Лыкошино. День 1-2

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

Когда бы вы ни говорили о благоденствии человека – личности, всегда призывайте Шакти, энергию Матери – это помогает. Например, если вы хотите иметь хорошее самочувствие, то примите прибежище в Матери Богине. Утром и вечером после пробуждения и при отходе ко сну можно произносить Имя Богини. И вы почувствуете, что вы делаетесь сильнее, почувствуете более мудрые энергии в себе.

ОМ является вселенским универсальным звуком. И он заканчивается также на Имени Матери. Так что он звучит как ОМА.

И то, как все созданы и то, как все заканчивается в этом мире. Все берет свое основание, базируется на Шакти. А Шакти – это Мама.

Попробуйте исследовать, как это получится. Например, утром после пробуждения и вечером перед отходом ко сну – 10 минут. Вам хватит недели, чтобы начать чувствовать, как проявляется эта энергия. Энергия Матери, энергия Шакти. И эта энергия поможет вам найти, или почувствовать свою Душу. И по мере того, как вы будете продолжать это делать, ваша воля будет усиливаться, и вы будете находить больше и больше силы и желания, чтобы двигаться в поиске своей Души – Атмы.

Часто случается так, вы вступаете на духовный путь, совершаете свое путешествие, но вам кажется или вы чувствуете, что ничего не происходит, потому что вы что-то делаете неправильно. Так вот, правильный способ – это каждое утро и каждый вечер вспоминать Имя Матери, и она даст вам силы. Слово «сила» буквально означает, что у вас будет больше энергии. А Шакти – это и есть энергия, и Шакти – это и есть Мать.

Были времена, когда на всей Земле росли только растения. И в эти времена Брахма делал хавану для трех целей. Первая цель – это защита растений. Вторая цель – для защиты воды. И третья, чтобы зерна попадали в Землю, чтобы Земля продолжала дальше развиваться. И с этого времени началась традиция хаваны.

Происходит следующее. Дхуни производит дым, и когда мы бросаем туда зерна или растения, то производится определенный аромат. Этот дым, этот аромат достигает непосредственно Бессмертной Души. Тогда она бросает свой взгляд. Она видит это место, откуда возникает этот дым, этот аромат. И происходит это не напрямую, а через вибрацию мантры, которую мы одновременно с этим произносим. Тогда, когда Бессмертная Душа бросает свой взгляд, она проливает свою милость. Для защиты, для процветания.

Кто хочет провести киртан? Махарадж говорит, когда вы приходите в дхуни, особенно группой, всегда хорошо провести киртан. Чтобы была вот эта энергия – вибрация звука.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма
Ом Намах Шивая

Махарадж предлагает подумать над причиной, для чего Вечная Душа прислала нас сюда. Вечная Душа, которая заботиться о нас все время, которая дает нам воздух, чтобы дышать, еду, чтобы есть, сон, чтобы спать.

Предлагает понять или подумать о причине, по которой эта Душа послала нас сюда. И после этого переключить мысль или медитацию на саму эту Бессмертную Душу. Над тем, чтобы попробовать узнать кто это или что это. Каждый в своем режиме, каждый со своей скоростью. Сачин позвонит, когда Махарадж даст понять, что надо заканчивать. Единственная просьба концентрироваться на Бессмертной Душе.

В целом, можно выделить два вида медитации: медитация с формой и без формы. Основой или обязательным условием  любой из этих медитаций является то, что нужно достичь состояния безмыслия.

Причина, по которой надо достичь безмыслия заключается в том, что любая мысль, посещающая вас во время медитации, мысль о ком-то или о чем-то, о боли или дискомфорте, который возникает в теле, любая из этих мыслей, вытягивает из вас какое-то количество энергии. Безмыслие позволяет сохранить эту энергию в теле.

Медитация без формы очень сложна в эпоху Кали-юги. Не то, чтобы ее нельзя было делать, но это очень сложно. Поэтому он рекомендует, и более подходит для эпохи Кали-юги медитация с формой. Т.е. использование Имени или формы, какого-то предмета или цели медитации.

Ну и в нашу эпоху, поскольку ей свойственна очень сильная вовлеченность в материализм. Мысли людей слишком сильно привязаны к миру.  И мирские объекты, мирские образы очень легко отвлекают. Именно поэтому концентрация на каком-то образе помогает собрать энергию. В частности, Махарадж рекомендует использовать тот образ Божества, который вам близок, и визуализировать его буквально от стоп до макушки. Так чтобы вся ваша энергия была либо сосредоточена в теле, либо в той форме, на которой вы концентрируетесь.

В тот момент, когда в процессе медитации, вы обретаете способность полностью в деталях визуализировать, нарисовать как бы образ Бога или Божества, которое вам особенно близко, в этот момент у вас возникает связь, которая называется парамананд или наивысшее блаженство, наивысшее счастье. И цель медитации это почувствовать – это высшее счастье внутри. Это чувство дает вам осознание того, что Бог живет внутри вас. Потому что это абсолютное счастье — это и есть Бог. Он является единственным источником счастья.

И если вы будете последовательно практиковать подобную медитацию, то в большей или меньшей степени, постепенно шаг за шагом, вы приблизитесь к состоянию постоянной медитации, постоянного счастья, постоянного присутствия Бога. Таким образом, медитация сможет проникнуть в вашу повседневную жизнь, в те дела, которые вы должны делать, в ваши мысли и в ваш разговор.  Другими словами это будет означать, что Бог все время присутствует в вас. Именно так медитируют и так живут святые – в этом их отличие. Чтобы они не делали и не говорили, Бог все время в сердце.

По крайней мере, вы можете направить свои мысли в положительную сторону. И приучить себя или приучить свой ум думать позитивно. Самая простая положительная мысль, которую вы можете думать – это думать о своей Душе. Думать с верой о то, что в вас живет Душа.

Дальше Махарадж описывает, как можно вырастить в себе эту веру в то, что в вас живет Душа, о которой можно все время думать и которую можно все время ощущать. Можно почувствовать или осознать, что все время есть кто-то или что-то, что говорит нам все время: «Я» или «мое тело», «я есть» или «я существую». Если обратиться к восприятию того, кто вот это чувствует или кто это говорит: мое тело, моя рука, мои мысли и т.д. Таким образом, можно вырастить доверие или веру в свою Душу.

Далее Махарадж очень коротко коснулся различия между двайтой и адвайтой. Всякий раз, когда мы говорим о нашей Душе, которая не умирает, в отличие от тела, которое все время меняется,  мы на самом деле говорим об одной Душе, никакой индивидуальной Души нет, и это – адвайта.

Всякий раз, когда мы, так или иначе, связываемся с внешним миром, в котором существует разнообразие, то мы переходим в мир двойственности.
Так что подход двайты или двойственности – это когда мы концентрируемся на том, что есть различные тела, души, существа.

А путь адвайты – это когда мы осознаем все как Единую Душу.

Самый простой, самый быстрый путь достижения Вечной Души,  который избирали великие йоги и великие святые – это путь бхакти-йоги. Путь бхакти – путь Любви. В этом очень большая близость идеи гуманности с бхакти-йогой. Вы должны вырабатывать в себе любовь, вы вырабатываете сострадание, вы вырабатываете служение. Именно в этих трех основаниях, в этой идее заключается то Единое, в чем соединяется все религии. Не важно,  исповедуете вы ислам, индуизм, буддизм, христианство – не имеет значения.

Есть классический образ горы, вершины которой вам надо достичь и есть различные пути, которыми вы поднимаетесь на эту вершину, но вершина одна. И путеводной звездой, компасом, который ведет вас к этой вершине, является какой-то свой образ в каждой религии. Например, если вы христианин или христианка, то предполагается что образом таким является Христос. Вам надо стать похожим на Христа. Если вы мусульманин или мусульманка, то таким образом или архетипом является Мухаммед. Именно он вас ведет этим путем к вершине.

И самым важным является, не просто иметь этот образ перед собой, но действовать в соответствии с этим. Т.е. преобразовывать свою Душу так, чтобы она была похожа на Душу этого образа. Преобразовывать свои мысли так, чтобы они были подобны. Через это вы идете по Пути.

Предполагается, что пора завтракать.

Лыкошино. День 3-4

Когда мы делаем хавану – ягью, это не связано с какой-то религией или какой-то верой. Это делается для благоденствия всего человечества. Это больше даже для природы, для окружения.

Люди забыли о гуманности, о человечности. Более сосредоточились на материализме, на материальных ценностях этого мира. Что является причиной того, что вокруг там много насилия и так мало мира.

Человеку, чтобы следовать путем гуманности или человечности нужно обладать тремя качествами, или этот путь базируется на трех основах. Первая – это любовь, вторая – сострадание, забота, третья – служение.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма
Ом Намах Шивая

Махарадж говорит, что это время, которое мы здесь проводим, пропевая киртан, это время, посвященное Бесконечности, Божественному, а остальное время можно посвятить материальному.

То, что происходит с нами, события, которые происходят здесь, их основа, их корни лежат не в человеческом плане, а в Божественном плане. Поэтому, как бы нам не казалось, что что-то происходит случайно или в какой-то непонятный для нас момент, все приходит там и тогда, когда это должно произойти, исходя из Божественной воли. И то что мы делаем здесь, то, что происходит тут произведет свое действие, свой эффект не только на Лыкошино, на эту местность, в которой мы находимся, но и постепенно распространится по всему миру, и это будет видно. И в определенном смысле можно сказать, что все предопределено заранее. Предопределено, что в этом месте, в этом месте соберутся вот эти вот люди. Для того чтобы дать толчок вот этой вибрации.

Первое, каждый из здесь присутствующих, имеет одинаковую ценность. Нет такого, что кто-то более важен, а кто-то менее важен. Второе, то, что мы здесь делаем, можно сравнить с посадкой дерева и его поливом. Чтобы дерево приносило плоды за ним надо ухаживать, его надо вовремя поливать. И в качестве вот этого полива, вот этого ухода за деревом Махарадж дал нам мантру, которую можно петь либо вместе, либо по отдельности – это не важно.

У каждого из вас есть собственная мантра или собственная практика, или собственная духовная жизнь – это одна сторона. Вторая сторона – есть общее дело. Оно связано с тем, чтобы это дерево, которое тут посажено, или вибрация, которой мы дали старт, была устойчивой и развивалась, и процветала. И вот эта общая мантра, которую можно делать индивидуально, а так же в группе является тем средством, которое будет способствовать этому.

Он еще раз повторяет. Три года назад это деревце было посажено. Мы видим, как оно растет. Если мы хотим его поливать, то киртан является той формой, которая заменяет воду. По мере того, как мы будет поливать его, мы увидим, что оно будет проявляться не только здесь, а появятся ветки, отростки, которые будут распространяться в других местах.

Мелодия не важна. Важна вибрация слов – вибрация Имени.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма
Ом Намах Шивая

Лыкошино. День 5-6

Вот этот дым, который поднимается от хаваны, подобен посланию, сообщению, которое мы посылаем наверх. А мантра или то Имя, которое мы произносим во время подношения, подобно пище для Бога.

Махарадж говорит, что мы называем Россию на хинди «Рус». И это слово состоит из двух слогов. Слог «Ру» – означает свет, а слог «С» – означает Шакти. Буквально это означает «Сила Света». И что Россия, русские не должны ничего бояться в этом мире, потому что, то значение, которое есть в этом слове, проявится в мире.

Мы здесь собрались для того, чтобы пробудить эту энергию, пробудить энергию Шакти. Сейчас она не видна, но после того, как она пробудится, все смогут увидеть. И средство, которым мы можем пробуждать Шакти, помимо того, что мы делаем хавану, это киртан – где мы произносим то Имя, которое я вам дал.

Хавана не самая простая процедура. Достаточно сложные мантры. Поэтому делать хавану не так просто. Как более простая практика дается киртан. Чем больше людей присоединятся к киртану, тем быстрее Шакти проснется. Наша цель – расширять это, увеличивать энергию, увеличивать силу вибрации.

Весь мир сейчас нуждается в изменениях. Люди чувствуют, что в мире чего-то не хватает. В мире нет мира. И люди понимает, что то, что им не хватает – этот мир – за пределами человеческих возможностей. Это невозможно сделать просто руками людей. Поэтому мы нуждаемся в помощи Шакти. И чем активнее, чем быстрее это произойдет, тем будет лучше. И то, место, откуда начнется, где произойдет пробуждение Шакти – это место – Россия. Поэтому наша задача всячески способствовать этому.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

Махарадж сказал, что то, что мы здесь делали пять дней подряд – мы проводили хавану. Этот ритуал называется Панча-ягья – это очень сильная энергетическая практика. Плюс мы все это время питались только сатвической пищей.

Второе, о чем он говорил, это что те практики, которые он здесь давал: джапа, киртан – повторение Имен – все это крайне желательно перенести в ту жизнь, которую мы ведем постоянно. И можно во время медитации или во время любой другой практики представлять себе, что вы делаете это здесь, представлять себе дхуни. И таким образом, можно делать ментальную хавану – эту практику можно делать в уме. Во время медитации или во время джапы. Он говорит, что это будет крайне полезно и для вас и для этого места и вообще для Земли и всех окружающих.

Что еще важно – это солнце. Важно направить свой Дух к Вечному. И одной из частей этого вечного является Солнце, которое дает жизнь всему, что мы видим вокруг. Можно попробовать просыпаться до восхода солнца просто из уважения, из уважения к Солнцу, как проявлению Божественного. Если физически это делать тяжело, встать и оставаться бодрствующим так долго. Можно встать, провести какое-то время в бодрствовании, почтить солнце и снова потом лечь и доспать. Это даст очень сильный толчок правильного направления в духовном развитии. И это поможет в материальном плане также.

Любое достижение в этом мире сопряжено с болью. Если вы хотите чего-то достичь, надо бороться, преодолевать. И это иногда причиняет большую или меньшую боль. Аналогичным образом устроено и достижение каких-то духовных ценностей. Свобода не есть тот путь, которым вы приходите к Божественному. Путь заключается в том, чтобы связывать себя структурой, определенной последовательностью действий. Если вы создадите в своей жизни структуру, например, делать каждое утро, каждый вечер джапу. Вставать в определенное время, есть в определенное время, принимать определенные виды пищи, а от определенного вида отказываться – это помогает вам связать и сконцентрировать ум. В противном случае, он будет абсолютно свободно блуждать повсюду, и вы не сможете сконцентрироваться на том, на чем хотите сконцентрировать его. Зачем нужна вот эта связь, эти ограничения, путы, которые причиняют вам страдания и боль? Они нужны для того, чтобы очистить ваше сердце. Это медленно-медленно очистит ваше сердце. А Бог живет только в чистом сердце.

Махарадж рекомендует нам, в том числе, учиться и у животных, и растений. Он приводит в пример подсолнух, который при появлении солнца разворачивается в сторону солнца и постоянно следит за ним, проявляя тем самым уважение к Божественной энергии, которая поступает к нему от солнца. Почему, он говорит, человек, не может точно так же относиться к Божественному. Каждый раз, поворачивая себя в сторону Божественной энергии. Например, когда вы встаете рано утром, первым делом вы проявляете уважение к Божественному. А потом уже занимаетесь своими материальными делами.

Шри Ма Джей Ма Джей Джей Ма

Питер. День 1

Махарадж предлагает начать короткую медитацию для начала сатсанга. Сесть удобно с прямой спиной. Ничего такого специального – кто как умеет, пусть так и посидит.

**Медитация**

\*\*\*

Можно заканчивать медитацию и начинать сатсанг. Если у кого-то есть какие-то вопросы, пожалуйста, можно задавать.

Махарадж говорит, что в современном мире большинство людей, заинтересовано материальными вещами и тратят свое время жизни на достижение комфорта. В тоже время люди ищут внутреннего мира, покоя, который они не могут найти в материальном мире. В этом смысл практики. Для того чтобы найти внутренний мир, внутренний покой необходимо делать садхану. Т.е. необходима дисциплина, какое-то расписание, регулярная практика медитации. Цель этой практики – достижение внутреннего мира, покоя.

Живя в материальном мире, большинство людей тратит практически всю свою энергию на поддержание такой жизни. Для того чтобы заниматься духовной работой необходимо перевернуть эту энергию, перенаправить с материального на внутреннее.

– Вопросы предпочтительно задавать все-таки по практике, а не личного характера. Пожелание Махараджа такое.

**– Садхана – это путь отречения. А вот как сочетать и материальный и духовный план, чтобы было гармонично. Потому что если уйти только в отречение… Но мы живем в материальном мире. Как сбалансировать? А то может быть тогда совсем разрушение – уйти только в высший план, но это не всем же предназначено.**

– Это вопрос, я так понимаю, с точки зрения мирского человека, не с точки зрения аскета.

**– Мирского. Если тебе предназначено быть аскетом, то понятно, что ты погружаешься полностью. Вопросов нет.**

– Махарадж говорит, что действительно большинство людей живет в материальном мире, им нужно выполнять обязанности, выполнять долги по отношению к другим людям, работать. Но в тоже время этот мир не даст им мира и покоя, который они ищут, в своем духовном поиске. Что нужно делать и как совмещать то и другое. Махарадж советует просто думать постоянно о духовных вещах и постепенно увеличивать – думать все больше и больше. В тоже время, не прекращая делать материальные вещи, т.е. исполнять свои обязанности, свою Дхарму. Но внутренне твоя энергия не должна быть посвящена материальному. Твое сердце должно принадлежать духовному. Т.е. не отдавать все свои силы на материальный план. Не прекращая действовать в материальном мире, внутреннюю свою сокровенную энергию посвящать духовному. И выражаться это должно в том, что человек должен как можно больше думать о духовных вещах. И со временем это превратиться у него в привычку, и он постоянно будет думать о духовных вещах и мир, покой в его душе будет увеличиваться.
Ну, трудно точно перевести. Как я ухватил смысл.

**– Смысл вивеки и ее значение в повседневном. Какой истинный смысл вивеки? Не в мирской, а вообще, в нашей практике.**

– Вивека – это сила мысли. Этим даром наделены только человеческие существа. У животных нет способности различения или  вивеки. Вивека должна проявляться в том, чтобы человек различал  правильные энергии. Он различал то, что нужно ему действительно для практики. Употреблял это с умом что ли. Т.е. это мыслительный процесс. Способность правильного мышления.

– Миша, я может что-то упустил?

– Он начал с того, что вивека – это видеть правду, истину во всем.

