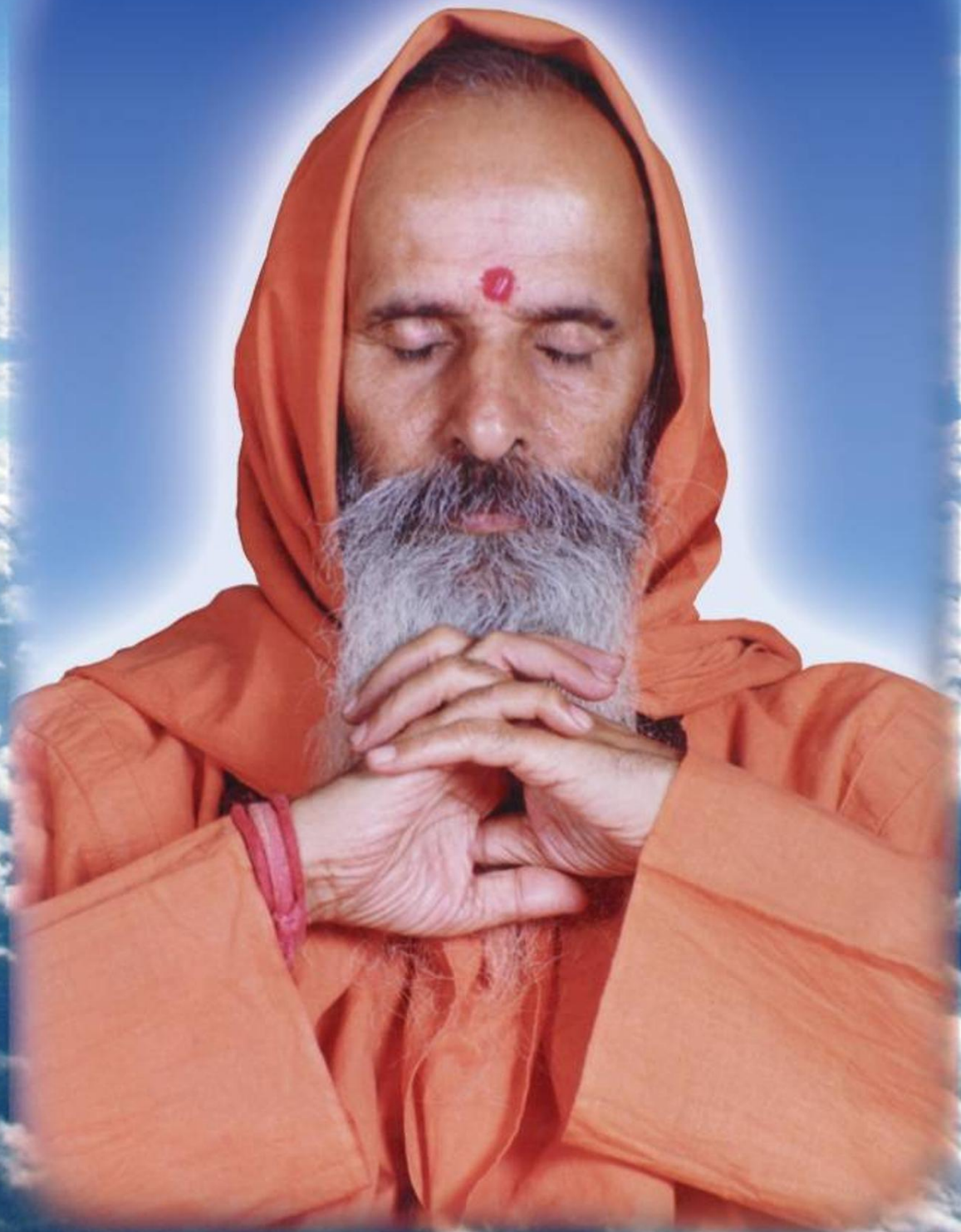


Свами Пармананд Джи Махарадж
И Г Р Ы У М А



Свами Пармананд Жи Махарадж

Игры ума

«Автор»

2026

Джи Махарадж С.

Игры ума / С. Джи Махарадж — «Автор», 2026

Когда мы начинаем путешествие внутрь себя, сначала мы встречаем ум, и он говорит нам, что все это неправда. Если мы отважимся отправиться за пределы ума, мы обнаружим, что это не так. Это как перейти грязную реку, чтобы достичь чистой первозданной земли. Свами Пармананд Джи Махарадж

© Джи Махарадж С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	7
Вечный Свет	8
Медитация на внутреннюю радость	12
Законы существования	15
Медитация: «Я – наблюдатель»	17
Причина страданий	21
Расслабление тела, поклон Всевышнему	23
Путь духовности	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Свами Пармананд Джи Махарадж

Игры ума

Из лекций, прочитанных Свами Парманандом Джи Махарадж в г. Харидвар, Индия.



Когда мы начинаем путешествие внутрь себя, сначала мы встречаем ум, и он говорит нам, что все это неправда. Если мы отважимся отправиться за пределы ума, мы обнаружим, что это не так. Это как перейти грязную реку, чтобы достичь чистой первозданной земли.

Свами Пармананд Джи Махарадж

Сукти-мала

Предисловие

Как часто в жизни случается так, что некие трудности впоследствии становятся причиной перемен к лучшему. То, что ранее выглядело как проблема, однажды трансформируется в возможность.

Так и наши страдания. Они помогают нам остановиться, когда мы уже обессилены от бесконечного ежедневного бега в поисках призрачного благополучия. И в этот момент, оглядевшись вокруг, начинаешь вдруг смутно понимать, что все это время жил в миражах своих фантазий.

Почему я страдаю? Как жить дальше? Где он – долгожданный покой?

За ответами на эти вопросы люди во все времена обращались к просветленным мудрецам, которые на своем непосредственном опыте постигли Истину, искателями которой все мы так или иначе являемся.

Это настоящие специалисты в вопросах счастливой жизни. И нам всем очень повезло, что эти бесценные знания продолжают передаваться из поколения в поколение для того, чтобы истинно ищущий однажды смог открыть их для себя.

И один из величайших Учителей современности, Гуру Свами Пармананд Джи Махарадж, сегодня готов поделиться Знанием с нами.

Эта книга – сборник лекций, прочитанных Мастером на сатсангах осенью 2009 в индийском городе Харидвар, где собрались ученики Гуру Джи, чтобы открыть для себя Истину.

