

18+

Неаполитанский С. М.

МАНТРА-ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ

Практическое руководство



С. М. Неаполитанский

Мантра-йога и медитация.

Практическое руководство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50173534

ISBN 9785449809278

Аннотация

Мантры – это священные формулы, несущие в себе космическую энергию и оказывающие преображающее воздействие на сознание, жизнь и судьбу человека. Наука о мантрах, являющаяся основой сокровенных учений Востока, открывает тайны проявления Логоса и дает силу идти по пути гармонии, самопознания и счастья. В книге приведено свыше ста наиболее могущественных мантр из ведических писаний, а также подробно объясняются практика мантра-йоги и механизмы позитивного влияния мантр на ум.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	9
Что такое мантра?	9
Связь между образом и звуком	15
Мантра – это код	17
Отличие мантры от обычного слова	20
Источник мантр	23
Мантры – поэзия будущего	25
Глава 2. КАКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ МАНТРА?	28
Сосредоточение и медитация	29
Сила воли	32
Как обрести силу воли	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Мантра-йога и медитация

Практическое руководство

С. М. Неаполитанский

© С. М. Неаполитанский, 2020

ISBN 978-5-4498-0927-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Цель этой небольшой книги – рассказать в доступной форме о мантра-йоге, самой древней и самой современной, самой тайной и самой открытой науке самосовершенствования. Эта наука основана на изучении воздействия звуков и вибраций, исходящих из различных сфер мироздания и космического разума.

Сосредоточение на этих вибрациях ведет к связи с соответствующими проявлениями сверхсознания. Мантра-йога – это алхимия звука, ведущая к проникновению в высшие планы бытия и дарующая преображение, счастье и умиротворение.

Мантры являются чудесным даром высшей реальности для всех людей. Каждый, независимо от возраста, пола, национальности, вероисповедания, может обратиться к живой энергии, сконцентрированной в мантрах. Как солнце и воздух даруют жизнь всем существам, так и мантра может избавить от духовного голода любого человека.

Эта книга написана на основе древних писаний, собственного опыта и наставлений учителей, с которыми мне посчастливилось встретиться в священных местах Индии.

Со дня выхода первого издания прошло почти тридцать лет. За эти годы книга переиздавалась более 20 раз. Судя по многочисленным письмам читателей, многие, вдохновив-

шись книгой, обратились к практике мантр и достигли желаемых результатов. Их доверие и настойчивость привели к тому, что они смогли соприкоснуться с потоком мантрической силы, без которой невозможно путешествие в сферах сознания, силы, способной преобразовать негативные кармические отпечатки и принести счастье.

Безусловно, что мантрическая сила обретается быстрее, если мантру получить непосредственно от авторитетного духовного учителя, принадлежащего к истинной метафизической традиции. Да, духовный учитель передает эту силу (шакти). Но не стоит забывать о том, что мантры – это особый дар Высшего Сознания, и мантрическая сила начинает проявляться, если искатель занимается практикой искренне, решительно и с благими помыслами.

В этой книге приводятся, в основном, такие мантры, сила которых раскрывается через длительную рецитацию, сосредоточение и медитацию. Конечно же, если вы повторите мантру 10—20 раз, то ничего не произойдет (если вы в прошлых воплощениях не работали усиленно в этой области). И еще, самое главное: практика мантра-йоги требует постоянства. Вы можете верить или не верить в силу мантр, отнеситесь к повторению мантр как к эксперименту по трансформации сознания. Но важнейшее условие для этого эксперимента – он должен проводиться каждый день. Все мантры, приведенные в книге, не требуют никаких дополнительных условий. Вы можете повторять их где угодно и когда угод-

но, мысленно или вслух, стоя или лежа, в храме или в лесу. Обязательным является лишь постоянство. Каждый день по 30—60 минут повторения выбранной мантры – и через год практики вы сможете ощутить удивительные изменения в себе, в своей судьбе и в отношениях с окружающими. Через месяц-два настойчивой практики происходит подключение к мантра-шакти, космической энергии сверхсознания. Дерзайте, пробуйте, экспериментируйте! Если вы выбрали мантру и занимаетесь практикой ежедневно, результаты появятся. Если вы нарушаете условия эксперимента, никого не вините в последствиях. Будьте честны, признайтесь, что проявили слабость, и попытайтесь еще раз.

