

БХАГАВАН ШРИ САТЯ САИ БАБА ДХЙАНА ВАХИНИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

(к английскому изданию)

Быть современником Бхагавана Шри Сатя Саи Бабы - само по себе редкое счастье, поскольку Его устами говорит Сам Господь. К тому же Он легко доступен. Он охотно принимает верующих и тех, кто поражен физическим недугом или испытывает смятение духа. Цель Его пришествия состоит в том, чтобы возродить дхарму в отношениях между людьми, вселить мужество в сердца садхаков и чистоту в их ряды. Он начал свою миссию в раннем возрасте - в четырнадцать лет, - назвав себя святым из Ширди, который обещал вернуться на землю для завершения Своего дела по истечении восьми лет с момента своего Махасамадхи. Бхагаван Шри Сатя Саи Баба ненавязчиво заявляет о своей Божественности, постоянно совершая чудеса, абсолютно необъяснимые с точки зрения науки. Он дает советы, утешает и творит благодеяния. Но самое важное состоит в том, что Он вселяет бодрость в сердца тех, кто колеблется и сомневается. И они идут вперед по пути духовного развития, идут к Нему, потому что Он есть Абсолют, Он есть Цель. Каждое произнесенное или написанное Им слово - Махавакья. Эта книга выдержала семь изданий и является переводом на английский язык Его бесценного "Совета всем садхакам". Впервые она была напечатана в журнале "Санатана Саратхи" на языке телугу в виде ряда статей. Язык телугу, на котором говорит Баба, мелодичный, простой и проникающий в самое сердце. При переводе на английский теряется приличная доля его неповторимой красоты. Однако для тех, кто не владеет телугу, это неплохая возможность послушать наставления Бабы.

Да сопутствует успех всем, кто читает Его произведения и следует учению Бабы, и да приведет их к Нему Его Милость.

Н.Кастури Редактор "Санатана Саратхи"

ДХЙАНА ВАХИНИ

Человек вынужден творить ту или иную карму, начиная с первого шага и до сна, то есть с момента рождения и до смерти. Он не может сидеть неподвижно всю жизнь, не делая кармы. Кто бы он ни был, ему не избежать деятельности! Но каждый человек должен отчетливо понимать, какому виду кармической деятельности следовать. Существуют два вида кармы: 1. Сенсорные, или связывающие кармы, то есть вишайа кармы. 2. Кармы, которые освобождают, или так называемые шрейо кармы. В результате того, что вишайа кармы в настоящее время умножились сверх меры, в мире возросли печаль и беспорядок. Связывающие кармы не дают счастья и спокойствия духа. А шрейо кармы приносят все возрастающую радость и благоприятствие. Они дают душе блаженство или атмананду. Они не имеют отношения просто к внешней радости. Хотя действия могут быть внешними, тем не менее они направлены вовнутрь. Это и есть правильный, истинный путь. Вишайа карма включает всевозможные виды деятельности, связанные с объектами внешнего мира. Направляется эта деятельность желанием получить определенный результат. Эта погоня за результатом ведет человека в болото "я" и "мое", ведет его к демону страсти и жадности. На этом пути будет и успех, подобный вспышкам, появляющимся на жертвенном огае, когда в него подливают масло. Отдавать предпочтение чувственным объектам - все равно что отдавать предпочтение яду (више). Но тот, кто занимаясь этими видами деятельности и чувственными объектами, не заботится о результатах и последствиях, может не только перешагнуть через "я" и "мое", через жадность и похоть, но даже и не коснуться их. Он будет свободен от этих пороков. Шрейо карма, или освобождающая карма, чиста, не эгоистична. Особенность этой кармы состоит в том, что в ней важная роль отводится нишкама карме, описанной в Гите, то есть действию без малейшей мысли о его плодах. Практика этой дисциплины предполагает развитие сатьи, дхармы, шанти и преми (правдивости, праведности, спокойствия и любви). Если тот, кто идет по этому пути, практикует еще и повторение имени Господа, то где еще он может получить больше радости и блаженства? Такая практика дает полнейшее удовлетворение.

Всем, кто идет по этому святому пути, Сам Господь даст все необходимое, все, чего они заслуживают, все, что принесет спокойствие уму. Все, что вы предлагаете Господу, предлагайте

без малейшей мысли о вознаграждении, и это принесет вам полнейшую радость. Поистине это самый простой путь. Лгать, действовать против дхармы очень трудно, а говорить правду и следовать по пути дхармы легко. Приятно говорить то, что есть на самом деле, потому что при этом не приходится напрягаться и задумываться. А когда говоришь то, что не соответствует истинному положению вещей, приходится выдумывать. Это порождает страх и фантазию, создает атмосферу беспокойства и тревоги.

Поэтому вместо вишайя кармы, которая сопряжена с тревогой и всевозможными осложнениями, следуйте по пути шрейя, по пути атмананды. Этот путь истинен, вечен и свят.

Лучший способ, дающий возможность следовать по этому пути - дхйана. В наше время люди, впитавшие новые идеи, спорят по поводу того, как совершать дхйану и следует ли вообще заниматься ею. Эти люди не знают ни ее прелести, ни чистоты. Вот поэтому в адрес дхйаны слышится так много критики, циничных насмешек и замечаний. Мой замысел состоит в том, чтобы дать наставления по дхйане, описать ее методику. Вот об этом и пойдет рассказ.

Человеку по природе свойственно два вида деятельности: внешняя и внутренняя. Это общеизвестно, хотя, как правило, об этом не говорят. Беспокойство по поводу возможных неурядиц в семье лишает человека и той капли радости, которая есть у него в данный момент. Человек теряет внутренний покой по причине внешних раздражителей.

Возьмем в качестве иллюстрации телегу. Телега не может двигаться сама по себе. Правда? Она может двигаться только при том условии, если в нее впрячь пару волов. При этом телега будет ехать нормально, только если волы обучены ходить в упряжке и если они знают дорогу, по которой надо ехать. Но если волы не обучены возить телегу, если дорога им не знакома и если они никогда не выходили из загона, а все время топтались в навозе вокруг столба, к которому были привязаны, то телега далеко не уедет и к тому же она может опрокинуться.

Антах-карана тоже не может двигаться сама по себе. Ее надо прицепить к волам, именуемым буддхи и манас (разум и ум). Только при этом условии она будет двигаться за волами. Перед тем, как отправиться в путешествие, волов (буддхи и манаса) следует ознакомить с дорогой, ведущей в тот пункт, куда желает попасть антах-карана, тогда путешествие будет легким и безопасным. Если же тягловые животные не знают дорог (сатхи, дхармы, шанти и према) и если они никогда не ходили по этому пути, с телегой (антах-караной) может приключиться беда. Даже если их погонять, они всего лишь притащат телегу к знакомому им столбу, в привычное для них болото неразберихи, несправедливости, жестокости, недисциплинированности и лжи. А путешествие? Оно просто не состоится, волы никогда не придут в назначенный пункт.

Вот поэтому буддхи и манас должны быть обучены ходить в упряжке и настойчиво двигаться по дороге. Это следует делать посредством джапы и дхйаны. Вследствие разнонаправленности и неустойчивости антах-караны, человека постигают отчаяние и неудачи, которые, в свою очередь, являются результатом его неспособности контролировать и направлять быков (буддхи и манаса), не приученных к дхйане и джапе даже в той мере, которая позволила бы им ровно идти по дороге. Во время путешествия противоречивые желания, терзающие ум человека, должны быть погашены и взяты под контроль. Ум должен быть сфокусирован в одном направлении. Человек должен идти решительно, прилагая все усилия к достижению поставленной цели. Тогда никакая сила не свернет его с пути, и он сможет добиться своей цели.

Когда разнонаправленный ум, устремляющийся во всех направлениях, погружен в размышление об Имени Господа, достигается тот же эффект, что и при прохождении солнечных лучей через увеличительное стекло: рассеянные лучи обретают силу пламени, способного сжечь и поглотить. Так же и волны буддхи и чувства манаса обретают однонаправленность, проходя через собирающую линзу Атмы: они проявляются в виде Божественного великолепия, способного испепелить зло и осветить радость.

Человек может добиться успеха в избранной профессии или занятии только путем концентрации усилий в одном направлении. Для выполнения даже самой простой работы необходимо умение сосредоточиться. И даже самая сложная проблема разрешается, если проявить настойчивость. Человек наделен беспредельными возможностями. Все люди без исключения обладают способностями. Но человек сбился с пути, поскольку он не подозревает о своих истинных возможностях. Для того чтобы осознать свою силу, человек должен приобщиться к святости. Он

должен настойчиво практиковать садхану, он должен заниматься джапой и дхйаной. Какой толк от продуктов, даже если их у вас изобилие, когда вы не знаете, как из них приготовить съедобную пищу? Вот так же дело обстоит и с человеческим потенциалом. У человека есть все необходимое для своего содержания и развития, но он с легкостью разбрасывает свои способности, потому что не знает, каким образом их использовать. Человек должен стремиться увидеть и понять Универсальную Шакти, Единственную и Неповторимую, которая является основой всех разнообразных проявлений в окружающем его мире имени и формы. Ум все время отклоняется. Дхйана является тем процессом, который тренирует ум, вырабатывая в нем способность к концентрации.

В результате медитации на параматме ум отвлекается от чувственных объектов материального мира. В это время буддхи должен утвердить свое главенство и повелеть манасу не предаваться никаким чувствам, кроме мысли об основе основ. Когда ум познает основную истину, он уже не прельстится мимолетным, неистинным, неблаженным, он будет радушно встречать расцвет радости, счастья и истины, его больше не поразит печаль и горе. Праkritи и прана неразрушимы, верно? Все, что является продуктом соединения праkritи и праны, обладает новым, внутренне присущим ему свойством. Жизнь человека тоже обретает новый блеск, когда он начинает осознавать и отчетливо представлять себе сатчитананду посредством очистившихся дхйаной манаса и буддхи. Мы узнаем вкус плода, когда съедаем его. Занявшись дхйаной и узнав ее вкус, человек отбросит все сомнения и дебаты и полностью посвятит себя этой практике. Поэтому начинайте заниматься дхйаной, не медлите, начинайте сейчас.

Дхйана должна выполняться с энтузиазмом, верой и вниманием, в полном соответствии с установленными правилами. При соблюдении этих условий дхйана принесет не только полное счастье и всевозможные успехи, но и дарует видение Господа. Это связано с учением Веданты, а также с учением о праkritи (природе). Эти два учения отличаются только в одном отношении. Изучающие праkritи занимаются объектами Жизни, а те, кто изучает Веданту, - основной истиной Жизни. Человек связан с обеими. Праkritи связана с вишайей, а Веданта - со сварупой. Если человек хочет превратить свою жизнь в Великолепие, то дхйана для него является самой лучшей садханой.

МЕТОДИКА ДХЙАНЫ

Место для занятий дхйаной должно быть на один или два дюйма выше уровня пола. Положите коврик из травы дурбхи, на него оленью шкуру, а сверху тонкую белую ткань. Сядьте на эту подстилку в падмасану (позу лотоса). Правая ступня должна быть на левой ноге, а левая ступня на правой ноге. Пальцы руки плотно прижаты друг к другу, руки находятся перед собой. Глаза должны быть полузакрыты или закрыты. Затем мысленно дается задание шее, плечам, рукам, груди, зубам, желудку, пальцам рук, спине, бедрам, коленям, икрам ног и ступням расслабиться. После этого медитируйте на самые любимые для вас имя и форму. Медитация должна сопровождаться произнесением Ом. Во время медитации не должно быть места блужданию мысли, следует быть сосредоточенным и спокойным. Нельзя позволять мыслям о прошлом, гневу, ненависти или печали вклиниваться в медитацию. Если они все же вторгаются, на них не следует обращать внимания, а чтобы противостоять им, надо поддерживать мысли, которые стимулируют занятия дхйаной. Само собой разумеется, что на первых порах это будет не так просто. Лучшее время для занятий дхйаной тихие предрассветные часы: с трех до пяти. В первую очередь надо преодолеть сонливость. Это очень важно. Для того чтобы проводить занятия в одно и то же время, можно заводить будильник на четыре часа утра и вставать. Если чувствуется сонливость, от нее можно избавиться, приняв холодную ванну. Омовение перед дхйаной не обязательно, оно необходимо только в том случае, если досаждают сонливость.

Если строго придерживаться этого метода проведения дхйаны, то можно очень быстро заслужить Милость Господа.

Садхаки во всех уголках света, естественно, занимаются джапой и дхйаной. Но вначале надо отчетливо представлять себе цель джапы и дхйаны. Не зная их назначения, люди начинают занятия, полагая, что они связаны с материальным миром и способствуют осуществлению мирских желаний. Они надеются продемонстрировать ценность этих практик посредством достижений, воспринимаемых органами чувств. Это явное заблуждение. Назначение джапы и

дхйаны состоит в том, чтобы обрести способность сосредоточивать внимание только на Боге, чтобы отбросить привязанности к чувственным объектам, чтобы обрести радость осознания причины всего сущего. Ум не должен, подобно мухе, летать без разбора во всех направлениях. Муха обитает в лавке сладостей, а летит за тележкой, в которой везут отбросы. Муху, у которой такой вкус, следует научить понимать сладость первого места и нечистоту второго, чтобы она не покидала лавку сладостей и не гналась за тележкой с отбросами. Когда такое учение становится достоянием ума, то это и называется дхйаной.

Посмотрим, как ведет себя пчела. Она полетит только на сладкое, только к тем цветкам, которые содержат нектар, другие места ее не привлекут, она просто не полетит туда. Человек тоже должен отказаться от склонностей к чувственным влечениям, перестать обращаться к мусорной тележке, в которой находится не истинное, а преходящее. Насколько это возможно, человек должен направлять ум на святые объекты, которые связаны с Господом и источают сладость и радость. Само собой разумеется, что для этого надо время. Сколько для этого понадобится времени, зависит от активности вашей мысли, слова и дела, а также от мотивов, вызывающих эту деятельность.

Главное, что принимается во внимание, это не то, какой ценой досталась молитва Господу, и не количество лет, на протяжении которых человек занимался духовной практикой, и не правила и предписания, которым он следовал, и даже не количество произнесенных им молитв, а то, в каком состоянии находился его ум во время молитвы, насколько терпеливо он ждал результата, насколько однонаправленной была его мысль, когда он молился о Господнем Блаженстве, пренебрегая мирским счастьем и не ожидая немедленного результата, неумолимо, постоянно вглядываясь в себя, сосредоточивая внимание на медитации и своем задании. Показателем уровня прогресса на избранном пути служит степень отказа от собственного я. Если человек занят подсчетом правил, потраченного на практику времени и связанных с этим расходов, то такая дхйана принадлежит лишь объективному миру, она никогда не станет субъективной и духовной.

