (*А-У-М*), вы используете всю голосовую область, в пределах которой человек способен образовывать звуки, – начиная с горла и заканчивая губами. Этим выражается та идея, что вы произносите именно то, что следует произнести. Вот почему мудрецы выбрали *Ом* в качестве голосового (звукового) символа всеохватывающего Бога, или *Брахмана*.

## **ОМ КАК ОСНОВА ДЛЯ НИРГУНА УПАСАНЫ** *International Yoga Guide, июль 2002*

В *ниргуна упасане* вы используете *Ом*, в качестве объекта размышления, созерцания – медитации, направленной на понимание того, КТО Я ЕСТЬ? Наше размышление над четырьмя аспектами *Ом* (А, У, М и *ардха-матрой*) – это пример такой *упасаны*. Результатом *ниргуна-медитации* является откровение, что «Я – не личность, не индивидуальность, не обособленное существо. Я – Абсолютный Дух». Вы постигаете, что вы есть Тот Сущий, имя которого громко назвал Моисею библейский Бог. Тот «Я есмь [Сущий]» [“I am”] и есть ваша цель, когда вы используете *Ом*.\*

В *ниргуна ниракар-медитации* вы медитируете на безатрибутного и бесформенного Бога. Вы приходите к такому абстрактному пониманию Бога как основополагающей реальности всего, превосходящей все умозрительные концепции, все имена и формы. Распространять на такого Бога такое ограниченное понятие, как качество, представляется слишком упрощённым. Ну, может ли, например, человеческая идея о сострадании выразить всю мистическую сложность всемилостивой, все сострадательной Божественности! Когда вы утверждаете свою идентичность с этой трансцендентальной Божественностью, Высшим Я, Духом, Брахманом, вы практикуете *ниргуна-медитацию*.

---

### **Примечание переводчика**

\*Свами Джьотирмайянанда имеет в виду Вторую книгу Моисеева, Исход, где в третьей главе Бог открывается Моисею «из среды [горящего, но не сгорающего тернового] куста» и открывает ему Своё имя – Я есмь [Сущий] (Исх. 3:14). Согласно Джьотирмайянанде, это откровение громко прозвучало в ушах Моисея как “I Am That Am I” («...God’s voice ringing in the ears of Moses: “I Am That Am I”»). В современных изданиях Библии на английском языке это место передаётся так: “I AM WHO I AM”. Разница в изложении мною подчёркнута. Каноническая Библия на русском языке передаёт Божье откровение в словах «Я есмь Сущий (*Иегова*). Интересно, что Иисус Христос тоже называл Себя именем «Я есмь [Сущий]» [“I am”] (см. Иоан. 8:58) (Прим. пер.)

## УТВЕРЖДЕНИЯ ДЛЯ НИРГУНА МЕДИТАЦИИ

Мысленно повторяя *ОМ*, размышляйте и медитируйте на следующие утверждения. Когда медитация станет интенсивной, можете перестать повторять *ОМ* и, отдавшись потоку, погрузиться в глубокое чувство, испытывая всевозрастающее расширение вашего внутреннего *Я*.

- Я – не-двойственный (*адвайта*) *Брахман*....*Ом Ом Ом*....
- Я – неделимый (*акханда*) *Брахман*.....*Ом Ом Ом*
- Я – не участвую в действиях (*акрата*).....*Ом Ом Ом*
- Я – не участвую в наслаждениях (*абхокта*)....
- Я – никем и ничем не связан (*асанга*).....
- Я – вне атрибутов... вне качеств (*ниргуна*).....
- Я – ничем не запутан... ни во что не впутан (*нирлипта*)...
- Я – Абсолютное Бытие-Знание-Блаженство (*Сат-Чит-Ананда*)...
- Я – не-проявляющийся (*авьякта*)...
- Я – бесконечен (*ананта*)...
- Я – бессмертен (*амрита*)...
- Я – чист, ничем не запятнан (*амала*)...
- Я – истинен (*сатьям*)...
- Я – сама благоприятность (*шубхам*)...
- Я – воплощение красоты и гармонии (*сундарам*)...
- Я – беззвучен (*ашабда*)...
- Я – не осязаем (*аспараша*)...
- Я – не имею вида... не имею формы (*арупа*)...
- Я – без запаха (*агандха*)...
- Я – вне жизненных энергий (*апрана*)...
- Я – вне ума (*амана*)...
  