**– Являются ли болезни, физические страдания благословением или препятствием на пути?**

– Болезни и страдания не является ни благословением, ни препятствием. Это ни то и ни другое. Они являются результатом каких-то наших неправильных действий. Неправильного отношения. Возможно, это были неправильные поступки в прошлых жизнях, которые привели к заболеванию или страданиям. Но главное то, что в этой жизни мы действительно что-то делаем не так и что-то не понимаем. В этом смысле страдания и болезни являются учителями нашими. Мы что-то должны понять, что-то должны выправить. Мы не согласны с тем, как происходит что-то в нашей жизни, поэтому возникает страдание, боль, болезнь. И если мы правильно этот урок усвоим, выучим, тогда болезнь и страдания уйдут. Они исчезнут. Т.е. это из-за неправильного отношения. Это и не благословение и не препятствие – это  просто выражение наших неправильных действий и нашего неправильного отношения.

–  Махарадж добавляет, что желание счастья в материальном мире – вот причина страданий, причина боли. Поэтому, если свои желания направить в сторону духовного счастья, тогда не будет боли. Счастье не в материальном мире, а в духовном смысле счастье, тогда боль уйдет.

**– Каким образом преодолевается тайное препятствие в практике.**

– Что такое тайное препятствие?

**– Препятствие, связанное с наличием индивидуального «я». С идеей индивидуального «я».**

– До тех пор пока идея «эго» или «я» сохраняется, то садхана не является садханой. Это лишь забота о себе и о своем теле в основном… (обрезано)
Но это не должно быть просто какой-то абстракцией. Вот эта преданность. Должно быть служение, служение людям, служение учителю, служение Божественному. Эта преданность должна проявляться в каких-то действиях в вашей жизни.

**– Махарадж призывал ко всем людям испытывать ощущение равенства. Но Махараджа не могу воспринимать как равного, интегрировано.**

– Махараджа вы не можете воспринимать как равного. Только его или еще кого-то?

– Она понимает, что он недостижим. Не только Махарадж, но и некоторые другие. Что ей с этим делать?

– Когда Махарадж учил, что нужно ко всем относиться равно, он имел в виду, что нужно в каждом человеке видеть Божественное. Если вы действительно начнете в каждом человеке видеть Божественное. Я переспросил его: «Включая учителя?» Он сказал: «Да, не важно, в учителе или в любом другом живом существе  вы видите Божественное, у вас самопроизвольно возникает уважение ко всем. Естественно появляется». Учиться видеть во всех Вечное, Божественное.

**– Есть семьи, которые неблагополучные, и из прошлых поколений к ним приходят чувства, которые неприятны. Как в практике можно отрешиться вот от этих чувств, встать над ними, как человек самостоятельно может решить этот вопрос, самостоятельно в процессе практики. Имеется в виду родовой груз, как преодолеть карму рода самостоятельно в ходе практики?**

– Семейная карма не может повлиять на вашу садхану. У вас есть ваша собственная  карма – результат ваших поступков. Вот с этой личной кармой вам и нужно разбираться. И делать садхану, исходя из своей личной ситуации. Не нужно думать, что судьба вашего рода и судьба вашей семьи как-то влияет. У них есть, конечно, своя карма, но это их карма. Это никак не влияет на вашу практику. Вам нужно это просто увидеть, и тогда это отвалиться как препятствие.

**– В процессе разговора говорили, что вот есть «духовные мысли», «духовное счастье», что понимается под словом «духовное»? Что такое «думать о духовном»? Что есть «духовное» для Махараджа, какова его интерпретация, значение, глубинный смысл?**

– Если вы ленивы, то вы действительно не сможете достигнуть прогресса в духовности, и даже в материальном мире вы ничего не добьетесь. Лень является препятствием в обоих мирах и в материальном, и в духовном. Для того чтобы избавиться от лени Махарадж советует простое средство – ходить. Причем, не просто ходить – гулять, а что-то делать еще в духовном плане в это время: петь какой-то баджан или читать какую-то мантру, или молиться. Т.е. такая духовная ходьба. Он считает, что это поможет справиться. Пробудить ту энергию, чтобы преодолеть лень. Как первый шаг – ходить.

**– Скажите, пожалуйста, что нужно делать, чтобы не бояться своей смерти и смерти своих близких?**

–  Махарадж спрашивает: почему вы боитесь смерти? Смерти не существует. Не существует ни вашей смерти, ни смерти ваших родственников. Умирает только тело. Тело составлено из элементов. Вот эта земля, например, один из элементов, из которых состоит наше тело. Тело действительно умирает. Если вы воспринимаете себя как тело, то понятно тогда почему вы боитесь. Но нужно увидеть и воспринять себя, не как тело, а воспринять себя как Дух, как Атман. Тогда вы увидите, что смерти не существует. И страх этот тогда будет уничтожен навсегда.

**– Я хотела про мантру спросить. Махарадж давал личную мантру. И у меня перерыв был долгий, я не читала несколько месяцев.**

– Сначала читала, потом перерыв?

**– Да. Он говорил, что хотя бы раз в день, но мантру произнести. Вот, я этого не делала несколько месяцев. У меня вопрос, есть ли смысл читать мантру, или уже все? Если я не читала, то она больше не работает.**

– Когда он тебе ее дал?

**– 4 года назад.**

– Почему ты перестала читать?

**– У меня конфликт внутренний был.**

– Это не ответ.

– Почему перестала читать мантру, спрашиваю?

**– Ну, не нравиться она мне.**

– Пока мы тут переводили, он уже считал твои мысли. И сказал, почему перестала читать.

Махарадж говорит, что ты перестала читать мантру, потому что у тебя не было достаточной преданности. Ты делала это без необходимой веры и не получала той энергии, которую получают через правильную практику. Никакой проблемы нет, можно возобновить в любой момент. Но надо учесть вот это. Нужно делать это с преданностью, с верой.

**– С преданностью кому?**

– А мантра-то кому?

**– Одной из форм Бога.**

– Ну, так туда и преданность.

**– Тогда, можно следующий вопрос, который вытекает из этого? В Индии, когда я была у Махараджа, я читала мантру. Но у меня возникло сильное чувство, связанное с Христом, с христианством.**

**Я не понимаю, я чувствую связь с Божественной Матерью, но, в тоже время чувствую связь с христианством. Когда я была в ашраме, было тяжело, потому что я разрывалась между двумя. У меня раньше не ощущалась связь с Христом, а после ашрама, после чтения мантры Божественной Матери проявилось.**

– На самом деле, никакого противоречия нет между индуизмом и христианством. Если ты чувствуешь близость к Христу, то значит, твоя вера в него сильнее, чем какие-то индуистские вещи. С точки зрения Махараджа в этом ничего плохого абсолютно нет. Он говорит, что цель одна и у индуизма и христианства. И в других религиях – у всех цель одна. Просто дороги разные. Так же когда ты находишься на вершине горы и, посмотрев вниз, можешь увидеть, что там много тропинок на эту вершину. По какой из тропинок ты заберешься, не имеет значения. Главное, чтобы ты оказалась наверху. Но тебе нужно выбрать одну тропинку. Ты не сможешь идти по двум тропинкам сразу. И всю свою веру, преданность, всю свою практику вложить вот в этот один путь, который ты избрала и им идти. Но, он повторил еще раз, что никакого абсолютно противоречия между христианским путем и Санатана Дхармой или Вечным законом индуизма нет.

Это просто противоречие в тебе, в твоей несовершенной вере. Это я уже от себя добавляю.

– Он говорит, что есть три главные ценности – это любовь, сострадание и служение. Эти три ценности являются религией  в истинном смысле этого слова. Если вы откроете Коран или Библию, или любую священную книгу индуизма, вы найдете там эти три основных кита. Это есть и в буддизме, это есть везде.

Если в вас нет этих трех вещей, то вас нельзя назвать религиозным или верующим человеком. Это все игра. А если в вас это есть, тогда неважно, каким путем вы идете, какую веру вы  исповедуете. Но если у вас есть любовь, сострадание и служение –  реальные, действительные – тогда можно назвать вас практиком или религиозным, верующим человеком.

**– Можно ли этот вопрос закончить. Можно ли служить Христу и читать мантру? Вопрос состоял в этом. Стала сочетать мантру с преданностью. Но с преданностью кому? Потому что мантра посвящена божеству индийскому, а получается, связь с Христом только усилилась.**

– Махарадж говорит, что мантра – это, прежде всего, духовная энергия. Т.е. духовная энергия пробуждается во время чтения мантры. И совершенно не важно, к какой религии вы себя относите, и каким путем вы следуете. Мантра – это инструмент. Он уподобляет ее свече. Свеча будет светить в доме мусульманина, в доме христианина, в доме буддиста, Будет один и тот же свет. Он уподобляет мантру вот этой самой свече. Она не имеет никакого религиозного оттенка. Если у вас есть вера, то мантра будет работать. Если есть вера в Христа, используйте какие-то христианские практики. Это все не важно. Это – инструменты, это вторично по сравнению с целью. Более важные вещи – это во что вы верите. Во что вы верите, то и будет у вас работать.

**– В момент рождения жизни, человека – первое соприкосновение с этим миром. Если возникает негативные соприкосновение, то, как добраться до этих воспоминаний, чтобы убрать противоречия?**

– Он не совсем ответил на этот вопрос. Вместо того чтобы  вспомнить, он сказал, первое средство – это забыть. Как можно преодолеть вот эту боль или травму родовую? Это прошлое. Оно прошло. Зачем о нем вспоминать. Возможно, как и всякое событие, оно было результатом какой-то накопленной негативной кармы в прошлом. Но она отработана, реализовалась, можно забыть.

Второй вариант, который он рекомендует: сосредоточиться на этом ощущении, на этой травме и попробовать увидеть вокруг себя людей, которые переживают нечто подобное. И тогда можно изжить эту боль, эту травму через служение и помощь этим людям.

– Махарадж говорит, что нужно молиться за других. А джапу, или чтение мантры, это делать для себя. Очень важна регулярная практика. Хотя бы по 15 минут в день. Какую вы делаете джапу, какому Божеству вы читаете мантру – это не суть важно. Важна ваша преданность. К кому у вас склонность, любовь есть, тому и читаете. Не молитесь за себя, молитесь только за других. Это тоже часть вашей практики. Не так важно задавать вопросы или думать о духовных вещах, о практике – важно делать.

Если вы в течение года, например, будете регулярно делать практику. Хотя бы по 15 минут в день утром и вечером читать мантру, молиться. Через год будут результаты. Обязательно через год такой работы вы увидите результаты. Ваша жизнь изменилась, ваша личность изменилась. Начинает постепенно все просветляться.

**– Иногда я чувствую себя очень одинокой. Как быть счастливой вот в этом одиночестве? Да, и как преодолеть? Я просто стараюсь, но непонятно, что это.**

**– Иногда она чувствует очень сильно, что она одинока. И её одиночество – это как дыра. И она не знает, что делать в такой ситуации. Как преодолеть это чувство одиночества, как выйти из этой норы? Как воспринимать это ей по жизни?**

– Махарадж говорит о Вечной энергии, которая всегда находится внутри вас и которой, собственно говоря,  вы и являетесь. Что нужно больше думать об этом. Никакого одиночества нет. Это вам кажется, это иллюзия. На самом деле вы действительно Вечная Бесконечная энергия Шакти. Шакти – я уже добавляю. Больше думать об этом и это перейдет в чувства, в ощущения и поможет избавиться от одиночества. Представляйте внутри себя какой-то Божественный образ – неважно какой, в который вы верите, любите, который вам дорог. Он просто удивлен, как можно испытывать одиночество. Есть только Вечная, Бесконечная энергия Шакти.

**– Как обрести искреннюю, чистосердечную веру во Всевышнего, в Вечного, а не корыстную, т.е. «я буду делать это Вам»? Потому как многие люди молятся для того, чтобы получить что-то, какой-то результат. Как обрести чистую веру без желания что-либо получить?**

– Он говорит, чтобы достичь бескорыстной веры в Бога нужно молиться за других. Это должно быть частью вашей повседневной практики, работы. Просто вот каждый день, может быть даже в определенное время молиться за других – ничего не просить для себя. Потому что Вечное оно знает ваши нужды, оно все вам даст в свое время – все, что вам нужно и для материального, и для духовного. Поэтому пусть вашей практикой станет молитва, забота, помощь другим людям. Таким образом, вы очиститесь, и ваша вера станет чистой и бескорыстной.

Питер. День 2

**– Каковы причины разрушительных последствий медитаций?**

– Первая причина разрушительных последствий медитаций – это образ мыслей, твой мыслительный процесс. Такое бывает, ничего необычного в этом нет. Я рекомендую молиться перед медитацией о благоденствии и безопасности, о мирном течении жизни.
 **– Вчера девушка говорила о том, что она не может читать мантру, и Махарадж ответил ей, что не хватает веры и преданности. Как восстановить утерянную веру?**

– Я говорю о потере веры в мантру и доверия, преданности этой мантре. Это происходит от недостатка любви. Если ты любишь то, чем занимаешься, у тебя будет хватать и веры и преданности. В случае если нет какой-то конкретной мантры, данной учителем, я рекомендую использовать любое Имя, которое искренне любишь, и тогда появятся и вера и преданность.

Вы все пришли сюда, потому что есть какое-то доверие и любовь, проявленные в том, что у вас возникло любопытство прийти сюда, собраться вместе. Я рекомендую использовать точно такое же любопытство, чтобы найти это Имя и эту мантру. Продолжая искать, если любопытство не иссякнет, вы найдете то, что полюбите. И тогда появятся и вера и преданность.

**– Я изначально пришла сюда, чтобы узнать причину, по которой мой сын не может ходить и стоять. Но Махарадж запретил вопросы о здоровье. Я хочу спросить, как я могу практиковать, чтобы помочь сыну, или я должна принять это как то, что душа сына пришла в этот мир, чтобы преодолеть такие испытания? Но как мать я хочу помочь сыну. Как я могу это сделать?**

– Я допускаю, что возможно, это предыдущая накопленная карма, но это неважно. Это вас не касается. То, что касается вас, это служение своему ребенку. В чем собственно заключается обязанность мамы или папы – это служить своему ребенку наилучшим образом, в том числе, если это возможно, с медицинской точки зрения каким-то образом способствовать этому излечению. И конечно же любовь к сыну, которая позволит ему не чувствовать себя обделенным чем-то в этой жизни.

**– Что такое молитва и что такое медитация, в чем разница?**

– Молитва – это просьба к Всевышнему о благоденствии этого мира и каждого живого существа в этом мире. Медитация – это путь или способ осознания себя единым с Всевышним. Просто сидеть в спокойной позе, продолжая думать о мирских вещах, это не медитация. Медитация – это слияние с Единым.

**– Если цель духовной практики пробуждение, осознание себя истинным, то, что дальше, когда это достигнуто?**

– Никакого следующего уровня нет. Это состояние неописуемо словами. Соответственно, человек, который испытывает единство с Всевышним, находится в состоянии абсолютного счастья, которое также невозможно описать никакими словами, оно находится за пределами слов. Соответственно, говорить тут особо не о чем, это можно только пережить.

**– Есть люди приятные, а есть неприятные. В чем практика не осуждения? Выбирать людей, которые приятны, и с ними общаться, либо молиться за тех людей, которые неприятны. В чем практика?**

– Самое лучшее, что можно сделать, это молиться. Помимо того, что стоит молиться о тех людях, которые как-то неприятны, стоит также молиться о том, чтобы Господь дал тебе больше сил стать более хорошим человеком. И по мере того, как ты будешь улучшаться, все меньше и меньше людей будут казаться тебе негативными. Но даже при этом все равно будут оставаться люди, которые будут тебе менее приятными. Ни в коем случае не надо их игнорировать. Напротив, молитва – это лучший выход.

**– Когда практикуешь, возрастает чувствительность, и сталкиваешься с одной интересной проблемой. Этот мир переполнен насилием** – п**ереполнен настолько, что оно хлещет через край. Оно проявляется во всем – во взаимоотношениях с людьми, детьми, с самим собой. И это переходит в колоссальное количество боли, которое испытывает человек. Что с этим делать?**

– Тот факт, что увеличивается чувствительность и появляется боль, это свидетельство того, что медитация идет не в том направлении. Если вы медитируете, такого не должно происходить. Напротив, человек входит в более мирное состояние. Мир в эту эпоху Кали-юги устроен именно таким образом, и с этим ничего нельзя поделать конкретному, отдельному человеку. Это находится за пределами человеческих сил. Это устроит Всевышний так, как это будет наилучшим образом. Соответственно, человек должен сосредоточиться на том, что в его руках – на достижении мира в своей собственной Душе. Вот в этом направлении необходимо направить свои мысли, чувства и медитацию в конечном итоге.

Махарадж привел в пример вообще наличие большого количество религий, которые собственно приспособлены к этому веку разделения, чтобы большое количество Душ не создавала большой поток (трафик), чтобы все было более-менее структурировано и разбито на потоки.

Махарадж сказал, что в реальности сейчас никто не следует Христу. И если вспомнить, чему он учил, к чему призывал, и если вспомнить его последнюю молитву о тех, кто распял его на кресте, то вот пример того, как себя надо вести. Вот пример для подражания – молитесь, в том числе о тех людях, которые причиняют вам наивысшие страдания.

**– Я хочу, чтобы Махарадж раскрыл тему сидения с прямой спиной, непосредственно медитации и что такое самадхи.**

– Прямая спина действительно важна для медитации. Но, если вы будете сидеть с прямой спиной, и ум при этом будет занят объектами внешнего мира, это не будет медитацией. Это будет просто приятное расслабление. Истинная медитация – это слияние с Единым, с Всевышним. И прежде всего для этого слияния необходимо взять под контроль мыслительный процесс. Для этого необходимо поместить в свое сердце объект – любое Божество и любую мантру, которые вам близки.

Медитация – как практика. В тот момент, когда практика накапливается, состояние медитации может возникнуть спонтанно в любой момент. И вы можете находиться в медитации во время еды, разговора и т.д.

Самадхи – неописуемое состояние и не очень полезно об этом говорить. Тем не менее, это состояние можно назвать подобным самозабвению, человек не ощущает своего тела. Это состояние подобно сушубти (глубокому сну без сновидений). В этот момент вы можете трогать того, кто спит, и он не отреагирует. Точно также человек, находящийся в состоянии самадхи, не реагирует на раздражения внешнего мира.

**– Махарадж говорил, что, если мы не дышим, мы становимся свободны. Может ли Махарадж порекомендовать какие-то практики без дыхания.**

– Действительно такая практика существует. Ее можно заниматься, но не надо думать, что она приведет вас к связи с Всевышним. При правильном применении эта практика просто очистит и успокоит вашу нервную систему. И этим необходимо заниматься под руководством опытного йога. Иначе это может быть опасно. В Индии нередки случаи, когда человек во время этой практики выходит из своего физического тела, его принимают за умершего и хоронят. И эта практика не для этой юги. Она была принята в более ранние юги, когда люди жили дольше, т.к. требует большого количества времени для освоения.