На протяжении тысячелетий все большие и малые религиозные традиции – индуизм, буддизм, зороастризм, иудаизм, ислам, христианство и т. д. – относятся к практике воспевания особых священных формул (мантр, молитв, литаний, псалмов, мистических призывов) как к самой могущественной, эффективной духовной дисциплине.

За последние годы мне часто приходилось встречаться с мудрецами, просветленными учителями, подвижниками в различных святых местах, и практически все они обрели духовную самореализацию с помощью мантр, преданности и медитации.

Я видел, как аюрведические врачи с помощью мантр проводили анестезию; наблюдал, как йогин с помощью сиддха-мантр преодолевал гравитационные силы; как с помо-

щью специальных мантр священник останавливал обезумевшего слона; я был свидетелем того, как в горных монастырях брахманы с помощью мантр исцеляли обреченных на смерть раковых больных; как в засуху вызывали дождь с помощью пения мантр.

Я стал очевидцем поразительных изменений, которые произошли во многих моих друзьях и близких, обратившихся к мантра-йоге.

Благодаря практике мантр человек начинает понимать лингвистические принципы деятельности индивидуального мышления и функционирования коллективных сознаний. Человек живет не в реальности, а в мире слов и концепций. И мантры, как преобразующие эманации Логоса, помогают освободиться от ложных идей, ментальных конструкций и ограниченных описаний мира.

С. Неаполитанский
2020

Глава 1

Что такое мантра?

В начале было Слово...

(Евангелие от Иоанна, 1.1)

Мантра – это слог, слово или стих, обладающие способностью воздействовать на сознание человека и помогающие в духовном совершенствовании, если их повторяют, слушают или размышляют над ними. Корень в санскритском слове происходит от первого слога слова – думать, ум, а означает защищать или освобождать. Таким образом, мантра – это то, что освобождает сознание от невежества, затемнения и дурных привязанностей. В священном индийском писании Пингала-тантре говорится: «». *ман мантра мана тра Она именуется мантрой потому, что открывает полное знание о Вселенной, освобождает от осквернения и приносит успех в самосовершенствовании*

Мантры – это могущественные священные формулы, оказывающие направленное положительное воздействие на сознание, ум, тело, судьбу человека. Наука о мантрах, являющаяся основой эзотерических учений Востока, открывает путь к гармонии, здоровью, самопознанию и процветанию.

Мантра-терапия, широко используется во всех областях аюрведы. Мантры способны возбуждать и защищать, создавать защитную оболочку, «броню» () на психическом или праническом уровнях. Мантры также облегчают протекание праны через мармы. *мантра-чикитса мармы кавача*

Наука мантр основана на изучении воздействия звуков и вибраций, исходящих через различные сферы мироздания из Космического Разума. Сосредоточение на этих вибрациях ведет к связи с соответствующими проявлениями сверхсознания. Мантра-йога – это алхимия звука, ведущая к проникновению в высшие планы бытия и дарующая преобразование, счастье и умиротворение.

Мантры являются чудесным даром высшей реальности для всех людей. Каждый, независимо от возраста, пола, национальности, вероисповедания, может обратиться к живой энергии, сконцентрированной в мантрах. Как Солнце и воздух даруют жизнь всем существам, так и мантра может избавить от духовного голода любого человека.

Безусловно, что мантрическая сила обретается быстрее, если мантру получить непосредственно от авторитетного духовного учителя, принадлежащего к истинной метафизической традиции. Да, духовный учитель передает эту силу (шакти). Но не стоит забывать о том, что мантры – это особый дар Высшего Сознания, и мантрическая сила начинает проявляться, если искатель занимается практикой искренне, решительно и с благими помыслами. Каждое слово облада-

ет силой. Некоторые слова, написанные или произнесенные, пробуждают в нашем сознании какие-то образы или ассоциации, другие вызывают сильные эмоции или чувства, а некоторые пробуждают в нас желание или стремление к действию.

Слово может заставить плакать или смеяться, может вызвать агрессию или принести покой и умиротворение.

