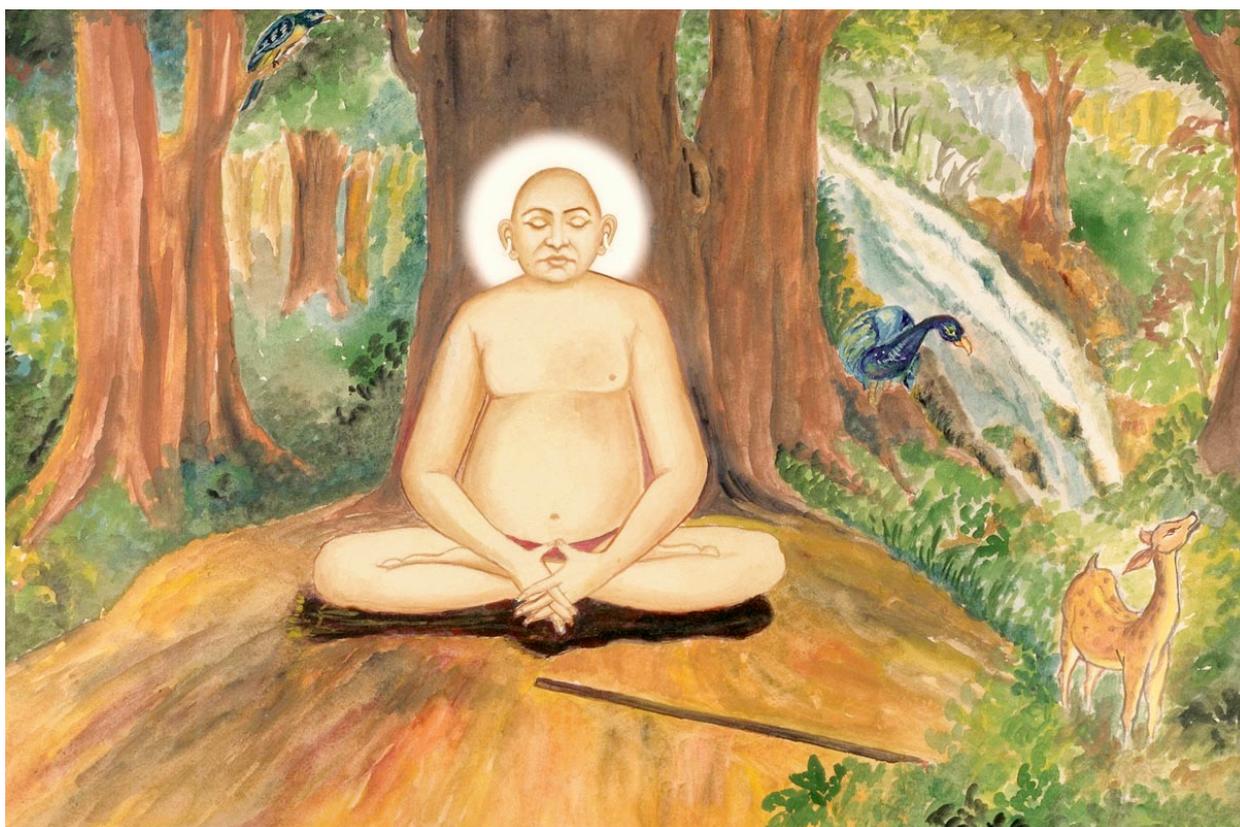


ШРИ ВИЛАКШАН АВАДХУТ



Откровения Йоги Амритнатха Махараджа, сиддха-йогина Традиции Натхов (ман-пантх)

Перевод Школы Йоги Натхов,

4 сентября 2010г

<http://nathas.org>

<http://nathi.ru>



ОГЛАВЛЕНИЕ

Кто достоин услышать заповеди	5
Часть йоги: садхана	6
Ведантин	6
Соблюдение йоги	7
Йога имеет шестнадцать аспектов или разновидностей	8
А. Самсарика йога.....	8
1. Карма-йога.....	8
2. Васана-йога	8
3. Мантра-йога.....	9
4. Лакшья-йога	9
5. Крийя-йога.....	9
6. Сиддхи-йога.....	9
7. Чарча-йога.....	9
8. Джняна-йога	9
В. Сагуна упасана йога	9
1. Дхьяна Йога	9
2. Хатха Йога.....	9
Нести.....	10
Дхоти.....	10
Басти	10
Гаджа карма	10
Наули карма.....	10
Тратака карма.....	10
Капал бханги дхонкани	11
3. Шива йога.....	11
4. Бхакти Йога	11
Сагуна бхакти - Апара	11
1. Шравана.....	11
2. Киртан.....	12
3. Смарана.....	12
4. Пада-севана.....	12
5. Арпана.....	12
6. Вандана	13
7. Дасья бхава	13
8. Шакха бхава	13
9. Предание себя Богу (Атма-самарпана)	13
Ниргуна бхакти - Пара.....	14
Три гуны	16
Бхакта.....	16
Преданный, который обездолен	16
Эгоистичные преданные	16