**–  Как во время медитации определить вибрацию того святого или божества, что я должен почувствовать?**

– Вы можете понять, что подходит вашей Душе, в чем она нуждается, по чувству любви, веры и доверия. Это главные чувства, которые позволяют определить, в правильном направлении ли вы двигаетесь, тот ли это образ, который вам подходит. Например, вы можете пить воду из стакана, термоса, из ладошки, но это все та же вода, главная цель которой удовлетворить вашу жажду. Так и Божественное может принимать любую форму, для того чтобы удовлетворить вашу жажду.

Постоянно поддерживайте Имя и форму Божественного в вашем сердце: когда ходите, работаете, разговариваете. В этот момент вы поймете, кем истинно вы являетесь на самом деле. Потому что большинство людей продолжает жить с ощущением того, что они просто люди, но это не так. Человек отличается от животных, которые также могут наслаждаться объектами этого материального мира, строить жилища, накапливать ценности, заводить детей, способностью осознавать себя частью Божественного. И именно это является целью практики. И в тот момент, когда ваша Душа осознает это, она вернется в свой дом, к своему источнику. Не оставляйте ваши сердца пустыми.

Самье. День 1

– Что такое медитация? Он говорит, что цель медитации – дхьяны – заключается в том, чтобы сконцентрировать энергию. Если в процессе этой концентрации, мы заполнены звуками, ощущениями тела, шагами людей вокруг или чем бы то ни было еще, то это не дхьяна, не медитация. Для того чтобы помочь себе сконцентрировать энергию можно использовать Божественное Имя. Звук Божественного Имени, который кажется нам самым любимым и самым близким.

– Махарадж говорит, что такое сатсанг. Сатсанг – это встреча, посвященная разговору об Истине. Это слово состоит из двух составляющих «сат» – что значит «истинный», и «санг» – что значит «собрание», группа. Далее он говорит о том, что есть только единая Истина, только одна Истина и эта Истина есть Душа. И эта встреча может быть посвящена тому, чтобы соединить Душу с Всевышним. Это сатсанг.

– Махарадж говорит о том, что есть множество путей поиска Истины или поиска Души. И подобно тому, как у дерева есть ветви, листья, плоды… Их много, но корень, который питает это дерево, один. Точно так же Душа – то, что дает энергию нашим чувствам, нашему осязанию, зрению, слуху, обонянию. Эта энергия приходит из Души. И для всех людей этот корень одинаков. Путь практики – это путь постижения этой Души. И этот путь требует длительных усилий. Это путь не изнутри наружу, а снаружи вовнутрь. И это не то, что может занять у вас день или неделю, или даже более длительное время. Это вопрос годов и годов практики для того, чтобы прийти к Истине. Это называется практика.

– Практика – это только одна сторона того, чем надо заниматься. Вторая – поддержка или столб, на котором держится достижение душой Всевышнего – это преданность. Преданность является совершенно необходимым условием. Преданность Божественному в любой форме. Махарадж сравнивает преданность с матерью по отношению к ребенку. Точно так же как мама учит ребенка ходить, есть, пить, читать; всему, чему ребенок должен научиться в этой жизни, чтобы стать взрослым. Точно так же преданность учит Душу. Преданность открывает ворота. Без преданности ворота Истины останутся закрытыми.

Даже такие великие учителя недвойственности как Шанкарачарья или Будда, для того, чтобы достичь освобождения и просветления, должны были прибегнуть к преданности. В частности, Будда был предан Матери Природе. И, как известно, он получил просветление, сидя под деревом, наблюдая, погружаясь в природу.

– Преданность имеет два основных качества или две части, или две характеристики. Первая – это мудрость или знания. Вторая – это самопожертвование. Одна без другой не работает. Нужно знание, нужна мудрость правильного пути. И нужно пожертвовать материальным миром, материальными объектами, для того чтобы Душа смогла очиститься, для того, чтобы человек смог стать чистым для достижения чистого Всевышнего.

И второй момент. Бхакти или преданность предполагает автоматически три вида деятельности – это любовь, сострадание и помощь. Они естественным образом следуют за бхакти и естественным образом очищают наше тело и Душу на пути. И последнее, что он сказал, что нужно всячески избегать жестокости. Наивысшая форма жестокости заключается в словах.

– Махарадж говорит, что практики, которыми мы сейчас занимается, о которых мы читаем в книгах, были созданы древними людьми, жившими в другие эпохи, в другие юги. И современная эпоха сильно отличается от этих эпох. Прежде всего, с точки зрения энергии, которой сейчас гораздо меньше, и с точки зрения продолжительности человеческой жизни, которая тоже стала короче. Поэтому он полагает, что наилучшей практикой для современной эпохи, для этой юги, является практика повторения Божественного Имени. Божественное Имя или вибрация энергии. Имя любого Божества, к которому вы чувствуете любовь – это тот путь, который направляет Душу. Путь, который направляет человеческое развитие к Божественному.

И второе. Он говорит, что есть два вида практики повторения Имени. Первый вид – это джапа – это личная, внутренняя, скрытая практика. И вторая практика – это киртан, когда мы произносим Божественное Имя совместно. Это – общая практика.

Еще один момент, который я забыл, пропустил, это то, что практика повторения Имени должна продолжаться непрерывно. И Махарадж говорит о том, что сердце, если его оставить пустым, если его не заполнить Божественной энергий, Божественным Именем, Божественной вибрацией, то ум начнет блуждать в самых разных направлениях. Если мы хотим сконцентрировать свой ум, управлять своим умом, то самым лучшим способом является заполнить сердце вибрацией Божественного Имени.

– Основываясь на своем собственном опыте, он полагает, что ежедневная, регулярная практика джапы может привести к тому, что вы почувствуете наполнение энергией уже в течение одного года.

Он твердо настаивает на том, что это должна быть, во-первых, регулярная практика, во-вторых, четко описанная во времени. Если вы делаете практику утром – в пять утра, это значит, что вы делаете ее каждый день в пять утра. Если вы делаете практику вечером – в девять вечера, значит, вы ее делаете каждый день в девять вечера. Это первый момент. Второй момент заключается в том, что вы ее делаете действительно каждый день. Неважно есть ли у вас дела, в каких условиях вы находитесь, вы чувствуете себя сонным, больным, ощущаете нехватку энергии, еще что-то. Это все не играет роли, если вы пропускаете дни – вы упускаете суть. Вы упускаете регулярность.

Он говорит, что раньше, в древности великие йоги тратили 1000 лет для того, чтобы достичь состояния, которое сейчас – в эту эпоху – можно достичь за год регулярной практики джапы. Но это должна быть действительно преданная регулярная практика. И тогда через год вы почувствуете в своем сердце наполнение энергией. Рано или поздно, если вы будете это делать дальше, еще и еще, то рано или поздно ваша чаша наполнится. Так же он привел пример. В современную эпоху озабоченную мирскими благами, ценность человека в мире измеряется размером его банковского счета. Чем больше у тебя банковский счет, тем более важным и значительным человеком ты являешься. Практика джапы – это твой банковский счет. Чем больше ты его наполняешь, тем больше ты продвигаешься, тем больше ты приближаешься к достижению Божественного.

– Я пропустил. Некоторое время назад были сказаны достаточно важные вещи. О том, что Душа, которой должен быть озабочен человек, – это его собственная Душа, а не Души окружающих его людей. Это важное замечание, которое я пропустил. Не надо сильно заботиться о других, надо больше сосредоточиться на себе.

Сейчас же Махарадж говорит о том, что он пришел не для того, чтобы принести какую-то особую религию. Его религия – это общая религия человечества – просто быть человеком. И уже, будучи человеком, мы обладаем всеми необходимыми качествами для того, чтобы достичь Всевышнего. Это заложено в человеческой природе.

Он говорит о том, что человек, как венец творения, как высшая форма живых существ, которые живут на Земле, может многому поучиться у более низших форм. В частности птицы и животные просыпаются перед рассветом и приветствуют Солнце. Он говорит, что человек тоже может поучиться этому у них и тоже просыпаться перед рассветом, чтобы поприветствовать Солнце. Солнце, которое является единственным и единым источником жизни на этой планете. Все что здесь живет, вся энергия, которую мы здесь имеем, любые формы энергии изначально – это энергия Солнца. И это не только почтение к Солнцу, но это также и почтение к Всевышнему. Проявляя, таким образом, почтение к Солнцу, мы проявляем почтение и уважение к Всевышнему.

И наоборот, если мы продолжаем спать, в то время как птицы поют, растения и животные приветствуют Солнце, а мы продолжаем находиться в темноте с закрытыми глазами; мы проявляем, таким образом, неуважение к Солнцу и неуважение к духовному Солнцу, т.е. Всевышнему. Это одна сторона вопроса, с другой стороны он говорит о том, что утром во время рассвета и в предрассветные часы воздух наполнен мельчайшими частицами, которые содержат в себе Божественную энергию. Душа может вбирать их, практикуя в это время.

– Прана?

– Он не использует это слово. Он говорит, что есть частицы бессмертной сущности. И когда мы практикуем утром, перед рассветом, во время рассвета, мы отдыхаем и собираем в Душу эти частицы. И это сильно способствует духовному продвижению. Он приводит в пример цветы. Цветы, с которых пчелы собирают мед, также раскрываются и собирают эти частицы в утренние часы.

– Подобно тому, как пчела садиться только на те цветы, которые раскрылись, только оттуда она может пить нектар и давать мед. Солнце может пролить свой Божественный свет только на те Души, которые открылись, только на тех, кто проснулся перед рассветом, во время рассвета. В этом случае, Солнце может пролить вот эту бессмертную сущность в эти Души.

– Махарадж говорит, что если есть вопросы или какие-то затруднения или смущения, то, пожалуйста, можно сейчас задать, спросить. Если у кого-то есть настроение попеть мантры, то можно попеть. Обычно, он говорит, их хорошо петь вокруг дхуни – это более естественно. Но здесь, к сожалению, такой возможности нет, поэтому может быть лучше сосредоточиться на вопросах.

**– У меня ряд вопросов возник. Они больше связаны с некоторой двойственностью. Утром рано вставать, чтобы собирать нектар. Во сне, когда человек лежит, он погружается в неведение. Где то состояние, где нет больше этих разделений. Нет того, что утром надо что-то собирать, потому что это какой-то потребительский настрой. Встаешь, значит, что-то желаешь от Бога, получить чего-то. А если ты ночью спишь, что сознание улетает куда-то и пропадает вся реальность, которая существует днем. И вопрос в том, где это измерение и как его достичь? Где ты абсолютно наполнен, счастлив, гармоничен. Когда нет всех этих ограничений: хорошо – плохо, надо – не надо.**

– Я не очень понял, но я попробую перевести.

– Сачин говорит, что он не хочет задавать этот вопрос Махараджу, он ответит сам. Он говорит, что все разделение, вся дуальность в уме. Никакой дуальности на самом деле нет.

Что касается утра, здесь нет никакого потребления. Это милость Божья, которая изливается на нас. И важно понимать, может быть, я не верно перевел, что вот эта Бессмертная энергия или Бессмертная сущность содержится в воздухе, а не в солнечных лучах. За полярным кругом может быть полярный день, который длиться полгода, тем не менее, вот это утреннее время все равно там есть. Каждый день наступает утро и вечер, хотя солнце все время в небе.
И это утреннее время благословлено Богом.

Т.е. цель проснуться и не спать во время рассвета, делать любую практику, которая тебе близка. Главное быть пробужденным – это главное. Сачин говорит, что никакого принуждения нет, если вам не хочется следовать тому, чему они учат, вы можете не следовать. Может быть в другом рождении.

**– Нет. Мой вопрос был не в том следовать или не следовать. Опять же он говорит, что милость Божья утром, а я спрашиваю: почему разделение? Она же всегда есть?**

– Сачин сначала ответил сам, потом сказал, что все-таки переспросит у Махараджа, потому что чувствует, что ты хотел бы его ответ услышать. Сам он сказал, что да милость Божья может быть воспринята в любой момент, но способен ли ты ее воспринять в любой момент. Утренний час наиболее благоприятен для этого.

– Махарадж говорит, что у всего есть время на этой Земле. По какой-то причине солнце восходит раз в день, это не происходит каждый час. Он говорит о том, что действительно есть определенное время, которое благословлено тем, что в это время Бог присутствует повсюду. Бог присутствует в воздухе, и мы может эту Бессмертную сущность ощущать. Он сказал, что если по какой-то причине вы не нуждаетесь в этом, нет никакой проблемы. Бог не нуждается в вас. Это Душа человеческая нуждается в том, чтобы соединиться с Богом. Если нет, то ради Бога, можно спать.

Он привел пример. Самым простым примером для людей, погруженных в материальный мир, является расписание движения. Если вы хотите куда-то попасть, вы приходите в то время, когда ваш самолет улетает. Если вы придете слишком рано, вам придется сидеть и ждать, если вы придете слишком поздно он уже улетел – гуд бай.

В конце концов, зачем говорить об этом – это опыт. Люди, которые пережили это, рассказывают об этом как о практике, как о реальном факте. И человек, который вам сейчас об этом говорит – это человек, который пережил это на собственном опыте. Если вам интересно переживите сами.

– Еще Махарадж упомянул, что, действительно, Бог во всем – это правда. Бог в сердце каждого живого существа, в растениях, в животных, в человеке. Но Бог открывает себя только тому, кто стремиться к этому. И то, что он рассказывает сейчас – это самый простой способ для того, чтобы открыть себя к Богу. Он говорит, что если не пользоваться простыми способами, то вы можете потратить много жизней, много рождений.

– Еще какие-то вопросы?

**– Сосредоточение на личной Душе, а не думанье о Душах других, означает ли это, что надо прекратить полностью деятельность. Я преподаю йогу и означает ли это, что я должна оставить свою деятельность – не думая о других. Не то, что не думая о других, не отдавая свою энергию другим, а сосредоточиться на личной практике?**

– Махарадж говорит, что вот это указание «сосредоточиться на своей Душе», «сосредоточиться на себе» касается практики. Того времени, которое вы посвящаете практике, медитации. В это время следует сосредоточиться на своей Душе, в это время следует забыть о существовании других, о существовании мира вокруг, того, что тебя окружает.

Во все остальное время, очевидно, что тебе надо продолжать заниматься мирскими делами, поддерживать свое тело живым, кормить его, зарабатывать чем-то на жизнь. Так что в это время естественно ты будешь отвлекаться на мир. Это первый момент.

Второй момент. Преподаватель йоги – это хорошее занятие. И через это занятие ты можешь, в том числе, проявлять свою преданность к Божественному, через служение людям, через любовь и через сострадание. Это можно привить практикой.

**– Махарадж уделил внимание предрассветному времени, какой смысл имеет предзакатное время?**

– Махарадж говорит, что да, действительно, закат тоже хорошее время для медитации, но восход определенно лучше. Это связано с подъемом энергии, с приветствием прихода Света. В то время как на закате энергия убывает, и Свет уходит. В этом смысле, это лучше. Но очевидно, что солнце, на самом деле, не восходит и не заходит, просто Земля меняет свое положение относительно Солнца и нам кажется, что в данный момент восход, а следующий момент – закат. Так что имеет значение наше отношение к этому процессу. Мы приветствуем приход Света. Поэтому да, ответ такой: закат тоже хорошее время, но восход лучше.

– Махарадж говорит, что откройте любую священную книгу, любое священное писание и вы обнаружите, что достижение духовного совершенства, достижения слияния с Божественным требует борьбы, требует усилий. И для того чтобы достичь просветления необходимо многим пожертвовать. Он приводит в пример Христа, который испытал страдания и, в конце концов, крестную смерть. И видит в этом образ и образец того, сколь многим человек должен пожертвовать для достижения Божественного. Он приводит в пример Будду, который оставил свое царство, оставил все, что у него было, и углубился в лес. И провел там много времени в весьма непростых условиях и так же испытывал там серьезные страдания для того, чтобы, в конце концов, достичь просветления под деревом бодхи. Ровно так же любой человек, который хочет достичь просветления, должен отказаться или пожертвовать вещами материального мира.

Сейчас очень распространилось материалистическое представление о просветлении, о духовности. Человеку кажется, что  просветление или Бог это что-то, что надо только пожелать. Ты хочешь, чтобы это пришло и рано или поздно ты это получишь, так же как и другие желания. Это не так. Необходима жертва.

И последнее, что он сказал, что есть два вида счастья или удовлетворенности. Материальное и духовное. И вы не можете получить и то и другое одновременно. Надо выбирать.

– Махарадж говорит, что для того, чтобы испытать, почувствовать два разных вкуса, вам нужно разделить те вещи, которые вы хотите попробовать. Если вы хотите почувствовать вкус чая и вкус молока, вы нальете чай в одну чашку, молоко – в другую. Иначе вы не сможете разделить два этих вкуса. Подобно этому, если вы хотите, чтобы ваше сердце почувствовало вкус Божественного, надо создать там место, пространство. Во-первых, надо, чтобы сердце не было полностью забито материальными вещами, желаниями богатства или удовлетворенности. Во-вторых, для того, чтобы очистить место, необходима жертва. Это позволит вам освободить место в сердце. В противном случае, ваше желание Божественного не исполнится.

– Вопрос такой, если кто-то хочет попеть киртан, то было бы хорошо. Но Махарадж говорит, что мы бы не хотели, чтобы это выглядело как насилие. Если желание нет, настроения нет, тогда можно раздать просад и разойтись.

– Можно еще вопрос?

– Да.

**– Вопрос желания затрагивал Махарадж. Стоит ли насиловать, делать что-то без вкуса. Допустим, то же самое воспевание Имени. Он говорит без усилия, если есть одно желание, то не произойдет. Но как пример, касаясь меня: лет 5 назад я делал со вкусом другое – ходил на дискотеку и общался там. Сейчас у меня вкус к этому, есть желание. Стоит ли что-то делать неестественно, если к этому нет вкуса?**

**Делаем ли мы это или это делают через нас. А мы всего лишь думаем, что мы что-то делаем?**

– Это второй вопрос.

– На первый вопрос Махарадж ответил таким образом, что милость Всевышнего дает нам любопытство. Это любопытство, которое ведет тебя к чему-то. Например, сейчас тебе любопытно, что такое медитация, что такое воспевание Имени. А какое-то время назад тебе было любопытно, что такое дискотека, в частности. И для удовлетворения этого любопытства тебе посылаются самые разные объекты, которыми ты можешь его насытить. И точно так же голод можно считать такой же формой любопытства. Телу нужна энергия, для того чтобы жить и нам дается голод или любопытство к еде для того, чтобы насытить тело этой энергией. Равносильно этому Душе также нужна энергия. И вот этот духовный голод или духовное любопытство позволяет тебе насытить Душу другого типа энергией. Это что касается первого вопроса.