Слова великих поэтических произведений обладают такой энергией, что могут оказывать чудесное воздействие на миллионы людей в течение многих столетий. Талантливый гипнотизер с помощью слова может излечить тяжелое заболевание и недуги. Оратор с помощью слова может успокоить или взбудоражить огромную толпу людей. В истории существует много свидетельств того, что слово может оказывать сильнейшее влияние на людей. Все это доказывает, что слово может быть носителем особой энергии, силы, воздействующей на сознание людей.

Слова, о которых мы будем говорить в этой книге, обладают особым видом космической силы, называемой мантра-шакти, способствующей одухотворению сознания и раскрывающей внутренние, скрытые потенции человека.

Мантра содержит в себе энергию, которая воздействует независимо от употребления; мантра – это энергия, энергия в звуке, это носитель особой духовной энергии. Все звуки мантры имеют потенцию. В древних ведических писаниях анализируется каждая буква санскритского алфавита, лока-

лизация ее воздействия и ее космический исток или проекция.

Доктор Дж. Тиберг писал о силе слов в своей книге о санскрите «Язык богов»: «Санскритские грамматисты утверждали, что каждое слово или звук обладает силой. Эта внутренняя сила может переносить смысл, который нераздельно связан со звуком».

В священных писаниях на санскрите дается не только интуитивное описание этой силы звуков-слов, но также изложены способы сознательного овладения ею. Так как эта сила принадлежит не только человеческому уму, но и духовной реальности, эти ведические гимны могут возвысить к очень высокому уровню сознания.

Слова производят определенную вибрацию, особенно, если произносятся с сильным чувством. (Если кто-то назовет вас глупцом или гением, то ваши реакции будут различны.) Вибрации, вызываемые конкретным словом, нацелены на подавление или пробуждение ваших внутренних скрытых сил. Раскрытие и правильное направление внутренней энергии приводит к сверхсознанию. Мантра состоит из букв и слов, вибрации которых открывают казну, где хранятся бесчисленные богатства.

Вселенная – это движение различных грубых и тонких субстанций. Это движение осуществляется многими способами. Движение субстанций, их столкновение, взаимодействие производят всевозможные звуки, которые можно вос-

принимать слухом, умом, фиксировать приборами. Если бы не было движения, не возникали бы и звуки. Под субстанциями в ведической философии имеются в виду и вещества в различных состояниях (твердом, жидком, газообразном и так далее), и энергия, и поле, и информация. Движение планет создает «музыку сфер», движение электронов также создает звуки. Все пронизано звуками. Но большинство звуков неслышимы для нашего слуха, их можно воспринять только через медитацию. Процессы, происходящие в уме человека и космическом сознании, также создают вибрации.

Каждому предмету, явлению, субстанции свойственны определенные вибрации. В Ведах говорится, что, как жар и свет неотделимы от огня, как образ предмета неотделим от предмета, так и имя какого-либо объекта неотделимо от объекта. Аналогично различные проявления индивидуального, коллективного и космического сознания имеют свои вибрации, свой звук, свое имя. В ведической философии эти проявления космического сознания или энергии могут рассматриваться как персонификации или олицетворения в формах Божеств, Деват. Каждый Девата имеет разнообразные свойства, энергии, имена и сферы деятельности. В ведических писаниях также говорится, что всякая ведическая мантра имеет форму Деваты. Значение мантры есть форма Деваты. Как неразделимы объект и его название, так не существует различия между мантрой и Деватой. Вот по-

чему повторение мантры вызывает присутствие Деваты.

В Шримад-Бхагаватам – древнем писании – говорится: «Мудрые, обладающие истинным знанием, определяют звук как то, что передает идею объекта, указывает на присутствие говорящего, скрытого от наших глаз, и составляет тонкую форму эфира» Иисус Христос провозгласил: «Где двое или трое соберутся во Имя Мое, там и Я среди них»

Связь между образом и звуком

Каждый звук, как вибрация, создает определенную форму в невидимом мире. Комбинация звуков создает сложные формы. Свами Шивананда в своей книге «Джапа-йога» пишет о связи звука и образа: «В учебниках научно описаны эксперименты, которые показывают, что ноты, извлекаемые из определенного инструмента, вычерчивают на слое песка определенные геометрические фигуры. В индийских трактатах по музыке говорится, что различные музыкальные тоны, Рага и Рагини, имеют определенную форму и графически описывают эти формы. Например, Мегха-рага представлена величественной фигурой, сидящей на слоне. Васанта-рага описана как прекрасный юноша, украшенный цветами. Все это значит, что особые Рага или Рагини, правильно спетые, производят серию эфирных вибраций, создающих формы с их характерными особенностями».