Джапу и дхйану нельзя оценивать по внешним параметрам, о них следует судить по их внутреннему воздействию. Их суть в их связи с Атмой. Бессмертный опыт Атмы ни в коем случае нельзя смешивать с низменной деятельностью временного мира. Такой деятельности следует избегать. Но если она имеет место и если человека одолевают нетерпение и лень, и если он постоянно думает: "Почему нет результата? Почему это все еще не близко?", то все занятия становятся просто джапой и дхйаной, нацеленными на получение плодов.

Единственными плодами джапы и дхйаны является превращение внешнего во внутреннее, обращение зрения внутрь себя с тем, чтобы этим внутренним зрением ощутить реальность блаженства Атмы. Чтобы это превращение произошло, надо быть все время активным и не терять надежды, независимо от того, сколько на это потребуется времени и какие трудности встретятся на пути. Надо ждать милости Господа. Уже само терпеливое ожидание является частью пути дхйаны. А непоколебимая приверженность обету - сам путь.

Существуют три способа, посредством которых ищущие пытаются встать на путь дхйаны: сатвика марга, раджасика марга и тамасика марга.

Путь сатвики. Этот путь заключается в том, что ученик воспринимает джапу и дхйану как долг и ради него готов перенести любые трудности. Он абсолютно убежден, что все эти трудности не что иное, как иллюзия. Всегда и при любых обстоятельствах он делает только добро, всем желает только добра и всех любит. Каждую минуту жизни он помнит о Господе и медитирует на Него. Он даже не стремится к достижению результатов от занятий джапой и дхйаной - все это он предоставляет Господу.

Путь раджасики. Идущий по этому пути жаждет результатов каждого своего шага. И если результатов нет, то постепенно лень и отвращение наполняют садхану, и он бросает занятия джапой и дхйаной.

Путь тамасики. Этот путь еще хуже предыдущего, здесь о Боге вспоминают только в минуту опасности, сильного страдания, когда человеку грозит какая-то потеря или боль. В такие минуты люди молятся и клянутся, что устроят пуджу, предложат Господу особые яства или построят храм. Такие люди подсчитают количество еды, предложенной Господу, расходы на подношения, положенные к его стопам. Они подсчитают, сколько раз они лежали перед Господом в

распростертом положении, сколько раз обошли вокруг места поклонения и попросят награды, соответствующей их расходам. При таком подходе к дхйане ум и интеллект никогда не очистятся.

Большинство людей в джапе и дхйане следуют путем раджасики и тамасики. Прямое и непосредственное назначение джапы и дхйаны состоит в том, чтобы очистить манас и буддхи (ум и интеллект). Лучшим способом для достижения этой цели является первый путь, то есть сатвика дхйана. Когда манас и буддхи станут чистыми, они озарятся пониманием Атмы. Тот, кого озарило это понимание, называется риши.

Brahmavid Brahmaiva bhavati: познавший Атму, сам становится Атмой. Цель жизни, то, ради чего стоит жить, - это понять Атму, другими словами, понять основу дживы.

Собственно говоря, внутреннее состояние человека проявляется на его физическом плане. Состояние и вид тела помогают нам понять внутреннее состояние человека. Общеизвестно, что существует тесная связь между физическим состоянием и состоянием ума. Вот пример: перепоясав чресла, закатав рукава и сжав кулаки, невозможно продемонстрировать любовь и преданность. А можно ли преклонив колена, полузакрыв глаза и воздев к небу сложенные руки, выразить гнев, ненависть или жестокость? Поэтому древние риши учили садхаков для свершения молитвы или джапы и дхйаны принимать надлежащую позу. Они понимали, что посредством определенной позы можно контролировать направленность ума. Конечно, опытному садхаку легко совершать дхйану в любом положении, но для новичка это физическое средство немаловажно. Эта физическая и умственная тренировка необходима как промежуточное средство для постижения истинной и вечной Атмы. И пока эта цель не достигнута, надо последовательно практиковать садхану.

Для достижения цели дхйаны необходимо практиковать хорошо отлаженную систему асан. Программа должна выполняться до тех пор, пока не будет получен результат. Когда же цель дхйаны будет достигнута, то есть манас и буддхи (ум и разум) будут обузданы и взяты под контроль, дхйану можно будет практиковать в любом месте и в любой позе. Это можно будет делать лежа в постели, сидя на стуле, на скале или в повозке.

Как только вы научились управлять мотоциклом, вы можете ездить по любой дороге. Когда же вы только учитесь на нем ездить, то в целях безопасности как для вас, так и для окружающих, вы должны выбирать ровную дорогу и соблюдать определенные принципы равновесия. Равным образом, те, кто начинает практиковать дхйану-садхану, должны следовать определенному курсу подготовки. И в этот курс не следует вносить никаких изменений. Итак, раджасику и тамасику нельзя рассматривать как формы дхйаны. Если садхана полностью становится сатвикой, то это самый хороший путь.

Есть вещи, которые трудно передать словами, разговор о них может лишь навеять скуку. Их легче и приятней показать. Объяснять суть дхйаны легче всего не словами, а демонстрацией процесса ее совершения. Писать о ней и читать трудно. Посредством дхйаны люди получают Божественный опыт ясного понимания своей Атмы. Дхйана дает садхакам возможность сбросить путы невежества. Они обретают возможность увести чувственные восприятия из контакта с объективным опытом. Уже сам процесс, который стремится к этому святому совершенству, заслуживает называться дхйаной. Для этого человек должен обладать хорошими привычками, быть дисциплинированным и иметь высокие идеалы. Он должен отречься от привязанности к мирским вещам, они должны утратить для него всякую привлекательность. В любой ситуации человек должен оставаться радостным и полным энтузиазма. Каждое совершаемое им действие должно быть посвящено не добыванию хлеба насущного, а достижению атмананды. Надо выработать хорошую асану, или сидячую позу, чтобы избежать напряжения в теле и освободить ум от груза и давления тела. Все это заслуживает названия сатвика дхйана садхана.

Беспокойства и неудобства, которые возникнут при попытке избавиться от нежелательных проявлений ума, пройдут в ходе следования вышеописанному курсу. Садхаке остается только строго придерживаться этой практики. Даже самое сильнодействующее лекарство не может дать эффект моментально, то есть сразу же, как только его принесешь к постели больного. Больной должен принимать его в соответствии с предписанием, чтобы оно усвоилось организмом. Лечащий эффект лекарства должен проникнуть в тело, организм должен пропитаться лекарством. Так и сиддханты и веданта не могут сразу избавить нас от наших ошибок и слабостей. Тот, кто хочет достичь безоговорочных результатов, должен отбросить ложные и низменные чувства и поступать

в соответствии с истинными учениями веданты и сиддханта. Только тогда он пожнет плоды. Секрет успеха в дхйане состоит в чистоте внутреннего мира садхаки. Успех пропорционален степени важности, которую садхака уделяет правильному поведению или санмарге. У каждого человека есть право добиться высшей степени успеха. Я говорю об этом не тихо, а во весь голос, чтобы об этом услышали во всех уголках. Зная и понимая это, медитируйте и идите вперед! Занимайтесь дхйаной и продвигайтесь вперед! Познавайте Атму!

Жизнь человека может быть либо приятной, либо неприятной. Это зависит от его отношения к жизни. Одна и та же вещь может быть приятной в одной ситуации и неприятной в другой. То, что однажды было дорого сердцу, в другое время может вызвать ненависть, и видеть это не хочется. Причиной такого положения является состояние ума. Поэтому необходимо тренировать ум, учить его быть всегда удовлетворенным. Воды реки стекают с гор, падают в долины и несутся по ущельям, в разных местах в них впадают притоки, и от этого вода становится мутной и нечистой. В потоке человеческой жизни скорость и напор то снижаются, то возрастают. Эти подъемы и падения могут произойти в любой момент. Никто от них не застрахован. Они могут быть в начале, в конце или в середине жизни. Поэтому человек должен убедить себя в том, что взлеты и падения неизбежны и что их надо не бояться, а приветствовать, потому что они увеличивают наш опыт. И не только приветствовать, но и радоваться всему, что с нами происходит. При этом подходе все несчастья, какими бы они ни были, уйдут легко и быстро. Для этого важен настрой ума.

Каждый миг извне и изнутри возникают побуждения и соблазны, они накапливаются в человеке. Он не в состоянии уделить всем им внимание одновременно. Он сосредотачивает внимание только на самых важных. Это называется концентрацией, или авадханой. Концентрация нужна для того, чтобы хорошо осознать предмет. Сознательная направленность внимания на объект и его фиксация на данном объекте называется экаграта, или остановка внимания на одном объекте. Это тоже состояние ума. Концентрация и остановка внимания на одном объекте помогает сфокусировать усилие на определенном избранном задании.

Концентрация необходима в любом деле. Концентрация (сосредоточение) - это основа успеха любого предприятия. Она нужна не только для практики дхйаны, но и для решения мирских проблем в обыденной жизни. Каким бы делом человек ни занимался, если он сосредоточен, в нем появляется и уверенность в себе, и уважение к себе, поскольку они являются результатами определенных состояний ума. Ум может склониться либо к хорошему, либо к плохому. Сосредоточенное внимание можно направить на то, чтобы держать ум привязанным только к хорошим побуждениям. Успех в хорошем деле зависит от сосредоточения внимания на одном объекте.

Концентрация внимания на одном объекте увеличивает силу и умение, но этого сосредоточения не достигнешь, пока не победишь отвлекающие ум мирские желания. Эта сосредоточенность внимания на одном объекте, эта победа над умом достигается практикой дхйаны.

Есть два типа людей: одни корят себя в греховности, другие льстят себе тем, что они добродетельны. И тех и других волнуют собственные заблуждения. И тем и другим требуется умственное удовлетворение. А оно может быть достигнуто посредством дхйаны, потому что дхйана приводит к пониманию вещей, она прибавляет мудрости.

Для этого надо развить интерес к дхйане, склонность к ней, то есть сильное желание, которое отметет все другое и которое не будет знать преград. Конечно, кто-то может сильно желать послушать музыку и, слушая, получает радость, кто-то жаждет увидеть тела покойных родственников и, увидев их, скорбит. Сильное желание, таким образом, может иметь либо приятные, либо неприятные последствия. Желание должно обладать силой, которая бы вдохновила на старание. Собственно, сильное желание - это дремлющее старание. А старание - это сильное желание в действии. Когда желание недостаточно сильно, то старание снижается, а когда желание очень сильное, то старание приходит в действие. Дхйана дает концентрацию и успех во всех делах.

Посредством одной дхйаны выдающиеся люди и риши обрели контроль над своей умственной деятельностью и, направив ее на путь сатвики, добились состояния постоянного размышления о Боге и в итоге достигли единения со Всевышним. Вначале страстное желание, затем выбор цели, далее концентрация и через дисциплину покорение ума...

Человек должен отказаться от жажды материальных благ, от привязанности к чувственным объектам. Он должен отбросить ложный страх, нелепые желания, печаль, тревоги, искусственные удовольствия, которыми занят его ум. То есть он должен уметь различать, что есть что, он должен подготовить себя к осознанию того, что все в мире так же иллюзорно, как и призрак в колоде. Каждому человеку необходимо такое самообразование. То жалкое состояние, в котором находится человек, объясняется отсутствием такого понимания. Дхйана - лекарство от подобного состояния ума.

Дхйана дает возможность человеку вызвать в памяти Рай, который и есть его обитель, отбросить как сон и заблуждение преходящие творения ума. Если заниматься дхйаной систематически и не торопясь, то она принесет успех и спокойствие ума. Таким образом будет проложен путь к высшему опыту. И появится новое понимание, чистое и непотревоженное. Когда достигнуты высоты дхйаны, это понимание становится настолько сильным, что низменная природа человека разрушается, превращается в пепел. И остаётся только "Вы". Все творение - это заблуждение вашего ума. Внутреннее "Я" и есть Сатъя, Господь, Сатчитананда, Параматма, Шивохам - Единое.

Сатъя (истина) - в высшей мере утонченная и успокаивающая. Когда она постигается, то уже нет медитации, нет того, кто медитирует, нет дхйаны, нет того, кто занимается дхйаной - все сливается воедино. Это постоянный и проливающий свет опыт. Ликовать внутри себя - это и есть Чистое Знание, это значит джнани осознает только атманубхаву (блаженство души). В этом цель и плоды Бессмертия. Получив трансцендентный опыт, йогин завершает дхйану и ходит среди людей как божество. В нем Веды находят свое завершение. Он превратился в чистое существо. Дхйана и только дхйана способна заставить человека выйти за пределы смены времен и сделать его спокойной невозмутимой личностью, подобной самому Творцу.

Когда джива пойдет по пути к цели, он будет доволен собой, он откроет в себе источник Блаженства. Желания и амбиции, иллюзии и фальшь, животные потребности и шалости, которые до этого беспокоили дживу исчезнут. Поскольку Атма равномерно и неуклонно заполнит собой все, джива утратит свое "Я" и обретет изначально присущий ему Божественный статус. Такой человек - настоящий Махатма, он - дживанмукта. Полнота - это ананда, а ананда - это шанти. Те, кто не оставляют вичара марга, то есть пути различения, получают Милость Господа, они также реализуют Атму. Они будут всегда стремиться к вечной истине, которая лежит вне призрачных иллюзий этого мира.

Возьмите под контроль джнанендрии, которые находятся в беспорядке, и будут уничтожены причины болезней. Пусть ум будет занят упражнениями, перекройте безудержный поток мыслей, планов и прожектов, и в уме не останется места для тревог и волнений. Чтобы уменьшить блуждание ваших мыслей, повторяйте имя Господа, это избавит вас от печалей и несчастий. Без очищения ума не будет джнаны. Тот, кто сумел очистить ум, достиг высшей точки. Вначале садхака должен постигнуть секрет "зрения, направленного внутрь", "видения, направленного внутрь" и перестать обращать внимание на все внешнее.

Человек совсем мало знает о внутреннем мире, а Божественная жизнь и есть метод внутреннего существования. Подобно тому, как ребенок, научившись наблюдать и понимать, пытается ходить по дому, садхака учится ходить во внутреннем мире и понимать его. Здоровый ребенок, лежа в колыбели, весело сучит ручками и ножками, рассматривает лампу на стене и радостно лепечет. Садхака, здоровый телом, умом и душой, лежа в колыбели жизни, наблюдает внутренний мир и, ликуя, беспрестанно хлопает в ладоши от внутренней радости.

Каждая мысль, каждое слово, каждый поступок должны исходить из полного осознания знания. Направляйте ваш интеллект так, чтобы он не бродил, а постоянно пребывал во внутреннем мире. Это есть внутреннее зрение. Дхйана - самый необходимый для этого инструмент.

Проникнуть во внутреннее царство садхака может через врата самопроверки. Эти врата оказывают радушный прием любому садхаке, одаренному смирением и преданному наивысшему и святейшему состоянию.