Второй. Махарадж ответил немножко на другой вопрос. Но, тем не менее, я переведу то, что он сказал. Если говорить о том, кто испытывает вкус, то он рекомендует любое действие, любое приятие чего бы то ни было. Еда, просто является хорошим примером. Не зря слово вкус было использовано. Все, что ты получаешь, ты сначала отдаешь Богу, а потом уже берешь для себя. Прасад – это пища, разделенная с Богом, в этом случае, нельзя сказать, что ты это испытываешь, а Бог это не испытывает. Если ко всей жизни относиться как к прасаду, то разделение исчезнет.

**– Первый вопрос вполне понятен. А во второй более углублюсь. Раз это коснулось пищи. Ни о каком прасаде, об этих понятиях я не имел представления 5 лет назад. Мне казался прекрасным вкус мяса, сейчас мне кажется прекрасным вкус манго, я им не могу насытиться, как в то время мясом. Что мне делать? И кто вообще считает, что я делаю. И как удостовериться в том правильно ли я все понимаю. Может быть, все-таки есть тот, кого называют Всевышним, он все это и хочет, просто через меня. В частности, чтобы я думал, что я это делаю. Вот это важный момент. Может мне расслабиться и оставить все как есть – естественно?**

Махарадж дал как бы два ответа. Первое, он сказал, что он, в общем, сомневается в том, что ты ел мясо – была какая-то Божественная воля. Вряд ли Бог создал тебя, для того чтобы причинять страдания другим живым существам. Но в целом да, это правильный подход. Отдать все на волю Божью – это самый правильный подход, который возможен. Он привел высказывание, я прошу прощения, здесь люди больше практикуют буддизм. Он привел фразу о Будде. Что если вы полностью посвящаете себя Будде, Будда берет на себя заботу о вас. Да, если вы полностью посвятите себя Богу, то Бог все сделает за вас. Это, правда, может быть иногда довольно болезненно. Это совершенно правильный подход.

**– Можно еще один вопрос. А как, по мнению Махараджа, вести себя правильно в условиях внешней агрессии. Если она нас затрагивает. Конкретно тебя, допустим.**

– Можно уточнить: Физической?

**– Не важно, физической или нет. Физическая – она более действенная, а так – не важно.**

– Да, к сожалению, Сачин или Махарадж сначала не правильно понял, но я все-таки переведу. Он имел в виду, что если ты сам испытываешь какие-то агрессивные чувства или мысли, или желания агрессии. В этом случае наилучший совет – это мауна – полное молчание внутри и снаружи. Если это внешняя агрессия какая-то и есть желание проявить агрессию вовне. Лучше уйти из того места, где ты находишься. Если это внутренняя – то просто внутренне замолкнуть полностью.

– Ответ все равно такой же. Потому что агрессия, которую по отношению к тебе проявляют – это не твоя проблема. Это проблема того человека, который проявляет агрессию. И действительно наилучшим ответом точно так же будет мауна. Т.е. полное внутреннее и внешнее молчание. Человек пожнет свою карму, это не в твоих руках менять. Это первое.

И второе. Он подчеркнул, что в этот момент хорошо сделать – это забыть сразу в тот же момент, когда подвергаешься агрессии – тут же забыть об этом. Продолжать забывать от момента к моменту. Буквально так.

**– Я ждал этого ответа.**

**– А есть ли предпочтение? Какой баджан исполнять?**

– Мантру, которую он дал. Шри Ма Джей Ма.

– Махарадж говорит, что для него самый близкий киртан – это Ма, в котором он почитает Мать-Природу. Но это его личный выбор. Так что если вам ближе христианство, вы можете петь Имя Иисуса, если вам ближе буддизм, то вы можете петь буддийские киртаны. Это абсолютно личный выбор, он не настаивает. Ему ближе Ма.

– А Шива?

– Ну, да, если хотите Шиву, можно Шиву, если любите Шиву.

– Ваше сердце открывает Имя. Любое Божественное Имя вы можете использовать.

– Махарадж говорит, что Божественное Имя подобно мылу, которым вы моете свое сердце. И когда оно становиться чистым, наконец, то в нем может поселиться Всевышний. Сейчас на рынке полно разных сортов, можно выбрать любое.

Самье. День 2

– Махарадж говорит, что глядя на девочку, которая сидит напротив него, он вспомнил водопад, вернее сказать, отправился к водопаду. Там было две девочки тоже, которые не позволили ему уйти, взяли его к себе, напоили чаем, задержали надолго дома. Поэтому он, к сожалению, не смог быстро вернуться.

– Он спрашивает, что мы предпочтём: попеть или есть вопросы?

– Есть вопросы какие-то?

**– У меня есть один вопрос о медитации. У меня был период, когда я практиковал 3-4 месяца подряд по полтора-два часа. Когда я сажусь в медитацию через 10-15 минут меня «накрывает», клонит в сон. Я делал всё: пранаяму, уши чесал, ну в смысле массажировал, голову, даже бил себя по щекам. В общем, ничего не помогало. И так где-то три месяца. Только через три месяца у меня случилась, дня 3-4 получалась медитация, полная, без мысли. И потом опять. Я перепробовал всё, что знал. Может ли Махарадж что-нибудь мне ещё посоветовать в этом случае. И если продолжать, закончится ли это или может быть мне что-то другое нужно. Я пробовал с открытыми глазами, но то же самое.**

– Тут две части ответа.

В первой части Махарадж рекомендует в тот момент, когда чувствуешь сонливость, переключаться на джапу и на киртан, потому что смысла в такой медитации всё равно никакого нет. Если ум беспокоен, а собственно говоря, чувства есть продолжение твоего ума, то лучше тогда делать киртан в этот момент. В тот момент, когда твой ум успокоится, ты сможешь снова медитировать.

А потом он рассказал историю, как бы ни связанную с твоим вопросом. Такая известная история про пастуха, который пас коров. Каждый день он ходил в лес и отгонял туда своё стадо. И в какой-то момент он встретил садху в этом лесу, который сидел и медитировал.

Пастух его растолкал и спрашивает: «Чем ты тут занимаешься?» Он говорит: «Я медитирую, устремляю свой Дух к Бесконечному». «Я тоже хочу научиться, – сказал пастух, – расскажи мне как это делать». Садху дал ему краткую технику, передачу, дал ему комнату, где он может сидеть. Тот пошёл в эту комнату медитировать. Через три дня он вышел оттуда и сказал: «Я не могу медитировать, потому что всё время думаю. Я не могу думать о Боге, я всё время думаю о коровах». «Хорошо, – сказал ему тогда садху, – отлично, значит теперь цель твоей медитации – это коровы. Думай о коровах всё время, концентрируйся на коровах. Коровы – это цель твоей медитации». И ушёл.

Прошло довольно много времени, 3-4 месяца, как говорит Махарадж, по странному совпадению. Он смотрит, что пастух не выходит из комнаты, он начал беспокоиться, не помер ли пастух там уже. Он пошёл и сказал: «Выходи, давай, потому что ты уже ослаб, тебе надо поесть, иначе ты тут помрёшь совсем». Пастух ответил: «Я пытаюсь выйти, но не могу, рога мешают».

Махарадж сказал, что он рассказал эту историю, потому что она показывает природу ума и природу медитации. Прежде чем начнётся правильная медитация, необходимо достичь состояния концентрации ума, т.е. по сути, ум должен быть остановлен, прежде чем начнётся медитация. Это не цель медитации, а на самом деле только её начало.

И далее он уподобляет ум или человека часам с маятником. И до тех пор, пока маятник качается, часы продолжают идти, соответственно ум подобен этому маятнику. Пока ты не остановишь ум, часы будут продолжать двигаться и двигаться. А поскольку все чувства, все остальные объекты есть свойство мысли, свойство ума, соответственно необходимо сосредоточиться на уме.

И он говорит, что есть различные, самые разные методы для остановки ума, люди используют символы, люди используют звуки, люди используют картины, люди используют всё, что угодно. Он говорит, что Великие Йоги медитировали на точке в полумесяце над картинкой Ом, над символом Ом. И они представляли себе, что эта точка есть Парабрахман, т.е. Высший Господь, Сотворитель Вселенной. А всё, что под ним находится, это Вселенная, весь мир. Они останавливали ум таким способом.

Махараджу кажется, что уже пора заканчивать, поэтому если есть желание попеть, давайте попоём. Потому что народ уже, как ему кажется, начинает быть голодным.

— У меня вот есть предложение, если кто-то не против, давайте Ом попоём, а?

— Давайте.

— А можно попросить Махараджа ещё сегодня посидеть?

— Хорошо.

— Есть предложение попеть не вместе, а каждый в своём ритме: ОМ.
 **Продолжение беседы: притча про мудреца и завоевателя**.

– Завоеватель подошёл к этому мудрецу и спросил: «Скажи мне, кто из нас более велик: я или ты?» А он был великий завоеватель и завоевал полмира. И мудрец сказал: «Конечно я, потому что у меня нет желаний. А ты завоевал полмира и хочешь ещё. Тебе всё мало». Этот завоеватель был достаточно чувствителен, чтобы признать свою неправоту, – он бросил воевать с тех пор.

В этой притче заложена простая мысль о том, что любое желание неизбежно приводит к жадности. А жадность приводит к греху, который точно так же неизбежно приводит к неблагой карме. И следующее перерождение, в частности, оказывается менее благоприятным. Ты не приближаешься к Всевышнему, а наоборот отдаляешься от Него. Таким образом, не плодя желаний, мы улучшаем свою карму и приближаемся к Всевышнему, либо наоборот: умножая желания – отдаляемся от Него.

Махарадж говорит о том, что если вы уничтожите желания, всё остальное вы можете оставить на волю Всевышнего, и Всевышний позаботится о вас. Единственное, что это требует некоторого времени, вам необходимо установить отношения. Эти отношения устанавливаются благодаря постоянному повторению Имени Всевышнего в любой форме, в которой вам это удобней. Но постоянно. И в тот момент, когда отношения установятся, вы получите ответ.

Далее он рассказал историю про маму, у которой родились близнецы. И когда им исполнилось 2,5 года, она решила, что ей надо вернуться к работе. Тогда она пошла в магазин и купила множество игрушек и притащила всю эту гору своим детям. Один из детей тут же взял эти игрушки и начал радостно с ними играть. А другой отказывался смотреть на эти игрушки и продолжал хотеть быть со своей мамой. И она раз за разом отводила его к тому месту, где лежат игрушки, предлагала ему играть. Но он по-прежнему не был заинтересован в этом. И, в конце концов, она сдалась, взяла его на колени, на руки, и нашла способ работать так, чтобы держать своего ребёнка на руках.

Махарадж говорит о том, что Всевышний позаботится о нас, когда услышит наш зов. Но Он точно так же, как эта мама, дарит нам огромное количество игрушек, даров этого мира. Если мы в них заинтересованы, мы будем получать их больше и больше. Если мы не заинтересованы в них, то мы вернёмся, мы вернёмся к Нему, Он не откажет. И он говорит, что наилучшим примером, самым большим примером является Христос, которого на иконах чаще всего изображают на руках у Матери, потому что Его любовь к Матери была так сильна, что Он всегда хотел быть с Ней. И в результате это привело к тому, что Его практически всегда так и изображают.

Махарадж говорит о том, что для того, чтобы достичь самопознания, Душе требуется много времени. Это понятно. Но он говорит, я дал вам очень простую практику в течение 1 года делать регулярно джапу любого Имени. Никаких ограничений, любого, которое вы любите. Утром и вечером, придерживаться строгого правила, не пропуская ни дня, ни ночи, а определённо всё время в одно и то же время один год, и вы почувствуете изменения. А днём всё время, повторяя это Имя в сердце. И в течение одного года вы почувствуете ответ. В действительности, что делает эта практика – она очищает сердце. И только когда сердце очищено, то оно может воспринять Всевышнего.

Он говорит, что приезжает уже не первый год, и говорит всё время одно и то же. Очевидно, вопросы возникают, поскольку никто не делает того, что он говорит. Он говорит: «Я не могу передать вам свои чувства, я не могу вам передать эти ощущения, они неописуемы, что это значит чувствовать Всевышнего в своём сердце». Мы должны что-то сделать сами.

**– Можно спросить. Начинаю повторять мантру, через буквально 5 минут останавливается, и повторение мантры чувствуется как волнение ума, вритти. Поэтому я не могу повторять джапу. Всё затихает, всё замолкает через 5 минут джапы. И необходимость мне видится как грубая активность. Медитировать гораздо проще. Стоит ли в таком случае повторять джапу?**

– Махарадж говорит, что надо продолжать. Надо продолжать прилагать усилия. И дело заключается в том, что можно прекратить внешнюю активность, можно прекратить перебирать чётки, если вы используете чётки для джапы. Можно прекратить произносить Имя вслух, если Вы произносили Его вслух. Но в уме надо продолжать, продолжать повторять Имя. То Имя, ту мантру, которое использовалось для джапы.

Он полагает, что если наступило состояние, которое вы называете остановкой ума или состоянием медитации, то это не так, это просто означает, что ум пришёл в мирное состояние, ум остановился. Но это не медитация. В медитации вполне можно продолжать мантру. И тогда эта мантра принесёт свет в сердце.

**– А сколько часов утром и вечером нужно повторять?**

– Двадцать четыре. Если речь идёт о внутренней. Речь идёт не о киртане, т.е. не о произнесении вслух, а о внутренней джапе.

Он говорит о том, что утро и вечер даны просто как технические подпорки такие, технические элементы для практики, для того, чтобы это вошло в привычку. Когда это входит в привычку, то джапа начинает происходить автоматически всё время. Во время еды, во время разговора, во время работы, она повторяется всё время. Махарадж говорит, что сам он не прекращает ни на секунду. Во время этого разговора, во время ответа на наши вопросы, во время того, как он слушает наши вопросы.

Махарадж рассказывает о том, что то действие, в течение которого вы будете продолжать внутреннюю джапу, получит, в том числе, энергию этой джапы. Если вы будете делать её во время работы, ваша работа будет более успешной. Если будете делать во время еды, то еда будет лучше, даст вам больше пользы и т.д.

Он рассказывает историю. Был такой великий суфийский святой Кабир, может быть, кто-то слышал. И вот однажды Кабир услышал, что где-то в нескольких днях пути от него живёт великая святая. И он решил, что ему надо обязательно с ней увидеться, потому что истории, которые про неё рассказывали, потрясли его. И он отправился в путь и шёл три или четыре дня. И наконец, он достиг места, где она должна была жить. Он подошёл к детям, которые там играли, и спросил, где я могу её увидеть? Имени не назвали. Ему говорят, вон. Он посмотрел, увидел, что две тётки ругаются. Говорит, вот одна из них как раз это она и есть. Он был страшно поражен. «Я четыре дня шёл, чтобы встретить женщину, которая не способна даже просто спокойно беседовать с соседкой». Но он подошёл к ним и спросил, в чём собственно проблема. Оказалось, что они спорят из-за того, кому принадлежит 10 коровьих лепёшек. Кабир ещё более поразился, потому что ценность предмета спора близка к нулю даже в Индии. Он спросил её тогда, в чём собственно причина, почему ты ругаешься из-за такой мелочи, – все лепёшки одинаковые. Она сказала: «Нет, не одинаковые. Если хочешь, – говорит, – возьми любую лепёшку и послушай». Он взял лепёшку и обнаружил, что лепёшка непрерывно произносит Рам, Рам, Рам, Рам, Рам. Такой пример, к чему приводит непрерывная джапа. Махарадж говорит, что это не легенда, это просто случай из жизни.

**– Какую мантру он повторяет?**

– Нет, это невозможно узнать. Это абсолютно индивидуально. Если тебе дают мантру, Учитель даёт, ты её никому не говоришь. Запрещено.

ОМ ОМ ОМ ОМ ОМ

# Самье. День 3(2)

– Махарадж предлагает посидеть немножко, помедитировать. Перед этим сделать какие-то простейшие упражнения с шеей, плечами, чтобы расслабить спину, чтоб было удобно.

Махарадж предлагает попеть ОМ некоторое время. Он рассказывает про то, как правильно поётся эта мантра. Начинается с низких вибраций, потом к середине она поднимается до верхних, потом снова опускается вниз. Если речь идёт о теле, то вибрация начинается буквально с кончиков пальцев ног, поднимается до «третьего глаза», когда верхние, и потом опускается обратно.

**– Я спросил, надо ли делать в едином ритме или можно каждому в своём.**

– Он отвечает, как угодно. Цель этой практики пробудить дыхание. Поскольку у каждого свой ритм дыхания естественный и разные возможности, то лучше делать каждому в своём ритме.

Давайте сделаем глубокий вдох медленный и начнём. И по окончании предлагается сделать паузу, т.е. глубокий вдох, потом пропевается ОМ и потом пауза, чтобы снова вдохнуть. Давайте начнём. Ещё раз: глубокий вдох…

ОМ

Махарадж говорит о том, что можно найти Всевышнего повсюду, в действительности Он везде. Вы можете увидеть его вовне, и тогда это называется Мир. Или вы можете увидеть его внутри, и тогда это называется Адхьятма, или духовность собственно. Если вы устремите свой поиск наружу, то на этом пути вас ждёт множество барьеров. Это барьер материализма, барьер жадности, барьер боли и множество других. Если вы устремите свой поиск внутрь, то там нет этих барьеров, поэтому на самом деле самый разумный способ поиска Всевышнего это движение внутрь. И этот поиск может привести вас к чистоте, может привести вас к истине, к Всевышнему.

Каким образом можно понять, что этот поиск увенчался успехом? Вы приходите к неизменному, Истина неизменна. Махарадж приводит пример молока, которое мы взбиваем и получаем сливки, из сливок мы получаем масло, из масла мы получаем гхи, или топлёное масло. Если вы опустите гхи в огонь, то оно исчезнет без остатка. Это как бы высшая форма молока.

Подобно этому поиск рано или поздно приходит к аналогичной точке, к точке неизменного, которое уже нельзя никаким образом изменить; всё, что может измениться, не является истинным, не является Всевышним. И он говорит, что за века люди для ведения этого поиска  придумали множество способов: люди занимаются садханой, люди делают хавану или огненное жертвоприношение, и множество других вещей.