Преданный, который стремится к знаниям.....	17
Джняни Бхакта, который обладает Высшим Знанием Атмана.....	17
С. Ниргуна упасана.....	18
1. раджа-йога восьми частей	18
Яма - первая из восьми частей йоги.....	18
Нияма - вторая часть йоги	19
Асана - означает сидячее положение.....	20
Падмасана	20
Сиддхасана	20
Камал Сиддхасана.....	21
Баддха Сиддхасана.....	21
Свастикасана.....	21
Гомукхасана	21
Вирасана	21
Сукхасана.....	21
Пранаяма - учение о жизненно важном дыхании.....	22
Удджаи кумбхака.....	23
Ситкара кумбхака.....	24
Щитали кумбхака.....	24
Бхастрика.....	24
Бхрамари кумбхака	25
Мурчха кумбхака	25
Кевала кумбхака	25
Плавини кумбхака	26
Махабандха	26
Мулабандха	26
Джаландхара бандха.....	27
Уддияна бандха	27
Пятая часть йоги - пратъяхара	27
Шестая часть йоги - дхарана.....	28
Кхечари мудра	30
Бхучари Мудра.....	30
Чачари Мудра	30
Агочари Мудра	31
Унмани Мудра	31
Шамбхави Мудра	32
Седьмая часть йоги - дхьяна	32
Состояние сознания - медитация - объект медитации.....	33
Падастха-медитация.....	33
Пиндастха-медитация.....	33
Рупастха-медитация	34
Рупатита-медитация.....	34
Восьмая часть йоги - самадхи	35
Бхакти-самадхи	36

Йога-самадхи	36
Джняна-самадхи	36
2. Лайя-йога	38
Три качества, происходящие из Майи	38
3. Йога Решимости (нишчая-йога)	40
D. Для самореализации	41
1. Сахаджа-йога	41
Шесть чакр	42
Муладхара	42
Свадхиштхана чакра	43
Манипура чакра	43
Анахата чакра	44
Вишуддхи чакра	44
Аджна чакра	44
Сахасра-дал камала или сахасрара чакра, колесо с тысячью спицами	45
Кундалини	45
Сушумна	47
Подробнее о Сушумне	50
Четыре состояния	51
Состояние сновидения	52
Духовная практика: поклонение изначальному звуку	53
Семь основ, или стадий йоги	55
Благоприятное желание	56
Вичарана	56
Тану манаса	57
Саттвапатти	57
Асамшакти	57
Падартха Бхавани	57
Турья	58

ШЕСТНАДЦАТОЕ ОТКРОВЕНИЕ

КТО ДОСТОИН УСЛЫШАТЬ ЗАПОВЕДИ

Его Святейшество уделял при этом особое внимание передаче предписания в соответствии со временем. Студенты должны быть проверены временем, местом, а способности и образование должны быть переданы соответственно. В противном случае весь учебный процесс оказывается бесполезным. Только тот должен быть принят в качестве ученика, кому это нравится и кто показывает уважительное отношение, чье сердце обладает способностью принять, сохранить и усвоить учение. Только тогда хорошее образование приносит плоды. Передача учения ученикам, которые не заслуживают этого, приводит к снижению репутации учителя и знаний. Никто не должен и не может быть принужден к обучению, к которому он внутренне не подготовлен. Явления, приносящие огромную пользу, такие как образование, никогда не должны навязываться получателям. Никто не должен быть принужден к изучению, и невозможно воспитывать кого-то насильственно, учиться под принуждением.

В наши дни, образовательные заведения, и духовные и мирские, находятся на очень низком уровне по качеству. Именно поэтому компетентные и достойные учителя не доступны. Существует нехватка также прилежных студентов. В первые годы своей жизни, образование фактически навязывается насильственно, потому что ребенок не знает как ему это пригодится. По правде говоря, образование может быть только дано тому, кто вырос, подготовлен и желает обучаться.