Для дхйаны важно не только достичь Блаженства Атмы, но и способствовать благосостоянию общества. Чтобы осуществить последнее, садхака должен взять под контроль определенные физические, вербальные и ментальные склонности. Эти склонности, или проявления, известны как десять пороков: три физических, четыре вербальных (или словесных) и три ментальных. К порокам

физического плана относятся посягательства на жизнь живого существа, прелюбодеяние и кража. Словесными пороками являются ложные тревоги, грубая речь, злословие и ложь. Ментальные пороки - это жадность, зависть и неверие в Бога. Тот, кто намерен следовать дхйане, обязан позаботиться, чтобы эти десять врагов и близко не подошли к нему. Их следует всячески избегать. Садхаке нужны склонности, которые помогали бы ему продвигаться к цели, а не тянули бы его назад.

Он должен говорить и поступать только шубхам (хорошо), потому что только шубхам есть мангалам и только мангалам есть шивам. Об этом говорится и в Шастрах. Добро - благоприятно, а то, что благоприятно, является духовно полезным. Если человек намерен окунуться в шивам, то инструментом для этого является шубхам. Посредством шубхам (или добра) он может обрести и этот мир и другой. Творя добро, он будет способствовать и своему благосостоянию, и благосостоянию других. Благосостояние - это плоды знания, а неустроенность и развал - плоды невежества. Только через благосостояние можно достичь мира, радости и прогресса. Основной долг человека состоит в том, чтобы заботиться о всеобщем благосостоянии. Способствовать ему, вносить в него свой вклад - значит делать правое дело. Жить отведенный тебе срок, выполняя это задание, - правильный путь.

Наш разум - свидетель всего, что происходит в этом материальном мире. Материальный мир ограничивает и окрашивает наш разум. Он воздействует на него и формирует его в чайтанью (сознание). Майя и есть буддхи (разум), деформированный и перекошенный всевозможными воздействиями. Следовательно, то чайтанья, которое не подверглось влиянию майи, на которое материальный мир не оказал воздействия, и есть ишвара. Таким образом тот, кто стремится достичь ступени ишвары, должен оставаться вне воздействия майи, оставаться вне воздействия объективного мира. Но как? Это достигается посредством анализа, логического рассуждения, бесстрашного поиска, чистого разума. Для того чтобы обрести вивеку (аналитический разум), надо принимать участие в повышении благосостояния каждого существа природы. Джагат (меняющийся мир) основан на майе. Поэтому его называют "ложным". Но не думайте, что само признание ложности мира или осознание собственных недостатков автоматически поставят вас на более высокую ступень и приведут к Наивысшей Истине. Если человек не обладает хорошим характером в сочетании с положительными полноценными качествами, он никогда не продвинется в духовном развитии. Прогресс в этом плане зависит от личностных достоинств и качеств, подобно тому как урожай зависит от плодородия почвы. Если на хорошей земле посеять полноценное зерно и умеренно поливать поле, то в должное время соберешь богатый урожай. Если же посадить плохие саженцы и не наладить за ними необходимый уход, то разрастутся сорняки, и там, где мог бы быть сад, колючий кустарник образует непроходимые джунгли.

Даже если человек по причине своей испорченности или слепого самодовольства не выработал в себе хороших качеств, он, тем не менее, может попытаться приложить усилия, чтобы приобрести их. Если этого не сделать, то не сможешь вкусить прелести жизни, такая жизнь - пустая трата времени, грош ей цена. Тот ум, который под воздействием противостоящих факторов теряется среди ложных ценностей, не может развиваться в нужном направлении. Такой ум, отвернувшись от добра, может причинить невероятное зло. Все, чего достиг садхака, может быть разрушено таким умом в один миг, такой ум подобен искре, упавшей на бочку с порохом.

Есть люди, которые пытаются утратить все качества, но их жизнь - это живая смерть. Их бледные лица свидетельствуют об отсутствии интереса к жизни. Это результат неразумной поспешности в духовной практике. Хотя состояние отсутствия каких бы то ни было качеств абсолютно необходимо, но нельзя спешить, когда идешь к этой цели. Даже если человек одержим порывом, поспешность очень часто приводит в затруднительное положение, которое может привести к самоубийству. Вначале следует накопить богатство характера. Поскольку многие решительные садхаки не дают себе труда выработать хорошие черты характера, они сбиваются с пути и уже не находят его несмотря на все прилагаемые усилия. Некоторые тонут в болоте, по которому они бредут.

Следовательно, путь достижения состояния отсутствия качеств полон опасностей. Человек не может жить ничего не делая, поэтому он из необходимости будет действовать посредством хороших качеств. Следует оставить все желания и освободиться от них. Ум, которому присущи хорошие качества, поможет в этом деле, потому что он спокойно будет относиться к успехам других людей. Он не станет делать вреда, он будет искать возможности помочь, другим, лечить их и благоприятствовать им. Он будет не только страдать, но он будет и прощать. Он не будет склонен ко лжи, он с готовностью будет говорить правду. Его не встревожат ни похоть, ни

жадность, ни самодовольство. Он будет свободен от иллюзий. Он будет способствовать благосостоянию окружающих. Такой ум будет излучать непрерывный поток Любви.

Когда такой ум становится зрелым, он легко освобождается от всех качеств и становится безмятежным, спокойным и чистым. Он легко сливается с Атмой и становится единым с ней.

К сожалению, человеку неведомы радость и спокойствие, хотя они являются его прирожденными прерогативами. И вот такой ум может подарить человеку уникальную возможность испытать этот внутренний покой. Дхйана - единственный спасительный островок в океане жизни, в океане, подбрасывающем живые существа на волнах страстей, сомнений, страха и отчаяния.

Истина Веданты должна пребывать в уме даже тогда, когда человек занимается мирскими делами. Давайте посмотрим, в каком состоянии находился этот мир сотни тысяч лет тому назад. В то время на земном шаре были только две сущности. С одной стороны, огненная лава, извергающаяся из вулканов и расщелин земной коры. Разрушительный поток бежал во всех направлениях, неся с собой ужас и смерть. Похоже было, что наступил конец всему. С другой стороны, микроскопические амебы, едва заметные молекулы живой материи плавали на поверхности воды или прилипли к расщелинам скал, надежно сохраняя искорки жизни. Первая из этих сущностей - неистовая и яркая, вторая - тихая и незаметная. В какую из них вы бы поверили? В то время никто бы не поверил, что будущее будет за амебой, микроскопическим животным. Кто бы мог подумать, что эти мельчайшие крупинки жизни могут выдержать гигантский напор расплавленной лавы и сотрясающих землю сдвигов пластов? И тем не менее, эти крупинки чайтаний (жизненного сознания) победили. Не тронутая огнем и пылью, всесметающим ураганом и всепоглощающими потоками амеба с течением времени из силы заложенного в ней жизненного принципа, превратилась в добро и силу характера, в искусство и музыку, в песню и танец, в эрудицию, садхану и мученичество, в святость и даже Аватары Господа. Вот в суммированном виде мировая история.

Мы иногда видим, как в суматохе и стремительном потоке событий люди возлагают надежды на крикунов, находящихся в плену собственных страстей. Но это преходящее, оно длится недолго. А когда события разворачиваются спокойно, мирно, человек имеет возможность погрузиться в атмосферу чайтаний, которое не отягощено майей. Это самая большая высота, на которую он может подняться. И он изведает самую утонченную шанти. Он должен погрузиться в нее посредством усилия, направляемого разумом, через дхйану. Когда достигается полное наслаждение, это и есть Божественный статус, желаемая цель жизни. Как правило, люди не стремятся к этой цели, поскольку они не знают ее всепревосходящей прелести. Дхйана дает им первый намек на это блаженство.

Следовательно, каждый человек должен укреплять ум и дать ему возможность осознать счастливый миг блаженства. В ином случае, вероятней всего, ум откажется от попытки достигнуть того, что теперь считает пустым и бесполезным занятием. Но как только ум приобретет уверенность в том, что момент его созвучия с чайтанией - это момент полного могущества, тогда он не оставит попытки идти к цели. Садхака сможет неотступно идти к реализации Атмы.

Ориентируясь на этот идеал, начинайте безотлагательно практиковать дхйану и умственную джапу. Следующим за дхйаной этапом является самадхи. Дхйана является седьмой по счету в восьмиступенчатой йоге. Не сходите с Царского пути, который ведет вас к цели. Дхйана - основа всех садхан. Из всех человеческих занятий самым важным является занятие, направленное на приобретение духовного опыта. Любое развитие базируется на духовном развитии. Духовное развитие - царь всех культур. Царь издает законы, а сам стоит над законом и вне его. Подобным образом, все правила и законы, все деления на правильное и неправильное, на порок и добродетель, радость и печаль, распространяются только на дживу, которая придает значение неопытным манасу (уму) и буддхи (разуму), а не Атме (душе). Поэтому для всех очень важно постижение опыта Атмы, который чист, убедителен и самотрансцендентен. Это занятие легкое, потому что Атма - мать всего, и слушать Атму - это все равно, что сыну слушать мать. У каждого есть навык в этом опыте, по сути дела, у каждого есть на это право. Вот поэтому я придаю особое значение Атма садхане. Атма известен как Брахма. Поэтому одной из целей духовной практики является изучение Атма видьи или Брахма видьи.

Для их изучения нужна некоторая предварительная подготовка. Только имея эту начальную подготовку можно приступать к ним. Этими предварительными шагами являются вивека,

вайрагья и шестиступенчатое богатство, то есть разграничение, отречение и шесть качеств, входящих в понятие хорошего характера. Ученики, обладающие всеми тремя указанными выше характеристиками, имеют все основания надеяться, что они без особого труда постигнут Атму.

Параматма обладает шестью основными характеристиками: полнейшей джняной, полнейшей вайрагьей, полнейшей красотой, полнейшей силой совершенства, неувядаемой славой и неисчерпаемым счастьем. Ее природа - это сат (полное существование), чит (полное знание) и ананда (полное блаженство). Их связь с человеком осуществляется через его Атму. Поэтому все люди имеют право познать эти черты и эту природу и наслаждаться ими. Это их святой долг. Муки, которые испытывает человечество, обусловлены тем, что человек не выполняет этот святой долг.

Как правило, в обыденной жизни поведение человека противоречит предписаниям дхармы грихастхи (хозяина дома). Он не следует пути, описанному в Шастрах и в Манусмритхе. В человеке нет ни йоты правдивости. А правдивость - самая святая добродетель. Ведя примитивную жизнь, он теряется при малейшей неудаче и отказывается от начатых дел. В нем развивается псевдосамоотречение. Если бы он жил жизнью хозяина дома, с полной ответственностью выполняющего свой долг, ему бы не надо было убегать из дома и искать пещеры и леса. Каждый человек в своей дхармической жизни может осознать Господа посредством выполнения своего долга. Размышления о Господе должны сочетаться с дхармической жизнью. Для этого образа жизни не нужны ни статус, ни ученость, ни тщеславие. Они только уведут с пути истины. Только посредством такого образа жизни ум и разум могут быть взяты под контроль, может развиваться Атма видья, укрепляться воля.

Для осознания Атмы важен хороший характер, то есть чтобы постичь Атму, надо избавиться от плохих черт характера. Так же, как с гибелью командира деморализуется и сдается армия, так и плохие качества складывают оружие, когда изживается ахамкара (эгоизм). Все плохие качества происходят из царства гнева. Когда эта территория опустошена, солдаты больше не поднимут головы. А что может сделать командир ахамкара (эгоизм), если под его знаменами нет ни единого солдата? Поэтому надо направить все усилия на то, чтобы разрушить царство гнева. Тогда ни один командир не станет предпринимать военных действий. Так пусть же каждый садхака сохраняет свой разум в состоянии покоя, пусть не дает шевелиться ни солдатам, ни командиру. Пусть каждый садхака будет всегда озарен улыбкой Господа, улыбкой Атмы.

Избавление от настроений и возбуждений ума является условием, которое необходимо создать для того, чтобы получить аудиенцию Господа. В Его дурбарском зале имеется восемь дверей, через которые надо пройти для аудиенции: йама, нийама, асана, пранайама, пратхьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Когда ум взят под контроль этих восьми дисциплин, то легко вырабатывается воля. Воля есть Природа Господа, иначе ее называют Таинством Господним. Достаточно одной Воли Господа, чтобы желаемое свершилось. А воля человека осуществляется не сразу. Решающим фактором здесь является сила воли. Человеческая воля не обладает всепобеждающей силой. Когда же он вырабатывает такую силу воли, он получает нечто равное Силе Господа. В этом состоит значение лайи, соединение. Такое становится возможным посредством дхьяны.

Из восьми вышеупомянутых дверей дхьяна является седьмой по счету, а самадхи - восьмой. Дхьяна - путь к самадхи.

Некоторые люди считают, что "воля" и "желание" - понятия равнозначные. Это заблуждение. Желание относится к васанам, к традициям, воплощенным в манасе. Воля же относится к основным характеристикам Атмы. Желание означает жажду, стремление получить, завладеть чем-то, а воля - это решимость овладеть этим. Обе категории основываются на моральной культуре личности. Если Атма развита, то воля и желание могут быть возвышенными. Если желание и воля развиты без учета атмы, то ошибки и оплошности ума приведут к тому, что нельзя будет понять, что исходит от воли, а что от желания.

Нижнюю ступеньку можно хорошо рассмотреть, когда находишься на вышестоящей, а не наоборот. Поэтому надо идти снизу вверх, то есть от культуры Атмы к культуре воли, а затем к культуре морального поведения. И тогда наслаждение блаженством атмы станет легким и естественным. Когда ребенок еще не умеет ходить, мать поддерживает его и стимулирует, чтобы

он делал по несколько шажков в доме, и только потом он уже выходит на дорогу. А если ребенка посадить на дорогу, чтобы там он учился ходить? Как он научится ходить? Притом это опасно. Так и в духовной практике. Вначале надо укрепить внутренние факторы, тогда и внешние факторы, такие как нравственное поведение, станут возможными. Нравственность без высокой внутренней основы не будет прочной, устойчивой. Поэтому первостепенным, первоочередным делом является развитие сознания Атмы.

Целью садханы является изъятие мотива желания, васаны (привязанности или стремления к плодам деятельности). Отчетливо себе это представляя, садхака не должен падать духом, впадать в отчаяние, предаваться сомнению и унынию по поводу неудач. Он должен быть терпеливым и стойко все переносить. Для этого садхака должен развить в себе энтузиазм, веру, активность, чувство радости. Постоянно помня о великом результате своих усилий, он должен смело отбросить все соблазны. Поскольку соблазны материального мира быстротечны и слабы, их можно легко преодолеть, если приложить терпение. Если садхака не обладает убеждением и терпением, то все достигнутые им успехи растают в один прекрасный момент.