Но, как он много раз уже повторял, для нашей эпохи самым простым, самым действенным методом является джапа, или внутреннее произнесение Имени, либо санкиртан – это совместное пропевание Божественного Имени; отличается от киртана – это личное пропевание, а санкиртан – совместное, когда много людей вместе пропевают Имя. И если вести этот поиск правильно, как говорит Махарадж, если действовать, а не просто знать об этом, то рано или поздно мы придём к успеху, Истина достижима.

Махарадж говорит о том, что любая машина для движения нуждается в двигателе. Этот двигатель должен быть заправлен топливом, для того чтобы он мог работать, и это топливо должно быть чистым. Т.е. это должен быть бензин либо дизельное топливо, либо нечто иное. Если вы его загрязните, то вы испортите двигатель, либо машина вообще остановится.

Человеческий организм устроен аналогичным образом. У нас есть тоже что-то вроде мотора и что-то вроде топлива, которым мы должны этот мотор питать. И Махарадж говорит, что в теле человека основным топливом является кровь, которая струится по всему телу и переносит питание для всего тела. Но откуда же берет питание сама кровь? Из той пищи, которую мы потребляем.

– И далее Махарадж говорит о том, что есть три вида питания: саттвическое или «sattvic», тамас – тамасическое питание, и раджас или раджасическое питание. Пища саттвическая или «sattva» – это чистая пища, которая влияет на наши чувства, влияет на наши эмоции, влияет на наш ум в конечном итоге. Саттвическое питание приближает вас к Истине.

Питание тамасическое или тамас также влияет на ваш ум, но приводит оно к гневу, к жадности, к похоти. Питание раджаса приводит вас к богатству и к власти. Вы можете выбрать, чем питаться. Надо помнить о том, что в зависимости от той еды, которую вы едите, вы будете тем или иным. Есть поговорка «Ты есть то, что ты ешь» или «Мы есть то, что мы едим». Это один момент.

Второй момент – тело нуждается в определенном количестве пищи, и также надо помнить, что переедание или избыточное питание также негативно сказывается на теле и, в конечном итоге, на нашем уме. Поэтому надо контролировать питание, и давать телу столько, сколько и в чём оно действительно нуждается, а не больше.

Махарадж говорит о том, что мы собрались здесь, все люди, которые сюда приехали, поскольку у всех нас есть любопытство. Нам стало любопытно, что же это такое. На самом деле это любопытство к Всевышнему. Любопытство к Истине, интерес. И этот интерес привел нас сюда, в то время как мир или большая часть людей, которая живёт на этой планете, испытывает совсем другие виды любопытства, которые заставляют их есть, пить и наслаждаться. Он говорит о том, что попав сюда мы услышали об определенных практиках, об определённом образе жизни, которого стоит придерживаться, и, живя здесь, мы ведём правильную садхану.

Махарадж рекомендует не бросать эту садхану, возвращаясь в мир, в противном случае мы превратимся в то, чем мир является и так. Он рекомендует продолжать ту же садхану, которую мы делаем здесь, ту же практику, которую мы делаем здесь, придерживаться того же распорядка, придерживаться тех же правил.

Он говорит о том, что надо усиливать своё любопытство к Истине. Если нам интересно, что это такое, надо подогревать этот интерес. Он говорит о том, что ум сам по себе не может управлять сам собой. Он говорит, что ум нуждается в «мозге» для управления. Подобно тому, как ум не знает, например, что огонь может обжечь, а «мозг» знает.

**– Может «разум»?**

– Brain, мозг. Можно только догадаться либо задать вопрос, что имеется в виду и попробовать прояснить. Но то, что ум не может управлять сам собой, это известно.

Поэтому, чем Махарадж закончил этот пассаж, это тем, что советует держать ум под контролем. И советует постоянно направлять любопытство или интерес ума в ту сторону, которая нас интересует, в сторону поиска Истины.

**– Кто «контролёр ума»?**

– Он сказал мозг.

– Есть выражение ещё «вивек буддхи», которое упомянул Махарадж, т.е. сначала подумайте, потом сделайте.

– Нет, мы всё правильно поняли, только смысл никак не уловить. Суть именно в том, что мозг – это часть нашего тела, он связан с чувствами, он связан с нервами, поэтому мозг воспринимает правильную информацию в отличие от ума, который способен блуждать. Т.е. наше сознание должно управляться, по сути, частью нашего тела, который называется мозг.

– В общем надо управлять процессором, как в компьютере есть процессор. Что-то должно управлять ещё и процессором. Если вы не будете им управлять правильно, там вирусы появятся, и всё сломается.

– Махарадж говорит о том, что учёные, доктора, инженеры для того, чтобы овладеть своей профессией, тратят годы и годы на образование, которое устроено довольно жестким и правильным образом. Необходимо пройти через определенное количество курсов, изучить определенное количество дисциплин, только после этого вы можете считаться, скажем, профессиональным врачом. Вы, искатели Духа или духовности должны понимать, что эта дисциплина не менее сложна, и она также требует определенных правил, следования определенным курсам и определённой дисциплине. Он говорит о том, что все Учителя, которые приходили на Землю, все Посланники, которые приходили на Землю за последние 2000 лет, давали очень простые практики, поскольку люди нашего века слабы. Им не хватает.... Они плохо терпят боль, они не способны к длительным усилиям, поэтому им даются очень простые практики. И самая простая практика – это непрерывное повторение Имени. Он говорит, что вы можете обнаружить чётки в любой религии. Во всех религиях, которые есть на Земле, используют чётки. Зачем используются чётки? Для регулярного постоянного повторения.

Далее Махарадж говорит о том, что наша связь с Всевышним подобна тому, как мы связываемся с другими людьми, например, при помощи телефона. Для того чтобы позвонить кому-то, надо взять телефон и начать звонить. Нельзя просто сидеть и думать о том, что вот хорошо бы пообщаться с тем-то и тем-то человеком. Необходимо действовать.

Второй момент, говорит он, что линия бывает занята, или по каким-то другим причинам нет связи. В этом случае вы опять же должны звонить снова и снова. Не останавливаясь. До тех пор, пока не будет соединения. Точно так же, говорит он, надо повторять Имя до тех пор, пока Господь ни услышит вас. И в тот день, когда Он вас услышит, вы достигнете просветления. Но это надо делать, это надо делать регулярно и постоянно.

Но он опять повторяет о том, что в эту эпоху единственная практика, которая является универсальной и подходящей и которая гарантированно даёт результат – это практика повторения Имени. Он говорит, что этому учили все Учителя, в том числе Христос, который говорил: «Примите Мое Имя в свое сердце и произнесите его там, и я буду с вами».

Он повторяет о том, что в эту эпоху люди живут недостаточно долго для практики других вещей, и люди не имеют достаточного уровня энергии для этого. Он приводит в пример мусульман, которые, просыпаются рано-рано утром по звуку азана – призыва на молитву – и делают свою молитву, и потом делают её в течение дня ещё несколько раз. И собственно, именно это позволяет им называть себя мусульманами. Т.е. это люди, которые соблюдают определённые правила.

Если вы будете делать ту практику, которая вам дана, регулярно по правилам в определенное время каждый день, это позволит вам называть себя садху. Собственно это и делает садху тем, кем он называется. Это человек, который предан, в том числе своей практике, предан ей, и делает её постоянно и регулярно. И если вы будете следовать этому пути, то постепенно ваш уровень будет повышаться.

И что это означает – повышение уровня? Это значит, что вы становитесь чище, ваше Сердце очищается. Всевышний может жить только в чистом Сердце, поскольку Он сам есть Чистота.

Махарадж говорит о том, что буддийские ламы считаются или мы их почитаем таковыми, потому что они также занимаются практикой, непрерывно. Либо они используют чётки (малу), либо они крутят барабанчик, но они постоянно повторяют, постоянно повторяют Имя, постоянно заняты практикой, безостановочно. Он советует следовать этому примеру и заниматься практикой непрерывно.

Есть мало смысла в том, чтобы приезжать сюда, несколько дней слушать то, что он тут говорит, а потом уезжать обратно в мир и не делать ничего. И в этом нет смысла, это не сделает вас особенными. Что сделает вас особенными – это непрерывное следование практике, тому, чему вы научились здесь. Особенными для себя самих, прежде всего, особенными для мира и особенными для Всевышнего.

Далее он говорит о том, что любой, любой процесс требует энергии. И как костер начинается от одной искры, мы точно так же должны продолжать высекать эти искры одну за другой, и рано или поздно огонь разгорится, внутренний огонь, который сожжёт всё негативное, что есть в нас. И тогда мы станем чисты.

– Да если есть вопросы, задавайте, пожалуйста. Или можно попеть киртан.

Ну что, есть вопросы какие-то?

**– Чувствует ли Махарадж, что всё больше и больше становится людей, которые встают на путь духовного развития.**

Махарадж говорит о том, что времена действительно меняются, обстоятельства вокруг меняются. И что да, это правда, что становится больше искателей. Но искатели и практики – это разные вещи. Практиков как-то больше не становится.

Он, конечно, рекомендует сосредоточиться на практике, и он опять говорит о том, что единственная практика, которая подходит для этого века – это практика Имени. Только Имя, только постоянное повторение Божественного Имени сможет зажечь вашу эту искру, «включить свет», привести к просветлению.

**– Исходя из моего собственного опыта механические усилия, подражание не даёт никакого продвижения. Как избежать этой угрозы механичности повторения.**

– Он говорит, что нет ничего плохого в том, чтобы делать что-то механически. Но он, видимо, не очень понимает. Вот я так понял Сачина, что он не смог перевести этого слова, в его системе ценностей нет такого. Тем не менее, он говорит ну хорошо, станьте как машина, что такого плохого в этом. Я сказал потом, проблема в том, что это не даёт результата. Он говорит это вопрос времени. Маловато.

Ну да, всё-таки вот он подсказал. По всей видимости, то, что вы делали, не представляло интереса, в этом не было вот этого любопытства, не было любви. Любви в самом простом смысле. Т.е. то, что приходилось делать, это было словно некая нагрузка, вес, обуза, которую приходилось повторять раз за разом. Если то, чем вы занимаетесь, в этом есть искра интереса, любопытства или любви к тому, чем вы занимаетесь, то тогда это любопытство будет только усиливаться по мере продвижения. И таким образом можно избежать вот этого веса или обузы, чувства жестокой необходимости, что что-то надо делать.

Махарадж говорит, действительно, если делать что-то без того, чтобы получать вкус, сок, как он выражается, из практики, это действительно может быть достаточно тяжело. Он приводит в пример учителя, который дает ученику домашнее задание. Тот идёт домой, вынужден домашнее задание делать, но ему не хочется этого делать, ему это не нравится, он воспринимает это как неприятную обязанность, как обузу. Практика, таким образом, конечно, не даст результата.

Надо сохранять и надо делать то, что интересно и делать это с любовью. Собственно говоря, это два разных названия для одного процесса. Т.е. в данном случае любовь имеется в виду, в том числе интерес. То есть, должно быть притяжение, стремление к тому, чем ты занимаешься. В этом случае появится сок, появится вкус и появится то, как он говорит, когда вы почувствуете этот вкус, у вас произойдёт обратное: вам уже невозможно будет отказаться от практики, вам будет хотеться всё больше и больше. Он вспоминает слова великой учительницы. Она одновременно и индуистская, и суфийская учительница в Индии – Мира, или Мирабай, которая говорила, что когда Имя «прилипнет» к вам, то вы его «уже не отцепите». Ну, это такой, очень условный перевод.

# Самье. День 3(2)

– Махарадж говорит, что медитировать сейчас невозможно – слишком мало времени после еды прошло. Это просто нереально – настоящей медитации не получится. Так что, если есть вопросы, открылось неожиданное окно возможностей.

– Ну что, никто не готовился, но может у кого-то спонтанно какие-то вопросы возникают?

**– В Гималаях есть свод правил для садху. Называется – Садху Марьяда. Допустим, только правой рукой есть, еще там много разных правил. Можно спросить у Махараджа, насколько это важно для белокожих садху.**

– Сачин перевел этот термин: Садху Марьяда – это кодекс поведения садху. И он говорит, что конечно, это обязательный кодекс. Никакой разницы нет, кто ему следует. Если ты садху, ты принимаешь этот кодекс. Подобный кодекс поведения есть в любой религии – это не что-то необычное. Второе, что он сказал, что в Гималях нет никакой нужды следовать этому кодексу, потому что этот кодекс описывает правила поведения в обществе. В Гималаях нет никакого общества, поэтому там нет соответственно и кодекса. А в обществе да, есть правила, которые узко ограничивают способы взаимодействия с обществом – за пределы этих ограничений садху не может выйти.

– Садху Марьяда – это так же инструмент самоидентификации, если можно так выразиться. Или идентификации во внешнем мире для садху. Садху определенным образом стоит, определенным образом сидит, определенным образом ест, определенным образом ходит – все это довольно четко регламентируется. На самом деле, подобные виды правил есть у любого профессионального сообщества, может быть, не такие подробные. Инженеры или врачи тоже имеют свод правил, как они проявляются во внешнем мире.

Второе, что он сказал, что Садху Марьяда имеет отношения не только к садху, т.е. к тем, кто достиг, но также и к садхакам – это практикующие, ищущие. Все мы, кто практикует садхану, можем быть названы садхаками и это очень хороший шаг принять Садху Марьяда, для того, чтобы приблизиться к Всевышнему. Но также он говорит, что человек, занимающийся практикой не должен об этом говорить окружающим, чтобы они поняли, что он является садхаком. Это проявляется само, по тому, как он себя ведет.

**– Пишут, что возможна практика повторения Святого Имени во сне. Хотелось бы узнать, получается ли у Махараджа во сне непрерывное повторение Имени и если получается то, как можно этому научиться, чтобы во сне осознанность не уходила. Есть ли такая практика?**

– Да, это возможно делать джапу во сне. И да, он это делает довольно часто.

– Вы можете научиться, это очень сильно зависит от вашей личной практики. После того, как вы длительное время делаете джапу постоянно без перерывов, наступает такой момент, когда вы начинаете ее слышать. В этот момент джапа соединяется с вашим дыханием, и вы больше не нуждаетесь в том, чтобы делать хоть какие-то усилия, чтобы ее повторять. После этого вы можете делать ее во сне. Но это требует серьезных усилий и глубокой практики.

– Махарадж рассказал историю. Случай из жизни. Примерно сорок лет назад был ашрам на реке Нирмада, возможно он до сих пор там. И в этом монастыре был настоятель – старший садху, который установил определенный свод правил. Одним из этих правил был подъем в 4 утра. И люди следовали этим правилам, все ученики. В какой-то момент там появился бродячий садху – поселился в этом ашраме. И по какой-то непонятной причине он спал до восьми и в четыре не вставал. Он выглядел довольно обыкновенно – никак не выделялся на общем фоне. Прошел день, два, прошла неделя, и ученики возроптали и пошли к настоятелю и говорят: «Смотрите, тут живет этот человек, он неделю спит до восьми ничего не делает, не практикует». Настоятель пошел к этому человеку, разбудил его – тот спал как раз в это время – и говорит:

– Ты вообще, что тут делаешь? Тут правила такие, почему ты не практикуешь? Почему ты спишь?
 – Я не сплю, это ты – спишь.
– Что значит, ты не спишь?
– Я практикую джапу.
– Как это возможно?
Тогда тот снял рубашку.
– Послушай.
Настоятель послушал – рубашка делала джапу.
Дал ему ладонь.
– Послушай.
Он послушал ладонь.
Садху снял с себя браслет наплечный – такой, как у Сачина.
Ладонь и браслет тоже произносили джапу.

Махарадж говорит, что этот уровень доступен только милостью Всевышнего – достичь его самостоятельно невозможно. На этом уровне любая часть тела, предметы, одежда, которая у тебя есть, вибрирует одной вибрацией – вибрацией мантры… (обрезано)

**– Когда мы обращаемся к Божественной Матери, мы обращаемся к бесформенному или лучше привязать это к какой-то форме, какой-то личности – к Деве Марии или к Мата Кали, или к какому-то другому образу? Имеет ли это значение?**

– Махарадж ответил, что разницы между формой и отсутствием формы не существует. Поэтому это абсолютно равноценно и равнозначно. Ты можешь выбрать форму, но только одну какую-то форму. Это твой выбор – выбрать какую-то форму и далее уже твердо ее придерживаться. Либо ты точно так же твердо можешь двигаться в бесформенное, но тут выбирать нечего – отсутствие формы, есть отсутствие формы. Он приводит в пример воду, которая может принять форму льда, а может растаять и снова стать водой. У льда есть форма – вы можете придать льду любую форму. Вода – бесформенная по своей природе, но и то, и другое – это все та же вода. Точно так же Божественное принимает множество различных форм, поскольку последователям было удобно использовать формы. Но в реальности, как он сказал, двойственное и недвойственное не имеет различий, что показалось мне очень смешно. Это первое, что он говорит. Пожалуйста, выбери то, что тебе ближе, но придерживайся какого-то одного выбора.

И второе, для того, чтобы поиск продолжался, человеку ищущему, надо выработать нечто подобное жажде. Точно так же, когда мы жаждем, нам нужна вода, и мы ищем воду пока не найдем, иначе нас мучает жажда. Точно так же, если вы стремитесь к Всевышнему вам надо выработать подобную жажду. Так, чтобы ваша жизнь потеряла всякий смысл. Вы не можете спокойно есть, спокойно спать, спокойно ходить – ничто вас не удовлетворяет, пока вы не утолите эту жажду. Тогда вы достигнете Всевышнего.

– Махарадж говорит, что у вас есть одно сердце и один ум. Поместите один предмет любви в свое сердце и преданно служите ему. Невозможно поместить два меча в одни ножны. Вы либо повредите мечи, либо сломаете ножны. Точно так же сердце человека может вместить только одну истинную преданность. Нехорошо, неправильно и неполезно для продвижения на пути перескакивать с одного на другое. Любовь к этой одной форме или бесформенному – к тому, что вы выбрали – должна быть непоколебимой. И если ваша любовь будет воистину сильна, то Всевышний даст вам все, в чем вы нуждаетесь, в том числе в материальном мире. Вы достигнете совершенно любых своих желаний. И если ваша любовь будет абсолютной, то он может дать вам даже бессмертие. Ваше тело получит бессмертную субстанцию. Но только не прыгайте с одного на другое, сосредоточьтесь на преданности чему-то одному.