Почтенный святой сказал, что учебный процесс будет преподаваться хорошо для всех, независимо от касты, статуса или положения студента, будь он нищий или семейный человек. Его учебный процесс охватывает Йогу, преданность, отречение и способы поведения или выполнения мирских обязанностей. Все это знание передается способом, который подходит студенту. Почтенный мудрец был совершенным йогом, полностью погруженным в учение Веданты, имел абсолютное знание Брахмана и был великой личностью. В настоящие дни лицемеры, скучные ведантины, самозванцы не могут идти ни в какое сравнение с ним. Он - мастер не только одних слов. Он знал, что просто словами не передать истину, требуется практическое сочетание Веданты и йоги. Только это может обеспечить хорошую передачу. Лицемеры, которые запомнили стихи из книг Веданты и йоги, склонили головы в глубоком уважении к нему.

Его взгляды на духовное и светское воспитание, обобщены в следующем стихе:

śikṣā usko dijiye jo jijñāsu hoy |
dekar śikh apātrā ko, mat mahattv ko khoy | |
amrit sudharī bhūmi meṃ, paḍta hai jab bīj |
vikasit ho phūle phale, prāpt karei nij cīj | |
deś kāl aur pātr ko, dekh ley sab bhāñti |
śiṣya karai amrit tabhī, nahim varṇ nahim jāti | |
śravaṇ karei jo prem se, manan bhalī vidhi hoy |
nididhyāsan meṃ lage tab, phal pātā hai soy | |

Мудрый Амрит сказал, что знания должны быть переданы тому, кто этого заслуживает и кто с готовностью готов принять их. Если оно передается лицу, которое не заслуживает его, тогда и знания, и учитель потеряют свою важность и уважение. Развивая свою концепцию, далее он говорит, что если семена высевают в подготовленный кусок земли, они прорастают, растут и дают плоды. Затем он получает то, для чего он появился на свет. Мудрец Амрит считает, что ученик должен быть инициирован только после всестороннего изучения, независимо от касты или социального статуса. Если такой ученик внимательно слушает, а затем намеревается преподавать, он вскоре достигает совершенства.

Вышеуказанные стихи показывают, что Его Святейшество выступает за инициирование ученика только после его тщательной проверки в отношении места, времени и пригодности. Если студент не подходит

для знаний, которые передали ему, знания придут в негодность так же, как продукты, помещенные в неподходящую посуду, испортятся скоро. Студенту следует давать образование, которое пригодно для него. В противном случае, если знание передается несоответствующим студентам, все три - учитель, учение и знания - становятся пустыми и достигают более низкой ступени существования. Его Святейшество был против образования женщин, а в настоящее время оно передается им в широких масштабах.

В эти дни мирское образование не дается в зависимости от необходимости и пригодности студента. Именно поэтому хорошие ученые не выходят из дверей университетов и колледжей. Знание - это то, что разрушает невежества и страдания. Это происходит сегодня?

ЧАСТЬ ЙОГИ: САДХАНА

Йога занимает очень важное место среди средств и методов ликвидации страданий в жизни. Ум имеет сильную экстравертную тенденцию. Йога означает методы и практики, делающие ум интровертным. "yogaś citta vṛtti nirodhaḥ". Йога означает средство сдерживания исходящей наклонности ума. Йога успокаивает беспокойный ум, уничтожает стремление к сексу. Посредством практики йоги, душа может стать стабильной и устойчивой и, следовательно, может положить конец страданиям цикла жизни и смерти. Она может достичь состояния освобождения и это освобождение будет длиться вечно.

ВЕДАНТИН

Веданта является последним и окончательным этапом практики йоги. Те, кто предаются лишь словесным объяснениям доктрины, рассматриваются в текстах Веданты как не истинные Ведантин. Основа Веданты обеспечивается практикой и соблюдением йоги. Когда соблюдение йоги становится совершенным, достигается цель самореализации. Только тогда можно чувствовать и знать, что мир был неверным и ложным явлением. Только тогда можно добиться контроля над расстройствами тела. Пустые исследования ведантических писаний привели к состоянию бездействия в обществе в больших масштабах. Это оказалось злом для людей в целом без какой-либо пользы для кого-либо. Я не говорю это против ведантической философской школы. Ведантическая доктрина имеет истины для всех трех периодов времени, а именно: прошлого, настоящего и будущего. Но те, кто избегают сложных йогических предписаний и хотят следовать велению своего разума и сердца, в том числе чувств, они никогда не смогут стать Ведантинами.