Садхакам, йогам и санйаси предстоит взойти по лестнице, ступеньками которой являются: савитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара, самматхи и т. д., то есть аргументация, не-аргументация, анализ, не-анализ, согласие и т.д. Знание мира не является абсолютным знанием. Это относительное знание, это знание нереального. Знание вечного Абсолюта является настоящим знанием. Это знание достигается посредством дхйаны. Огонь дхйаны и йоги превратит в пепел бессодержательную деятельность манаса. Сразу же после этого вспыхнет джнана настоящего и будет сиять немеркнущим сиянием, ее свет не погаснет никогда. Для тех, кто утвердился в настоящей джнанае, не будет ни прошлого, ни будущего, для них все века будут в настоящем, в данный момент опыта. Так же как мыло необходимо для чистоты тела, так и джапа, дхйана, смарана и другие дисциплины нужны для очистки манаса. Как пища и вода необходимы для здоровья тела, так и размышления о Господе и медитация на Атме необходимы для укрепления манаса. Без этой пищи и питья манас будет устремляться в разные стороны. А до тех пор, пока мы на поверхности волны, нам не увидим того, что делается на дне. Когда ум взбудоражен волнами желания, как увидеть вам Атму, находящуюся в глубине? Волны вызываются блужданием ума. Вот поэтому следует питать ум созерцанием и размышлением о Господе. Очищайте ум медитацией на Атме. Уже одни дхйана и садхана могут очистить глубины ума и придать ему силы. Если нет чистоты и силы ума, то трудно добраться до Атмы. Тогда спокойствие покидает человека, и в нем находит обитель ашанти.

Видимое нами - преходяще, об этом свидетельствует практика дхйаны. Когда люди бродят в суматохе в незнакомых местах, и когда кто-то приходит, чтобы указать им правильный путь, то над ним смеются и позорят его и создают еще большую сумятицу и разорение. В наше время люди из-за своего непонимания роли проводников привыкли превращать прему - эту воплощенную любовь - в яд. Любовь и разрушение происходят из одного источника. Заметьте, что одно и то же море жизни породило как драгоценные камни, луну, нектар и богиню Изобилия, так и разрушающий мир яд халахала. В таком случае человек должен подобно Шри Нарайане брать доброе и благоприятное, иначе не иметь ему ни нектара, ни Лакшми. Героические и безрассудно смелые, подобные Шиве, если им нужно, могут взять яд. Перейти это беспокойное, волнуемое от радости и горя море жизни (самсару) смогут те, в ком живет неугасимое желание достичь Блаженства, остальные утонут.

Способность преодолеть гуны пракрити не является внутренне присущей человеку, он получает эту способность по милости Господа. А эту милость можно заслужить с помощью джапы и дхйаны. Надо отчетливо себе представлять, что не каждый человек может управлять тенденциями пракрити, этой силой обладают лишь те, кто овладел пракрити и чьим указаниям она повинуется. Пракрити - основа всего сущего во вселенной. Она - основа творения и существования. Мужчины и женщины, животные и птицы, деревья и растения - все это пракрити. Собственно все, что видит глаз, неотделимо от пракрити. В этой бесконечной пракрити активным началом, пурушей, является Бог. Эту истину следует постичь посредством опыта, чтобы она не ускользала из сознания, и для этого необходима практика джапы и дхйаны. Пракрити подобна океану. Если она хоть немного придет в волнение, погибнут миллионы живых существ. Когда море даже чуть-чуть беспокойно, оно может легко разбить корабль. Самому человеку никогда не пересечь такое море. Здесь важна милость Господа, поэтому молитесь о плоте. Если у вас будет плот, вы в один миг достигните берега.

Все в этом мире эфемерно и преходяще: то, что сегодня существует, завтра может не быть. Поэтому, если вы хотите к чему-то стремиться, то стремитесь к Господу, который бесконечен. Если же объектами ваших устремлений будут потомство, богатство и всевозможные блага, вам будет несказанно тяжело расставаться со всем этим, когда настанет ваш час. В этот момент вы станете плакать и причитать: "Если бы я так сильно все это не любил, не пришлось бы мне сейчас так горько плакать!" В этой жизни радость и боль преходящи. Поэтому погрузиться в поиски мимолетного и забыть о Всевышнем и Непреходящем - просто унижительно для человека. Не обращать внимания на Мадхаву, который свободен от влияния майи, и тратить время на вещи, которые находятся под ее воздействием, - пустое и недостойное занятие. Наградой за такое занятие может быть только печаль. В этом мире нет ничего вечного. Кого бы вы ни любили, любовь эта пройдет. Господь дает и берет! Он дает и берет то, что хочет и когда хочет. Все принадлежит Ему, поэтому просто глупо причитать, когда Он забирает то, что принадлежит Ему. Поэтому умный человек не станет тосковать ни о ком и не будет ни к чему привязываться. Пусть эти чувства будут направлены только на Господа. Один Он вечен. Он - источник радости. Что касается всего остального, то поступать следует так: люби вещь как вещь и не больше, люби человека как человека и не больше. Если вы будете любить их больше, то это будет означать, что вы заблуждаетесь в отношении их истинной природы. Только на протяжении короткого времени вы можете чувствовать, что дом, который вы сняли, ваш дом, поскольку как только срок аренды истек, дом переходит к другому владельцу.

Если вы задумаетесь над этими строками, вы поймете, что жена, дети, имущество, родственники не надолго ваши, они ваши только на короткий срок. Так зачем же терять время на волнения по поводу преходящего? Миллионер может съесть ровно столько, сколько положено человеку, и не больше. Человек приходит в этот мир как путешественник приходит в караван-сарай, чтобы найти приют на ночь. Когда наступает рассвет, он уходит. Он идет к своей цели, идет поэтапно из одного караван-сарая в другой. Вот так надо понимать жизнь.

Животным, у которых много ног, приходится ползать. У человека только две ноги, и он передвигается свободно. Чем больше у живого существа ног, тем больше оно обременено, тем больше у него ограничений. Вот, к примеру, человек женится. У него становится четыре ноги, он превращается в четвероногого. Потом, когда у него появляются сыновья, дочери, зятья, внуки, он превращается в обычную многоножку, которая может передвигаться только ползком. Он не может уже стоять прямо, он утрачивает свободу передвижения, он вынужден медленно ползать по трясине материального мира, у него нет ни времени, ни склонности добиваться милости Господа.

Мирские привязанности быстротечны. Люди много раз уже рождались и проживали свои жизни, они любили, погружаясь в любовь и привязываясь к другим людям. Но может ли кто-нибудь ответить, куда все это ушло? Думают ли люди о тех, кого когда-то любили? Вспоминают ли о них хотя бы изредка? Нет. Та же любовь и привязанность были и тогда, но с течением времени они забыты. И так всегда. Когда человек уходит из этого мира, он забывает и любовь, которую он испытывал к другим, и радость, и боль, и счастье, которые приносила ему эта любовь. Как детские игровые площадки, так и деятельность человека меняется, переносится с одного места на другое. Это просто трагедия, что люди фиксируют свое внимание на ненадежной, изменчивой любви и забывают заниматься тем, что приносит им постоянное Блаженство Господне.

Человек пребывает в беспокойстве все двадцать четыре часа в сутки. Справедливо ли будет усугублять его состояние? Неужели найдется такой жестокий человек, который станет пытаться умирающего вместо того, чтобы облегчить его страдания? Море и без того беспокойно, зачем же насыпать на него тайфун? Поэтому научитесь делать так, чтобы на лицах отчаявшихся появилась улыбка. Улыбайтесь сами и поступайте так, чтобы лица окружающих озарялись улыбкой. Зачем делать печальный мир еще печальнее советами, причитаниями и страданиями? Займитесь джапой и дхьяной, чтобы смягчить свое горе, превозмочь печаль и окунуться в прохладные воды моря милости Господа.

Путешественники не должны проводить ночь в бесполезных спорах. Вместо этого они должны подготовиться к тому, чтобы на заре покинуть караван-сарай и начать следующий этап своего паломничества. Если они будут спорить, они лишатся сна и отдыха, у них не будет сил продолжать путешествие. Поэтому не надо слишком беспокоиться о мирских делах. Беспокойство ведет к спешке и потере времени. Лучше провести это время в медитации на Господа.

Все живые существа - актеры на сцене жизни. Сыграв свою роль, они уходят со сцены, и занавес опускается. На этой сцене один изучает роль вора, другому отведена роль короля, третьему -

клоуна, а четвертому - нищего. И есть кто-то, кто подсказывает действующим лицам пьесы, как играть роль. Здесь надо четко уяснить себе следующее. Суфлер не выйдет на сцену и не станет подсказывать реплики на глазах у всей публики. Если бы он поступал таким образом, зрителю было бы не интересно смотреть пьесу. Поэтому, стоя за кулисами, он подает реплики всем занятым в пьесе актерам, когда они ведут диалог, представляют монолог или исполняют песню. Подсказка приходит тогда, когда в ней особо нуждаются. Так же и Господь стоит за кулисами праkritи и дает реплики актерам, исполняющим разные роли. Поэтому каждый актер должен осознавать Его присутствие за кулисами майи и внимательно вслушиваться и вглядываться, чтобы не пропустить ни малейшего намека. Если же человек забудет содержание, то есть то дело, ради которого он пришел в эту жизнь, и свои обязанности и не будет стремиться услышать подсказку, идущую из-за кулис, а будет стоять на сцене как немой, зрители посмеются над его глупостью и скажут, что он испортил спектакль.

Вот поэтому каждый актер, которому суждено играть роль человека на сцене жизни, вначале должен хорошо выучить роль и затем, помня, что Господь стоит за кулисами, ждать Его распоряжений. При этом внимание должно уделяться как выученной роли, так и указаниям, которые могут поступить от распорядителя сцены. Только дхйана дает возможность добиться такой сосредоточенности и внимания.

В какую бы сложную ситуацию ни попал человек, если он направит свою мысль к Имени Господа, Он освободит его. Кроме того, человек безошибочно узнает то Имя и форму, посредством которых он помнит Господа. И в этом нет сомнения. В садханах йоги, пранайамы или тапы на каждом шагу расставлены ловушки, и они небезопасны. А в садхане джапы и дхйаны или смараны нет и намека на ловушки или какую-либо другую опасность. Первые три вида садханы различаются в соответствии с кастами и религиями. В намасадхане (садхана имени) нет даже и намека на такие различия. Индусы, мусульмане и христиане различаются во многом, но общим для них является прославление Имени Всевышнего. Все они берут Имя только одного Господа, хотя языки, на которых они Его называют, разные. Каждый произносит, повторяет и помнит Имя так, как оно сложилось в его языке. Каждый перебирает четки так, как требует его религия. Но нет более плодотворных и более универсальных духовных дисциплин, чем джапа, дхйана и смарана.

Господь и Его Имя - одно и то же, но в Образе нет той сладости, которой обладает Имя. Когда вспоминаешь имя цветка "роза", в памяти возникает ее свежесть, нежность лепестков, насыщенность цвета, а ее колючки и трудности, которые пришлось преодолеть, чтобы достать цветок, забываются. И наоборот, если рассматривать объект и принимать во внимание растение, листья и ветви, то самое важное, красивое и привлекательное - сам цветок - уходит на второй план, а обсуждается только "растение". Давайте посмотрим на это еще с одной точки зрения. Как только упомянуто слово "манго", вспоминается несравненная сладость, а если держишь в руке сам плод, то начинаешь размышлять, сладкий он или кислый, затем обращаешь внимание на кожуру, мякоть, сок, орех, семя и т.д. Когда же повторяется имя, детали забываются и вспоминается только сладость. В этом разница между формой Господа и Его Именем. В Его Имени заключен чистый смысл сладости. Если вспоминается форма, то может возникнуть благоговейный страх и почитание, иногда могут прийти на память некоторые детали, вызывающие чувство боязни. И еще раз обратите внимание на то, почему надо больше стремиться к Имени чем к форме. Именно посредством Имени заслуживается "Рука Господа". Чтобы приобрести любую вещь, нужны средства. Вещи можно приобрести за драгоценности. Из этого следует, что драгоценности важнее, нежели приобретенные за них предметы (блага). Располагая драгоценностями, можно в любое время приобрести любую вещь. Так и здесь, если драгоценности, называемые Именем, настойчиво накапливаются посредством дхйаны, можно будет легко прийти к познанию Господа.

Другая существенная особенность нама-смараны состоит в следующем: посредством йоги и тапы можно обрести различные оккультные силы (сиддхи). Когда человек обнаруживает в себе такие способности, то возникает опасность, что он забудет Господа. Ослепленный гордыней, человек может потерять свое главное завоевание, добытое посредством садханы. Такой опасности нет на пути нама-смараны, джапы и дхйаны. Эти три практики способствуют неуклонному росту премы. А посредством премы достигается шанти (спокойствие ума). Как только человек обретает шанти, автоматически приходят все другие необходимые качества. Йога и тапы приводят к реализации сверхъестественных сил, а смарана, джапа и дхйана - к реализации сверхъестественной премы. Вот в этом состоит их различие.

Однако не стоит обсуждать эти пути с любым и каждым, поскольку каждому, кто занимается духовной практикой, свой путь представляется самым лучшим. Если человеку, который уже

занимается духовной практикой, рассказать о джапе и дхйане, он не одобрит их и будет относиться к ним без должного уважения. Он будет смотреть на них сверху вниз, будет считать, что они примитивны, что те, кто занимаются этой практикой, попросту ученики начальной школы. В результате такой оценки вы станете сомневаться в эффективности избранного пути. От того, что раньше доставляло вам радость, вы будете получать беспокойство, а то, что давало вам прему, станет вызывать отвращение. Поэтому разберитесь сами, какой из этих двух путей притягательней для вас. Или поговорите с теми, кто испил нектар нама и попросите их поделиться с вами опытом. Не обсуждайте эти вопросы с каждым встречным. Вместо того, чтобы тратить время на случайные дискуссии, развивайте радость многократно вспоминая Имя Господа и медитируя на Его рупе (форме, образе Господа). Простое взвешивание доводов за и против, например, размышление о том, что важнее: Имя или рупа, приведет к тому, что человек быстро утратит все, чего он достиг при помощи садханы. До тех пор, пока вы не выработаете прочные навыки и не обретете опыт, постоянно вызывайте в памяти Имя и повторяйте Его твердо и спокойно наедине или совместно с другими бхактами. Тогда ничто вас не потревожит. Посмотрите на рыбу. Она выводит мальков в тихом мелководье и только позже ведет их в открытое море, беспокойное, грубое, с его жестокими обитателями. Только так они могут смело выстоять и жить без страха. Если бы мальки выращивались сразу в открытом море, их бы проглотили даже мелкие рыбы. Так же к Имени, джапе и дхйане надо относиться с заботой, практиковать их в соответствии с выработанным расписанием и не обсуждать с другими.

В наше время многие адепты отказываются от практики Имени и занимаются йогой и пранайамой. Этот путь чреват опасностями. Правильно идти по пути йоги и пранайамы трудно. Даже если правильно следовать по этому пути, то все равно очень трудно сохранить и защитить добытые результаты. Если человек поставит сеть на берегу, а сам пойдет в воду и будет ходить там ощупью, найдет ли он рыбу в своих сетях? Отказываться от нама-смараны и веры в этот путь и сидеть в йоге и тапе так же глупо, как и ловить рыбу вышеописанным способом. Если в качестве прибежища и поддержки взять Имя, то не сегодня, завтра вы придете к Его осознанию. Если знаешь Имя вещи, то можно легко добыть эту вещь, но если не знаешь ее имени, то, будь она тут же перед вами, вы не узнаете ее. Поэтому повторяйте Имя постоянно без всяких колебаний. Посредством повторения Имени развивается према, а достигнув према, можно практиковать дхйану Господа. Если према укоренилась в вас, то Господь - а Он состоит из према - становится вашим. Есть много путей постижения Господа, но этот путь - самый легкий.