– Есть история. У Кришны был друг по имени Удхава. И этот друг был очень горд, что он все время жил рядом с Кришной и знал все то, что знает Кришна и слышал его речи. Он считал себя высоко духовным, продвинутым человеком. В какой-то момент Кришна вынужден был покинуть место, в котором родился – Вриндаван и отправился править в свое королевство. Он поехал вместе со своим другом. А Гопи – его самые искреннее преданные – остались во Вриндаване и начали страдать от того, что Кришны больше нет рядом. Кришна послал Удхаву, чтобы их учить. Тот приехал к ним и начал им рассказывать про Кришну разные известные вещи. Про то, что Кришну вы можете видеть во всем, и что Кришна – все, и что Он – абсолют и что Кришна живет в вашем сердце. Они какое-то время слушали его и спросили: «Скажи нам, зачем ты это все рассказываешь? У нас есть только одно сердце, только один ум и наше сердце и наш ум уже отданы Кришне. У нас нет места для той мудрости, которую ты нам сообщаешь». И тогда он устыдился и понял, что эти Гопи, которых он пытался учить, на самом деле, далеко продвинулись на Пути духовного развития, дальше, чем он. И тогда он стал преданным одной из этих Гопи по имени Рада.

Фактически, эта вся история была задумана Кришной только для того, чтобы сломать духовную гордыню его друга, с тем, чтобы он смог дальше развиваться.

И Махарадж советует нам точно так же посвятить свое сердце, свой ум одному, тому, кого мы любим больше всего.

– Какие-то вопросы есть? Может быть, еще что-то интересно узнать? Ну, может быть, что-то оставить на завтра, чтобы не было так скучно.

**– Я спросил, что более-менее понятно как делать практику по определенному расписанию, когда ты знаешь то, что должен сесть и медитировать или повторять Имя, или еще что-то делать. Но несколько сложнее делать практику 24 часа в сутки, поскольку тут дело не только в намерении или, скажем в том, чтобы не лениться это делать, но и в том, что тебя постоянно что-то легко может отвлечь. Любая мирская активность – и ты забыл. Потом проходит какое-то время, ты опомнился, но между этими кусками, может пройти большой промежуток времени. Как преодолеть эту забывчивость?**

– … Не надо думать, что это так легко дастся. Но, тем не менее, он советует не останавливаться, говорит, что это годы и годы практики. Приводит в пример ребенка, который не начинает сразу бегать. Маленький ребенок, только что родившийся, начинает вначале ползать, потом начинает потихонечку вставать, падать, снова вставать. Наконец, он более-менее научается ходить, потом проходит еще довольно много времени, когда он, наконец, может бегать. Сейчас этот ребенок взрослый, он ходит совершенно спокойно, он забыл, что для того, чтобы ходить ему требовалось приложить довольно серьезные усилия. Но у него была жажда, было стремление, было любопытство к тому, чтобы научиться ходить, бегать, прыгать, которое привело его к этому нынешнему состоянию. Поэтому Махарадж советует, понимая, что сразу не получится, что мы будем падать постоянно, тем не менее, вести себя подобно этому ребенку и продолжать стремиться.

Далее он рассказал историю. Он встретил женщину в Ришикеше. У нее не было четок с собой, но годы практики привели к тому, что она непрерывно перебирала пальцами отсутствующие четки, во время разговора, во время еды, даже во время сна. Такова сила практики – набранная инерция.

– Махарадж говорит, что есть племя в Раджастане, женщины которого на голове носят три-четыре ведра с водой. Во время того, как они идут от колодца, женщины могут беседовать между собой, крутить головой – ведра не падают. Они держат концентрацию, они держат баланс естественным образом. Он говорит, что это в принципе доступно, в эти места можно попасть и посмотреть как это делается. Он говорит, что практика джапы подобна этому. Вы делаете это одновременно с любым другим действием, одновременно с едой, с работой, разговором, с чем угодно. И для того, чтобы достичь такого состояния у вас есть машинка такая внутри – просто она не работает – надо включить машинку, и дальше все будет происходить естественным образом. А для того, чтобы ее включить требуются годы и годы упорной преданной практики.

# Самье. День 4(1)

– Махарадж рекомендует, немножко размять тело, может поделать какую-то пранаяму, прежде чем начать медитацию.

Махарадж говорит, о том, что много-много веков, много эпох назад на этой земле жили Великие Святые и Мудрецы, которые занимались здесь практикой длительное время. Потом они ушли, и земля как бы уснула. Но он говорит, что это необычное место. Если в каком-то месте собираются люди, чтобы заняться практикой, это значит, что это место позвало их, эта земля позвала их для того, чтобы пробудиться вновь. Он говорит, что возможно причина, по которой мы собрались здесь в том, что в прошлых жизнях много-много веков назад, много эпох назад мы так же могли быть Мудрецами и Святыми, которые практиковали здесь длительное время. И теперь это место притянуло нас вновь для того, чтобы собраться тут.

Он говорит, что сегодня утром его посетили многие Святые, Мудрецы и в медитации сейчас они так же встречались с ним. Это необычное место.

Махарадж говорит о ценности того времени, которое мы проводим здесь. О том, что ценность этого времени определяется той практикой, которую мы здесь делаем. Тем или иным Святым Именем, которое мы, так или иначе, повторяем. Он говорит, что для Всевышнего только это имеет ценность. То время, которое мы проводим, занятые материальной активностью не имеет ценности. Не записано в книгах Всевышнего. Он советует ценить это время и советует, возвращаясь обратно в мир продолжать заниматься практикой, поскольку это единственное, что имеет ценность и для нас и для Всевышнего.

Махарадж так же дает совет любому садхаку, любому ищущему, один раз в неделю делать такой специальный пост, в течение которого не употребляется приготовленная пища. Только фрукты и так же возможно молоко. Этот день позволит вам очистить сознание, а так же освежит и наполнит энергией тело.

Махарадж говорит, что ненависть, негативные чувства, эмоции по отношению к другим людям необходимо всячески избегать. Садхак должен держаться подальше от подобного рода  чувств, это позволит сохранить свое сердце чистым.

Садхак должен выработать практику регулярной – каждое утро и каждый вечер — молитвы. Он не должен молиться за себя, но должен молиться за других и не только людей, но и за всех существ на этой Земле, которые имеют энергию. За растения, за животных, за птиц. За то, чтобы Господь, Всевышний пролил на них свою милость равным образом.

Человек, который делиться своим счастьем, своей радостью с другими никогда не будет печален, никогда не испытает боли. Такой человек зовется на санскрите – пунья.

Как обычно Махарадж задает вопрос, есть ли у кого-то сомнения,  вопросы, смущение в чем-то? Он постарается их разрешить. Если нет, то можно попеть киртан.

**– Вчера было сказано, что можно обращаться к Божеству в личностной форме, так и в безличностной. В таком случае, можно ли обращаться просто к Вселенной или к Источнику? Представлять Источник или Вселенную.**

– Для джапы?

**– Да.**

– В принципе да, можно использовать это Имя. Он даже сказал, что можно так медитировать: «Вселенная, Вселенная, Вселенная». Единственное, что он вспомнил, что гуру Нанак, основатель сикхской религии, обратил внимание на то, что Вселенная находится внутри нас. Поэтому он рекомендует обращаться внутрь, с тем, чтобы найти ее. И обращаться все-таки к тому объекту, к которому больше всего притягивается сердце. То, что мы любим больше всего.

Он говорит о том, что вообще различие между формой и бесформенным достаточно условное. Это вопрос только наших чувств. Он приводит в пример, что если мы закроем глаза, то все неожиданно станет бесформенным. А если откроем, то все вновь моментально обреет формы. В реальности ничего не измениться. Поэтому важно направить свой поиск внутрь. А там можно использовать любую форму. Так же он говорит, что Вселенная не предмет вашего интереса – позаботьтесь о себе, а о Вселенной и так позаботился Всевышний.

**– Махарадж говорил о контроле ума с помощью мозга, а в текстах по йоге и других индуистских текстах говорится, что чувства контролируются умом – манасом, а ум контролируется высшим разумом – будхи. Может Махарадж пояснить, в чем разница между манасом и будхи. В тех русскоязычных переводах, которые я читал, не смог уловить разницу между ними. И как развивать будхи. Потому что у обычного человека он или слабый для контроля ума или совсем не развит.**

– Я попытаюсь сейчас не перевести, а рассказать, потому что ситуация действительно довольно сложная. Махарадж сейчас очень подробно описывает структуру ума и структуру чувств человека. Она очень сильно отличается от того, что я, например, полагал, как устроен человек, как это вообще принято в Европе, и чему нас учат в школе. И это может быть довольно ценным, потому что позволит лучше понимать тексты восточные, индийские, может и буддийские в том числе.

Он упомянул очень известный образ. Я думаю, все с ним сталкивались. О том, что чувства людей подобны диким лошадям или просто лошадям. Ум подобен упряжи, ну или кнуту в зависимости от ситуации. А разум или будхи или мозг, как он это называет, как переводит Сачин, это тот, кто управляет всем этим – подобный возничему в этой колеснице. Таким образом, примерно, в этой картине устроен человек. Есть чувства, которые позволяют нам общаться с внешним миром. Да и все это, так или иначе, опирается на тело.

Я спросил,  где же тогда ум в этой картине, потому что бодхи – это фактически мозг, чувства наши, так или иначе, связаны с какими-то органами – с глазами, ушами, кожей. Ну, каждое чувство привязано к какому-то физическому объекту. Он говорит, что ум тоже в теле, но у него нет постоянного места. Поэтому он блуждает. Это его свойство – блуждать. Именно поэтому он нуждается в том, чтобы кто-то им управлял. С одной стороны он является посредником, с другой стороны он глупый сам по себе ум. Он как бы думает все время о чем-то. Но мысли, которые он порождает – они глупые. Поэтому человек нуждается в бодхи.

Он говорит, что это у всех живых существ есть. Вот у собаки, например, это в меньшей степени развито. Поэтому она не способна говорить, например. Он приводит простые примеры. Вот хочется нам что-нибудь съесть. То чувства говорят уму, что мне хочется это съесть. И ум говорит, давай быстро – хавай. Но вот разум или бодхи или мозг, как он говорит, подожди немного – горячее – обожжешься.

Или, например, ум думает, что вот хорошо бы мне попасть в прекрасное место. Ну, не знаю, публичный дом, например.

– Это Сачин так сказал?

– Нет, Сачин так не сказал. Я ж говорю, я пытаюсь объяснить.

– А мозг или высший разум говорит, не надо туда идти там совсем не так хорошо, как ты думаешь. И тогда человек, подчиняясь все-таки разуму, не идет в это не очень хорошее место, хотя сначала ему очень хотелось, казалось, что там будет хорошо. Поэтому он говорит, что если человек будет жить просто умом, то он превратится в сумасшедшего. Ум – это та часть нашего сознания, которая непосредственно реагирует на импульсы чувств. Ну, или если этих импульсов нет, то он и без импульсов дергается в те направления, в которые его эти чувства вели бы его, если бы эти импульсы были. А разум, или мозг или бодхи контролирует все это. Именно там появляются разумные соображения как себя вести, что делать, куда двигаться и так далее.

– Как ребенок.

– Ну, получается так.

Основная идея: он выполняет функцию узды для чувств, если находится в руке разума.

**– Вопрос. На счет практики успокоения ума. Что тогда происходит? Вот ум успокаивается. Вот в свете этого нового видения. Какое-то, может быть, точное описание. Для чего делать практику успокоение ума. Что при этом активизируется, как?**

Цель – достижения мира, или остановки ума, или мирного ума заключается в том, что только после того как ум достигнет этой стадии он может обратиться к Всевышнему. Собственно, с этого момента начинается медитация в прямом смысле этого слова. Второй момент. Может быть, правильно говорить не о мирном уме, а говорить об остановленном уме, потому что свойство ума – это блуждать. Соответственно вот эта точка, приведение ума в одну точку, в одно состояние или остановка ума – это просто разные формы выражения одного и того же процесса. Махарадж говорит, что свойство ума – это скорость. Ученые измеряли скорость света, скорость звука, но никто еще не смог изменить скорость ума. Она неизмерима. Поэтому так важно научиться останавливать ум.

– Он также говорит, что медитация сама по себе ведет к остановке ума. Помимо того, что она только возможна после этого, но также  она и способствует остановке ума. Далее он еще раз возвращается вот к этому образу всадника на лошади и узды, которой он управляет лошадью. И говорит о том, что важным моментом является то, что всадник должен управлять. Т.е. неправильно, если лошадь – чувства – будут нести всадника, туда, куда ей хочется. Неправильно, если узда будет брошена. Это приведет к тому, что процесс тоже не будет управляемый. Всадник вроде бы и хочет управлять, но не может управляться с уздой. В этом смысле будхи он уподобляет воле. Т.е. он употребляет другое слово.  Сачин произнес эту загадочную фразу, что мозг – это воля. Наверное, все-таки имеется в виду не  мозг, а вот это вот будхи или высший разум или воля, в том числе, человека. Которая должна быть сильна. Сильная воля позволяет удерживать ум, и через ум управлять чувствами. Ну и опять он приводит очень простой пример вполне жизненный. Вы практически уже наелись, но перед вами стоит еще чашка вкусного супа. Чувства призывают вас немедленно сожрать. И ум говорит о том, что… Но воля должна держать вас в узде и говорить вам, что вы уже сыты и нет никакой нужды это есть.

Так что, еще раз он к этому возвращается, цель достижения состояния вот этого мирного ума, или остановленного ума – это обращение к Всевышнему. Главная задача – это то, что после достижения состояния мирного ума вы можете направить свой ум, направить свои чувства, направить всего себя в сторону Всевышнего.

**– Совсем непонятно назначение ума, если есть мозг. Такой грамотный и беспокойный ум – его назначение?**

– Ну, вот простейший вопрос – почему бы тебе не ездить на лошади, например, без узды? Так же можно сидеть…

**– Если у меня беспокойная лошадь, зачем она вообще мне нужна? Я могу ходить, управлять сам своими ногами. Ходить, спокойно управлять. Зачем мне беспокойная лошадь, которая мне создаёт одни проблемы.**

– Это образ, аналогия, метафора, это не то, что есть в реальности. Он приводит другой пример, если тебе образ лошади не близок. Возьмём машину. Большая часть из вас водит машины или, по крайней мере, знает, как это делается. У машины есть двигатель. Двигатель – это ум, а ты управляешь этим умом при помощи педалей, руля и т.д. Но если двигателя не будет, то машина не поедет.

**– Я – мозг, двигатель – это ум. Так получается?**

– Слово мозг лучше не употреблять, вот буддхи, он говорит – будди, буддхи. Воля, высший разум.

– На самом деле, да, ум очень важный орган, в смысле не орган, очень важное качество человека, потому что именно ум позволяет вам соединиться с Всевышним. Вовсе не разум и воля, не чувства, а именно ум. Потому что у ума есть скорость. Именно благодаря этой скорости он может двигаться и достигать Всевышнего. В этом настоящее назначение ума.

И ум или сознание есть во всём живом. Единственное существо, которое умеет управлять умом, это человек. Некоторые животные немножечко, чуть-чуть умеют контролировать свой ум, совсем немножко. Но человек может это делать полностью.

Да, ум можно еще уподобить лестнице, при помощи которой мы можем достичь Неба, Всевышнего. Также при помощи ума мы можем управлять чувствами, удерживать свои чувства от того, чтобы совершать дурные поступки, накапливать дурную карму и, соответственно, не плодить бессмысленные перерождения. Не накапливать вот эту негативную карму, которая приведёт к новым и новым перерождениям.

– Лучше стало понятно?

**– Я понял. Что я понял, могу всем пояснить. Ум** – **это наше неотъемлемое свойство. А вот эти примеры, автомобиль двигатель, они уводят как раз. Ум это наше свойство. Неотъемлемое. Вот и всё. Вот так более понятно.**

**– У меня сегодня под утро на палатку упало дерево. Палатку разрушило. Вот, упало бы там сантиметров в 30-ти – убило бы просто. И вот у меня в связи с этим вопрос: рассматривать ли это как определённое очищение в связи с семинаром или у меня есть какие-то препятствия, или не обращать внимания на это.**

– Он говорит, что можно сделать один простой вывод, что милость Божья посетила тебя, поскольку ты жив, и мы тут смогли собраться вместо того, чтобы заниматься твоими похоронами. Можно поблагодарить Бога.

(Вопрос на английском)

– Махарадж говорит, что он всегда и непрерывно молится за всех. И он говорит о том, что Всевышний никогда не спит, Всевышний всегда заботится о нас. Видим мы это или нет. И качество этой заботы или результатом этой заботы является то, что мы все здесь сидим, счастливы, довольны, ты вот оказался спасён из этой неприятной ситуации. И он говорит, что это, безусловно, зависит от молитвы. Это результат молитвы. Буквально так.

**– В Индии есть библиотеки, в которых записывается путь каждой Души. Что это означает: что всё предрешено или возможно изменить эту свою судьбу через какие-то каналы, владыки кармы, свои высшие аспекты, ну то ли молитвы, не знаю как. Возможно ли это?**

– Поясните, какие библиотеки?

**– На пальмовых листьях. Они знают, как они называются, я не знаю, ну по-русски это пальмовые листья.**

– Путь каждой Души?

**– Да, записан. Страны, Души. И вот что, значит, что всё предрешено или есть такая возможность изменить. И стоит ли узнавать свою вот свою «программу» для дальнейшей работы? Стоит ли узнавать свою судьбу и свой путь?**

– Махарадж говорит, что это не библиотека, это книга. Одна. Она называется «Бхригу самхита», и она хранится в доме одного мусульманина в Индии. Хотя не является мусульманской книгой – это древняя индийская мудрость. Эта книга очень древняя, она написана во времена вед, и она огромна. Её вес сравним с весом 7 лошадей.

Он говорит, что это не столько текст, сколько расчеты. И современному человеку понять, что там написано, практически невозможно. Есть очень мало людей, которые способны понять, что там написано. Эти люди – астрологи, почерпнув оттуда некоторую информацию, затем, общаясь с человеком, могут сообщить ему об обстоятельствах его или её жизни и не одной жизни, а трёх. Т.е. можно выяснить, как будет протекать три его жизни. Но в зависимости от места и времени рождения человека.

Он говорит, что изменить в этом нельзя ничего, будет именно так. Но в руках человека, как он будет выполнять свою карму и как он будет стремиться к Всевышнему. Например, там сказано, что в такой-то момент в такое время вы должны совершить путешествие. Но чем будет наполнено это путешествие?.. Оно состоится, можно не сомневаться. Как вы проведете этот путь, что вы при этом будет думать, будете ли вы исполнять свои обязанности правильно или халатно. Будете ли вы стремиться делать свою практику или не будете, вот это в руках человека. Он говорит, что если любопытно, можете попробовать найти эту книгу и почитать, но это очень непросто, как он сказал.