Интереснейшие исследования были проведены американским ученым Дж. Тернером. В своих опытах он использовал графические компьютеры, синтезаторы и другие современные электронные приборы. Тернер, используя для составления программы санскрит, отличающийся от других языков своей математической точностью, установил, что у всякого изображения есть свой соответствующий музыкальный образ, а у каждого звука, слова, мелодии есть соответствующую

щее графическое цветовое отражение. Компьютер рисовал портреты, а синтезатор, соединенный с компьютером, создавал музыкальные произведения по разработанной Тернером программе. Тернер также идентифицировал схематическое изображение Деваты с соответствующей мантрой. Каждому Девате согласно ведической традиции соответствует янтра – графическое изображение, или мистическая диаграмма.

Все эти исследования указывают на существование тесной связи между формой и именем, между звуком и энергией, между словом и цветом.

Мантра – это код

Людям, не знакомым с эзотерическим учением о мантрах, повторение мантр кажется бессмысленным бормотанием. Многие считают, что, так как мантры лишены понятийного смысла, то они не могут воздействовать на ум человека. Но мантра – это не произвольный набор слов или букв. Определенное соотношение букв, чередование гласных и согласных, последовательность звуков, знаками которых являются буквы, указывают на различные проявления космической энергии.

В современных системах связи используют сжатие информации. Можно дать подробное описание какого-нибудь события или явления, закодировать всю эту информацию, потом с помощью определенных приборов сжать в короткий сигнал и послать на далекое расстояние; когда сигнал достигает приемника, то его перерабатывают и расшифровывают. Это повсеместно используется в современных видах связи.

Мантра является таким же сигналом, где в сжатой зашифрованной форме закодировано бесконечное количество информации. Благодаря размышлению и медитации мы можем расшифровать эту информацию. Сознание является необходимым инструментом для этого. Чем больше человек медитирует на мантру, тем больше энергия и информация, содержащихся в мантре, делают его сознание совершенным; чем

больше сознание совершенствуется, тем больше для человека раскрывается значение и величие мантры. Древние мудрецы Индии говорили, что все Веды, Махабхарата и Пураны зашифрованы в одном слове, в одном имени. В каббалистической традиции также утверждается, что вся Библия зашифрована в одном слове, означающем имя Бога, и знающий это имя имеет власть над миром. В Евангелии от Иоанна говорится: «». Древние считали, что в Слове может содержаться вся Вселенная. *В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все через Него начало быть*

Мантру можно сравнить с вратами, связывающими индивидуальное сознание с космическим сверхсознанием. Вам могут показать эти врата, ведущие к совершенству. Вам помогут даже отпереть замки, но раздвигать врата вы должны сами. Вы должны делать усилие, вы должны практиковать, и врата начнут открываться.

В тантрических книгах этот процесс описывается следующим образом. Ученик начинает совершать практику повторения мантры. Для любой практики требуется энергия (). Энергия мантры увеличивает энергию ученика. Как огонь усиливается от ветра, так и индивидуальная энергия ученика увеличивается от энергии мантры, но сама энергия мантры пробуждается с помощью силы ученика. Энергия мантры () также пробуждается во время посвящения, то есть в тот момент, когда Учитель посвящает ученика в мантру, переда-

вая ему силу мантры. Посвящение намного ускоряет практику мантра-йоги. Но если ученик полон энтузиазма, терпения и серьезно занимается практикой мантра-йоги, то мантра может сама открыть бесконечный поток силы. И тогда соединение энергии мантры и энергии ученика дарует ученику успех и совершенство. *садхан-шакти мантра-шакти*

Многие подвижники с помощью своих усилий, стараний, духовных подвигов, предписанных упражнений обрели силу (шакти) любой мантры в течение короткого времени и могли передавать эту силу через инициацию другим искателям.

Отличие мантры от обычного слова

Слоги мантры заряжены энергией, которую нельзя воспринять чувствами, но которая действует независимо от того, осознаем мы смысл мантры или нет. Влияние мантры имеет объективное воздействие. Безусловно, если мы осознаем смысл мантры, то она будет действовать намного эффективнее. Независимо от того, как мы едим, сознательно или бессознательно, мы насыщаемся. Но если мы принимаем пищу сознательно, в должном состоянии, мы насыщаемся быстрее и меньшим количеством пищи.