И ты, дорогой читатель, посредством этой книги, имеешь чудесную возможность побывать на тех удивительных встречах. Ты обязательно найдешь ответы на все свои вопросы, ибо реализованный Мастер обладает талантом передать тебе Истину наилучшим способом. Вместе с Учителем ты сможешь сделать свои первые шаги на пути самопознания, самосовершенствования.

Именно так начинается невероятное путешествие искателя, полное приключений, благодаря которому ты заново открываешь для себя Мир и самого Себя. Под руководством Гуру, медленно, но верно, ты идешь к источнику. Исследуешь реальность, обретая возможность видеть все, как есть на самом деле. И вместе с тем – возможность стать по-настоящему свободным и счастливым.

Вечный Свет

Ваше Истинное Я – это несказанное, безграничное, излучающее свет существование.
Сукти-мала

Может быть, некоторые люди не видят пользы в зажигании светильников во время празднования дня рождения, но мы считаем, что это очень благоприятное и приносящее удачу действие. Обычно мы зажигаем на один светильник больше, чем исполняется человеку лет. А потом мы тушим все те светильники, которые символизируют прожитые годы, и остается только один горящий светильник. И это означает: сколько лет нашей жизни мы уже потушили один за другим, а новый светильник – это новый, начинающийся год жизни.



Например, если кому-то исполнилось два года, то символически тушат два светильника и зажигают один новый, и так с каждым новым днем рождения. Поэтому мы должны помнить, что в новом году, после дня рождения, нужно сделать много добрых и благих дел, потому что

этот год так же, как и светильник, потухнет. Поэтому эти светильники символизируют и память об ушедших годах, и надежду на новый наступающий год. Вы уже потушили множество светильников прошедших лет. Но не у всех сегодня день рождения, у кого-то был раньше, у кого-то будет потом. Что же значит день рождения? Он символизирует, что мы закончили предыдущий год и начинаем новую жизнь, новый год. Хотя многие говорят, что новая жизнь начинается с каждым пробуждением, каждое утро человек просыпается и начинает новую жизнь. Поэтому в заключение каждого дня мы можем подумать, как мы прожили его, и задуматься над тем, как мы хотим прожить следующий день. Мы должны задуматься: когда потухнут все светильники, что останется тогда? Мы должны искать в себе такой свет, вечный свет, который не сможет потушить даже время.

Я не знаю, принято ли отмечать дни рождения во всех странах и во всех культурах. Если мы будем руководствоваться индийской теорией 4-х этапов, то будем праздновать не дни рождения, а смену 25-летних этапов. Каждый год мы отмечаем дни рождения. Когда проходит первый, второй, третий год жизни, мы их никак особо не называем. Но когда человеку исполняется 24 года и начинается 25-й, то такой юбилей мы называем серебряным юбилеем. Это как будто бы второе рождение. Потому что первые 24 года проходят в играх, учебе и так далее. А с 25-ти и примерно до 49-ти лет человек проводит свой так называемый серебряный век, т.е. радуется жизни и наслаждается ее благами. В 50 лет – золотой юбилей, т.е. когда человек переходит в стадию Ванапрастхи, и даже живя дома, он отходит постепенно от мирских забот и мирских потребностей. Таким образом, золотой юбилей означает пребывание пока еще в радостях жизни. Но после того как произойдет этот золотой юбилей, человек постепенно отходит от всех этих мирских радостей. А после 74-го года – бриллиантовый, алмазный юбилей, и это самое возвышенное, что можно сказать, ведь что может быть выше бриллианта? Почему же его так называли – алмазный юбилей? А потому что после этого возраста (74 года) человек должен посвятить себя познанию высшего и стремиться к просветлению. Если же человек достиг 100 лет или чуть меньше, но при этом все равно живет в радости, то можно сказать, что это амрита – напиток бессмертия. Многие люди в старости становятся печальными и расстроенными, но если человек познал секрет истинной жизни, то, даже приближаясь к ста годам, он будет жить в радости.

Сейчас Сасватанаджи сказал про меня очень хорошие слова. Он сказал, что я перехожу уже на четвертый этап своей жизни. Что это значит? Я должен отстраниться от переживаний внешнего мира и искать уже напиток бессмертия и вечную радость. Многие говорят, что первые 24-25 лет жизни – это только подготовка к настоящей жизни, к радости настоящей жизни. Поэтому если вы хотите, чтобы в вашей жизни было много радости и удовольствия, то до 25 лет воздержитесь от них. Это и означает 1-й этап, брахмачария, – этап воздержания в индийской философии. А потом от 25-ти до 50-ти лет надо наслаждаться благами мира. А потом от 50-ти до 75-ти мы должны постепенно оставлять радости внешнего мира и искать радость в самом себе. Что же касается последнего этапа, от 75-ти лет и дальше, то это уже не для поиска Истины, а для того чтобы наслаждаться тем, что ты нашел.



И действительно, если до 75 лет вы не нашли Истину, то как вы ее найдете после 75-ти, когда ослабевают и ум, и тело, и все функции организма? Поэтому после 75-ти вы можете наслаждаться тем, что вы нашли в предыдущие годы. Тот, кто познал собственную душу, тот нашел напиток бессмертия – амриту. Даже в смерти он стал бессмертным. И можно даже сказать, что старость не касается такого человека, он вечно молодой. Такой человек всегда молод. Люди часто стараются жить согласно своему возрасту, но просветленный человек живет не в физическом теле, а живет в Высшей Душе. И с одной стороны, тот, кто прожил сто лет – это человек, который полностью прожил век, отпущенный человеку, поэтому его называют человеком, достигшим амриты. И в нашей индийской, в ведической философии указывается, что сто лет – это тот возраст, который как минимум должен прожить каждый человек. Один из ученых и философов Арья Самаджи говорил, что «если я не доживу до ста лет, то считайте, что я вовсе не был настоящим ученым».

Если мы правильно будем проживать все 4 этапа нашей жизни: брахмачарья, грихастха, ванапрасха и санньяса, то вполне возможно дожить до ста лет. Поэтому только редкие люди отмечают свой сотый день рождения. Но до алмазного юбилея достаточно многие доживают. Поэтому я желаю вам всем жить так, чтобы все дожили до столетнего юбилея. Однако про тех людей, которые с детства идут по пути просветления, можно сказать, что они уже в этом возрасте достигли ста лет. Посмотрите, этот съезд начинается с праздника Девали. И мой алмазный юбилей, и начало ваших занятий тоже совпадают. Поэтому я хочу сказать, что моя жизнь сегодня в физическом теле достигла алмазного юбилея, а вам я желаю, чтобы вы достигли алмазного юбилея на духовном пути, чтобы с сегодняшнего дня у вас начался уже алмазный юбилей на пути просветления. Поэтому сегодня у всех вас алмазный юбилей. Я считаю, что все вы сегодня вступили в день алмазного юбилея, потому что вы уже преодолели два этапа, т.е. вы уже оставили мирскую жизнь и начинаете настоящее постижение духовных радостей.