- Я – Реальность, превосходящая чувства (*атриндрия*)...
- Я – незримый дух (*адришья*)...
- Я – любимый Дух (*кантам*)...
- Я – полнота бытия (*сампурна*)...
- Я – блаженный Дух (*сукха*)...
- Я – безмятежный (досл. “мирный”) Дух (*шантам*)...
- Я – чистое сознание (*чайтанья*)...
- Я – небеса сознания (небесное пространство сознания) (*чидакаша*)...
- Я – Абсолютное Бытие (*санматра*)...
- Я – существую в виде сознания и блаженства (*чиданандарупа*)...
- Я – бесконечное блаженство (*ананда*)...
- Я – совершенно чист (досл. “без загрязнений”) (*нирмала*)...
- Я – вечный Дух (*нитья*)...
- Я – ничем не ограничен (*нирупадхика*)...
- Я – непревзойдённый Дух (*ниратишайя*)...
- Я – бесформенный Дух (*ниракара*)...

Я – трансцендентальный Абсолют (*Пара Брахман*)...  
 Я – суть мудрости (*праджняна*)...  
 Я – Высший Свидетель, Сторонний Наблюдатель (*сакши*)...  
 Я – вечный Зритель (*дришта*)...  
 Я – трансцендентальный Дух (*турийя*)...  
 Я – Дух интуиции (*виджняна*)...  
 Я – Дух, исполненный Божественного сияния (*джьотирмайя*)...  
 Я – неизменный Дух (*куташта*)...

Я – чистый Дух (*шуддха*)...  
 Я – просветлённый Дух (*буддха*)...  
 Я – совершенный Дух (*сиддха*)...  
 Я – безызыянный телом и умом (*нирдоша*)...  
 Я – вне мыслей ума (*нирвикальпа*)..  
 Я – неизменный Дух всего сущего (*пуруша*)...  
 Я – всё сущее (*сарвам*)...  
 Я – есмь Брахма (*Брахман*)...  
 Я – есмь То (*сохам*)...  
 Я – за пределами пяти оболочек (“пищевой, витальной, ментальной, интеллектуальной и причинной” [эти “оболочки” человека, по их соответствию, иначе можно назвать: телесной, энергетической (пранической, жизненной), психической (оболочкой “низшего уровня ума”), буддхической (оболочкой “высшего уровня ума”, интеллекта), и каузальной (оболочкой бессознательного)]\*...  
 Я – за пределами речи и ума (*авангамоногочара*)...  
 Я – бесстрашный Дух (*абхайя*)...  
 Я – безгорестный Дух (*ашока*)...  
 Я – извечный Дух (*шайвата*)...  
 Я – предвечный, безначальный Дух (*санатана*)...  
 Я – всеохватывающий, всенаполняющий Дух (*вьяпака*)...  
 Я – неизменно пребывающий во всём, внутренне присущий всему Дух (*антар Атман*)...  
 Я – Верховный Дух (*Парама Атман*)...

Эти утверждения – лучше выборочно – можно использовать в медитативной практике на *Ом*. Поскольку эти утверждения обладают большой силой, они будут способствовать созданию *шубха самскар*, впечатлений восприятия Космического *Я*, впечатлений расширенных форм *эго*-превосходящих уровней сознания. *Шубха самскар* разрушат *ашубха самскар*, впечатления, сформированные на основе *эго*-доминирующего сознания. Это постепенно приведёт к более высоким и возвышенным состояниям интеграции и, как конечное следствие, – к великой цели Самореализации.

\*Квадратные скобки – мои. (Переводчик)

## СЕКРЕТЫ ПРАНОПАСАНЫ – МЕДИТАЦИИ НА ПРАНУ

*International Yoga Guide*, апрель 2005

Индивидуальное сознание человека поддерживается благодаря всплескам мысле-волн в ментальной субстанции, называемой *читтой*. Когда, в результате успешной йогической практики, они спадают, человек обнаруживает единосущность – своё изначальное единство со всем сущим. Такова истина о ментальном мире (mental plane).