Обратите внимание вот на что. Если в какой-то определенной стране широко распространена определенная болезнь и эта болезнь типична именно для этой страны, то и лекарство от этой болезни находится в этой стране. Собственно, постаравшись, его можно добыть и в других странах, но это лекарство не будет таким эффективным и его не будет в таком большом количестве. Подобным образом дело обстоит и с лекарствами и от болезней, характерных для Кали-Юги. Именно теперь, в эту Югу отвратительные пороки несправедливости, аморальности и лжи поразили мир. Вот почему шастры вновь и вновь заявляют и настойчиво подчеркивают, что в век Кали нет более эффективного средства спасения, нежели Имя. Из всех Юг самой подходящей для такой практики является Кали-Юга. Имя, джапа и дхйана вытягивают зло из человечества, они охраняют и защищают человеческую природу. Следовательно, результаты дхйаны значительно превосходят достижения, которые с великим трудом обретаются посредством йоги, йаджны или пранайамы.

В любом деле важна сосредоточенность на одном объекте. Было бы неверным утверждать, что качества и навыки, необходимые для достижения успеха в мирских делах, отличаются от качеств и навыков, требуемых для духовного роста. Духовность - это очищение от мирского. Успех или неудача как в духовном, так и в мирском зависит от экагратхи (сосредоточенности), а экагратха - не что иное, как садхана (или духовная дисциплина). Есть два вида этой садханы: 1. Внимание не останавливается ни на чем. 2. Внимание останавливается на многих объектах. Первый вид - это состояние сна, другими словами, тамагуна. Второй вид, именуемый раджагуной, - это когда глаза человека открыты и направлены на все окружающее его творение. Это две крайности этой садханы. Их следует избегать. Если вы научитесь держать глаза и не полностью закрытыми, как во сне, и не полностью открытыми, а полуоткрытыми, устремленными на кончик носа, то сатвагуна станет вашей натурой и вам легко будет концентрироваться.

Конечно, это не означает, что достаточно только фиксации зрения на кончике носа. Вначале зафиксируйте взгляд на кончике носа, а затем поверните зрение на Имя и форму Господа, которые у вас в уме. Вот это и есть дхйана.

Не волнуйтесь, если на начальном этапе занятий джапой и дхйаной вас будут посещать разные мысли. Они не опасны. Приступайте к занятию нама-смараной с энтузиазмом. Если вы приступаете к выполнению любого задания с твердым намерением, то никакая грязь не пристанет к вам. Единственное, о чем надо позаботиться, это чтобы вы были чисты, когда начинаете практиковать джапу и другие духовные дисциплины. Пусть вас не беспокоят формальности. Выберите Имя, которое наиболее дорого вам, и форму, соответствующую этому Имени. Само Имя является мантрой. Эта мантра всегда чиста, активна и несет в себе положительное. Но не меняйте Имя и рупу изо дня в день в зависимости от вашего настроения. Без тени колебания придерживайтесь того Имени и рупы, которые вы выбрали вначале. Они, несомненно, поселятся в вашем сердце. Впоследствии все будет происходить по Воле Господа. Если рабочему дано задание копать землю, его работа состоит только в том, чтобы ее копать. Только садовник знает, сколько той земли надо положить под каждое растение и как ее надо положить. То же самое и здесь. Ваша задача сформулирована так: "Делай нама-смарану!" Когда вы будете заниматься этой практикой, Господь Сам будет вас направлять. Он укажет вам, как пользоваться этой практикой.

Ценность Имени и рупы состоит в том, что они тренируют манас. А зачем тренировать лошадь, которая уже прошла тренировки? Это будет не тренированная, а испорченная разными методами тренировок лошадь. Так и наш ум. Для того, чтобы успокоить наш неуправляемый ум, существуют молитва, баджана, джапа и смарана. На начальном этапе лошадь бежит в разных направлениях, но объездчика это не должно смущать. Он должен крепко держать узду. Когда вы только начинаете практиковать нама-смарану и джапу, ум, естественно, устремляется в разных направлениях, но вы не должны впадать в отчаяние и беспокойство. Не поддавайтесь растерянности. Крепко держитесь за узду, за Имя. Очень скоро ваша речь и ваши мысли окажутся у вас под контролем. Только не позволяйте никому и ничему заставить вас забыть Имя Господа. В положенное время вы сами ощутите пользу от Имени.

Не начинайте томиться в ожидании плодов с того момента, как вы посадили деревце. Не срывайте с него листья, не ломайте его ветви и не жуйте их, надеясь по их вкусу определить вкус плода. Если вы будете так поступать, то вы погубите деревце и не познаете сладости его плодов.

Соответственно, ваша задача состоит в том, чтобы взрастить саженец под названием Имя. Занимаясь этой практикой, не сомневайтесь в ней и не проверяйте, действительно ли она обладает приписываемыми ей достоинствами. Саженец обязательно станет взрослым деревом и даст ожидаемые плоды. Вы дождетесь их. Практика Имени способна дать плоды. Итак, цель экагратхи, или концентрации, состоит в том, чтобы помочь вам привыкнуть к определенному Имени и чтобы вы могли постоянно иметь перед собой Его рупу. В сетке нама-смараны не должно быть дыр, то есть занятия этой практикой должны идти без перерывов. Если будут перерывы, плод, который упадет в сетку, может вывалиться через дырку. Практикуйте дхйану до тех пор, пока ваш ум полностью не станет вам послушным. В этом состоит первая задача.

Пусть ум блуждает, когда ему этого захочется, но вы будьте осторожны и не следуйте за ним, не стремитесь узнать, куда он идет. Тогда он побродит, сколько ему захочется, устанет, истощится и, в конце концов, вернется к вам. Он подобен несмышленому младенцу. Пока мать следует за ним и зовет его вернуться, у него хватает смелости и уверенности бежать в любом направлении, но как только мать перестает бежать за ним и медленно возвращается назад, ребенок по собственному желанию устремляется за ней.

Пусть вас не волнуют блуждания ума. Выполняйте смарану и дхйану того Имени и рупы, которые вам импонируют, делайте это так, как вы привыкли. Таким образом вы достигните экагратхи и осуществите желание своего сердца. В процессе занятия садханой дхйаны не занимайте свой ум мыслями о чистоте и нечистоте. В мире нет ничего нечистого. Если Господь присутствует везде и во всем, то как может что-то быть нечистым? Даже если что-то представляется нашему скрытому взору как нечистое, оно очищается в тот же миг, когда его коснется Имя Господа.

Заметьте, если опираясь человек заметит драгоценность, откажется ли он ее взять только потому, что он в это время нечист? Чистота и нечистота - это результат умственных реакций в определенном момент. Когда человек дает другому деньги, он говорит о благоприятном времени и чистоте момента. А когда ему случается получать деньги, то любой момент для этого хорош. Разница в оценке обусловлена нашим умом.

Если у вас будет большая вера в Имя Господа и вы будете сильно любить Его, то вас не будет волновать мысль о чистоте и нечистоте. И наоборот, если вы будете чувствовать нежелание и недовольство, всевозможные препятствия не заставят себя ждать. Поэтому оставьте такие чувства, укрепите веру в непоколебимую Святость Имени и соответствующего Ему Образа. Твердо верьте, что Имя Господа освящает вас. Развивайте любовь к Господу. Ее возможности беспредельны. Можно легко разорвать железную цепь, а узлы премы, связывающие нас с Господом, разорвать нельзя. Даже самый хищный зверь переполнен любовью. Это майя Господа. Если воды потоков премы будут направляться не в озера и мелководья у берегов рек, а в Океан милости Господа, это будет святым делом. Тогда джива осуществит цель жизни. Это самая высокая мокша. В том, чтобы беспрепятственно посылать эту прему Имени к Руке Господа, заключается настоящая дхйана. Не впадайте в заблуждение и не смотрите на ваше временное жилище как на вечную обитель. И не следует расстраиваться по поводу мимолетных неудач и быстротечных трагедий. Окунитесь в осознание Вечного Господа. Все в этом мире тленно, если не сегодня, то завтра ему суждено распасться на составные элементы.

Это ошибочная позиция - отвергать Бога, с которым вы связаны навечно, и позволять миру, с которым вы связаны лишь на короткий миг, вводить вас в заблуждение. Как уже говорилось, ваши родственники являются для вас таковыми только на короткий срок. Помните, что вашим Настоящим Родственником является Господь. Он никогда не оставит вас. Если учесть все ваши рождения, то у вас было несчетное количество матерей, отцов, жен и мужей, сыновей и дочерей, друзей и врагов, но где они сегодня? Помнят ли они, что вы их родственник? Для них вы никто, и они для вас никто. Но у вас и у них есть общий неизменный Родственник. Он заботится о вас в каждом вашем рождении. Можно ли представить себе большую трагедию, чем та, когда забывают Господа? Вот ваши чувства ослаблены, вы беспомощны, отказываются работать ваши органы, с одной стороны вашей постели стоят родители, жена, дети и родственники, с другой - Посланники Смерти, которые торопят вас собираться в дорогу... Кто знает, когда придет этот вызов? Подумайте о Боге до того, как наступит этот момент.

Есть три ступени духовного развития: первая - неясная и неопределенная, вторая - активная и устремленная, третья - наивысшая. Называются они тамас, раджас и сатва. Когда человек переходит с первой ступени на вторую и в нем не чувствуется улучшения, то его развитие следует признать неестественным.

Отрезок времени от детства до отрочества не следует принимать во внимание. Здесь не следует беспокоиться. На заре отрочества человек восходит на первую, неясную и неопределенную ступень духовного развития и занимается разнообразной бесполезной деятельностью. Позже он достигает зрелости и обретает силу. Эта стадия находится между неопределенным и определенным. Именно на этой промежуточной ступени он должен стремиться к самореализации, которая возможна на заключительной ступени духовного развития.

В правилах для тапаса этот закон также учитывается. Вначале пуджа ассоциируется с шакти, а последующая ступень поклонения связана с Шивой. То есть период, когда человек находился под опекой матери, закончен и наступил период, когда человек переходит под защиту Шивы - Реставратора и Попечителя Вселенной. Когда приходит время Отческой заботы, человек не должен загрязнять тело и ум, как это могло иметь место в период материнской заботы.

В промежуточной стадии в человеке будут проявляться определенные естественные склонности и пристрастия, которые нежелательны и которых следует избегать. Это тщеславие, злобность, упрямство, любопытство, похоть, жадность, стыд, страх, мстительность, отвращение и некоторые другие. Пока человеку присущи эти качества, он не может предаться Шиве. Эти качества следует вырвать с корнем или, по крайней мере, систематически прилагать усилия для того, чтобы их изжить. Людям, наделенным такими качествами, придется плыть против течения, то есть практиковать то, что именуется "Вйатхирека правааха датхи". Идти против течения означает приближаться к источнику, а плыть по течению - удаляться от него и в итоге потерять из поля зрения цель.

Конечно, трудно плыть против течения, но каждый гребок будет приближать вас к цели, а не удалять от нее. Для того чтобы противостоять течению, надо иметь плот, который называется дхйана. При помощи дхйаны можно преодолеть физические слабости, обуздать ум и облегчить продвижение к местонахождению милости, можно обрести изначальную силу (адимурти). Если же человеку важнее всего, чтобы его путешествие было легким, и он плывет вниз по течению, то он

будет удаляться от милости, он повернется к ней спиной. Адимурти будет постепенно удаляться от него, а затем совсем исчезнет из вида. Такой человек утонет в несчастьях. А ради чего?

Причиной этой трагедии являются вышеперечисленные вредные склонности. Если бы человек преодолел их, он бы обязательно добрался до источника. Если не стремиться избавиться от вредных склонностей, то никакие занятия не приведут к положительному результату. Более того, мир тоже любит только хороших людей, то есть людей с хорошими качествами, плохих людей он держит на расстоянии. Внешнее обаяние притягательно для животного, а внутреннее обаяние, исходящее от характера человека, приятно Господу. Не прельщайтесь невзыскательным вкусом мира и ничем не стоящим вниманием людей. Стремитесь к святой милости и любви Господа. Любовь людей непостоянна, она зависит от их вкусов, от того, что им нравится или не нравится. А любовь, которую несет Господь, зависит только от ваших хороших качеств. К тому же эта любовь может дать вам постоянную радость. Тех, кто прельщается внешним, ждут разочарования и печаль. Красота заключена только в характере. Нет ничего более привлекательного, чем хороший характер.

Хорошие люди никогда не должны даже говорить о том зле, которое совершают другие, потому что это загрязнит их. Рассказы о Дхруве и Прахладе даруют благо и указывают путь. Рассказы о Савитри и Анасуйе разрушают корни зла и укрепляют характер. Как это происходит? Чем это можно объяснить? Все они святые, их поступки безупречны, поэтому надо говорить о них и их жизненном пути, это полезно. Это объясняется именно так. Находятся люди, которые критикуют хороших людей и свои придирки мотивируют тем, что якобы эта критика будет способствовать их совершенствованию. На самом же деле они провоцируют хороших людей на зло и тем самым навлекают зло и на себя. Сами они становятся плохими людьми.

Никогда не думайте о том плохом и дурном, что есть в других людях. Если можете, старайтесь добрым советом направить их на хороший путь. Надо вырабатывать спокойствие ума, а этому способствуют милосердие и желание содействовать благосостоянию всех и каждого. Все это достигается посредством джапы и дхйаны. Джапа и дхйана дают садгуну, то есть хорошие качества. Они очищают человека и внешне и внутренне, они также вырабатывают хорошие склонности.

Волны возникают в верхних слоях моря. Их вызывает ветер, и поэтому можно сказать, что ветер обладает силой вызывать волны. Ум умного человека полон мыслей и мнений. Когда создается соответствующая атмосфера, мысли всплывают и катятся во всех направлениях.

Подобным же образом и Господь проявляется в картине или образе, которым вы поклоняетесь. Но разве это обусловлено особым высоким качеством картины или образа? Нет. Картина, фотография, образ - они остаются самими собой. Дело в том, что благодаря силе преданности бхакты Господь не может не предстать перед ним. По этой причине он принимает форму, которая благословляет. Эта форма, которую созерцает бхакта, на которую он медитирует и которой поклоняется, может быть из камня или дерева, она может быть в виде изображения на бумаге. Господь материализовался из колонны, чтобы защитить Прахладу. Когда понадобилось Маркандейе, Господь возник из Линги. Чтобы исполнить желание бхакты, Хари - постоянная основная сущность вселенной - приходит в любой Форме, в чем угодно и куда угодно.