Медитация на внутреннюю радость

Преходящее счастье – это состояние ума. Истинное счастье – за пределами ума.

Сукти-мала

Мы с вами говорим «Сат-Чит-Ананда», это слово делится на три части, три понятия – Сат, Чит, Ананда. Что такое Сат? Сат – это то, что никогда не появляется, никогда не исчезает, что вечно. Чит – это наше сознание. Оно тоже вечно. А Ананда – это такое блаженство, которое тоже не имеет конца, это вечное блаженство. Цель нашей жизни – достичь этого состояния: Сат-Чит-Ананда. То есть мы стремимся достичь вечного блаженства и вечного сознания. Но для того, чтобы достичь вечного блаженства, мы должны подняться над мелкими радостями и удовольствиями. Возьмем, к примеру, какой-нибудь железный предмет, какое-то железное орудие. Этот железный предмет не будет существовать вечно, однажды он разрушится. Но когда этот железный предмет разрушится, железо не перестанет существовать. Таким же образом мы должны разобраться в своей жизни, что в ней вечно, а что преходящее. Какой-то вид радости или счастья пребывает с нами долгое время, а какое-то счастье мимолетно. Например, вы путешествуете по всему миру, но живете в собственном доме, таким же образом наш ум путешествует везде, но он должен найти то место, где живет постоянно. То есть, мы можем наслаждаться всеми радостями, которые дарит нам жизнь, но мы не должны устраивать свой дом там, где существуют эти радости. В Бхагават-Гите Кришна говорил, что разумный, мудрый человек не пребывает вечно в тех радостях, которые доставляют ему пять органов чувств, не привязывается к этим радостям. Это не значит, что мы не должны радоваться жизни и тому, что она нам предлагает, но мы не должны растворяться в этих удовольствиях, мы должны всегда возвращаться обратно. Хотя эти мирские радости нравятся нам, но мы не должны быть к ним привязаны и должны всегда возвращаться. Таким же образом вы живете в своем физическом теле, но каждый вечер, когда засыпаете, покидаете его.

Днем мы используем пять органов чувств для восприятия мира, но когда засыпаем, забываем об этих органах чувств. Всевышний подарил нам две вещи: когда мы бодрствуем, то используем пять органов чувств, а когда засыпаем, забываем про них. И природа устроила так, что человек не может ни постоянно бодрствовать, ни постоянно спать. Как рыба подплывает то к одному берегу реки, то к другому, таким же образом люди то живут в окружающем мире, то погружаются в сон.



Иногда мы живем в проявленном физическом мире, а иногда отправляемся в невидимый мир, мир нашего сна. Если мы начнем получать радость от произнесения мантр, то перестанем так сильно привязываться к мирским радостям. Если человек получает радость от общения с Богом или радость от произнесения мантр, то ему не приходится искать счастья во внешнем мире. Я не говорю вам, что не нужно стремиться во внешний мир, но внешний мир перестает быть необходимым человеку для того, чтобы получить какую-то радость. Люди, которые получают радость от бхаджанов (духовных песнопений), так же как и все кушают и получают от этого удовольствие, но как только поели, сразу же возвращаются к своим прерванным занятиям. Таким же образом и мы можем радоваться всяческому внешним проявлениям, еде, общению с друзьями и так далее, но при этом всегда пребывать внутри себя, во внутренней радости. Но с самого нашего рождения сложилось так, что мы получаем радость из внешнего мира, но не умеем и не учимся получать радость внутри себя. Однако истина заключается в том, что, хотя мы получаем радость во внешнем мире, но из этого же внешнего мира мы получаем страдание и горе. Но когда мы погружаемся внутрь себя, то, может быть, эта радость не столь сильная и яркая, но там нет никого горя и страдания. И поэтому эта радость, даже небольшая, становится огромной, потому что ей не противоречит никакое страдание. Но даже самое большое счастье, если к нему подмешана ложка страдания, уже не кажется таким огромным. То же самое мы можем сказать о жизни – какой бы продолжительной она ни была, все равно она коротка, поскольку однажды прервется. Какие-то живые существа живут всего лишь день, какие-то год, 100 лет, какие-то 1000 лет, но даже у тех, кто живет 1000 лет, жизнь коротка, потому что рано или поздно их жизнь закончится. Даже самую долгую жизнь можно считать короткой, потому что впереди маячит смерть. Счастье, которое имеет предел, жизнь, которая может оборваться – все это маленькое и незначительное. И то сознание, которое конечно, тоже незначительно.

Мы должны обрести такую жизнь, которая не кончается, счастье, которое не прекращается, и знание, которое безгранично. Сейчас нам нужно стремиться к тому, чтобы извлечь ту великую радость, что заключена внутри нас. Радость похожа на воду, которая в одном случае льется с неба в виде дождя, а в другом существует в виде родника. Нам нужно обнаружить этот родник. Так же как проводят водопроводные трубы, чтобы получить воду, так и мы с помощью медитаций, различных практик должны научиться находить эту радость внутри себя.



Законы существования

Вселенная – это университет нашего эго. Она учит нас в процессе нашего развития. Когда преодолеваются границы эго, это означает, что последний экзамен сдан.

Сукти-мала

Сначала мы должны понять законы материального мира. Мы должны понять природные законы. Понять, что такое природа. Рассмотрим наше тело. Оно создано из пяти элементов природы. И в природе нашего тела заключены рождение, развитие и смерть. Этот закон природы относится ко всем физическим телам. Это непреложный закон и для растений, и для животных, и для человека. Несмотря на то, что некоторые физические тела умирают быстро, а другие существуют достаточно долго, закон для всех один. Так же можно сказать, что у человека и животных один и тот же закон бодрствования и сна. У всех людей это происходит одинаково: я сплю, просыпаюсь, засыпаю и вы тоже спите, просыпаетесь и засыпаете. Даже самые плохие люди засыпают и просыпаются, то же самое можно сказать и о самых хороших людях. Как только человек просыпается, тотчас же возникает его связь с физическим телом и с окружающим его миром. И как только мы просыпаемся, сразу начинаем чувствовать и радости, и огорчения этого мира. Когда мы спим, мы не знаем о радостях и горестях мира. Когда мы говорим, что в бодрствующем состоянии мы ощущаем радость или горе, а в состоянии сна нет, то это значит, что наш ум не присутствует в состоянии сна.