За ментальным миром следует *пранический* мир, или *праническая* форма существования. Он представляет собой океан *пранической* энергии. На космическом уровне праническая энергия не дифференцирована, однородна, и является носителем (vehicle) Вселенского Сознания. Однако на уровне индивидуального сознания, человека, эта энергия поляризуется и принимает форму *праны* и *апаны*. *Прана* – это источник человеческой энергии. Она управляет сердечной деятельностью и процессом вдоха. *Апана* контролирует тазовую область – ту часть тела, что расположена между пупком и основанием позвоночника. Она же несёт функцию выделения и процесса выдоха.

*Прана* и *апана* – это обусловленное выражение Вселенской *Праны*, действующей в индивидууме. Благодаря действию *праны* человек вдыхает, а *апаны* – выдыхает. Йог, медитируя на своё дыхание, глубоко вникает в суть этих двух функций. Хатха-йогические *пранаямы* позволяют йогу развить глубокое понимание тонких функций *пран*, проникнуть в их тайны.

*Йога Васиштва* называет восемь вариантов естественной *пранаямы*, совершаемой человеком спонтанно и постоянно. Медитируя на них, *садхак* учится искусству соединять действующую в нём *прану* с Космической *Праной*.

### Восемь аспектов естественной пранаямы

1. Когда *прана* проявляет себя в сердце, человек при вдохе втягивает воздух из внешней точки пространства к кончику носа. Такой вид вдоха называется *вахья нурака*, внешний вдох. Посредством этого человек извлекает из вселенной тонкий вид энергии.
2. Затем, по мере продолжения вдоха, тонкая праническая энергия направляется в макушку головы (*мурдха*) или в межбровное пространство (*аджня чакра*).
3. В заключительной фазе вдоха, когда воздух (breath) поступает в лёгкие, тонкая жизнетворная *прана* устремляется из макушки

головы в середину сердца. Такое истечение *праны* носит название *антар пурак*, внутренний вдох.

4. Как только функция *праны* в форме вдоха заканчивается, наступает пауза в дыхании, во время которой *прана* превращается в *апану* – жизненно важный процесс удаления из организма вредных веществ [избытка двуокиси углерода (CO<sub>2</sub>), некоторых конечных продуктов обмена веществ: паров воды (H<sub>2</sub>O), аммиака (NH<sub>2</sub>), сероводорода (H<sub>2</sub>S) и других газов]. Между убыванием *праны* и появлением *апаны* имеет место естественная остановка дыхания, называемая *кумбхакой*, задержкой. Такова природа внутренней задержки, *антар кумбхаки*. Для йога это доступ к *пране* в космическом масштабе.
5. По мере проявления *апаны* [установления её функции] дыхание выходит из лёгких. На первой стадии дыхание движется вверх. Одновременно с этим тонкий жизнетворный поток устремляется из сердца в макушку головы. Это внутренний выдох, *антар речак*.
6. Затем, когда дыхание направляется к кончику носа, тонкий жизнетворный поток энергии также устремляется из макушки головы к кончику носа. Это – промежуточная стадия между внутренним выдохом и внешним выдохом.
7. Затем дыхание и тонкая *прана* выходят из ноздрей во внешний центр пространства. Этот завершающий этап выдоха носит название *вахья речак* – внешний выдох.
8. По завершении процесса выдоха, совершаемом *апаной*, возникает короткая пауза. Такова природа внешней задержки, называемой *вахья кумбхака*. *Апана* сливается с Вселенской *Праной*, и затем проявляется *прана*, вызывая процесс вдоха.

Йогин воспринимает дыхание как постоянный ритм *праны* и *апаны*, проявляющийся через вдох и выдох. Он медитирует на океан Космической *Праны*, где *прана* подобна вздымающейся волне, а *апана* – спадающей. Он воспринимает *пранические* волны в океане Космической *Праны* как постоянно сменяющие друг друга прерывистые движения волны вверх и вниз. Он стремится соединить *прану* и *апану*, чтобы избавить ум от обуславливающей идеи отдельной личности.