Но вы должны молиться Господу с сосредоточением на одном объекте. Этот вид преданности дает только сатвагуна, которая опять таки является производным дхйаны. Поэтому вам следует вырабатывать и развивать хорошие качества, а чтобы они могли развиваться, вы должны стремиться к общению с хорошими людьми. Компания, от которой вы получите максимальную пользу, - это люди, которые ведут разговор о Боге, об истине, о себе других и о преме, которая считает всех равными. Общение с такими людьми - это, конечно же, общение с садху, так как эти люди - настоящие садху.

Тех, которые никогда не говорят о Господе, и тех, которые даже не знают о Нем, тех, которые заняты умножением и укреплением пут самсары, тех, которые проповедуют и практикуют ложь, несправедливость и угнетение, и тех, которые советуют вам оставить путь дхармы, не считайте своими друзьями и избегайте их любым способом. Это компания безнравственных, испорченных людей, это - духсанга. Общение с такими людьми приводит к тому, что вы против своей воли совершаете неверные шаги, что вы говорите слова, которые не следует произносить, что вы делаете то, что не следует делать, и, соответственно, идете по дороге, ведущей к краху.

Люди, которые не боятся ни греха, ни Бога, способны совершать безнравственные поступки, и это неудивительно. Поэтому ищите компанию тех, в ком есть страх перед грехом и Господом, это истинная сатсанга. Те, в ком нет этой боязни, - дуссанга, и их надо опасаться. Садхака должен стремиться к сатсанге. В этой компании вы не рискуете развить жадность или стремление к накопительству. Как бы ни было трудно, ищите общения только с сатсангой. Стремитесь ощущать постоянную удовлетворенность. Не отвлекайтесь на погоню за временным удовольствием.

Истинному садхаке не приносит пользы общение с людьми, которые проводят время в мирских заботах. Если вы не обрели друзей, о которых я говорил выше, то оставайтесь один, вы ничего не потеряете. И никогда даже не думайте о безнравственных людях. Не поддавайтесь на их уловки. Если предоставится возможность, хорошим советом наставляйте их на путь истины, но не попадайте под их влияние. Собственно, у вас не должно даже возникать желания находиться среди них. Если вы будете развивать в себе эти качества, вам будет легко практиковать джапу и дхйану, и занятия быстро дадут результат.

Дживанмукты, то есть реализованные души - это маяки, которые указывают путь кораблям, когда среди океана их покрывает кромешная тьма. Духовные маяки указывают путь тем, кто беспомощно барахтается в ночи невежества.

Все вышли из чрева Одного Господа. Как многие виды рыб, крабов и других обитателей водных глубин снуют в одном резервуаре, так и массы людей сосуществуют в море, именуемом Господом. Это зрелище поистине вызывает благоговейный страх. Одни - неразвитые, другие - недоразвитые. И все они плавают вокруг, обуреваемые жадностью и эгоизмом. В этой толпе невежественных существ находится небольшое число высокоразвитых душ. Это джнаны и йоги. Поскольку они смешались с толпой, становится трудно выделить мудрых. Для того, чтобы обнаружить в составе крови красные кровяные тельца, необходим микроскоп. В данном случае тоже нужен особый микроскоп, чтобы установить, кто из людей джнаны. Этим микроскопом является не что иное, как дхйана.

Это творение со всеми его чудесами поистине изумительное зрелище. Но в современных условиях очень мало людей, которые ищут Свет и для которых Свет является путеводной звездой. Поэтому, вместо того, чтобы следовать за такой личностью окольными путями, рискуя сбиться с пути, лучше всего полностью поверить в Самого Господа и положиться на Него как на собственную Мать, Отца, Гуру и Проводника. Тогда вы никогда не собьетесь с пути. Он никогда не направит вас по неверному пути. Для того, чтобы обрести эту твердую веру и необходимый опыт, следует заняться дхйаной. Это единственное средство. Для этого достаточно медитировать на форму и Имя Господа с любовью и верой. Можно выбрать любые нравящиеся вам Имя и форму.

Для этой духовной практики необходимо следующее условие: вы должны быть всегда веселыми, на вашем лице всегда должна быть улыбка. Это даст вам хорошие качества. К тому же вы будете приятны и для окружающих. Сам Господь, глядя, на вас, будет испытывать радость. Итак, практикуйте дхйану с невинной душой, чистыми помыслами и смирением.

Тогда вы непременно достигнете всего, к чему стремитесь. Не выходите из себя ни при каких обстоятельствах и ни в коем случае не теряйте мужества. Уважайте всех независимо от их положения. Тогда у вас разовьется чувство всеобщей любви. В результате этого ваши занятия дхйаной будут успешны.

Дхйана является единственным средством, которое позволяет лечить болезнь, не прибегая к медицинским препаратам. Благодаря дхйане возрастает также способность к разграничению и анализу, а это дает возможность справиться с любой, даже самой серьезной болезнью.

В каждом произносимом человеком слове наличествует два смысла: явный и природный, то есть качественный и прирожденный. Упанишады берут второй, развивают, делают его явным и познают Брахму. Важно помнить, что возможно и желательно полностью использовать силу слова через его мягкость и приятность. Если вы хотите видеть Господа в каждом предмете, то огромную помощь в этом вам окажут приятные слова. В словах Сэр, Господин, Господи скрыто много любви и уважения. Насколько более счастливым вы сделаете человека, обратившись к нему с этими словами, и как легко будет ему от мягкости обращения! Когда дхйана практикуется в такой приятной атмосфере, вы можете легко достичь сосредоточения.

А если в разговоре вы употребляете слова, выражающие порицание и презрение, то вы, в свою очередь, становитесь объектом, и от этого ваш ум приходит в возбуждение. В результате этого дхйана не дает положительного эффекта, поскольку атмосфера становится нечистой. Поэтому если вы действительно хотите посредством дхйаны обрести ощущение счастья, вы должны перед занятием провести какое-то время за приятной беседой или занять свой ум приятными мыслями и воспоминаниями. Приятная и мягкая беседа способствует успеху дхйаны. Человек должен вырабатывать хорошие черты характера, так как характер переживает тело. Хорошие качества - это сила и слава человека. Характер - это могущество. Поэтому тренируйте характер и используйте его для того, чтобы узреть Господа, сакшаткару. Не упускайте из вида цели. Вы должны испытывать удовлетворение независимо от того, каковы ваши достижения, потери и состояние. Это очень важно. Удовлетворенность приносит счастье и усиливает его. Для удовлетворенного ума жизнь - бесконечный праздник. А ум, растревоженный сильным желанием, не знает покоя. Сильное желание лишает человека возможности сосредоточиться. Сильное желание - это огонь в вашем теле, который пожирает вас. Удовлетворенность - эффективное лекарство против этого огня. Так же как купание в прохладных водах освежает уставшего и обливающегося потом путника, так и прозрачные воды удовлетворенности освежают человека, страдающего от испепеляющего огня жадности.

Одно страстное желание надлежит иметь человеку - это желание пути реализации. Не следует посвящать жизнь низменным мирским желаниям. Посвятите все Господу, в этом состоит подлинное удовлетворение. Оно является результатом обретения спокойствия ума, радости и разграничения, обретения шанти, сантоши и вичараны. Затем становится возможной и сакшаткара.

Единственным средством для достижения этих состояний являются смарана и дхйана. Только они могут дать человеку это могущество. Нигде больше вы не сможете добиться этих состояний. Более того, если вы овладеете сантошей, то два других состояния непременно тоже придут. Нет ничего более полезного для человека, чем удовлетворенность. Это сокровище больше трех миров. Удовлетворенный человек может испытывать неопиcуемый Божественный триумф. Его радость превосходит радость владельца камадхены и калпатары. Он может погрузиться в себя и там обнаружить блаженство. Не стремитесь к физической радости и не отбрасывайте постоянную радость внутреннего спокойствия и удовлетворения.

Не привязывайтесь к вашему временному телу, используйте его как инструмент. Рассматривайте себя отдельно от этого тленного тела, созданного из соединения пяти элементов. Знайте себя как нетленную атму. Так же как дом, в котором вы живете, существует отдельно от вас, так и тело, которое окружает вас на короткое время, тоже отдельная сущность. Тело является основной причиной всех наших печалей, всех наших бед и всего нашего рабства. Хорошо уясните себе это и заставляйте тело повиноваться вам. Никогда не кланяйтесь ему и не следуйте его прихотям. Будьте готовы отбросить его, управляйте им и держите его под контролем. В то же время вы должны осторожно обращаться с телом и уделять должное внимание его тренировке.

Хотя все, что говорилось выше, относится к атме, каждый должен делать что-то и в отношении тела. Как использовать тело в качестве инструмента, например, в качестве лодки, чтобы переплыть океан жизни? Пока не достигнут другой берег, другими словами, пока не познана конечная истина, вы должны заботиться о том, чтобы ее не повредили, чтобы она не разбилась или не дала течь. Не позволяйте ей развалиться, будьте настороже, чтобы не упустить признаков неполадок. Это означает умеренную еду хорошего сатвического качества в положенное время и упорядоченную физическую нагрузку. Такая деятельность, направленная на духовное развитие, становится дисциплиной, необходимой для настоящей садханы. Это и есть то, что именуется дхйаной, смараной, пуджей и бхаджаной. Во время практики и после нее вы должны быть радостными, печали не должно быть места. Этого не следует забывать, никогда не уставайте и не робейте. Если все же садхака устает, то он может в конце дневной дхйаны съесть несколько земляных орешков или миндальных зерен, хорошо вымоченных в воде. Они охлаждают тело и дадут ему силу.

Итак, каждый человек должен развивать в себе посредством дхйаны садханы качество удовлетворенности. Удовлетворенность - это сатвическое качество. Оно не сделает вас лентяем, нет, ни в коем случае. Напротив, оно позволит уму устремиться к Господу. Оно подарит покой. Оно также будет препятствовать деятельности, цель которой - выгода для себя. Удовлетворенный человек будет полностью сатвическим, - он будет жить внутренней жизнью, общаясь с атмой. Он может выполнять любую работу, не уставая и не жалуясь. Волны ума, которые идут во многих

направлениях, достигают одной цели. Риши, бикшу и йоги прошлого осуществляли цель жизни посредством спокойствия, которое приходило к ним через удовлетворенность. Это обстоятельство дает всем сидхам бодрость и силу для того, чтобы идти по пути, ведущему к сакшаткаре. Чувствуя удовлетворение, садхака может не обращать внимания на опасности и трудности этого пути. Все преходящее в этой жизни он рассматривает как яд, он отбрасывает его как не заслуживающее внимания. Через удовлетворенность, разграничение и отречение развивается дух пылкости. История Мира может служить этому примером. Разберитесь в жизнеописаниях Радхи, Джайадевы и Гауранги. Они поведают вам Истину.

Исполнение цели жизни человека состоит в реализации атмы, то есть атмасакшаткары. Чтобы получить реализацию, следует пытаться освободиться от васан (импульсов). Мокша (освобождение) в прямом смысле этого слова означает освобождение от пут васан. Эти тенденции бывают двух видов: благотворные и вредоносные. Благотворные склонности насыщены святостью, вредоносные питают ум и делают его все более неуправляемым и неустойчивым, они укрепляют желание к мирским наслаждениям.

Даже тогда, когда шубха васаны (благотворные импульсы) стимулируются и развиваются, они не умножаются беспредельно и не ослепляют ум, они становятся жареными семенами и не дают всходов. Если вы придерживаетесь шубха васан, вы легко обретете брахмаджнану. Эти васаны характеризуются такими действиями как общение с махатмами, почитание великих, беседы с ними, следование их советам, милосердие, сила духа, любовь, терпение, правдивость, мужество, сдержанность и некоторые другие. Это чистые склонности. Нечистые тенденции или васаны приводят человека к таким порокам как стремление видеть вещи, которые удовлетворяют низменные желания (например, кино), или есть пищу, полную раджаса (например, рыбу, мясо и т.п.), или пить содержащие токсины напитки, которые разрушают личность. Все это развивает гнев, заблуждение, жадность, самодовольство, обман, ненависть, зависть и т.д. Эти нечистые тенденции (наклонности, импульсы) подразделяются на три вида: мирские васаны, учебные, или интеллектуальные васаны и физические, или телесные васаны. Физические импульсы вызывают в человеке желание иметь красивую внешность: крепкое, хорошее телосложение, здоровую гладкую кожу, которую никогда не испещрят морщины и которая не будет вздуваться от мускулов. Интеллектуальные васаны заставляют человека желать известности в качестве непревзойденного специалиста в определенной области знания и желать поражения своим соперникам. И, наконец, мирские васаны - это стремление к славе, власти, личному влиянию и пышности. Все подобного рода желания могут быть отнесены к группе вредоносных импульсов. Они привязывают вас к колесу самсары и к Земле. У гигантского дерева, именуемого умом, есть два семени: васана и прана. Семя становится деревом, а дерево дает семена. Движение праны обеспечивается васанами. Действие васан обеспечивает прана.

Разрушение одной ведет к разрушению другой. Поэтому, чтобы освободить ум от их влияния, вначале надо преобразовать невежество или аджнану. Аджняна не одна, у нее есть отпрыск - ахамкара (эгоизм). А у этого асуры, в свою очередь есть двое детей: рага и васана, то есть страсть и страстное желание. Страсть и страстное желание тесно взаимосвязаны. Где страсть, там и страстное желание. Они - сестры. Рага вызывает в человеке такие чувства, как "мой", "моя", "мое", "мои". А эти чувства вызывают желания, а желания порождают беспокойство. Следовательно, чтобы устранить Ахамкару, надо уничтожить Рагу и Васану. Это означает, что должна уйти Аджняна, и только таким образом можно разрушить Ахамкару. Но как уничтожить Аджнану и развить Суджнану? Вот в чем вопрос! Ответ таков: посредством дхьяны. Победа над Аджняной, Ахамкарой, Рагой и Васаной приводит дживу к мокше, или освобождению.

Тот, кто является рабом импульсов и склонностей, лишен джнаны. По сути дела, это слабый человек. Но, уверяю вас, ему не следует беспокоиться. Как только будут искоренены васаны, он вновь обретет ту Божественную природу, которую он по небрежности своей утратил. Васаны заполняют сердце и вызывают бесконечные волнения. Они напоминают вам об удовольствиях, будоражат память воспоминаниями, и у вас возникает тяга к этим удовольствиям. Желания побуждают чувства и манас, который управляет чувствами, предпринять определенные действия, и они не в силах противостоять этим желаниям. Человек стремится приобрести желаемые вещи и пользоваться ими. Все это, можно сказать, происходит в мгновение ока. Действие васан неуловимо и мощно. Как в семени заключен ствол, ветви, побеги, листья, цветы и плоды, так и в васане все это потенциально присутствует. Васаны являются причиной всего мирского человеческого счастья. Если нет васан, ум чист и ясен. А когда они появляются, исчезает чистота. Васаны являются препятствием на пути истины, атмы и бессмертия. Свободный от васан ум превращается в нечто иное, он перестает быть умом.