Это применимо ко всем людям без исключения, и ко мне, и к вам. Когда мы бодрствуем, то ощущаем радость или огорчения, а когда спим, не ощущаем. И этот закон применим ко всем странам: к Америке, России, Индии, Китаю и т.д. Это всеобщий, всемирный закон. Но мы с вами собираемся на эти практики для того, чтобы преодолеть этот природный закон. Эти законы применимы ко всем. Даже божества переживают рождение, развитие и смерть. И единственный способ вырваться из этого круга страданий – это духовный путь. Все вы видели колесо обозрения в парке развлечений. Люди, которые сидят там, постоянно крутятся. То вверх, то вниз. И весь наш мир подобен этому колесу, которое постоянно вертится. Большинство живых существ продолжает вращаться в этом круге. Но у каждого живого существа есть два вида сознания: одно – то, которое участвует в этом кружении, а другое – то, что наблюдает за ним. Поэтому очень важно понять, что одна часть нашей природы – та, которая участвует в этом круговращении – постоянно меняется, а другая – та, которая вечная, – это и есть Истинное Я.

Все мы знакомы с тем видом сознания, которое постоянно меняется, но незнакомы с тем Я, которое неизменно и вечно. Если вы спросите кого-нибудь: «Ты согласен с тем, что ты однажды постареешь и умрешь?», он скажет: «Да, так оно и будет». Если человека, который бодрствует, спросить: «Ты будешь спать или нет?», он скажет: «Да, через какое-то время я усну». Если же спросить этого человека: «А когда ты заснешь, ты будешь постоянно спать или проснешься?», он скажет: «Нет, я посплю и через некоторое время проснусь». Но такие вопросы мы можем задавать только бодрствующему человеку. Спящего человека мы не можем спрашивать: «Когда ты проснешься?» Если спрашивать бодрствующего человека, когда он заснет и когда проснется, можно получить ответ. Так же подобные вопросы мы не можем задать животным. Ответ на все вопросы может дать только человек. Но задать их мы можем только бодрствующему, а не спящему человеку. Только бодрствующего человека мы можем спросить: «Что такое сон? Что ты видел во сне? Что с тобой произошло?» Мы не можем задать этот же вопрос спящему человеку или, например, дереву. На все эти вопросы может ответить только человек. И на вопрос о глубоком сне, и о своих сновидениях может ответить только бодрствующий человек.

Разве, когда вы спите и видите сны, вы отдаете себе отчет, что сейчас верите в их реальность, а потом, когда проснетесь, поймете, что это был лишь сон? Каждый человек расстраивается или радуется в соответствии с теми снами, которые он видит, но потом, проснувшись, обнаруживает, что сон прекратился. Когда мы находимся в состоянии глубокого сна, то не видим снов и не ощущаем ни радости, ни горя. Мы не можем всегда находиться в бодрствующем состоянии, мы снова засыпаем. Есть ли кто-то среди вас, кто всегда бодрствует и никогда не спит? Или, может, вы всегда пребываете в состоянии сна со сновидениями? Нет. Всегда ли вы спите глубоким сном без сновидений? Нет. Это три состояния, которые постоянно сменяют друг друга. Кто же тот свидетель, который наблюдает за сменой этих трех состояний? Эти состояния, чередуясь, то исчезают, то появляются. Кто же тот, который присутствует во всех трех состояниях? Подумайте, постоянны ли эти три состояния в течение дня или они меняются? И есть ли какой-то свидетель, который постоянно наблюдает изменение этих трех состояний. Задайте себе вопрос: кто же этот свидетель? Вы сами или кто-то другой? Эти состояния не вечны, они меняются. Вечны только вы. Все эти три состояния: глубокий сон, сон со сновидениями и бодрствование, постоянно меняются, но вы остаетесь всегда неизменным. Но даже в бодрствующем состоянии ваш ум постоянно где-то блуждает, ваши желания постоянно меняются. Даже во время медитации вы ощущаете изменения: то одно меняется, то другое. Поэтому во время медитации вы должны смотреть, как происходят изменения, как изменяется ваш ум. Потому что всегда присутствуют два аспекта: тот, который изменяется, и другой – тот, который наблюдает за изменениями.