В мантре концентрируется энергия сверхсознания, и когда практикующий повторяет мантру, то эта энергия одухотворяет его сознание. Обычные слова лишены такой энергии сверхсознания.

Мантра пробуждает глубинные архетипы, включает мощные семантические энергии и погружает в новые пространства смысла. Вы можете выбрать слово и повторять его длительное время, и вы почувствуете в результате расслабление, но обычное слово не принесет вам истинного медитативного состояния и не откроет планов сверхсознания. Большинство обычных слов создают в уме образы, которые препятствуют повторению мантры и служат помехой для медитации, вызывая блуждание ума. Мантрические слова постепенно и мягко очистят ум от изматывающего внутреннего диалога, от мыс-

ленной жвачки, беспокойства и даруют умиротворение, спокойствие, сосредоточение. Если вы будете повторять в течение двух часов несколько обычных слов, то не почувствуете ничего, кроме усталости, оцепенения или раздражения, но повторение мантрических слов приносит энергию уму и очищение чувствам, ощущение удовлетворенности и постоянной новизны. Вы можете целыми днями повторять свою мантру и никогда не пресытитесь и не устанете. Через мантру вы проникнете в высшие сферы космического сознания, вы познаете свою сущность и станете источником света и энергии для других.

Мантра может принести практикующему внутренний мир, гармонию, бесстрашие, удовлетворенность, здоровье и выносливость. Но величайший плод мантра-медитации состоит в пробуждении вселенской любви в сердце человека. Любовь ко всему сущему и к источнику всего сущего превосходит все прочие цели. Это является высочайшим смыслом духовно-нравственного развития и высшей человеческой ценностью. И это не является монополией какого-то одного учения, традиции, церкви или партии. Многие великие мудрецы благодаря медитации и мантра-йоге достигли высшего сознания, и вся вселенная стала их храмом, а их жизнь стала религией.

Любой человек, независимо от своих убеждений и мировоззрения, может получить пользу от мантр, указанных в этой книге. Однако, в любом случае, для достижения успе-

ха требуется решительность, правильные намерения и постоянство усилий.

Источник мантр

Древние мудрецы Индии изучали взаимосвязь между словом и мыслью, между формой и именем. С помощью глубокой медитации и интуитивного проникновения они постигали мир сверхличных ценностей, природу человеческого сознания и его связь со сверхсознанием. Они погружались в глубины человеческой психики и необъятные просторы вселенной. Они познавали исток жизни, цель существования и пути к всеобщему благоденствию. Доктор Радхакришнан писал: «Индийская психология знает цену сосредоточенного созерцания и считает его средством достижения истины. Она полагает, что не существует таких областей жизни или ума, которые нельзя было бы понять с помощью методического упражнения воли и познания... Такие психические состояния, как телепатия или ясновидение, не считаются ни аномальными, ни сверхъестественными... Ум человека имеет три аспекта: подсознательный, сознательный и сверхсознательный. «Аномальные» психические явления, известные под различными названиями – экстаз, гений, вдохновение, безумие – следствие сверхсознательной деятельности разума. Этими состояниями особенно занимается философская система йоги...

С помощью медитативного прозрения великие мудрецы восприняли вибрации, соответствующие различным прояв-

лениям космического сознания и природных сил, и выразили их в форме мантр, которые с течением времени были записаны».

Говорится, что у каждой мантры есть свой (мудрец), через которого эта мантра стала явной для людей. Есть свой размер, своя энергия, своя сфера влияния и свое Божество. Это подробно описывается в ведических писаниях, посвященных эзотерической науке мантра-видье. Прежде ведическая наука передавалась изустно, от Учителя к ученику. Ведическое знание считается вечным, но из-за того, что материальный космос находится в постоянном движении, учение Вед нуждается в том, чтобы его постоянно утверждали заново. Ведь и сам материальный космос, хотя и называется вечным, проходит через стадии творения, существования и разрушения. В давние времена Веды передавались устно, позднее мудрец Вьясадева записал все ведические писания. *риши*

Согласно ведической традиции, все мантры и Веды эманировали из Абсолютной Истины и распространились по всем планам вселенной.