Объединение *праны* и *апаны* испытывается тогда, когда жизненная система человека соединяется с океаном Космической Жизни. Такое объединение по своей природе трансцендентально. Оно заключается в постижении Космической *Праны*, где в полярном проявлении *пранической* энергии в виде *праны* и *апаны* нет необходимости.

*Пранические* вибрации лежат в основе всех наших переживаний и ощущений, всего нашего жизненного опыта. Благодаря *праническим* вибрациям человек сталкивается с приятными и неприятными



обстоятельствами. Подобно тому, как экран отражает проекции кадров кинофильма, экран Божественного Сознания отражает проекции *пранических* вибраций. При показе кинофильма между проекциями кадров имеется короткая пауза. В это мгновение экран предстаёт в своей изначальной чистоте. Подобным образом, между вдохом и выдохом, между действием *праны* и *апаны* также имеется короткая пауза, во время которой открывается океан космической жизни. И, когда благодаря непрестанной духовной дисциплине интеллект утончается, эта короткая пауза может стать объектом медитации.

*Хатха-йога* называется так потому, что она имеет целью объединить *ха* (*прану*) с *тха* (*апаной*). Древняя система *асан* и *пранаям* направлена на достижение такого союза *праны* и *апаны*. При этом обнаруживается единство с космической жизнью.

*Прана* символически представлена множеством форм. Это позитивный, динамичный, активный аспект энергии. Её изображают в виде солнца. Она несёт свет и тепло, она придаёт человеческому организму динамизм. *Апана* – это негативный, пассивный и подчинённый аспект энергии. Её изображают в образе луны. Считается, что она выделяет особый нектар, напитывающий организм человека жизненностью и силой.

Как дерево нуждается в солнечном свете и в дождевой влаге, так и человеческий организм нуждается в *пране* и *апане*. Но когда *праническая* гармония нарушается, нектар, исходящий от луны (полезного аспекта *апаны*), поглощается сияющими лучами солнца (негативным аспектом *праны*). В результате происходит дисфункция этих энергий, и организм начинает страдать. Чтобы благополучно следовать по пути йоги и продвигаться в сторону Космической Жизни, следует поддерживать эти функции в здоровом состоянии. Для этого и прописаны *асана* и *пранаяма*.

## ТРИ ТОЛКОВАНИЯ

Пересказ сюжета из упанишад

Из книги Свами Джьотрмайянанды *Yoga Mystic Stories and Parables*

Боги, Люди и Демоны – таковы были три главных рода существ в Творении Господа Брахмы. Представитель от каждого из этих трёх родов отправился погостить к Брахме, Творцу, желая получить от Него наставления.

Когда время их пребывания подошло к концу, бог первым обратился к Брахме со словами: «О, Господь, дай мне наставление».

Брахма коротко ответил: «*ДА*» и спросил: «Ты понимаешь, что означает это слово?»

Бог сказал: «Да, Господи. Мы, боги, отдаёмся всем небесным наслаждениям. «*ДА*» означает «*ДАМАНА*» (контроль чувств). Мы должны контролировать чувства и ум и воспитывать отрешённость от чувственных объектов, чтобы достичь Богореализации».

Брахма на это сказал: «Очень хорошо, ты понимаешь правильно».

Затем к Брахме обратился человек: «О, Господь, прошу, наставь меня».

Брахма опять произнёс в ответ загадочное слово «*ДА*» и спросил: «Тебе понятно моё наставление?»

Человек ответил: «*ДА*» означает «*ДАНА*», благотворительность. Мы должны проявлять благотворительность. Мы должны делиться тем, что имеем, с другими, дабы очистить своё сердце и достичь Богореализации (Самореализации)».

Брахма сказал: «Ты действительно понимаешь правильно».

Затем, последним, подошёл демон и попросил себе наставления.

Брахма произнёс своё «*ДА*» и, немного помолчав, спросил: «Ты понимаешь, что это означает?»

«Да, – ответил демон, – мы по природе своей жестоки. Мы должны научиться *ДАЙЕ* (*ДАУА*), т.е. милосердию, чтобы достичь Богореализации».