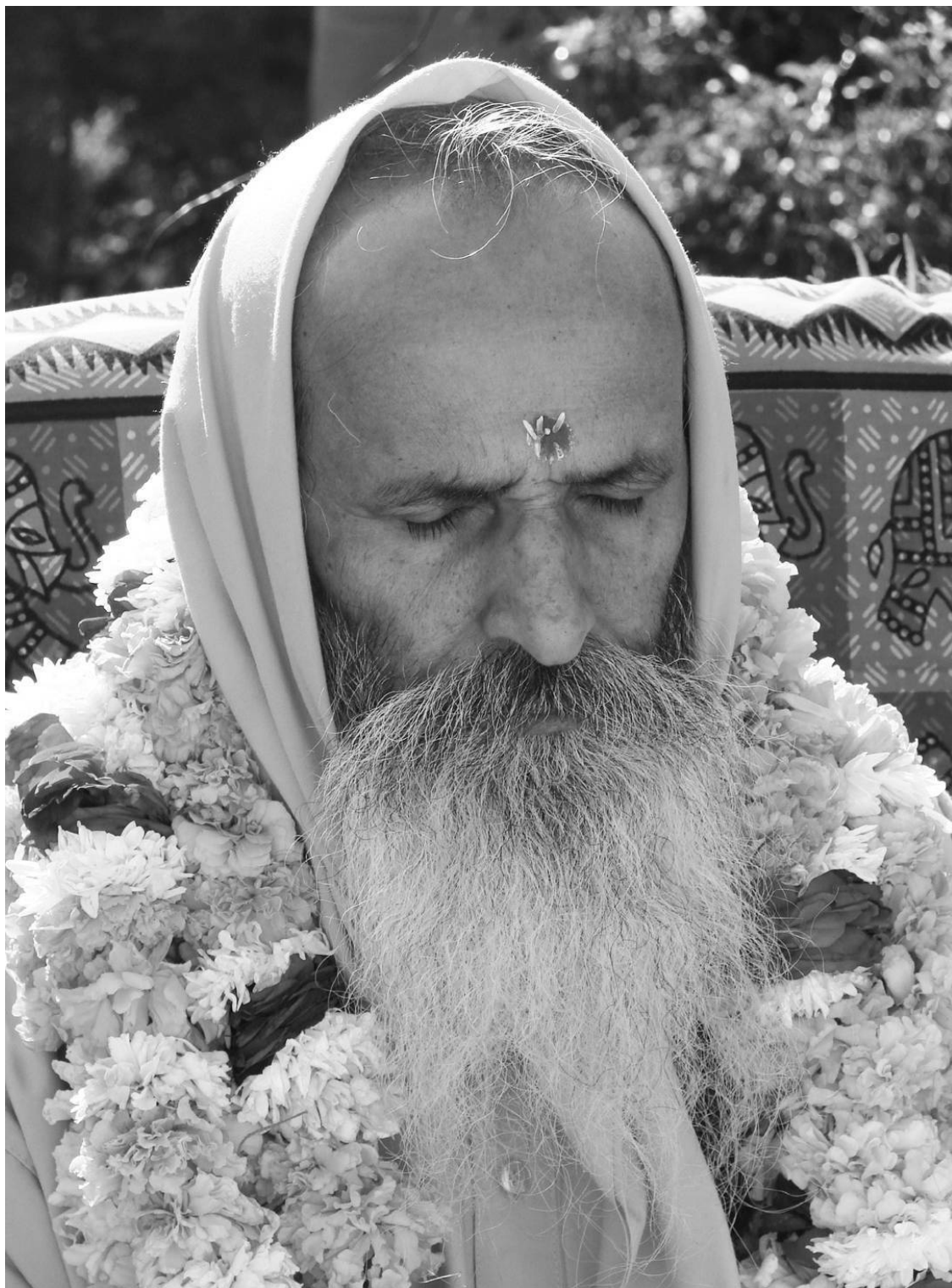
До сих пор мы идентифицировали себя с этими изменениями, с этими меняющимися состояниями. Нам кажется, что мы просыпаемся, мы засыпаем, мы меняемся. Каждый может сказать о том, что он меняется, что с ним что-то происходит, но очень немногие люди приходят к пониманию, что, несмотря на все изменения внешнего мира и изменения, которые происходят с ним, Истинное Я не меняется.

Настоящая духовная практика, самопознание состоит в том, чтобы понять, что, несмотря на все изменения, Истинное Я остается неизменным. Даже во время медитации иногда вы ощущаете, что находитесь в состоянии осознанности, а иногда ваше внимание рассеивается. Иногда вы вспоминаете какие-то впечатления из прошлой жизни, иногда даже такие, которые потом не можете вспомнить. Иногда вы пытаетесь заснуть, но никак не можете, а иногда наоборот: несмотря на то, что стараетесь не спать – засыпаете. Иногда вы не прикладываете никаких усилий, но при этом остаетесь осознанными и внимательными, а иногда, несмотря на все ваши усилия, внимание ускользает. Иногда мы создаем намерение, и у нас все получается, наш ум стремится к этому, а иногда наоборот: мы не можем себя заставить. Кто же тот, кто испытывает все эти ощущения и проходит все эти стадии? Попробуйте понять: кто Я? Вы сможете это понять, когда ваша медитация будет иметь единственную цель: познать самого себя. Бывает, мы погружаемся с головой в какую-то работу. Но мы не должны погружаться полностью в какое-то действие, а должны познать, что происходит.

Медитация: «Я – наблюдатель»

Сейчас мы некоторое время посвятим осознанию собственного тела. Попробуйте созерцать, наблюдать все, что происходит в вашем теле. Ваше дыхание должно быть естественным, не обращайтесь внимания на вдохи и выдохи. Ваше дыхание не должно быть ни глубоким, ни быстрым, все должно быть естественным. Почувствуйте, где находится ваш ум: он сосредоточен на дыхании или на какой-то части тела.

Постепенно вы должны приблизиться к тому, чтобы стать свидетелями собственного ума. Поэтому нам важны три аспекта: мы должны наблюдать свое тело, наблюдать дыхание и наблюдать свой ум.



Оставайтесь наблюдателем трех вещей: своего тела, дыхания и ума, и постоянно помните о том, что вы – тот, кто наблюдает, вы – наблюдатель. Думайте только об этом, уделяйте внимание только тому, что я – свидетель, я – тот, кто наблюдает. Что бы вы ни ощутили, что бы вы ни наблюдали в теле, в дыхании или в своем уме – все это не так важно, как наблюдать, как осознавать себя наблюдателем, свидетелем. Созерцайте свое тело, но не уделяйте этому первостепенное внимание, созерцайте дыхание, но это тоже не главное. Нам не нужно специально наблюдать и созерцать какой-то внешний объект, во время всех этих наблюдений нужно

помнить: я есть. Наблюдающий – ваше Истинное Я. Всегда помните о том, что присутствуют два аспекта: объект и вы сами. Вы слышите какой-то голос: есть голос и есть вы. Если ваш ум на что-то отвлекается – есть ваш ум и вы сами. Что бы ни случилось, вы отделены от происходящего. Что бы ни происходило – не вмешивайтесь, не погружайтесь в то, что происходит, оставайтесь наблюдателем.

Наши святые люди говорили так: наблюдай за представлением, получай от этого удовольствие, но не принимай в нем участия. Что бы вы ни познавали, что бы вы ни видели, помните о том, что вы – тот, кто смотрит, тот, кто познает. Очень мало таких людей, которые понимают, что они являются наблюдателями, остальные – отождествляются, погружаются в то, что они видят. Некоторое время не делайте ничего особенного: концентрируйтесь на мысли, что я – бодрствую, я – осознан, я – наблюдатель всего происходящего, все воспоминания исходят из меня. Воспоминания приходят, воспоминания уходят. Нет таких людей, которые ни о чем бы не помнили и ничего бы не вспоминали. Но если к вам приходит какое-то воспоминание или уходит, то вы при этом остаетесь на месте, вы остаетесь. Если ум приходит или уходит, то вы остаетесь на своем месте. Наш ум подобен легкому ветерку, который постоянно летает: то туда, то сюда, но Сознание подобно бескрайнему небу, которое спокойно и безгранично. Наш ум подобен ветру, который может дуть сильно, быстро или медленно, а Сознание подобно безграничному космосу, который спокоен и неподвижен.