Мантры – поэзия будущего

Планы вселенной и планы сознания характеризуются не только различной интенсивностью вибраций света, но и различными звуковыми вибрациями. Звуки, образы, вибрации, силы, сущности, эманации – это различные аспекты одного и того же Потока Бытия, который проявляет себя по-разному и с различной интенсивностью в зависимости от плана. Чем ниже нисходишь по планам сознания, тем более фрагментарными становятся звуковые вибрации, а вслед за ними и вспышки света, и существа, и силы. Чем выше поднимаешься, тем более гармоничными, согласованными и вдохновляющими становятся вибрации.

Через определенные звуки можно войти в контакт на низших уровнях сознания, обычно на астральном уровне, с соответствующими силами и архетипами и добиться многих оккультных эффектов: есть мантры, которые лечат, защищают, околдовывают, помогают приобрести богатство, изменить влияние планет. В основе этого вида алхимии вибраций лежит сознательное манипулирование низшими вибрациями. Но существует и высшая духовная наука, в основе которой лежит овладение вибрациями высших планов сознания.

Поэзия священных книг, откровения пророков, ведических риши, мистериальная музыка, вибрация литургий, мантры Вед и Упанишад пришли в этот мир с тех высших уров-

ней. И, обратившись к ним, можно так насытиться их силой, их чудодейственным влиянием, что они станут мощным средством раскрытия сознания, станут светоносным каналом, соединяющим нас с Высшим миром. Вместо поэзии, которая является игрой обеспокоенного неконтролируемого ума, мы создавали бы мантрическую музыку и поэзию так, чтобы боги сходили в нашу жизнь. Подлинная поэзия снимает вуаль неведения с сознания, возносит наше сердце к вершинам Духа и дарует озарение. Каждому, кто способен к творческому проникновению в высшие планы – поэтам, мистикам, художникам – известно, что на определенном уровне сознания перестаешь осознавать идеи, видеть образы, слышать звуки. Вибрации, волны и ритмы обрушиваются мощным потоком и овладевают ищущим, и только потом, по мере нисхождения, облекаются в слова и идеи, в музыку, цвет и движение. Когда сознание ищущего ясно, не замутнено, он может отчетливо ощущать тончайшую вибрацию, как бы видимый звук, звук-образ или звук-идею, представляющие единое лучащееся поле. Эти вибрации не имеют ни начала, ни конца, они несут аромат бессмертия, необъятную ширь вечности.

...И солнца тень упала на долину.

Вот пример выдающегося вдохновения, исходящего из Божественных Сфер. Здесь особый смысл, особый ритм. Эта фраза как бы произнесена вечностью.

Мантрическая поэзия не убажает слух, но делает мир ре-

альнее, привнося в него Высшую Реальность. Существа, силы, звуки, эманации света и ритмы – все это проявления одной и той же непознаваемой Сущности, которую мы называем Богом. Сущность эта – океан блаженства, безбрежность сознания, на поверхности которого бушуют многоцветные волны света. Это – игрище духовных сил, которые воплощаются на уровне квантов, клеток, существ, планет, социумов. И есть в мире провидцы, визионеры, которые могут наслаждаться этими играми света, участвовать в них и изливать эти вибрации на землю в виде музыки, жизни, стихов, откровений. Они истинные поэты.

На санскрите слово «кави» означает поэт, мистик, пророк, святой. Подлинный поэт не может быть не мистиком, а настоящий мистик всегда – поэт. Их бытие – это божественная мантра, олицетворяющая то, как Надмирное, Трансцендентное воплощается в земном.

Глава 2. КАКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ МАНТРА?