Такие люди представляют из себя лицемеров. Таких Ведантистов довольно много и они не стыдятся своего существования. Я исправил много таких личностей. Истинного Ведантиста отличает молчание. Он понимает ложь феноменального мира. Он надежно укреплен в неизменной истине Атмана. В этом состоянии, словесный обмен идеями и мыслями с другими является невозможным. По его мнению, весь феноменальный мир ложный, и он может совершать только такие действия, которые необходимы для ухода за телом.

Если осведомлен о ложности мирских явлений и имеешь неразрывную связь с истиной Атмана, как можно предаваться лжи снова? Если человек делает это, может ли быть соответствие между поведением и идеологическими заявлениями такого человека? Учить Веданте - это одно, а быть или стать Ведантистом - совершенно иное. Никто не может претендовать на звание Ведантиста, если он не познал свое я. Можно утверждать, что быть Ведантистом можно тогда, когда дуальность причин и следствий сведена к единству обоих. Это мой опыт, который мне удалось получить после долгих усиленных аскетических испытаний и соблюдения предписаний.

"О люди! Имейте веру в мои слова. Остановите ваши природные наклонности. Только тогда вы будете в состоянии наслаждаться блаженством, описать которое не под силу словам. Кто будет следовать моим словам, спасется от опасностей мира, я буду вести его к состоянию самореализации и помогу ему достичь состояния бессмертия. Вступайте на мой путь".

Таково агитирующее заявление от мудреца Амрита.

СОБЛЮДЕНИЕ ЙОГИ

viṣay tyāg aur sādhanā, sat guru kā sat saṅg |
śīvar meṃ viśvās hoy, cār yog ke aṅg ||

Мудрый Амрит призывает своих преданных следующими словами:

"Брось погоню за мирскими удовольствиями и посвяти себя интенсивной практике йоги; развивай общение с действительно реализованным наставником, имей веру во Всевышнего и соблюдай четыре части йоги".

Эти четыре заповеди йогических практик необходимы для освобождения души от рабства. Разъясняя содержание стиха, приведенного выше, мудрец далее говорит, что (I) отказавшись от тяги к чувственным удовольствиям, нужно стремиться к духовному прогрессу и эволюции; (II) культивировать общение с учителем; (III) иметь твердую веру в милость Всевышнего и (IV) строго соблюдать аскетизм и покаяние наряду с йогическим созерцанием, чистотой тела и разума. Эти четыре элемента чрезвычайно необходимы. Для ясности они перечислены ниже:

is ke atirikt pūrv karm kā, bal bhī saṅg meṃ miltā hai |
yah niścay hai, jaisi pṛthvī ho, vaisā vṛkś nikaltā hai ||
binā yog koī nahīṃ tir saktā, is hetu tumheṃ batlātā hūṃ |
hai yog śabd kā arth ektā meṃ niścay batlātā hūṃ ||
nānā prakār ke ab tak jo, haiṃ jag meṃ yogīrāj hue |
mānā sab ne hai brahma ek, jo uttam yogīrāj hue ||

Эти строки означают, что кроме этих четырех вариантов заповедей йоги, добрые дела, аскетизм и покаяние, совершенные в предыдущем воплощении, также имеют отношение к усилиям в этом воплощении. Следует понимать, что какая была почва, такое и будет растение. Никто не может переплыть океан жизни и смерти без помощи йоги. Слово "йога" само означает Истину бытия и единение с Высшим Сознанием, известным как Брахман. Я говорю это с убеждением. Йоги, которые были до сих пор и достигли цели, утверждали, что Брахман един. Великие Йогины засвидетельствовали это своей жизнью.

ЙОГА ИМЕЕТ ШЕСТНАДЦАТЬ АСПЕКТОВ ИЛИ РАЗНОВИДНОСТЕЙ

Господь Кришна был йогином всех шестнадцати аспектов. Из этих 16 аспектов, восемь предназначены для выполнения в мирской жизни. Четыре посвящены поклонению Богу с формой и атрибутами или качествами. Три из них посвящены поклонению Господу без формы и качества. Только одна предназначена для видения себя или самореализации. Хатха-йога или йога посредством усилия во всей ее полноте и некоторые аспекты аштанга-йоги (имеющей восемь частей) предназначены для очистки организма. Все эти мероприятия связаны с телом. Они опираются только на тело.