А теперь попробуйте понять, кто вы: вы – тот, кто наблюдает, или зрелище – объект наблюдения. Ведь вы – не глаза, не уши, не ум, вы – Сознание. Все, что вы видите и воспринимаете – это не есть вы, не есть Истинное Я, вы – Сознание. И вы не живете, не находитесь в каком-то определенном месте, это все окружающее находится в вас. Ведь небесное пространство не находится в каком-то определенном месте, наоборот: все объекты находятся в небесном пространстве. Таким же образом в вас находятся и ваш ум, ваши органы чувств, но для существования Истинного Я существование органов чувств и ума не обязательно. Вспомните о своем Сознании, поймите, что кроме него нет ничего другого. Через пару минут постепенно можно прекращать медитацию.

Все духовные практики, которые вы делаете, должны выполняться с радостью, с удовольствием, они не должны причинять вам неудобства или напряжения. Очень хорошо. Теперь прекращайте медитацию.



Причина страданий

Люди обладают интеллектом, чтобы решать проблемы, но интеллект зачастую сам становится проблемой.

Сукти-мала

Вы когда-нибудь ощущали, что наш ум огорчается из-за собственного непостоянства и разных мыслей? Если наш ум огорчен той или иной мыслью, как мы можем сделать его опять счастливым? Если человек знает способ сделать из страдания радость для своего ума, то это действительно мудрый человек.

Например, когда мы испытываем физическое неудобство, мы не пытаемся изменить землю или небо, мы пытаемся изменить себя, собственную позу. Так, если мы устали спать на левом боку, мы не встаем, не меняем всю постель, а просто переворачиваемся на правый бок. То же самое с нашим умом: если ум причиняет нам беспокойства, мы должны просто изменить его. Если человек овладеет искусством изменять свой ум, то уже ничто не сможет его огорчить. Потому что мир не изменится, он останется таким же. Мы должны изменить самих себя. Если, например, становится холодно, то я надеваю теплую одежду, если еще холодней – одеваю обувь. Я не пытаюсь изменить холодную погоду, просто надеваю одежду. А иногда люди одевают два вида одежды для переменчивой погоды, теплую и более легкую: если становится теплее – одну снимают, другую оставляют или наоборот. То есть мы знаем, как решить такие проблемы внешнего мира. Но изменить страдания ума очень сложно, и люди во многих странах даже не пытаются искать ответ на вопрос, как это сделать. Но в Индии очень многие ученые занимались решением этого вопроса. Можно сказать, что в других странах много усилий было потрачено на то, чтобы избавиться от каких-то физических проблем, от проблем в материальном мире. Но в Индии получили свое развитие Йога и Веданта. Они направлены на то, чтобы избавить человека от страданий ума. Подумайте, как вам повезло – вы и так уже обладаете техническими или практическими знаниями о материальном мире, а теперь научитесь йоге и будете совершенными личностями. Если вы овладеете искусством медитации, будете знать, как произносить мантры, то в трудную минуту, когда вам будет тяжело, просто сядете, и сразу уйдут все несчастья.

Я уже понял, что причина страданий лежит не где-то во внешнем мире, а только внутри меня. 99% людей считают, что все проблемы причиняют им или другие люди, или обстоятельства. Очень мало людей понимают, что страдания они причиняют себе сами. Когда мы поймем, что именно наш ум причиняет страдания, а не кто-то другой, тогда мы направим все наши усилия на то, чтобы исправить свой ум, а не на то, чтобы изменить кого-то другого. Вы тоже часто думаете, что такой-то человек плохой или что-то есть плохо. Но если в такую минуту вы станете осознанным, то сразу же избавитесь от таких страданий. Когда вы спите, и вам снится что-то неприятное, и вы расстраиваетесь – кто создает эти образы кроме вас самих? Бывает так, что вы сидите дома, вспоминаете о каком-то человеке, и эти воспоминания делают вас несчастными, заставляют плакать. Когда вы сидите в темноте, в одиночестве – кто в этой комнате находится, кто причиняет вам страдания? Ведь дверь закрыта, окна закрыты, кто мог зайти? Как тот человек, что обидел вас, проник в вашу комнату? То же самое, когда вы спите: как может другой человек прийти в ваши мысли? Но так как ваш ум находится с этим человеком, то вы его вспоминаете. Поэтому даже в бодрствующем состоянии наш ум приносит нам образ того человека, которого нет с нами, и заставляет вас страдать. В настоящем человек находится в одиночестве, никто его не мучает, но его собственные мысли приводят к страданиям. Есть ли среди вас такой человек, который никогда, будучи один в квартире или в комнате, не испытывал страданий? Случается, с вами такое, что вы сидите в одиночестве и обдумываете какие-

то неприятные мысли, мучаетесь? Кто же такой приходит вас мучить? Вот ответ: это наш ум. Наш ум может сделать нас как счастливыми, так и несчастными.

Если у вас позитивное мышление, то вы будете радостными, если негативное, то будете страдать. Сначала разберитесь со страданиями в одиночестве, попытайтесь избавиться от страданий, когда вы находитесь одни, а потом идите к людям и постепенно старайтесь сделать так, чтобы никто не смог вас расстроить. Например, когда две стороны сражаются друг с другом, каждый старается занять такую позицию, чтобы противник не нанес ему вреда. Представьте, что общество – это арена сражений: с одной стороны, стоит человек, а с другой стороны все общество. Но, к примеру, если все люди захотят меня расстроить, им не удастся это сделать. Вы думаете, кто-то может меня расстроить? Вы можете подумать, что кто-то способен причинить мне боль, но это никому не удастся.

Вы должны выйти на арену сражений с таким намерением, что люди будут пытаться вас обидеть, но вы устоите и все равно будете счастливы. Поэтому, когда идете к людям – идите подготовленными. Подобно тому, как солдат выходит на поле боя в полном обмундировании, полной готовности, так и вы должны выходить к людям подготовленными. Возьмем, к примеру, светильник – мы часто закрываем его стеклянным плафоном, чтобы ветер не смог погасить огонек. Сколько бы ни дул ветер, свет будет неизменным. Так и мы должны изнутри быть счастливыми, кто бы что ни сказал нам, кто бы что ни сделал. В Индии есть такая пословица: «Слон идет, а собаки лают». Пусть собаки лают, считайте, что вы слон. Не надо обращать внимание на нападки других, идите своею дорогой.

Расслабление тела, поклон Всевышнему

Погружайтесь глубоко внутрь себя и оцените свое собственное величие и собственную красоту.