Махарадж говорит, что совершенно нет необходимости обращаться к этой книге. Есть простой способ проверить это самостоятельно: сядьте в комнату дня на четыре, никуда не уходите. И вы поймёте очень быстро, что с вами будет происходить, будут вам приносить еду или не будут, кто будет её приносить, чего вам захочется, куда вам захочется пойти. Вы очень быстро сможете понять. Да вы сможете понять свою судьбу таким способом. И вопрос не в том, что вам откроется, а как и насколько вы будете выполнять свою карму.

Шри Ма, Джей Ма Джей Джей Ма

Самье. День 4(2)

– Всё равно обожрались, говорит.
Так что задавайте вопросы.
Если есть вопросы, задавайте вопросы, пожалуйста.

**– Говорили утром об остановке ума. Достаточно ли одного этого усилия, направленного на остановку ума. Следующее усилие на раскрытие Сердца, наверное, хочется сделать. Как-то эти вещи взаимосвязаны или уже этого достаточно, чтоб остановился ум и там само всё придёт.**

– Да, понятно, хорошо.

**– Михаил, как вы думаете, прилично будет спросить, как ему вообще в России, какие впечатления.**

– Можно, да. Его регулярно, конечно, спрашивают, но ситуация меняется, так что…

**– Ну, про этот приезд. Впечатления об Ахтырке.**

– Если вы достигли состояния остановки или спокойствия ума, мирного ума, как говорит Махарадж, то следующий шаг – это попробовать сконцентрировать мысль на Всевышнем, поместить его в этот ум. Либо вы можете подумать о себе. Как воспринять себя как Душу, как часть бессмертного сознания. Но вообще, это шаг неизбежный, необходимый потому, что Всевышний может прийти только в мирный ум.

Свойство ума в том, что он забирает почти всю энергию из тела. Т.е. в нормальном состоянии блуждающий ум пожирает буквально всю наличную энергию. Когда вы останавливаете ум, то вы приобретаете весь этот резервуар энергии. И в этот момент наступает момент поиска, собственно. В этот момент вы можете направить эту энергию собранную либо на поиск Всевышнего, либо на поиск себя.

Про это место Махарадж уже говорил сегодня утром. Он по-прежнему подтверждает эти слова. Он говорит, что здесь действительно место древних практиков и святых, и садху, и мудрецов, которые практиковали здесь очень давно, и он по-прежнему может это чувствовать. Второе – он говорит про Россию, но это также он не первый раз уже повторяет о том, что на хинди слово «Россия» звучит как «Рус», и это два корня: корень «Ру», который означает «Шакти, энергия», и корень «Са», который означает «свет». Так что, Россия это либо «энергия Света», либо «Светлая энергия». Он говорит, что когда впервые появилась жизнь на этой планете, то она появилась здесь в России. И первое знание пришло по всему миру отсюда, с этой земли. Ну он говорит, что это давно забыто… Как называлась эта страна тогда, никто сейчас не знает. Это вопрос. Наверное, если кто-то проведет специальные исследования, то это можно выяснить. Он не стал говорить.

Он говорит о том, что мы люди, нам свойственно забывать, потому что мы меняем тела постоянно, и память о прошлом у нас отсутствует. Но говорит он, земля, вода, растения – они помнят всё. Поэтому, куда бы он ни отправлялся, он общается с растениями, с травой, с землей, и они сообщают ему о том, что здесь происходило. Он говорит, что неспроста многие Великие Святые получали просветление под деревом или на берегу реки, это ровно поэтому – они учились таким образом.

**– Если можно у Махараджа спросить, камни переносчики энергии определённых планет. Но вот он сейчас заговорил о растениях, о воде… Камни, рубин на указательном пальце, жемчуг. Что они работают – это всем известно. Он точно также с ними может общаться, они «разговаривают», вот в этом плане?

Мы с друзьями здесь общались, такой вопрос. Интоксикация, гашиш, я так понимаю, чтоб ум остановить, ну на каких-то этапах, и если у него опыт есть…**

– Да, Махарадж говорит о том, что с камнями общается тело. И вся эта астрологическая наука, посвященная камням, говорит о двух аспектах взаимодействия камней и человека. Первый – это аспект элементов или стихий. Т.е. есть 5 стихий, 5 элементов, из которых мы состоим. И каждый камень относится к той или иной стихии, т.е. в нём превалирует или наоборот не достаёт тех или иных элементов. Соответственно, если человек знает свойства камня, если он знает свойства своего тела, он понимает, что ему не хватает элемента огня, он должен подобрать камень, который усиливает элемент огня. Если ему не хватает стихии воды – соответственно, наоборот. Это один аспект. Второй аспект касается планетарных взаимодействий. Есть 9 типов камней и 9 планет, которые также влияют на человека. И также, если влияние какой-то планеты ослаблено или наоборот избыточно, то подбирая камень, можно, либо скомпенсировать избыточное влияние, или наоборот добавить недостающее. Но для этого надо разбираться в этом вопросе, это лучше обращаться к профессиональным астрологам с такого рода вещами.

**– Вопрос был не в этом, вопрос был в общении. Понятно трава тоже действует на определённый вид характера…**

– Махарадж сказал, что он так вот не разговаривает. С камнем коммуницирует тело непосредственно.

**– Второй вопрос был по поводу гашиша. Вот, говорят, что он может быть использован, чтобы «открыть» ум. Что Махарадж думает по этому поводу, каков эффект использования, каков его собственный опыт в этом. Если, конечно, корректно задавать такой вопрос.**

– Открытие ума (mind) или мозга (brain)?

**– Остановки ума, мирного ума.**

– Он говорит, что никакого мирного ума, никакой остановки ума, другими словами, при помощи гашиша не достичь. Он говорит, что скорее наоборот, ум становится более беспокойным. Т.е. эффект его прямо противоположный. Второе, что он говорит, что употребление гашиша на самом деле отвращает человека от поиска истины. В целом, на хинди название гашиша происходит от слова «разрушение». Т.е. это разрушитель. Он говорит, что «наш» – это разрушение, а «анаша» – это то, что приводит к разрушению. Поэтому он сильно не советуют использовать его как наркотик, он говорит, что это безусловно наркотическое средство в том смысле, что его эффект вреден для человека. Но, если вы используете его как лекарство, тогда да, это хорошо. Очень многие доктора используют его как лекарство, в этом нет ничего плохого.

**– Когда душа меняет тело, почему в большинстве случаев она забывает свой предыдущий опыт?**

– Он говорит, что вообще знание своих прошлых жизней, которое случается время от времени, это скорее игра Всевышнего. Т.е. забывать – это скорее нормальный процесс. Он говорит о том, что Душа получает новое тело при новом рождении с целью изжить определенную карму и вернуться вновь к Всевышнему. Собственно, путешествие Души начинается от Всевышнего и заканчивается у Всевышнего. И он говорит, что этот процесс поиска, или возврата обратно напрямую связан с забвением предыдущих жизней. Если бы знание предыдущих жизней давалось автоматически, то поиск бы остановился. Чрезвычайно важно для человека в момент нынешней жизни сохранять вот этот интерес, это любопытство к поиску Всевышнего. И на этом пути, на пути реализации этого интереса или любопытства путём тяжелой работы, практики многие йоги достигали того, что они узнавали свою прошлую карму, прошлые жизни, но не потому, что это им, так сказать, «упало с неба», а потому что они продолжали практиковать и двигались в сторону Всевышнего. То есть, это знание может быть результатом, а не причиной. Если оно станет вначале, то оно приведёт к отсутствию результата.

Махарадж рассказывает про реку. Он говорит, что вы можете взять стакан, зачерпнуть из реки воду, и потом перелить её в другой стакан, в третий, в четвёртый, в пятый последовательно. Это будет всё та же самая вода, но она будет принимать всё время разную форму того стакана или того сосуда, в который вы её наливаете. Он говорит, что если вы выльете потом из одного из этих стаканов воду обратно в реку, вы уже её там не узнаете, вы не сможете её заново зачерпнуть оттуда. Она слилась со своей основой. Это хорошая иллюстрация путешествия Души в этом мире. Он говорит, что форма, которую мы легко можем видеть, это тело или форма вот этого стакана, которую мы наблюдаем в этом примере, это то, что мы видим. А Душа, приобретая эту форму, получает это как дар от Всевышнего. То есть, Всевышний посылает Душу рождаться в этот мир, давая этой Душе дар жизни, который и приводит к тому, что она рождается вновь и вновь в различных телах. И вместе с этим даром жизни Он даёт ей дар знания того, что надо вернуться обратно к Всевышнему, обратно в эту реку. Вот, собственно говоря, и вся механика этого процесса.

Но что происходит с Душой, когда она попадает в этот прекрасный мир? Она увлекается им. Она увлекается объектами этого прекрасного мира. По сути, это означает, что ум отвращается, скажем, от Вечного, от Источника и разворачивается в сторону мира. Он начинает отождествлять себя с телом, а не с Душой. В результате возникает вот эта цепочка перерождений, и в каждом новом рождении, необходимо изживать предыдущие кармы, то есть, фактически исполнять те желания, которые когда-то были накоплены, и чинить то, что было там «наворочено». Соответственно, говорит он, вы здесь все собрались, никто из вас не знает, сколько на самом деле времени или сколько лет путешествует ваша Душа из тела в тело, сколько перерождений она уже пережила. До тех пор, пока мы не осознаем, что единственная цель – это вернуться к Всевышнему, этот процесс будет продолжаться и продолжаться. И для реализации этого процесса надо-таки повернуться обратно внутрь, осознать себя как Душу, единственной целью которой является вернуться обратно к Всевышнему. И этот процесс, окончание этого процесса, называется на санскрите «мукти», или это та точка, из которой нет возврата или окончательная свобода, окончательное освобождение.

**– Можно вопрос? Как вернуться? Как вернуться к себе? Т.е. как можно вернуться?**

– Друзья, Махарадж просил, чтоб не больше получаса, а уже время… Мы уже час заняли.

– Ну да, говорит, я пока сижу, можете спрашивать.

– Он говорит, что вы, ребята, тут сидите и будете бесконечно задавать ваши вопросы. Потому что это вопросы на самом деле не касающиеся Истины. Это вопросы, связанные с материальным миром, и они, конечно же, никогда не закончатся, я это понимаю. Причина этого в том, что вы по-прежнему отождествляете себя с телом. Он говорит, что попробуйте только в тот момент, когда к вам приходит какой-то вопрос, задать себе вопрос: «А, собственно, кто задает вопрос?» или «Кто дает энергию тому, кто задаёт вопрос»? И все ваши вопросы моментально исчезнут.

Он говорит о том, что предмет, о котором он говорит, достаточно прост, с одной стороны, с другой стороны, довольно тонок. Что, представляет собой Душа, и что собой представляет тело. Это подобно тому, как вы смотритесь в зеркало. Стоит вам чуть-чуть повернуть зеркало, и вы увидите другой мир. Нужно научиться правильно ставить зеркало, чтобы понять, что вы – Душа. Кто вы есть на самом деле. Все вопросы сразу исчезнут. Он говорит, что, на самом деле, вам кажется, что тут сидит какое-то количество людей, тела присутствуют. Никаких тел тут нет в реальности. Тут есть Души. Когда тело умирает, Душа никогда не скажет «я умерла». Душа просто покидает тело и переселяется в другое тело. Но люди, которые вокруг находятся, вам говорят, что вот этот человек, этот мужчина или эта женщина, вот она или он умер. Но это просто иллюзия, это не соответствует в действительности. Тело умерло, да, это правда. Поэтому он советует научиться смотреть правильно в это зеркало. Собственно, это и есть путь, о котором он говорит. И тогда все вопросы исчезнут. Понять, кто мы, кто мы есть на самом деле.

– Она спрашивала, что был за вопрос?

**– Это и был ответ, но я задам вопрос. Она сказала, каков путь возвращения?**

– Ну да, сначала Махарадж сказал: «Ну как слиться с Единым? Вылейте этот стакан в реку обратно».

А далее он сказал, что каким образом можно перестать отождествлять себя с телом и начать отождествлять себя с Атманом, или с Душой. Но он использует термин Атман и Параматман, как Душа и Бесконечный или Вечный, или Всевышний. Он говорит, что надо просто перестать думать о себе как о теле, перестать думать о себе как о «я», «я есть», а начать думать о том, кто говорит вот это «я есть». И кто говорит, что вот это моя рука, моя нога, вот моё «я», вот этот «он» это и есть Атман, или Душа. И в тот момент, когда вы прекратите, полностью думать о себе, как о теле, и начнёте думать о себе, как об Атмане, вы сольётесь автоматически. В тот же момент, он говорит, сразу после этого вы сольётесь обратно с Единым.

Далее он говорит, что можно также использовать звук ОМ. На самом деле в звуке ОМ есть три звука А-У-М, которые, означают фактически «я есть», «I am». Я не очень разобрал, какой звук там, что именно в этом означает, но я думаю, это не так важно. Можно, в конце концов, прочитать. Суть в том, что, произнося фразу Аум или Ом, мы произносим «я есть». Фактически, мы говорим «я есть Атман», «я есть Душа». Так что, просто произнося этот звук, постоянно произнося этот звук мы также можем вернуться к Единому. Можно также, говорит он, говорить Шивохам. Шивохам фактически означает «я есть Шива». Это то же самое. Это тоже простая практика. Можно использовать мантру «Шивохам». Таким образом, можно вернуться. Главное, он всё время возвращается к этой мысли, что прекратите отождествлять себя, прекратите называть себя, прекратите говорить, что я вот, это моя рука, моя нога, моё тело, я есть тело и так далее.

Махарадж говорит о том, что очень легко задавать вопросы. Очень сложно на них отвечать. Ещё сложнее их осознать. Вместо того, чтобы задать вопрос он предлагает непосредственно заняться практикой.

Далее он рассказал совершенно потрясающую историю, которую я никогда в жизни не слышал и даже вообразить себе не мог про двух насекомых. Она особенно смешная, потому что Сачин не знает, как они называются по-английски. Как он говорит, я переведу дословно: одно насекомое – это такое ползающее насекомое, похожее на гусеницу, но волосатое. Вы можете сами догадаться, о ком идёт речь. А второе насекомое – это такое летучее насекомое, очень издающее много звуков. Я могу предположить, что это кузнечик или цикада, да и гусеница. Но неважно. Это не имеет отношения к сути истории.

Два этих насекомых встретились, и вот этот летучий гад схватил бедную гусеницу, затолкал её в какую-то закрытую дырку и запечатал. В тёмный ретрит. Ну и страшно её при этом напугав, естественно. И вот, эта несчастная гусеница сидит в этом закрытом помещении. А летучая тварь время от времени туда прилетает и жужжит, чтобы её напугать. А она там сидит внутри и боится, и довольно долго так сидит, а тварь, значит, прилетает и жужжит. Потом ей надоедает прилетать, и она забыла об этой истории и улетела. А та, которая ползучая, сидит в дырке и боится. И поскольку она всё время прислушивается, не прилетел ли вот этот летучий гад, у неё в ушах всё время звучит этот звук. Она его слушает-слушает…

А кончается это всё тем, что этот звук начинает уже постоянно звучать у нее внутри. И конец этой истории конечно прекрасен, потому что она просто превращается в какой-то момент в этого кузнечика и вылетает из дырки. Он говорит, что Душа должна вести себя ровно также. Надо бесконечно повторять себе, что я есть Душа, я есть Атман, я есть Атман, и рано или поздно вот мы точно также освободимся.

ОМ, ОМ, ОМ

Самье. День 6

Махарадж сказал, что посидим 10-15 минут. Он попросил специально Сачина позвонить в колокольчики, потому что в этом месте он очень глубоко уходит в медитацию.

**Медитация**

\*\*\*

Мазхарадж говорит, что наступил последний день, последний сатсанг, который у нас проходит. Мы тут много чего обсуждали, много о чем говорили. Кому-то, может, это понравилось, кому-то нет, к сожалению. Он говорит о том, что в древности, когда проходили подобные собрания, то люди обычно записывали все, что было сказано. Именно так были созданы веды, пураны и другие священные книги. Он не видит здесь людей, которые записывают, но видит записывающую аппаратуру. Он надеется, что, может быть, что-то из этого превратиться в тексты, которые люди смогут читать, чтобы вспоминать, изучать, что здесь было сказано.

Единственное, что я хочу вам сказать, что поддерживайте свое сердце в чистоте. Поместите туда священное Имя, вибрацию Священного Имени. Он уподобляет этот мир жерновам мельницы. Вы видели, наверное, эти старинные мельницы, которые состоят из двух больших круглых камней. Один из которых вы крутите сверху, а второй лежит снизу. Вы постоянно подсыпаете туда зерно и перемалываете так, что зерно превращается в муку, в пыль. Но в центре этой мельницы есть стержень, на котором держаться оба этих камня. Те зерна, которые оказываются близко к стержню, остаются целыми – они не перемалываются. Те же зерна, которые уходят на периферию, перемалываются в пыль. Священное Имя можно уподобить этому стержню. Держитесь поближе и вы останетесь целы, вы будете спасены.

Он повторяет опять, что никакая другая практика, кроме повторения Священного Имени не подходит для этого века. Века, в котором у людей нет достаточно терпения, нет достаточно силы воли, нет достаточно внимания для того, чтобы заниматься более глубокими сложными практиками, которые были созданы в древности. Самая простая, самая безопасная, самая быстрая практика – это практика повторения Священного Имени.

Далее Махарадж цитирует цитату из Рамаяны на санскрите, которая собственно и говорит о том, что в Кали Югу только постоянное-постоянное повторение Святого Имени может вывести человека на другой уровень.

Махарадж говорит, что когда вы собираетесь вместе, старайтесь обсуждать жизнь и деяния Святых людей, великих Мудрецов древности. Благодаря этому вы сможете лучше понять, что делать в этой жизни. Вы сможете понять, как многим они пожертвовали для достижения Высшего. С какой болью им удалось справиться. Будда так же говорил своей сангхе, о том, что если они будут собираться, то будет полезно обсуждать биографии Святых для лучшего продвижения.

Махараж напоминает нам о необходимости каждое утро и каждый вечер регулярно молиться. Он говорит, что не надо молиться о себе, молитесь о счастье всех живых существ. На санскрите фраза:

«Сарве баванту сукинах» означает «Пусть все будут счастливы».

– Махарадж так же говорит, что мать носит нас девять месяцев, но потом покидает нас – возвращается к своей жизни. Но Мать Земля носит нас всю жизнь и не покидает нас никогда. Она дает нам питание: фрукты, овощи, зерна, воду. Мы совершаем все мыслимые и немыслимые грехи на этой Земле, но она всегда прощает нас, всегда готова принять нас. Махарадж советует помнить об этом, всякий раз, когда мы встаем с постели утром, первый раз прикасаясь к поверхности, на которую становятся наши ноги – просить прощения у Матери и помолиться о даровании нам того, в чем мы нуждаемся. Он произнес фразу «Вишну пати намасту бьям…»

Это обращение к Всевышнему. Мы говорим, что я, Всевышний, касаюсь тебя своими стопами, пожалуйста, прости меня.