Вот эти шестнадцать аспектов:

- A. Самсарика
 - 1. Карма-йога
 - 2. Мантра-йога
 - 3. Лакшья-йога
 - 4. Крийя-йога
 - 5. Сидхи-йога
 - 6. Васана-йога
 - 7. Чарча-йога
 - 8. Джняна-йога
- B. Сагуна упасана
 - 1. Дхьяна-йога
 - 2. Хатха-йога
 - 3. Шива-йога
 - 4. Бхакти-йога
- C. Ниргуна упасана
 - 1. Раджа-йога (имеющая восемь частей)
 - 2. Лайя-йога
 - 3. Нишчая-йога
- D. Для самореализации
 - 1. Сахаджа-йога

Когда претендент достигает или развивает сильную убежденность в одном из этих шестнадцати аспектов йоги, он становится успешным в своих начинаниях. Пристальное внимание к цели, упорство и постоянная бдительность, будет способствовать достижениям. Теперь мы приступим к описанию этих четырех вариантов йоги.

A. САМСАРИКА ЙОГА

(самсарика здесь означает достижение совершенства в сфере дуализма, относительного успеха):

1. КАРМА-ЙОГА

Все действия, совершенные с твердой убежденностью, постоянная напряженная работа, мало заботясь об ограничениях и с полной верой в истину, подпадают под эту подкатегорию.

2. ВАСАНА-ЙОГА

Она направлена на очищение ума с усилием от похоти и достижение прозрачности действий в словах и мыслях.

3. МАНТРА-ЙОГА

Соблюдение ритуалов в соответствии с практиками, описанными и изложенными в текстах тантрических и мантрических дисциплин, входят в эту категорию. Очищение сердца имеет важное значение для достижения сверх человеческих сил через тантрическое поклонение, мантры и янтры. Это также достигается с помощью веры. Но эти силы не должны причинять вреда никому. На самом деле через длительное исполнение практики человек материализует свои устремления. Атман отождествляет себя с мантрой, если она повторяется в течение длительного времени.

4. ЛАКШЬЯ-ЙОГА

Решить и выбрать для себя некоторую цель и добиваться ее непрерывно в течение долгого времени - это называется лакшья-йогой. Необходимо четко и решительно утвердиться в некоторой практике. Это необходимо во всех типах поклонений и церемоний. Людям, наделенным глубоким убеждением и целью, удаются духовные поиски.

5. КРИЙЯ-ЙОГА

Йога, практикуемая с целью выращивания способности выполнять чистые действия, называется крийя-йогой.

6. СИДДХИ-ЙОГА

Практика йоги, направленная на культивирование способности выполнять все действия эффективно и успешно, называется Сиддхи-йогой. Сиддхи существуют восьми типов.

7. ЧАРЧА-ЙОГА

Эта практика направлена на укрепление духа и собственной веры. Чарча означает умозаключение.

8. ДЖНЯНА-ЙОГА

Эта йога означает состояние свободы при выполнении действий и культивирование способности выполнять обязанности эффективно.

В. САГУНА УПАСАНА ЙОГА

1. ДХЬЯНА ЙОГА

йога почитания Бога с атрибутами. К этой категории относятся четыре варианта, первый из которых - это дхьяна-йога или йога через медитацию. Согласно этой системе, претенденты медитируют на форму одного из пяти божеств. Помимо этого, он почитает и обожествляет образ Гуру или воплощения Вишну, т.е. Раму или Кришну.

2. ХАТХА ЙОГА

строгое соблюдение определенных видов практики с целью очищения организма называется дисциплиной хатха-йоги. Эта дисциплина имеет шесть частей:

netī dhotī jāniye bastī aur gaj karm |
nyolī traṭak dhoñkani haṭh yogi ke dharm ||
kiye karm haṭh yog ke nirmal hove gāt |
rog na rahe śarīr meṃ sun śankar nij bāt ||

В этих стихах Пандит Шанкара перечисляет шесть ответвлений хатха-йоги. По его словам, это нети, дхаути, басты, гаджа карма, наули, тратака и дхаункани (по сути, он упоминает семь, а считает шесть). Эти практики дисциплины, известной как хатха-йога или йога посредством силы. Они должны проводиться только в присутствии опытного учителя. В противном случае эти практики очищения тела могут нанести вред практикующим. Теперь мы остановимся на каждом из них подробно.