Сукти-мала

В Индии испокон веков разрабатывались тысячи духовных практик. И люди нашли множество способов достичь просветления. И если мы хотя бы одним способом достигнем этого опыта, нам этого будет достаточно. Один из методов – это расслабление тела. Мы можем расслабить свое тело до такой степени, что оно будет похоже на труп, который не испытывает никаких страданий, никаких затруднений. Наверное, вы тоже когда-то бывали в глубоком расслаблении. Например, если вы по-настоящему расслабите свои руки, то не сможете их поднять, как будто бы это руки мертвого человека. А если по-настоящему расслабите глаза, то, сколько бы вы не пытались, вы не сможете их открыть. Если же по-настоящему расслабить все тело, то покажется, что вы никак не можете встать. И наступает такой момент, когда очень трудно остановить этот процесс.

Все способы, которым вы здесь учитесь, необходимо практиковать и у себя дома. Потому что, когда мы выполняем ту или иную практику в одиночестве, то, возможно, она получится более эффективно и более глубоко. Например, мы берем какую-то вещь, вешаем ее куда-то, и она там и остается. Например, я сейчас повесил эту гирлянду на микрофон, и пока я ее не сниму, она так и будет там висеть. То же самое вы можете проделать с собственным телом, оно будет лежать там, где вы его оставили. Пока мы не создадим намерение, не привнесем некоторую энергию, тело так и будет лежать неподвижно. Подобный опыт испытывали очень многие люди, идущие по духовному пути. Потому что тело – это одно, а Истинное Я – это совсем другое. Поэтому, когда мы расслабляем тело, ум тоже постепенно приходит в спокойствие. И удивительное дело: если вы полностью расслабите свое тело, то, при всем желании, не сможете ни сказать кому-либо плохого слова, ни ударить, ни сделать какой-то дурной поступок.

На начальных этапах бывает, что человек быстро отвлекается, начинает открывать глаза или думать о чем-то постороннем. Несколько раз я делал такую практику: сидел, подняв руки, и несколько часов они у меня находились в таком положении, будто это не руки, а ветви дерева. И от этого я не испытывал никаких неприятных ощущений. Когда я был школьником, нас заставляли делать подобные упражнения. И пока учитель доходил до другой стороны класса, я уже уставал. Потому что учеников было много, и я никак не мог дождаться, когда учитель вернется, и можно будет опустить руки. Но когда я начал практиковать медитацию, то понял, что можно в таком положении оставаться сколь угодно долго, без всяких проблем. И это действительно удивительный опыт, который возможен во время медитации. Я часто проверяю состояние медитирующего человека таким образом: если поднять его руку, и она безвольно упадет, значит, он действительно погрузился в медитацию, а если нет – тогда становится ясно, что это не так. Поэтому очень важно расслабить свое тело и позволить ему быть полностью расслабленным. А некоторые люди даже начинают беспокоиться: «Что



случилось?», если не могут открыть глаза или пошевелить руками. Настоящие йоги могут таким образом надолго оставлять свое тело и освободиться от страданий и физических мучений. Таким образом, с помощью йоги человек получает множество духовных сил, так называемых «сиддхи» – духовных умений.



Путь духовности

Воплощение в человеческом теле – это редкая возможность, оно высочайшее из доступных в этой Вселенной. Выбор, как использовать его, за вами.

Сукти-мала

Хотя утреннее время больше предназначено для медитации, сегодня я хочу поговорить с вами об индийской философии. Для того чтобы понять ее, вам придется приложить все усилия – так же, как ученые прилагают все свои ментальные силы для исследований. Чтобы понять тему сегодняшней лекции, вам придется сосредоточивать свой ум всю оставшуюся жизнь.

Для того чтобы вы поняли, что я хочу вам рассказать, я приведу несколько примеров. Хотя примеры не всегда приближают нас к истине, но они могут нам разъяснить сложные моменты. И я приведу вам такой пример, благодаря которому вы сможете понять все тайны творения и тайны жизни.

Все это творение является творением какого-то существа, и именно в нем все это творение пребывает. Весь сотворенный мир меняется и однажды закончится. Было время, когда этого творения не было, не было мира – была только Истина. И будет такое время, когда останется только Истина, а мир исчезнет. В ведической практике есть такая мантра, значение которой в том, что раньше была одна лишь Истина. И есть другая мантра, которая означает, что все, что мы видим, весь проявленный мир когда-то не существовал. А возможно, было такое время, когда мир существовал, но не было человека, который мог бы определить разницу и отличие.

Для того чтобы пояснить эту истину, я хочу вам привести некий наглядный пример. Хотя нельзя считать, что пример полностью соответствует действительности, тем не менее, он будет вам полезен в понимании моих слов. (Махараджи завязывает 8 узелков на ткани). Считайте, что те узелки, которые я завязал, – это живые существа. Первый узелок представляет деревья. В Индии деревья называют «проросшие из земли». Есть еще существа, которые рождаются из грязи – различные земноводные, рыбы и т.д. Есть саморождающиеся существа, которые рождают сами себя. Есть существа, которые вылупляются из яиц, такие как птицы. Они появляются не из чрева матери, а из яиц. Есть еще существа, которые появляются от матери. Среди тех, кто появляется из чрева матери, есть два вида существ: двуногие и четвероногие. Четвероногих мы называем животными, а двуногих – людьми. Но люди тоже бывают двух видов. Люди одного вида – это полностью мирские люди, которые наслаждаются благами мира и думают только о проблемах и радостях этого физического мира. Но некоторые люди постоянно занимают себя вопросами: откуда произошел этот мир, почему его создали, почему я появился и т.д. С помощью этих двух разных узелков я хочу объяснить, что люди бывают двух видов. Среди тех людей, которые пытаются быть счастливыми в этом физическом мире, мы можем назвать и ученых, и политиков, и деятелей искусства. Но есть и другой вид людей, которые понимают, что весь видимый мир однажды исчезнет, и поэтому пытаются найти истину. С помощью этих узелков я хочу вам показать, что вы представлены последним узелком, то есть вы относитесь к тем людям, которые хотят познать истину. Потому что и животные, и рыбы, и растения – все хотят удовольствия и радости, и люди тоже хотят быть счастливыми. Но некоторые люди видят, что все эти радости временны, и думают: «Зачем они нужны, если завтра их не будет, нужно искать то, что будет вечно». Все, что я вам пытался здесь объяснить с помощью узелков – это символическое представление земноводных, рыб, насекомых, деревьев, животных, людей, птиц.