Пракрити (природа) - это мир васан. Ум привлекается природой и внешними объектами мира по причине наличия тенденции к привязанности. Ум начинает размышлять об объектах, останавливаться на их качествах, и все это обусловлено наличием васан. Если у человека нет васан, то объекты внешнего мира абсолютно не трогают его ум. Манас подобен куску ткани: он обретает тот цвет, в который его красят. Сатвика васаны сделают его белым, раджасика васаны придадут ему красный цвет, а тамасика васаны окрашивают его в черный цвет. Ум обретает форму тех васан, которыми он заполнен. Чтобы разрушить эти васаны, человек должен заниматься дхйаной и дхараной. Ум - не что иное, как клубок васан.

Некоторые адепты сетуют на то, что несмотря на многие годы непрерывной практики, они все же не достигли успеха в дхйане и дхаране. Причину этого долго искать не приходится. Она состоит вот в чем: эти ученики не сумели искоренить васаны. Следовательно, они должны приложить усилия к тому, чтобы преодолеть внутренние тенденции. Они должны укрепить веру и продолжать практику.

Если садхаку иногда беспокоят нечистые васаны, он должен преодолевать их своей силой воли и духовными упражнениями. Дживанмуфта сжег свои васаны, а грихастха (хозяин дома) развивает их. Если только контролировать васаны, то это не принесет пользы. Кобра становится безвредной только тогда, когда вырвешь ее ядовитые зубы. Так же дело обстоит и с васанами: надо сжечь их корни. Только тогда человек сможет постичь брахму.

Конечно, даже чистые желания связывают. Но они, сколько бы их ни было, не являются помехой. Застрявшую в теле колючку можно удалить другой колючкой, а потом выбросить и одну и другую. То же самое и с васанами. Когда посредством чистых васан изжиты нечистые, надо отделаться от обеих. Это означает, что даже самые чистые васаны, такие как желание мокши, должны со временем исчезнуть. Только тогда вы станете Тем. Кандалы, будь они из железа или из золота, все равно остаются кандалами. Надо освободиться от всяких пут. Это означает, что надо достичь такой ступени, когда ни хорошее, ни плохое не будет ни привлекать, ни отталкивать.

Каждый, кто стремится к осознанию Господа, должен практиковать сокращение своих импульсов, обуздание ума и понимание основного принципа. Для достижения мокши необходимы все эти три условия. У дживанмуфты импульсы остаются, но они подобны жареным семенам. Они не порождают других импульсов. Тонкое тело - местонахождение невежества (аджнани). Оно загрязнено импульсами, традициями и опытом. Атма свободен от всего этого. Он всегда чист. Он свободен от таких признаков как пол, ум, чувства, форма. И не только этих. У него нет даже праны. О нем нельзя сказать, что он жив или мертв. Разве может быть созерцание такой атмы нечистым? Разве могут сосуществовать одновременно свет и тьма? Разве могут сосуществовать чистота и нечистота?

Тело - самая чудесная мастерская в мире, потому что оно - временная обитель Господа. В такой мастерской импульсы преобразуются обетами, удаляются осквернения, формируются объективные желания и хорошие помыслы. Главная цель состоит в искоренении импульсов, что является, однако, нелегкой задачей.

Легче снести горы, чем устранить укоренившиеся васаны. Но посредством силы воли и усердия, при содействии веры их можно быстро устранить. Какие бы трудности и препятствия ни встретились на вашем пути, какие бы потери вам ни пришлось перенести, не отказывайтесь от своего намерения и не теряйте веры. Помните, что вас одолевают васаны и угнетают вас как раба. Опиум и бренди поработают и крепко держат только какое-то время, а васаны - всю жизнь. Вся суть и цель дхйаны состоит в том, чтобы освободиться от этих могущественных и разнообразных васан.

Те, кто подвластен импульсам и инстинктам, бредут по миру как пьяницы, им неведома разница между добром и злом, между истинным и ложным. Пересиливающее влияние этих животных импульсов заставляет их забыть об ужасных последствиях, к которым приводят уступки этим импульсам. У этих людей нет ни стыда, ни страха. Они упиваются мирскими наслаждениями, накопительством, роскошью. Для тех, кого обуревают эти импульсы, интеллект - ненужный, нефункционирующий атрибут. Постоянная погоня за чувственными наслаждениями укрепляет васаны, и они пускают глубокие и крепкие корни.

Вот поэтому в Гите дается совет отказаться от плодов своей деятельности. Васаны становятся сильнее тогда, когда люди, каким бы делом ни занимались, постоянно думают о результатах. Это делает людей гордыми и самодовольными, они начинают кичиться своей деятельностью. Васаны поработают их, и под влиянием васан эти люди опускаются до самых низких поступков ради того, чтобы разбогатеть и иметь деньги для удовлетворения своих потребностей. Они начинают поклоняться Маммоне как Богу. Разумеется, богатства необходимы, но сверхбогатства, то есть богатства, которые приносят беспокойство, тревогу и боль, совсем нежелательны. К такому богатству не следует стремиться.

Кроме того, люди стремятся заслужить похвалу и избежать порицания. Это тоже нечистая васана.

Мир - это воронье гнездо. Одни издают хвалебное карканье, другие - порицающее. Но человек должен стоять выше хвалы и поругания. Не придавайте значения похвале, смотрите на нее как на нечто, выплюнутое другими. Только тогда вы будете чувствовать себя свободными и счастливыми. А теперь о порицании. Посмотрите, злые языки не пощадили даже Раму, Кришну, Вишну, Шиву и Бабу. Люди злословят даже в отношении богов, приписывая этим совершенствам дурные побуждения и поступки.

Так чего же можно ожидать от недоброжелательных людей простому человеку? Злые языки используют любой повод. Человек белой расы ненавидит чернокожего и наоборот. Шайв порочит вайшнава, а вайшнав распространяет слухи о шайве. Так как каждый человек любит свою религию, свою отчизну и самого себя, то ему нравятся его способы поклонения, формы и ритуалы. Эта любовь выливается в восхваление своей веры и порицание чужой. Хотя все это связано с отношением человека к Богу, такие импульсы должны рассматриваться как нечистые васаны.

Это пропитанное невежеством отношение должно изживаться посредством джапы и дхьяны, которые наполняют сердце широкой и всеобщей атмаджаной. Это ведет к исчезновению импульсов ограниченности, они преобразовываются в святые импульсы, или васаны. Поистине удивительно, почему человек не избавляется от нездоровых, нечистых импульсов. Ведь следуя им, он получает боль и страдания. Эти импульсы и инстинкты создают обманчивое впечатление и заставляют человека верить, что он находится на верном пути к счастью, поэтому он крепко держится за них и неохотно расстается с ними. Если человек читает хорошие адхйатмические книги, его мозг может проясниться. По крайней мере, человек сможет понять суть шастр. Количество шастр настолько велико, что не хватит человеческой жизни, чтобы прочесть их все, к тому же есть масса препятствий на пути их понимания. Какой же толк погружаться в чтение глупых книг или в изучение труднопроизносимых шастр или изучать способы поклонения, если полученные знания не применять на практике? Все это бесполезное занятие. Изучение одной теории в отрыве от практики также не заслуживает одобрения и рассматривается как нездоровая васана.

Послушайте! Бхарадваджа изучал Веды на протяжении трех жизней подряд. Родившись в четвертый раз, он вновь принялся за это же занятие. И вот явился ему Индра, который обучил его брахмавидье и поведал ему секрет освобождения. Тогда Бхарадваджа прекратил чтение и изучение Вед и приступил к суровой, сосредоточенной дхьяне. Он реализовал атму. Следовательно, изучение теории - бесцельное занятие, если суть учения не усваивается и не практикуется. Жадность к чтению всего подряд сама по себе не является здоровым импульсом. Однажды святой по имени Дурваса предстал перед Шивой с полной тележкой религиозной литературы. Нарада сравнил его с вошедшим в поговорку ослом, поскольку слитком большая привязанность к книгам является дурвасаной, или нежелательной привычкой. "Хотя человек несет массу книг по различным отраслям знания и хотя он, возможно, прочел все эти книги, без практики он не может постигнуть содержащиеся в них знания. Гордиться ученостью - это нездоровая васана, васана жадности". Когда Дурваса услышал этот совет, он просветлился. Он тут же выбросил связки книг в море и погрузился в глубокую медитацию или дхьяну. Видите, какую важную роль отводят святые дхьяне в процессе постижения полного знания.

Невозможно познать истину атмы ни путем изучения многочисленных шастр, ни посредством ученой степени, ни через оттачивание интеллекта, ни участием в диалектических дискуссиях. Все перечисленные способы не приведут к осознанию атмы. Шветакету, сын Уддалаки, был великим пандитом. Однажды отец позвал к себе сына и спросил: "Шветакету, ты познал шастру, которая является ключом к пониманию всех других шастр?" Сын ответил, что он не знает такой шастры, что он ее не учил. Тогда Уддалака поведал ему несравненную шастру брахма видьи, которая дарует знание истины атмы.

Следовательно, вначале человек должен ясно осознать привычки и манеры своего ума, его склонности и склад. Только тогда он сможет его контролировать, управлять им, сможет очищать и развивать память, волю и воображение.

Разнонаправленность - естественное свойство ума. Ум подобен ветру. Арджуна, беседуя с Кришной, охарактеризовал ум следующим образом: "О, Кришна, ум летит во всех направлениях; он быстр, он могуч, за ним трудно уследить". А Кришна ответил: "Арджуна, то, что ты сказал, верно. Но посредством непрерывного внимания, дисциплины и практики отречения его можно взять под контроль". Следовательно, в качестве первого шага займитесь дхйаной.

Чтобы полностью управлять своим умом, следует сдерживать импульсы и желания. Желания возбуждают ум и заставляют его бросаться навстречу чувствам, и он бежит за своими чувствами, как собака за своим хозяином. Бедняжка джива попадает в сети майи, расставленные создающими иллюзию чувствами и стремящимся к наслаждению умом. Чтобы избежать всех этих страданий, надо прибегнуть к помощи дхйаны, освобожденной от когтей желаний и рабства чувств. Занимайтесь джапой и дхйаной. Тогда вы сможете развивать в нужном направлении вашу волю, память, а также воображение. Без дхйаны невозможно контролировать ум и управлять им. Все другие методы так же бесполезны, как бесполезна попытка связать тонкой ниткой огромного слона во время течки. Дхйана необходима для погружения ума в атму.

Вот поэтому вначале освободитесь от оков желаний. Некоторые ученики и люди обремененные семьей, отказываясь от желаний, все же оставляют некоторые из них для личного удовлетворения. Семейным людям, которые практикуют концентрацию, дхарану и другие методики, трудно отказаться от некоторых желаний. Они сохраняют эти желания и тайно предаются им. Они расходуют на это энергию и поэтому не могут добиться значительных успехов в садхане. Эти ученики сползают по лестнице, на которую поднимаются с таким трудом. Большую помощь в преодолении этой неустойчивости оказывает дхйана. Недостаточно победить только одно какое-то чувство. Надо обуздать все, со всех сторон. Конечно, это очень трудная задача, у вас даже может возникнуть желание отказаться от борьбы. Но не теряйте присутствия духа. Будьте терпеливы и настойчивы, и победа будет за вами. Только не надо, как некоторые садхаки, сходить с намеченного пути, как только почувствуете, что не достигаете желаемых успехов. Так не идут к победе. Упорно продолжайте практику, наберитесь терпения и добивайтесь победы.

Разнонаправленный ум бродит туда и сюда, но его можно привязать к определенному пункту посредством твердой дисциплины и настойчивой тренировки в садхане. Это состояние называется зкагратха (однонаправленность). Оно также известно как преданность одному делу или дхарана. Непрерывный поток масла из одного сосуда в другой является прекрасной иллюстрацией умственного процесса, именуемого дхараной. Для новичков в садхане овладение дхараной представляет большие трудности, поскольку, достигнув некоторого успеха, они, как правило, не продолжают практику. Они бросают ее, несмотря на то, что в те дни, когда они отказываются от садханы, их ум не знает покоя. Дхарана одаряет человека божественной радостью, беспредельной мудростью, внутренним видением, проникновением в более глубокие истины, более ясным пониманием и согласием со Всевышним. Эта наука садханы чудесней трех миров!

Ум планирует и совершает бесчисленное множество операций, он пересекает огромные пространства, и все это происходит в мгновение ока. Он работает с невообразимой быстротой. Он постигает объект, задерживается на нем на какое-то мгновение, потом бросает его и устремляется к другому, привлекающему его объекту, и начинает волноваться.

Садхака должен внимательно следить за этой тенденцией ума. Когда ум прыгает с объекта на объект, его надо вернуть в нужное русло, к нужному объекту. Это и есть правильная духовная садхана, путь дхараны и дхйаны. Однако, если садхака не предпринимает усилий для достижения однонаправленности ума, его сосредоточенности на одном объекте, предоставляет ум самому себе и сам следует за ним, то такой процесс заслуживает названия марката дхйаны, или обезьяньей медитации. Этот вид медитации наносит большой вред духовному развитию.

Короче, цель дхараны и дхйаны состоит в том, чтобы свести до минимума путешествия ума и заставить его оставаться на одном месте. Удерживая его на этой фиксированной ступени, следует продолжать садхану в течение длительного времени. И тогда вы обретете беспредельный покой и радость. Когда, например, объектом медитации является стол, ваши мысли останавливаются на

дереве, из которого он сделан, на величине и размерах, модели, способе его изготовления и т.д. При этом не должны допускаться мысли ни о чем другом. Если появляются мысли о детской кроватке, то мысль о столе затуманится, да и сама кроватка будет представляться неполно. Происходит смешение. Состояние ума должно быть однонаправленным. Так же должно быть и в том случае, когда медитируешь на форму Господа. Ум должен останавливаться на форме каждой части, на красоте и великолепии, и все эти мысли должны составлять единую завершенную картину.

Таков модус оперенди дхйаны. Настойчивое занятие такой дхйаной приведет к возникновению особой рупы, или формы. Когда размышляешь над формой, смотришь на нее и изо дня в день видишь ее, то однажды наступит такой этап, когда форма исчезнет и вы впадете в забытьё. Это ступень самадхи. На этой ступени, если еще остается одно чувство или способность к формированию понятия, то это состояние называется савикалпасамадхи, то есть самадхи со способностью к формированию понятия, а если не остается чувства или мысли, то это состояние, по определению Патанджали, приведенному в раджайогашастре, называется бхааванасана, или конец способности к формированию понятий.

Конечно, ум инертен (джада). Подобно тому как вода, являющаяся инертным веществом, начинает сверкать под воздействием солнечных лучей, так и инертный ум одалживает у атмы сияние и становится таким, как если бы он сам обладал чайтаньей, или сознанием. В уме находит отражение буддхи, и создается впечатление, что ум тоже разумен. Вот так. Истинной же природой ума является невежество, или аджняна. Ум не является самосветящимся. Это качество свойственно атме. Великолепие ума подобно свечению насекомых в сезон дождей. А вот атма - это Солнце всех Солнц. Это лучезарность лучезарностей, верховный свет (парамджджйоти). Это свайамджджйоти, то есть самосияние.