– Нам надо поучиться у деревьев, поучиться тому, как отдавать всю свою жизнь. Любое дерево дает нам кислород для дыхания всю свою жизнь. Те деревья, которые способны плодоносить, приносят нам плоды, которыми мы можем питаться. И даже когда дерево умирает, оно отдает свою древесину, чтобы мы могли приготовить еду или согреться. Он говорит, что это пример того, как можно всю жизнь посвятить служению. И он советует вести себя точно так же. Служите ближним, служите дальним, служите родственникам, друзьям, врагам. Любой человек, любое существо, которое испытывает боль, нуждается в вашем служении. Через служение мы можем убить наше эго. И только таким способом мы можем очистить сердце. А Всевышний поселяется только в чистом сердце.

– Махарадж говорит, что это все, что он хотел сказать сегодня, это все, что он хотел говорить все время на всех этих сатсангах. Время пришло заканчивать нашу встречу. Он предлагает задать вопросы, если они остались, сомнения или какие-то неясности может есть. Либо мы можем попеть киртан.

**Киртан**

# Москва

– Свами спрашивает, что вы хотите сделать поговорить или сначала провести медитацию.

– Наверное, медитацию.

– Можете медитировать так, как вы умеете и в соответствии с тем, что вы знаете о медитации. Свободный совершенно формат.

\*\*\*

– Махарадж говорит о причинах медитации, о том, почему мы медитируем. И как это делать. Он говорит, что нужно концентрироваться в нашем уме в том месте, где нет никаких мыслей. И это называется медитация. Медитация нужна для того, чтобы сохранить внутри нашу позитивную энергию – и уберечь ее от растраты. Позитивная энергия похожа на топливо двигателя. Когда позитивная энергия есть в нас, то двигатель работает. Как только вы останавливаете двигатель, топливо перестает расходоваться — оно сохраняется. Махарадж проводит аналогию с нашим умом. Мы должны останавливать свой ум, прекращать думать, чтобы сохранить внутри эту позитивную энергию. То есть, наш ум как машина, он все время работает и он расходует очень много энергии. Мы должны научиться останавливать наш ум, останавливать мысли, чтобы сохранять эту энергию. Мы должны хранить нашу позитивную энергию в теле, для этого мы медитируем.

Махарадж говорит, что для того, чтобы видеть этот мир, нам необходим свет. Это как свеча. Свет в нас подобен свече. Пока она не зажжена она представляет собой просто предмет. Но как только мы зажжем ее с помощью огня, она начинает светить. То же самое с человеческой жизнью. Нам необходим свет, чтобы видеть вещи. Цель человеческой жизни состоит в том, чтобы видеть свет внутри себя. И увидеть свет внутри себя помогает повторение Святого Имени, постоянное повторение. Любое Святое Имя — неважно какой религии. Повторяя его можно найти свет внутри себя.

В древние времена люди делали гораздо больше практик. Гораздо эффективнее эти практики были. Сейчас во времена Кали-юги, единственный способ достичь просветления – это повторять Святое Имя. Это Святое Имя должно быть одно. Не важно, какой оно религии, но оно должно быть выбрано человеком, и оно должно быть одно. Важно, чтобы повторение Святого Имени было регулярно. Каждый день. Это должно стать каждодневной привычкой. Повторяя Святое Имя, человек очищает свое сердце и когда сердце очищено, тогда можно достичь просветления. Во времена Кали-юги повторение Святого Имени, пение Святого Имени, гораздо важнее любых практик.

Лучшее время для того чтобы проводить практику джапы – повторение Святого Имени — это раннее утро, до восхода солнца. В это время воздух лучше всего помогает практике. Не важно, в каком месте делать эту практику, важно ее делать до восхода солнца. Можно делать ее на улице, в парке, у озера. Или, если погода не подходящая, можно просто открыть окно, чтобы просто впустить свежий воздух. Свежий воздух лучше помогает практике.

Чтобы Вечное поселилось в нашем сердце, мы должны очистить сердце. Потому что только в чистом сердце может жить Вечное. Для того чтобы очистить свое сердце придется пройти через боль, и нужно пожертвовать чем-то. В частности, чтобы вставать рано и повторять Имя Бога, надо пожертвовать своим сном. Чтобы практиковать, нужно пожертвовать своей материальной жизнью. Потому что нельзя иметь все сразу. Нельзя иметь материальную жизнь и в то же время поселить в своем сердце Вечное. Придется выбирать и придется пожертвовать. Почему нельзя найти Вечное в материальном мире, потому что Вечное любит простоту, а материальный мир слишком сложный. Вечное может поселиться только в чистом сердце.

Если у кого-то есть сомнения или кто-то хочет что-то для себя прояснить, то задайте, пожалуйста, вопросы на духовную тему.
 **– Как быть, если во время практики встречаешься с болью, страхом – со всеми теми эмоциями, который называются негативными – гнев, зависть, ревность и так далее. Как с ними обходиться?**

– Махарадж говорит, что если во время практики приходят негативные мысли, то ваша концентрация не достаточно высока. Ваш ум вырывает вас из практики. Значит, нужно приложить больше усилий и лучше концентрироваться во время практики. Все ваше внимание должно быть направленно на Святое Имя, и тогда эти эмоции не будут возникать. Т.е. больше усилий, больше концентрация.

Необходимо ни один и ни два дня повторять Имя Бога. Это занимает много дней, много лет и иногда и много жизней. Но чтобы найти Вечное в своем сердце, нужно постоянно-постоянно повторять Имя Бога. Концентрироваться на этом.
 **– Кроме того, чтобы повторять имя Бога, молится ли Махарадж Богу? О чем он Его просит? Что он чувствует при этом?**

– Он постоянно молится Богу, повторяет его Святое Имя и просит о благодати и защите всех живых существ на планете, не только людей, а и животных, существ, которые обитают в море и в воздухе. И он просит о том, чтобы в сердцах всех живых существ наступил мир. И даже сейчас, когда с нами говорит, он молится Богу. Но он не молится о материальном счастье, а о том, чтобы в Душе всех живых существ наступил мир.

Махарадж говорит, что мы тоже в своих молитвах должны молиться за других более чем за себя. Потому что Господь достаточно милостив, чтобы дать нам все необходимое для того, чтобы жить нашу жизнь. Больше молиться за других и не за их материальное счастье, а за их духовное счастье.

**– Бог (инициируется – ?) Шакти?**

– Бог Един. И энергия Вечного, Бесконечного называется Шакти. Шакти и Бесконечное есть одно и то же. И это желание человека, если он хочет называть Вечное Шакти, но это одно и то же.

**– Как победить в себе гнев, раздражение и развить в себе безусловную любовь ко всему сущему? Здесь был вопрос о практике, а это про жизнь.**

– Любите всех, помогайте всем, старайтесь уничтожить свое эго и вы будете любить, вы сможете это делать.
 **– Что чувствует Махарадж, когда его молитва бывает услышана?**

– Просьба, задавайте вопросы от первого лица, от своего имени. В чем ваша проблема, что вы не можете преодолеть. С Махараджем уже все понятно,  а что у вас?

– Чтобы научиться любить людей, нужно копить любовь в своем сердце, развивать ее в своем сердце. А мы очень часто растрачиваем всю любовь на материальные вещи. Мы хотим хорошую машину, хорошую еду, хорошую одежду. И мы растрачиваем свою любовь на все эти вещи. В то время как, чтобы научиться любить ближнего, нужно накапливать эту любовь в себе, не растрачивать ее в пустую на материальное.

**– Я в жизни часто встречаю людей, которые занимаются практикой. Т.е. с одной стороны они занимаются благим делом, отказались от мяса, они молятся, что-то еще. Но некоторые люди доходят до фанатизма. Они начинают агрессивно реагировать на людей, которые не занимаются практикой. И они вроде хорошим делом занимаются, но вот этот доход до фанатизма меня пугает порой. Я смотрю на них, и я боюсь иногда глубоко входить в практику, чтобы не стать фанатичкой как они. Что Махарадж по этому поводу думает? Где вот эта грань? Как они там оказываются?**

– Если человек, который якобы практикует, становится фанатиком, то на это есть четыре причины. Первая то, что он практикует неправильно. Думает, что практикует правильно, но на самом деле – неправильно.

Второе то, что он, скорее всего, притворяется, что практикует, но на самом деле это не так. Третье. Повторение Святого Имени и такие эмоции как гнев или фанатизм они принадлежат к разным стихиям. Гнев и фанатизм – это стихия огня. Практика и духовность – это стихия воды. И они не могут в одном человеке сочетаться. Если человек практикует – повторяет Имя Бога, то он будет водой. А человек, который не практикует – в нем превалирует огонь.
 **– Может ли материнское проклятие повлиять на жизнь человека и его потомков, и если влияет, то каким образом можно очиститься и простить человека, который проклял.**

– Это ваша мама?

**– Да.**

– Откуда вы знаете, что это проклятие было?

**– Оно в лицо было сказано.**

– Если ваша биологическая мать сказала вам проклятие, то чтобы убрать его влияние надо молиться с открытым чистым сердцем Божественной Матери. Потому что Божественная Мать заботиться о вас на протяжении многих-многих жизней. И она поможет вам защитить себя и очиститься от проклятия. Нужно молиться Божественной Матери.

Стоит избавляться, убирать из своей памяти негативные моменты, не думать о них. Насколько долго вы держите их, настолько долго они вас мучают. Стараться забыть об этом и не думать. И тогда это событие не будет оказывать такое большое влияние на вашу жизнь.

И еще просьба не задавать очень личные вопросы, а вопросы о духовных вещах, о практиках.

**– Есть ли необходимость иметь гуру, наставника, человеку, который решил встать на духовный путь, который решил посвятить себя Божественному. Иметь учителя в этом мире. И еще, может ли это быть кто-то из аватаров, из учителей, которых уже нет на Земле.**

– Махарадж говорит, что гуру необходим не только новичкам, но и опытным практикам. Поскольку как же вы можете достичь конечной точки, если вы не знаете пути? И задача гуру в том, чтобы показать вам путь. И на каждом шагу вашего духовного пути вам необходим тот, кто укажет вам куда идти.
 **– А на счет гуру-аватаров?**

– На счет гуру-аватаров и тех, кого нет уже в живых. Это ваш личный выбор. Тот с тем, с кем вы чувствуете наибольшую связь – может быть вашим гуру. Даже книга может быть гуру. Если вы читаете и следуете тому, что в ней написано. Это может быть биографии разных Великих Душ, великих людей. Если вы чувствуете связь с этим человеком, книгой, то выберете его в качестве вашего гуру. Это полностью ваш выбор.
 **– Бог и Божественная Мать – это одно. Или это разные ипостаси?**

– Мне кажется, отвечали уже сегодня на этот вопрос.

**– Там был вопрос про Шакти. Единый Бог или ипостась?**

– Божественная Мать и Бог – это есть одно. Это зависит от ваших эмоций. Если вы хотите верить в Бога как в Мать или Отца, то верьте. Ваш выбор. Но важнее всего верить хоть во что-нибудь. Именно верить – это важно.

Махараж говорит, что лично он воспринимает Бога как Божественную Мать, потому что у матери есть больше сострадания к своим детям. Мать ближе к своим детям, чем отец. К ней легче духовно достучаться.

Самое главное, что Махарадж хочет нам сказать: «Не оставляйте свое сердце пустым. Заполните его чем-либо. Выберете одно Святое Имя, и поселите его в своем сердце. Потому что если сердце будет пустым, то его займут материальные нечистоты. А когда сердце ваше наполнено Святым Именем, то материальные нечистоты не могут проникнуть туда. Вот тогда ваше сердце будет оставаться чистым. Но это Святое Имя должно быть одно. Не важно, Отец это или Мать. Как угодно это можно называть. Но в сердце надо поселить Божественное.

Чтобы почувствовать эффект от практики необходимо на протяжении года утром и вечером повторять имя Бога. Тогда – только через такой промежуток времени – Имя само покажет свою силу вам и вы увидите положительный эффект в вашей жизни.

Чтобы достичь чего-то нельзя сидеть на месте, нужно действовать. И действуя, вы увидите положительный эффект. Он называет срок – год. Утром и вечером повторяйте Имя Бога. И можно будет почувствовать в своей жизни положительные изменения.

**– Если ожидать результат от какой-либо практики, само ожидание результата отодвигает пришествие результата? Или же, не имеет значения, привязан ты к результату или же отпустил.**

– Результатов практики не нужно бояться, какими бы они ни были. Они могут быть как позитивными так и не очень, надо быть готовыми к этому. И второе, ожидать результата не нужно, не нужно об этом думать и концентрироваться на этом. Практика должна быть безусловной.

**– Благодарствую.**

**– Махарадж говорит, что одно Имя должно быть. А в традиции поклонения Богине, Вселенской Матери существует 10 ее имен, 10 ипостасей. Значит ли это, что нужно выбрать только одну ипостась.**

– Он говорил об этом, что нужно одно Имя выбрать и повторять его.

**– Просто в традиции (?) там 10 имен. Если надо выбрать одно, то, как тогда выбрать.**

– На этот вопрос тоже отвечали. Это ваш выбор. Человек спрашивал про гуру. Это ваш личный выбор.

**– Это разные вещи.**

– Я спрошу.

— Махарадж говорит, что у Богини 100 000 имен, но выбрать надо то, с которым вы чувствуете наибольшую связь. Надо выбрать все-таки одно Имя, с которым вы ощущаете резонанс, и повторять его. Все эти тысячи Имен… – не получится. Одно все-таки.

**– Вопрос про индивидуальную мантру, которую Махарадж дает и обращение к Богу, которое уже год делалось. Получается, что там разные Имена в мантре и том обращении. Т.е это два Имени.**

– Я сейчас не поняла, как перевести это.

**– У меня раньше было просто обращение к Богу, которое еще год назад Махарадж дал. Вот, я делал по утрам. А сейчас еще появилась мантра. Недавно в Лыкошино – индивидуальная мантра. Там тоже есть Имя и оно другое. Я сейчас и одно и другое делаю. Т.е. два Имени.**

– Махарадж говорит, что если у вас уже было Имя Бога, которое вы выбрали и повторяли, то вам следовало сказать ему, прежде чем взять у него мантру. Тогда он бы дал вам мантру с именем Бога, которое вы уже для себя выбрали. Раздваиваться не стоит.

Нужно остаться с тем Именем Бога, которое вам ближе, которое вы чувствуете у себя в сердце. Это оставить. Есть определенный кодекс поведения, которому надо следовать. Если у вас есть гуру и вам уже дали мантру, то вы не можете взять мантру у другого гуру. Потому что это не уважение к вашему предыдущему гуру. И этому кодексу поведения необходимо следовать. И для всех русских людей это очень важно об этом сказать. Нельзя взять мантру и сделать своим гуру двух разных людей. А если так случилось, что у вас уже был гуру, и была мантра, до встречи с другим гуру, то взяв мантру у другого гуру, вы должны быть верны. Т.е нельзя одновременно служить двум гуру.

**– Просто год назад было сказано выбрать Имя. И я выбрал то, что легло, легко делалось. А сейчас просто добавилась индивидуальная мантра.**

– Советует остаться с тем именем, которое вам ближе к сердцу.

**– Мое почтение, Махарадж. Правильно ли я понимаю, что человек приходит в это материальное тело, что бы зажечь свою свечу. И что бы зажечь свечи всех живых существ. Для того чтобы потом уйти и раствориться в Беспредельном.**

– Цель человеческой жизни в том, чтобы увидеть свет в себе. Этот свет — это и есть ваша Душа. Как только вы увидите этот свет в себе, люди, которые вокруг вас… Их жизнь тоже будет стремиться к просветлению. Но прежде всего человек должен понять себя – это его первейшая цель, и увидеть этот внутренний свет.

**– Еще вопрос. Как помочь эго быстрее умереть?**

– Самый быстрый способ уничтожить эго – это, безусловно, служить всем живым существам. Безусловное служение.

**– Любовь к Богу и любовь к окружающим людям – это тождественные понятия? Ведь Бог в каждом человеке.**

– Если вы в каждом человеке видите Вечное, видите Бога, то эта любовь может быть сравнима с любовью к Богу. Тогда да, это одно и то же. Но если вы что-то хотите от человека, что-то от него получить, выполнить свои желания. То это не одно и то же, это не Божественная любовь. Тогда эту любовь нельзя сравнивать с любовью к Богу. Но если вы в каждом человеке видите часть Бога, то да, можно так сказать.

**– Махарадж прожил долгую жизнь, много практиковал, и получил, несомненно, много знаний. Хотелось бы узнать, какое из тех знаний, что он получил самое важное, которым бы он хотел с нами поделиться. Самое важное и сакральное.**

– Единственное знание, которое он хочет нам передать и о чем он с самого начала встречи говорил это то, что нельзя оставлять свои сердца пустыми. Он сравнивает сердце с домом. Если в доме никто не живет, если он пустует, то со временем его заполнят крысы, пауки и тараканы. Но если в вашем сердце живет Божественное Имя, то ваше сердце будет очищено. Это единственное знание, которое хочет нам передать Махарадж.

Имя Господа содержит всю энергию, которая необходима нам. Если мы постоянно повторяем Имя Господа, то эта практика обеспечит нас со временем всем необходимым, что нужно нам на духовном и материальном уровне. Имя – это очень сильная вещь. И оно дает все, что нужно человеку.

И только Имя Господа может очистить ваше сердце, а Вечное может жить только в чистом сердце. Когда у вас чистое сердце, вы просветлены.

Сегодня очень многие люди практикуют йогу. Йога, если перевести это слово с санскрита означает присоединение, единство. Т.е. присоединить себя к Бесконечному, Вечному. Йога дает вам здоровое тело, но сама по себе йога не дает вам просветления, не дает вам присоединиться к Вечному. Если вы не практикуете джапу, если вы не повторяете Божественного Имени, то йога не приведет вас к тому, к чему вы идете. Йога дает здоровое тело, но здоровое тело без Святого Имени приводит человека к тому, что он начинает тратить свою энергию в другие сферы. Он может причинять боль другим людям, или начинать склонять себя и других людей к греху.

Чтобы достичь единения с Вечным, с Божественным нужно повторять Святое Имя. Если человек практикует йогу и повторение Святого Имени, то тогда он может достичь просветления.