Но теперь следующий важный момент: подобно тому, как мы видим эти узелки, так же мы видим проявленный мир, то есть то, что уже появилось в этом мире, рожденные существа, горы, какие-то предметы, которые мы можем видеть. Но здесь вы можете увидеть еще одну

вещь: откуда появились все эти узелки. Все, что я здесь вам показал – и деревья, и растения, и животные, и насекомые – все это вы можете увидеть символически в виде узелков. Все они рождаются и все умирают. Вы согласны со мной? Все рождаются? Все умирают? Я показал вам символически, что все эти узелки произошли или были рождены куском материи, но однажды, предположим, одного из узелков не станет, мы его развяжем. Остальные остались, а этого уже нет. Было дерево, росло, росло, а потом умерло. Теперь представим насекомых, что они тоже все погибли. Однако ни деревья, ни насекомые никогда не спрашивают: «Зачем мы родились, почему умираем?» Потому что такого вида разум не был дан деревьям, поэтому у них такие вопросы не возникают. То же самое можно сказать про насекомых, хотя они живут, испытывают какие-то свои радости, умирают, но никогда не задаются вопросом о смысле жизни. Птицы тоже никогда об этом не думают. И животные не задаются таким вопросом. Очень многие люди также прикладывают все свои силы к тому, чтобы жить счастливо, чтобы обустроить свою жизнь и никогда не задумываются об истине, о причине жизни, о Всевышнем.

Никто в этом мире не любит смерть. Но каждый умирает. Но мы должны понять, что же такое смерть, понять тайну смерти, понять, почему мы думаем о ней. Никто не любит страдать, никому не приятны мысли о страдании и смерти. Но в индийской философии и в индийских духовных практиках считается, что если человек постигает Истину, то он освобождается от смерти. И вот вы видите узелки, которые были рождены, а еще есть символическая вещь, которая как бы никогда не появлялась, всегда была. Ведь вы видите здесь как узелок, который имеет начало и конец, так и ткань, которая образовала его. И я на примере этой ткани символически хочу показать Истину, которая существовала и до рождения узелка, и будет существовать после его исчезновения, и узелок как раз был создан из этой ткани.

Вы тоже когда-то родились, живете, когда-то уйдете из этого мира. Откуда вы появились? Все, что возникает, возникает из истины, оно не может возникнуть из иллюзии. Предположим, здесь не было бы материи, тогда и узелок не мог бы возникнуть. Согласны? А если узелок бы не возник, то не мог бы и исчезнуть. Считает ли узелок себя отдельным от ткани существом или же понимает, что это просто ткань приняла форму узелка? Есть ткань, а есть узелок. Вам кажется, что это две отдельные вещи. Но во внешнем мире мы видим только отдельные внешние проявления и не видим истины, которая скрыта за ними. Но на моем примере вы видите как рожденный узелок, так и вечную материю. Что же касается окружающего нас мира, то здесь мы видим только рожденные невечные проявления, то есть то, что когда-то появилось на свет, Вечную Истину увидеть не можем.



Эту Истину можно называть разными именами, но без нее творение невозможно. Ни одно рожденное живое существо не могло бы родиться без существования Истины. Подумайте на досуге, есть ли такие примеры, и я спрошу вас в следующий раз. Есть ли такая вещь или существо, которое родилось бы без истинной причины? Ведь для того, чтобы что-то появилось на свет, необходимо какое-то другое существо, от которого оно появляется. Но Веды говорят нам, что вначале была Истина. Что значит вначале – это до творения. Но и после того, как творение было создано, Истина скрыта в нем, скрыта в материальном мире. Но дело в том, что мы видим только иллюзорный мир, тот который был создан, а Истину не видим, потому что мы не можем воспринимать ту Истину, которая была до сотворения материального мира. Даже в этот момент мы не можем видеть Истину. И после смерти люди тоже не увидят ее. Именно наш

материальный мир, творение дает нам возможность увидеть Истину. Это значит, что именно во время своей жизни мы должны искать эту Истину.

Но мы должны помнить о том, что Истину не могут найти ни деревья, ни растения, ни насекомые, ни животные. И не все люди тоже заинтересованы в поисках этой Истины. Такие люди хотят просто наслаждаться жизнью, а не искать Истину. Они радуются жизни, живут, а однажды уходят из этой жизни.

Если что-то есть самое печальное в жизни человека, то это смерть. А другой вид печали и страдания – это когда еще при жизни человек расстается с тем, что было ему дорого, с людьми или с какими-то вещами. Человек расстается с тем, кто был ему дорог, а однажды наступает день, когда он тоже уходит из этой жизни. Но духовные традиции Индии говорят нам, – ты не человек, ты не узел, а ты та сущность, та материя, из которой был создан. Ведь узелок – это то же самое, что было до его сотворения. Ведь эта материя была и до того, как появился узелок, и существовала во время этого узелка, и после того, как мы его развязали, она тоже существует. Материя остается во всех трех случаях. Тогда что же такое страдание и этот мир, и все наши переживания? На этом примере вы видите и материю, и узелки, а в окружающем мире вы не видите Истину, а только проявленный мир.

Этот узелок тоже является истиной, но материя, по сравнению с ним, – это высшая истина. Поэтому мы можем сказать, что творение – тоже истина в какой-то степени, но Бог – это Высшая Истина. Все, что мы видим вокруг – это истина для нас. Но то, что мы не видим – это Высшая Истина. Те люди, которые не знают этой Высшей Истины, они живут только в той истине, которая их окружает. Те, которые так поступают, все равно будут думать о своей смерти. Поэтому наши святые и просветленные говорили: «Ищи эту Истину постоянно». Если мы будем всегда помнить об этой Истине, то что такое рождение и что такое смерть? – всегда была Истина, она есть и будет. Нам оттого кажется, что существует рождение и смерть, что мы не видим Истины. Те святые, которые постигли Истину, – освободились от цепей рождения и смерти. А когда человек познает эту Истину, то перестает расстраиваться и переживать при встречах и разлуках с другими людьми. Такой человек перестает верить в свое рождение и в свою смерть. Такой человек понимает, что и рождение, и смерть – все это иллюзорные представления, потому что Истина выше и находится вне пределов рождения и смерти. Что, до рождения этого узелка не было никакой истины? А что, во время его существования нет никакой истины? А когда я развязал его, что, – истина исчезла? Вы же согласны полностью с этим примером. Но дело в том, что пример с узелками наглядный, но в окружающем нас мире мы не видим Истину, поэтому нам кажется, что мы не существовали до рождения и умрем вместе со смертью.

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.