Во время занятий дхйаной нельзя позволять уму отходить от цели. Как только он отклоняется, его надо вернуть к Форме, на которую вы медитируете. Впоследствии, если вам захочется, все вещи могут быть отнесены к категории этой формы. Однако, на первых этапах следует медитировать только на одну форму. Нельзя ежедневно менять формы. В процессе садханы нельзя также давать волю мыслям о том, что вам неприятно, что вызывает боль или подрывает вашу веру. Если такие мысли будут посещать вас, научитесь постепенно встречать их тепло, как благоприятные и стремиться увидеть в них не плохое, а хорошее.

Чувства сами по себе не способны ни на какое действие. Они не самостоятельны. Если взять под контроль ум, то и чувства будут под контролем. Некоторые люди для обуздания ума предпринимают аскетизм чувств. Эти люди не знают, каким образом достигается контроль над умом. Верным способом является разрушение желания. Однако, какими бы бдительными ни были охранники тюрьмы, ловкий бандит может придумать сотни способов побега. Аналогичным образом, как бы умело вы ни контролировали чувства, ум будет перетягивать их на свою сторону и через них осуществлять свои желания. Вспомните, как святой Вишвамित्रа, несмотря на свои аскезы, поддался уловкам апсар, посланных Индрой, чтобы соблазнить его. Если внешняя дверь закрыта, а внутренняя не взята на засов, то беда неизбежна. А если обе двери надежно закрыты, можно спать спокойно, поскольку никакой вор, каким бы он ни был ловким, не сможет запросто забраться в дом и причинить вам зло. Поэтому вначале садхака должен овладеть внешними чувствами, затем ум, погруженный в непрерывную последовательность вишайи, или субъектнообъектных связей, должен быть взят под контроль посредством шанти и вайрагьи, то есть спокойствия и отречения. Когда это сделано, человек может испытывать настоящую ананду, а также увидеть атму в ее действительной сварупе. Вот поэтому однажды Кришна сказал Арджуне: "Те, кто стремятся взять верх над чувствами, должны твердо верить в Меня". Чувства по своей природе экстравертны, они жаждут внешних контактов. Поэтому они непрерывно тянут невежественных людей к внешним объектам. Вот поэтому садхака, вооруженный разграничением и отречением, должен отводить препятствия на внешний путь и подавлять их вспышки подобно тому, как поступает с беговыми лошадьми колесничий, в руках которого кнут и поводья. Неконтролируемые чувства приносят огромный вред. Люди, находящиеся по их влиянием, не могут ни секунды заниматься дхйаной.

Рупа, или форма, абсолютно необходима для дхйаны. Даже если перед вами нет формы, вы должны быть в состоянии ее зрительно представить. Для тех, кто проводит дхйану правильно, это не составляет труда. Но некоторые практикуют дхарану, предварительно не выработав хороших привычек и правильного поведения. Это признак неполного знания. В основе дхараны должна лежать сатвика гуна. Ум должен быть очищен правильным формированием характера

посредством хороших привычек. Этот процесс очищения должен предшествовать дхаране, а не следовать за ней. Все попытки практиковать дхарану без предварительного очищения ума - пустая трата времени. Многие великие люди испортили свою карьеру тем, что занялись дхараной преждевременно, не выработав до этого хороших привычек.

И еще: будьте осторожны в дхаране, не выбирайте в качестве объекта то, что не нравится вашему уму, поскольку, как бы вы ни старались, он не будет концентрироваться на этом объекте. Поэтому, вначале изберите объектом то, что является источником радости. Садитесь в падмасану и зафиксируйте взгляд на кончике носа. Вначале в течение минуты, затем на протяжении трех минут, а несколько дней спустя на шесть минут, потом на девять. То есть концентрация должна усиливаться постепенно, без ненужной спешки. И таким образом по истечении какого-то времени она может быть доведена до получаса. Только не торопитесь. Эта практика должна развиваться медленно и неуклонно. С течением времени ум будет фиксироваться и соответственно будет возрастать сила дхараны. Чтобы достичь дхараны и добиться сосредоточенности на одном объекте, вам надо в определенной степени проявить силу воли. Вы должны привязать ум к Господу и убрать из ментального плана все другие мысли. Систематические упражнения этого рода приведут к тому, что ваш взгляд будет прочно фиксироваться на Господе, обитающем в вашем сердце. Вот - поистине цель, вот полное осуществление дхйаны.

Дхарана в соответствии с йогашастрой - это концентрация ума на одном объекте, без какого-либо отклонения от него. Только дхарана может обеспечить успех в дхйане. Ее истинная природа - однонаправленность. Ее сила отвергает колебания. Причиной этому служит ананда. Для дхйаны важным является имя, поскольку только оно может обеспечить быстрый успех. Даже если полная вера не появляется быстро, не следует отказываться от имени или менять его, поскольку начатая практика обязательно приведет к победе. Дхйана - это духовная сила, сила, которая не подпускает бхаварогу или болезнь самсары. Но вы должны преодолеть трудные препятствия на пути дхйаны, такие как гнев, гордость, самодовольство, склонность находить недостатки у других, зло и др. Эти нежелательные качества работают на уровне подсознания, они подобны течениям в глубинах океана.

Садхака должен следить за тем, чтобы не выходить из себя ни при каких обстоятельствах, поскольку это будет служить препятствием на его пути. Он должен воспитывать в себе любовь ко всему сущему и мягкость. Тогда другие нежелательные привычки отпадут, поскольку гнев является отцом всех неверных поступков. Гнев может все что угодно обратить в плохое в любой момент. Поэтому вначале посредством постоянных усилий нужно очиститься от гнева. Садхака должен радоваться, когда ему указывают на недостатки, и с благодарностью относиться к тем, кто их выявляет. Он не должен испытывать ненависть к этим людям, поскольку ненавидеть их - это все равно, что ненавидеть доброе. Все доброе следует любить, а плохое отбрасывать. Помните, что к плохому не следует испытывать ненависти. Просто от него надо отказываться, его следует избегать. Только такой подход может обеспечить вам успех в дхйане и духовной мудрости.

Самодовольство, ревность, раджасическая демонстрация своего превосходства, гнев, стремление выявить слабости и недостатки других, обман - все эти качества являются препятствиями на пути дхйаны. Даже если они явно не выражены, внутренние импульсы, заставляющие человека следовать по этим ложным направлениям, присутствуют в уме в скрытом состоянии. Перед тем как поселиться в комнате, которая долгое время была закрытой и в которой накопилась пыль и застоялся воздух, надо тщательно убрать и проветрить. Так и ум вначале надо очистить дхйаной. Садхака должен внутренним взглядом осмотреть ум, его содержание и состояние. Посредством дисциплинирующих привычек он должен понемногу систематически удалять из него накопившуюся грязь. Самодовольство, например, имеет глубокие корни, и от него трудно избавиться. В раджасическом уме его многочисленные ветви простираются во всех направлениях. Иногда оно может казаться сухим и мертвым, но оно снова легко даст побег. Как только предоставится возможность проявиться, оно поднимет хохолок. Поэтому садхака должен быть всегда бдительным.

Что касается гнева, то садхака должен быть очень внимательным, поскольку даже мелочи могут спровоцировать гнев. Если он будет неосторожен, он не добьется ни малейшего успеха. Людям, подверженным гневу, следует вырабатывать смиренный и мягкий характер. Тогда плохие черты характера исчезнут. Некоторые садхаки очень злятся, когда кто-то замечает и указывает им на их недостатки. Это усугубляет положение. Садхака всегда должен смотреть внутрь себя. Если он позволит уму бродить во внешнем мире, он не сможет распознать свои недостатки. Гордыня мешает внутреннему зрению, она вносит беспорядок в проверку ума. Если садхака желает достичь

успеха, он должен низко кланяться тем, кто указывает на его недостатки. Этот путь приводит к быстрому успеху в дхйане. И садхака должен стараться устранить недостатки.

Избавиться от гордыни и себялюбия (ахамкары) - трудная задача, поскольку каждый человек предначертывает свою жизнь с незапамятных времен. И все предыдущие жизни он позволял уму бродить, куда ему вздумается. Поэтому трудно отвлечь ум от привычного ему пути и повернуть его шаги в другом направлении. Себялюбивому человеку нравится властвовать над другими. Он не согласится с другими людьми, что это "бремя", потому что их аргументы выдвинуты не им. Себялюбивые люди видят мир через очки, закопченные эгоизмом. "Мои слова истинные", "Мое мнение верно", "Мои поступки правильные" - так они существуют и так проводят отведенное им время. Такое поведение вредно для садхаков. Садхака должен с готовностью встречать каждое полезное критическое замечание, предложение и совет, откуда бы они ни исходили.

Кроме этого, садхака должен свести до минимума всевозможные дискуссии и аргументации, поскольку они порождают дух соперничества и приводят к злобным репрессиям и мстительной борьбе. Не старайтесь завоевать уважение мира. Не чувствуйте себя униженным и не злитесь, если мир не признает ваших заслуг. Хорошо запомните это, если вы ищете духовного прогресса. Не радуйтесь, когда вас хвалят, в этом заключена ловушка, которая может сбить с пути и поставить под удар успех.

Итак, вы должны преобразовывать ум, менять его черты и привычки. Выработайте привычку никогда не причинять боль другим. Старайтесь понимать других, сочувствовать им и делать для них полезное. Приучите себя принимать оскорбление и критику как присужденные вам "награды". Старайтесь быть дружелюбными со всеми, какими бы они ни были и как бы они себя ни вели.

Для успеха в дхйане и дхаране необходимо чувство радости, но многие факторы лишают вас этого состояния. Поэтому надо искренне молиться, чтобы ничто не мешало радости. Большую помощь в этом окажет чтение и повторение мантр. Кришна в двапара-югу сказал: "Mathchinthanath sarva durgaani mathprasaadaath tharishyathi", что означает: "Когда вы начинаете фиксировать на Мне ваши мысли, Своей Милостью Я успокою все волнующие вас мысли".

Надо строго соблюдать дисциплину дхйаны. Собственно, дхйана означает "дисциплина". Дисциплина, регулярность и постоянство - вот предметы первой необходимости дхйаны. Если садхака постоянно помнит об этом, он может быстро достичь успеха. Дхйана - первоклассное средство против бхавароги (болезни самсары). Наряду с этим надо принимать еще одно лекарство. Оно называется удовлетворенность. Если ум испытывает удовлетворенность, для человека жизнь - непрерывный праздник.

У врат мокши и сакшаткары стоят три стража, которые попросят вас предъявить рекомендации. Это: шанти, сантоша и вичара - равновесие ума, радость, удовлетворенность, внутреннее спокойствие, исследование, различение и другие. Даже если одного из стражей вы расположите к себе, то двое других облегчат вам доступ к мокше и сакшаткаре. Первый из стражей - сантоша. Если вы добьетесь расположения сантоши, то тхрипхи или удовлетворенность - ваша. А удовлетворенность является наивысшим источником радости и самым ценным достоянием. Это достояние стоит целой империи.

Если нет удовлетворенности, то кама и лобха достигают опасных размеров, и они сокрушат способность различения. Желание легко превращается в жадность, а жадность вырождается в скупость и вождление. Они заставляют вас перелетать с объекта на объект в бешеной гонке за мимолетной чувственной радостью. Может ли такой человек развить способность концентрироваться? А как можно без способности концентрироваться заниматься дхйаной? А без дхйаны человек не может постичь дайва, или Всевышнего. Посоветуйте уму, который так быстро растекается в разных направлениях: "О ум, не тащи меня по потокам предметов, по пути чувственных желаний, не порти моей карьеры. Лучше уведи меня к Господу. Пожалуйста, лети в этом направлении". Отбросив все другие желания и пребывая в состоянии удовлетворенности, остановитесь только на Его Имени и Его рупе (образе), исключив все другое. Дхйана на Имени и рупе Господа - настоящая шанти, истинная сантоша.

Помните, что удовлетворенность не сделает человека лентяем. Удовлетворенность - одна из черт истинного сатвического характера. Она всегда будет побуждать ум устремляться к Господу. Она оградит вас от беспокойств, связанных с удовлетворением ненужных эгоистичных потребностей.

Удовлетворенность направит таланты человека на действия, которые возвышают. Удовлетворенный человек будет правдивым; таким образом, он будет в постоянном общении с атмосферой. Это означает, что он сможет погружаться в дхьяну на долгое время, не испытывая усталости и потребности в отдыхе. Дхьяна - единственный метод, который не позволяет уму растекаться в разных направлениях, и другого такого метода нет.

Способность концентрировать мысли - очень полезное свойство. Вы должны наблюдать за капризами своего ума, за тем, как он путешествует, к каким объектам стремится и т.д. и медленно, посредством дхьяны, научить его оставаться спокойным и действовать благотворно.

Не волнуйтесь, если окружающая обстановка не удовлетворяет вас. Конечно, место, где вы занимаетесь, может быть не идеальным, там могут быть определенные неудобства. Но не имеет смысла ограждать себя от всего этого. Вы можете преодолеть все эти недостатки посредством тренировки ума. Оставайтесь там и молитесь Господу. Молитесь, чтобы Он наполнил вас своими мыслями и видением, чтобы сделал вас невосприимчивым к недостаткам окружающей среды. Не ищите комфорта, поскольку удобства могут оказаться плохими проводниками к дхьяне. Научитесь чувствовать себя удобно везде, это гораздо лучше. Где бы вы ни были, живите в радости - это верный путь. Наслаждайтесь в царстве своего ума, поклоняйтесь там Господу, которого вы избрали в качестве своей цели и будьте независимы от недостатков окружающей вас среды. Тогда нигде вам не будет скучно, никакое место не будет казаться вам отвратительным.

Гордыня - коварный враг, поэтому при малейшем признаке этой болезни приложите все усилия, чтобы искоренить ее. Для этого удалитесь в уединенное место и займитесь дхьяной. Промедление здесь опасно. Пословица говорит: "Если долго принимать амриту, то и она становится ядом". Не забывайте об этом и действуйте безотлагательно. Дхьяна успокаивает возбужденный ум, делает его ясным и полным радости. Немногое в этом мире и даже немногие из образованных людей проводят отведенное им для жизни время для того, чтобы достичь определенного, избранного ими идеала. Поэтому их земные дела напоминают движение истрепанного штормом корабля, оказавшегося посреди океана без руля и без компаса. Они мечутся между противоположными идеалами и целями, они внемлют разнообразным призывам, и их жизнь проходит впустую, потому что по причине невежества и страха их слова расходятся с делами. Дхьяна дает человеку устойчивость цели, мужество и мудрость. Человек должен держать в поле зрения и очищать возникающие в уме чувства, которые бывают трех видов: саттвические, раджасические и тамасические. Раджасические и тамасические чувства должны искореняться. Оружием для осуществления этой задачи является дхьяна.

Дхьянамарга разрушит аджнану и приведет человека к единению со Всевышним Господом, или Брахмаикйатхой.

Издано в Санкт-Петербурге, 1992 г.