НЕТИ

Возьмите хлопковую нить или шнур полметра длиной. Его следует смазать воском. Затем следует вставить его через правую ноздрю и вывести через левую. Удерживая за оба конца обеими руками, шнур нужно тянуть поочередно через ноздри, таким образом, весь проход носовой полости очищается от чрезмерной слизи наряду с пылью и другими частицами. Эта практика искореняет заболевания носа, ушей и зубов.

ДХОТИ

Возьмите полоску из хлопчатобумажной ткани четыре дюйма в ширину и восьми метров в длину. Замочите ее в воде. Проглотите ее через рот. Один конец следует держать в руке. Через некоторое время ее следует вытащить. Эта практика излечивает болезни, связанные с желчью и мокротой.

БАСТИ

Следует вставить указательный палец в анус, и при помощи него вынуть как можно больше фекалий. Затем, сидя в ванной, заполненной до уровня бедер, нужно стараться втягивать воду через анус вверх, задействуя мышцы. Когда живот станет полон, воду нужно вытеснить наружу, сдерживая мышцы. Болезни ануса и полового члена, если таковые имеются, могут быть излечены благодаря этому упражнению. Только глубокие и интенсивные практики могут гарантировать успех.

ГАДЖА КАРМА

Это упражнение подразумевает наполнение живота свежей и чистой водой через рот и выведения этой воды также через рот. Слоны делают то же самое. Это лечит заболевания желудка или эпигастральной области. Упражнение следует делать только один раз в день.

НАУЛИ КАРМА

Сидя в позе лотоса, положив руки на колени и поддерживая позвоночник прямым и живот расслабленным, ученик должен перемещать правую и левую сторону живота. Практика лечит лихорадку, боли и болезни селезенки, печени и сердца. Максимальное время выполнения этого упражнения - полчаса.

ТРАТАКА КАРМА

Сидя в позе лотоса, ученик должен зафиксировать свой взгляд на точке. Мигания глаз следует избегать. Продолжительность упражнения должна постепенно увеличиваться. Это очищает сознание и стабилизирует ум. Тратака приводит к сиддхи (мастерство) теневого существа, чхая пуруши. Ученик сможет управлять силой, знать, что произойдет, прежде чем это случится. Он также может преуспеть в предчувствии смерти. Это наиболее ценное из всех упражнений Хатха-йоги. Продолжительность практики должна увеличиваться с каждым днем. Когда человек сможет проводить с открытыми глазами в течение нескольких часов, это говорит о том, что практика дошла до состояния совершенства, и успех достигнут.

КАПАЛ БХАНТИ ДХОНКАНИ

Ученик должен вдыхать воздух через левую ноздрю и выдыхать через правую. Ноздри следует чередовать. Это устраняет головную боль и болезни слизи.

Упражнения хатха-йоги должны осуществляться под наблюдением и в присутствии умелых и опытных преподавателей. В противном случае практика может дать нежелательный результат. В наши дни существует лишь несколько доступных Хатха Йогинов. Следует проявлять осторожность при выборе учителя. Надо придерживаться простых пищевых привычек и аскетизма и сохранять целибат в ходе непрерывной практики. Это очень необходимо.

3. ШИВА ЙОГА

Имея в виду неизбежность смерти, ученик с трепетом помнит о Господе Шиве, победителе смерти, и поклоняется Ему, воспевая мритьянджая-мантру. Это держит его в добром здравии и он может избежать болезней, которые обычно сопровождают его.

4. БХАКТИ ЙОГА

Бхакти означает полное посвящение себя поклонению и служению Всемогущему, Гуру или иным божествам, не жалея ни на йоту своих способностей и энергии для любого дела. Человек сначала должен стать преданным, прежде чем пытаться стать йогом или джяни.

Бхакти различают двух видов: Ниргуна и Сагуна.

Последователи Ниргуна-бхакти придерживаются мнения, что Всемогущей, Творец, не имеет формы, атрибутов или ограничивающих качеств. Последователи Сагуна-бхакти считают, что так как Ниргуна выходит за рамки восприятия и понимания, ученик ничего не может с ней сделать; даже если он вспоминает о ней. И те и другие правы, согласно своим воззрениям. Сагуна-бхакти также известна как Раганурага - следование путем Раги или любви. Ниргуна-бхакти называется также Вейдхи-бхакти.