*«Слова – самое сильное лекарство,
используемое человечеством».*

Р. Киплинг

В древнем тантрическом тексте «Нарада-панчаратра» говорится: «». На материальном уровне мантра приводит к усилению сосредоточения, ослабляет стрессовые напряжения, увеличивает жизненную силу, улучшает работоспособность, память, помогает избавиться от многих психосоматических заболеваний и наполняет жизнь радостью. На духовном плане мантра ведет к просветлению и связи с космическим сознанием. *Повторение мантры приносит умиротворение, блаженство и процветание. Нет никаких сомнений в этом*

Сосредоточение и медитация

Обычно во время выполнения повседневных обязанностей способность людей к сосредоточению и внимание весьма слабые. Руками вы производите какую-то работу, а в голове роится множество мыслей о самых разных проблемах. Вы думаете о том, что произошло в прошлом, и мечтаете о том, что произойдет в будущем. На это уходит большое количество ментальной энергии, из-за этого снижается эффективность физической и умственной деятельности. Для достижения успеха в любом деле необходимо сосредоточение. Люди, добившиеся успеха в какой-то сфере деятельности, обладают высокоразвитой способностью к сосредоточению. Человек с неразвитой способностью к сосредоточению лишен эмоциональной и умственной стабильности. Он быстро устает, работа его не плодотворна, ему трудно учиться.

С помощью психического сосредоточения активизируется «жизненная энергия», а это способствует стимуляции и оптимизации биоэнергетических процессов в организме человека, улучшению его общего физического состояния, что положительно сказывается и на его эмоционально-психическом состоянии.

Для развития сосредоточения необходимы специальные упражнения. В различных системах самосовершенствования – йоге, даосизме, буддизме и т. д. – предписывается ре-

гулярная практика и особые методы, которые трудновыполнимы.

Радхакришнан пишет в книге «Индийская философия»: «Мятущемуся, беспокойному уму человека, который ставит перед собой цель проникнуть в тайны земли и небес, йога говорит, что истина может быть достигнута постоянным удалением сознания как от внешних действий, так и от внутренних процессов. Дхарана (сосредоточение) – это фиксирование ума (читты) на определенной точке... Обычно наибольшая сосредоточенность сохраняется только на очень короткое время.»

В традиционной системе йоги Патанджали дхараной называется такое состояние, когда внимание человека концентрируется на объекте (внешнем или внутреннем), не отвлекаясь на другие мысли или предметы, как минимум 12 секунд. Если концентрация внимания на объекте удерживается в течение 144 секунд (это равно 12 дхаранам), то считается, что достигнуто состояние дхйаны, медитации, созерцания. А если состояние концентрации длится 1728 секунд, что составляет 144 дхараны, то это состояние называется самадхи, состояние сверхсознания, просветления, озарения. Состояние самадхи является высшей целью йоги.

Медитация, дхйана, освобождает сознание человека от эмоционально-психической скованности, скрывающей его творческие способности, и вносит красоту и совершенство в каждый акт взаимодействия с окружающим миром,

пробуждая творческое отношение к каждому явлению окружающей действительности. Медитация является основой интуитивного озарения, которое заново открывает в человеке некогда утраченную способность, свойственную поэтам, художникам и детям, видеть в каждом цветке глубочайшую тайну бытия и превращать обыденную жизнь в священнодействие и мистику.

Медитация не есть угасание всякой активности, скорее это действие, движение, видение, слышание.

Спокойно-сосредоточенное медитативное состояние означает не полное исчезновение всякой психической деятельности, а лишь освобождение психики от негативных факторов, вносящих в нее хаос и тем самым мешающих ее полнокровной жизнедеятельности, максимальному самопроявлению ее естественных потенциальных возможностей. Медитация – это не уход от реальности, как трактуют некоторые несведущие люди, но это путь психического самоусовершенствования, это путь просветления в гуще активной жизнедеятельности. Медитация – это не просто восприятие истины, это переживание ее, для познавшего медитацию нет никакого дуализма между жизнью и видением истины.

Сила воли

Сила воли – одна из способностей психики. Сила воли заставляет человека думать, говорить, действовать. Когда интеллект принимает решение, сила воли приводит в действие органы тела. Чувства и тело не могут работать самостоятельно без волевого стимула и сознательного или бессознательного побуждения. Во всякой умственной и физической деятельности мы сначала желаем (это желание существует в форме предположения), думаем, приходим к окончательному решению и, наконец, проявляем волю и действуем. Без этого процесса невозможно осуществить никакие действия. Сила воли усиливается, слабеет, прибывает и убывает. У молодых воля сильнее, чем у старых.

Из-за болезней, хронических расстройств, невоздержанности в половых отношениях сила воли становится очень слабой. Так как большинство мужчин и женщин не регулируют свою сексуальную жизнь, они обычно обладают слабой волей.