Брахма сказал: «Ты понял правильно».

Таким образом, короткое мистическое слово Брахмы «*ДА*» было истолковано богом (*дэвом*), как *ДАМАНА* (контроль ума и чувств); человеком – как *ДАНА* (благотворительность); и демоном – как *ДАЙЯ* (милосердие).

Итак, божественное наставление принимает различные формы в соответствии с различными этапами эволюции существа. Если в нём преобладает инертное начало, то такое существо является демоном. Если преобладает *раджас*, или деятельное начало, – оно является человеком. Если преобладает чистота и гармония, оно является богом.

В состоянии инертности, или *тамаса*, ему следует развивать в себе милосердие и ненасилие и удерживать себя от тяжких преступлений. Если он активен и страстен, ему следует делиться с ближним всем, что он имеет, и практиковать бескорыстное служение людям. Наконец, когда ум его достигает чистоты, он должен контролировать исходящие из него впечатления прошлого с помощью медитации и самоисследования.

Одно и то же наставление имеет разное значение на разных стадиях эволюции. Истина одна, но её выражение и толкование различно в зависимости от того, на какой ступени своего развития находится человек. Поэтому, мудрый не должен возбуждать ссор и раздоров по причинам межрелигиозных различий или расхождений в толкованиях священных писаний.

## СТРАННЫЙ ВОЛШЕБНИК

Из книги Свами Джьотирмайянанды *Yoga Mystic Stories and Parables*

Жил некогда один волшебник, который, желая воочию зреть свою волшебную силу, усталил многочисленными зеркалами большую залу и наделил каждое зеркало магическими свойствами.

Зеркала были расставлены таким образом, что каждое из них отображало облик чародея по-своему. Одно зеркало рисовало его добродушным и мягким, другое – суровым воином, а третье – настоящим дьяволом. Если одно отражение жило в радости и довольстве, то другое – в заботах и тревогах.

Все отражения, казалось, обладали каждое своей душой, разумом и волей; к тому же, каждое жило в своем собственном мире, по разному воспринимая пространство и время. Каждое проходило свой собственный процесс эволюции. Как только какое-либо отражение достигало наивысшего предела развития, волшебник поглощал этот зазеркальный мир с его временем и пространством, и тогда зеркало начинало отражать его образ без искажений.

Отражение глядело в глаза волшебнику, зазеркальная поверхность разбивалась и исчезала, и отражение сливалось с волшебником. Для отражения это было освобождением. Для волшебника же это было просто забавой, ибо он оставался в стороне от мира, в котором жило его отражение. В то время, как одно отражение достигало освобождения, другие продолжали стремиться к нему, проходя через различные формы существования. И по сей день волшебник продолжает наслаждаться своей магической силой и ждёт, пока пребывающие в зазеркальных мирах отражения сольются с ним.

**ОБЪЯСНЕНИЕ** Волшебник – это Абсолютный Брахман, его магическая сила – это Майя, а множество зеркал – это множество умов. Абсолют, отражающийся в умах, играет роль сонма людей, страждущих в этом мире. Каждый отдельный человек воспринимает мир согласно уровню своего интеллектуального развития. В то время, как для одного мир представляется гармоничным и светлым, другому он кажется мрачным и полным страданий; один развивает в себе божественные качества и живёт жизнью исполненной благочестия, медитации и любви к Богу, а другой – жизнью насыщенной жестокостью, насилием, ненавистью, гордыней и алчностью.

По завершении процесса эволюции каждая душа достигает Самореализации и осознаёт, что она не есть ограниченная душа, томящаяся в тенетах Майи, но безграничное Я. С этим сознанием разбивается зеркальная поверхность

ума, и отражение, душа, поглощается Брахманом – истинным Я. При этом Брахман

продолжает оставаться Неизменным Свидетелем, опорой движения всех душ. Он одновременно и отрешён от мира, и вовлечён в него. Он вечно свободен и тем не менее именно он участвует в жизненной борьбе за достижение освобождения от иллюзии. Он один является истинно сущим, и всё же мир продолжает существовать для множества людей.