Бхакти состоит из девяти этапов. Каждый последующий выше и благороднее, чем предыдущий, и один сливается с другим последовательно. Они таковы:

- 1) шравана (слушание)
- 2) киртана (рецитация или пение имени или качества)
- 3) смарана (памятование)
- 4) пада-севана (служение стопам)
- 5) арпана (упование на Господа)
- 6) вандана (произнесение молитв и хвалы)
- 7) дасья (служение в качестве слуги)
- 8) сакха-бхава (любовь к Господу, как к другу)
- 9) Атма-самарпана (тотальная и полная самоотдача себя Богу).

САГУНА БХАКТИ - АПАРА

1. ШРАВАНА

Преданность Господу, обладающему формой и качествами, который не имеет себе равных.

śravan: kar santan kā sañg, kathā bhaktom kī gate |
isko kahte śravan, prem se hariyaś māte ||
kīrtan: hoy prem mem lin, kare jo prabu gun gāyan |
ise kīrtan kahe, bhakti miltī anapāyan ||

Мудрец Амрит описывает аспект бхакти - шравану. Он говорит, что преданный должен жить в общении со святым. Он должен слушать рассказы о делах и подвигах воплощений Бога. Он должен чувствовать себя счастливым, слушая рассказы о преданных прошлого. Он должен следовать их примеру в своей жизни и превращать свое психическое и духовное существование в искру любви к Богу. Он должен рассматривать это как основное занятие жизни и цель своего бытия. Принимая все в преданном стремлении, он должен наслаждаться состоянием экстаза. Таков шравана-аспект преданности.

2. КИРТАН

Отдаляясь от мирских обязательств, преданный находит себя в воспевании хвалебных гимнов и деяний Господа, нисходящих к нему от реализованных душ и великих прославленных благочестивых святых былых веков. Делая так, он чувствует восторженность до глубины души. Он объединяет все свои способности ума и сердца в стремлении и не возвращается к миру или его ложным удовольствиям. Таким образом, он развивает свою преданность Господу. Тяжелый груз грехов постепенно становится все меньше и меньше. Преданный обретает непоколебимую преданность через практику. Это называется киртан, часть бхакти.

3. СМАРАНА

sadā sarvadā prem se, cintan jo nar karat hei |
smaraṇ yahī amṛt kahe, isse pātak ṭarat hai ||

Любовь к Богу развивается постепенно, если постоянно вспоминать его деяния и подвиги. Память о деяниях приводит к созерцанию и создает ощущение блаженства в сердце, которое дарит радость. Мудрец Амрит Натх говорит, что это называется Смарана-бхакти. Смарана-бхакти уничтожает грехи. Это еще раз объясняется ниже:

Слушание милосердных деяний Господа порождает любовь к нему. Преданный развивает веру в Него. Он вспоминает дела милосердия и медитирует на них. Возвращенные таким образом вера и доверие, дают ему радость. Вспомнить его деяния означает вспомнить его. Постоянное памятование его с радостью и верой называется Смарана-бхакти. Этот акт со стороны преданного, уничтожает его грехи. Мудрец Амрит Натха джи говорит и свидетельствует об этом.

4. ПАДА-СЕВАНА

kare sahit anurāg, sadā caraṇon kī sevā |
bahu vidhi kar sṛṅgār, rijhāve apnā devā ||
yah hai cauthā aṅg, pād sevan kahlātā |
kartā hai jo bhakt, uttam phal pātā ||

Мудрец сказал, что образ Господа или божества фиксируется в сердце преданного, который воздает хвалу Господу или размышляет о его милосердных делах. Он посвящает себя служению святым стопам Господа, создает образ своего учителя, украшает его и пытается заслужить его милость. Это четвертый вид бхакти, в котором преданный поклоняется стопам Господа с любовью. Практика укрепляет любовь к Господу или божеству и осознание служения святым стопам. Этот четвертый аспект преданности милостиво дарует преданному плоды.

5. АРПАНА

bheṅṭ kare jo bhakt jan caraṇan meṃ anurāg se |
amrit prem padārth kā arpaṇ ho baḍ bhāg se ||

- представляет собой счастливого преданного, который предлагает личные, дорогие и ценные вещи Богу.

6. ВАНДАНА

cahuṃ diśi jān pramey, vinay jo karat haiṃ |
niśi din namr svabhāv, hṛday meṃ bharte haiṃ ||
isko vandan kahe, karat haiṃ isse bandhan |
sudhre apnā janm, nīm se hoy candan ||

Мудрый Амрит Натха в этих стихах описал качества Вандана-бхакти и искусно определил внутреннее состояние сознания преданного, который соблюдает основные положения этой дисциплины.