Чистота ума, быстрое твердое решение, негибкая сила воли и духовное совершенство всегда идут вместе. Люди, обладающие этими свойствами, наслаждаются покоем ума; их мысли, слова и дела не расходятся. Люди с сильной волей обладают большой мощью и говорят с уверенностью, их слова оказывают огромное воздействие и пользуются авторите-

том. В них нет коварства и наглости, они далеки от двурушничества и лицемерия. Напротив, они всегда правдивы, откровенны, честны и неэгоистичны.

Ум становится нечистым от многочисленных желаний. Именно они растрачивают силы ума. Чтобы сделать ум чистым, человек должен победить стремление к чувственным наслаждениям, упражняться в контроле над чувствами, практиковать сосредоточение и не растрачивать сексуальную энергию.

Раздраженное состояние ума, непостоянство, нерешительность, потеря жизненной радости, уныние, блуждающий взгляд, раздражительность, потеря памяти, ослабленный интеллект, греховные желания и мысли, страх и т. д. – все это симптомы слабой воли.

Как обрести силу воли

1. Прежде всего найдите свои слабости, недостатки, пороки. Основательно изучите их. Отметьте страдания, боль, унижения, огорчения, тревоги и волнения, которым вы подверглись в результате потворствования им. Отметьте то благо, которое выпадает вам на долю, если вы избегаете их. Разберитесь должным образом и решите, чего вы желаете – счастья и успеха или страдания и неудач. Для свободы, радости и умиротворения вам следует контролировать свой ум и чувства с помощью повторения мантр и покончить с мимолетными чувственными удовольствиями.

2. Составьте расписание для своей ежедневной деятельности согласно своим возможностям. Строго следуйте своему расписанию. Регулярно и методически выполняйте свои обязанности.

3. Читайте вдохновляющие книги, древние писания, философские, этические трактаты, работы великих мудрецов и подвижников. Такое чтение несомненно поможет вам.

4. Общайтесь с высокодуховными, чистыми людьми, стоящими на пути самореализации и способными учить своей жизнью и примером. Это поможет вам в обретении чистоты ума и сердца и в достижении всестороннего развития.

5. Избегайте общества безнравственных и развращенных людей. Не читайте эротические рассказы, не смотрите эроти-

ческие фильмы. Подавляющее большинство фильмов и книг созданы людьми, далекими от духовного совершенства, и посвящены чувственным наслаждениям и приходящим проблемам.

6. Говорите мало, но спокойно и с пользой. Болтовня забирает много умственной энергии и делает ум непостоянным. Люди, говорящие много, отстают в практике. Если возможно, попытайтесь соблюдать обет молчания по нескольку часов в день. Если вы будете постоянны в этой практике, то скоро почувствуете усиление воли.

7. Повторяйте ежедневно утром и вечером свою мантру. Постоянно в любых обстоятельствах повторяйте в уме свою мантру. Пусть она будет вашим неизменным спутником во всех делах. В ней вы найдете верного друга, руководителя и спасителя. Благодаря повторению мантры вы быстро обретаете сильную волю, чистоту ума и сосредоточение. Сначала практикуйте повторение мантры 15—30 минут, потом неуклонно увеличивайте время мантра-медитации. Но главное — постоянство.

8. Чтобы выработать сильную волю, вам совершенно необходимы чистые и возвышающие мысли. Удаляйте порочные и дурные желания, живите добрыми, благородными, возвышенными желаниями и мыслями и делайте добрые дела.

9. Будьте полны высоких надежд и держите перед собой высокие идеалы.

10. Не перегружайте желудок пищей, так как плохое пищеварение является причиной дурных мыслей, расстройств, неудач и многих несчастий.

Вот некоторые из симптомов усиления воли: спокойствие, самоконтроль, твердый взгляд, сильная память, самообладание, решительность, развитый интеллект, непоколебимость ума, уверенность, влияние и т. д.

Мантра усиливает концентрацию внимания. Всякий человек замечал: если он сосредоточен на одном объекте или идее, то другие объекты как бы уходят из сферы его внимания. Если мы хотим специально сосредоточиться на одном объекте, то мы должны сфокусировать луч нашего внимания только на этом объекте. Но так как сила концентрации невысока, то луч внимания мечется с одного объекта на другой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.