Он говорит, что преданный, практикующий Вандана-бхакти, старается найти и визуализирует дорогого Господа в любой форме повсюду; видя его везде, он предлагает ему свои поклоны. Это Вандана-бхакти. Эта бхакти улучшает условия жизни и разрушает страдания, в результате чего душа эволюционирует от подлости до благородства, восходит от низшего состояния к высшему.

7. ДАСЬЯ БХАВА

aham bhāv ko tyāg kar, dīn bhāv se dās ho |
dāsya isī ko kahte hai, svāmī meṃ viśvās ho ||

Когда преданный отказывается от эгоистического чувства, от ощущения себя кем-то важным, лучше других в некотором смысле или другим, и принимает позицию незначительного слуги среди многих (все выше его), он придерживается Дасья-бхакти, бхакти в роли слуги. "Служение другим - это служение Богу" - становится мотивом его вдохновения. Твердая вера в Господа становится твердой основой его поведения.

8. ШАКХА БХАВА

jāg jhañjhaṭ ko tyāg, prem meṃ lūn rahe jo |
cain nahim dīn rain, vacan aṭpate kahe jo ||
premī kā hī dhyān, nahim viṣayom meṃ bahtā |
sadā sarvadā sakhā ke, prem mahim taḍpate rahe ||
aṅga āṭhavān bhakti kā, sakhā bhāv amṛt kahe |

В этих стихах наш почтенный мудрец Амрит Натха джи описывает типы личностей на уровне мышления и поведения, которые отдают себя преданности, подчеркивая чувство дружбы между Богом и преданным. Он говорит, что такой преданный будет избегать беспорядков в мирских делах. Он не будет чувствовать себя спокойно в мире, где не видно его любимого друга, Всемогущего. С возрастом чувств к нему, он будет ощущать восторг и произносить слова, не имеющие отношения к другим. Иногда он будет смеяться, а в другое время он будет оставаться погружен в мысли о Всемогущем и никогда не соблазнится мирскими удовольствиями. Боль разлуки будет всегда поражать его внутреннюю сущность. Такова восьмая форма преданности.

9. ПРЕДАНИЕ СЕБЯ БОГУ (АТМА-САМАРПАНА)

carāṇan maṃ jo rahe rām ke arpan kartā |
sukh dukh kā kuc dhyān nahim citt meṃ vah dhartā ||
samtā usmeṃ rahe deh ki mamtā nahim |
rāmbharose hoy, yahī dṛḍhtā man māhim ||
maiṃ hūm aisā bhāv jab, rahtā hai man meṃ nahim |
amṛt nāth bakhānte, ātmasamarpan hai yahi ||

Уважаемый мудрец Шри Натхаджи описывает в этом стихе качества и состояния преданного, который посвящает себя Атману, Рама. Он говорит, что преданный жертвует свое тело, ум и душу к ногам Рама, не беспокоится о комфорте или дискомфорте своего тела, его не волнуют условия, он живет невозмутимо и ведет себя так, как если бы не обладал телом, он ведет независимое существование, уповая лишь на милость Рама, он никогда не отклоняется от веры в то, что Рама поддержит его в

любых условиях. Он обретает веру, что это все делает Рама, а не он. Так он реализуется в естественном процессе духовной эволюции. Он не берет эту идею откуда-то извне. Этот мудрый и удивительный способ известен как Атма Самарпана.

Существуют девять аспектов преданности, известные как Апара Бхакти. Слова "Апара Бхакти" означают, что нет ничего или никого выше (т.е. того, кто может быть наравне или выше его).

aparā meṃ karm aur upāsanādi kāraṇ se,
hote nav bhed so hī maiṃ ne batāy haiṃ |
bhed bhakti aparā saguṇa rūp ke upāsanā jan,
jag ke sukh hetu kareṃ, dukh ke satāye haiṃ ||
dṛḍhā yadi pūrṇ hoy, sukh ko vah prāpt kare,
vāsnā na hoy kṣīna, dukh meṃ tapaye haiṃ |
nirgun ke jñān binā vṛtti nahī niṣcale ho,
bār bār aise nātha amṛt citāye haiṃ ||

Почтенный Йоги Шри АмритНатхаджи, разграничивая Апара-бхаву, описал ее девять аспектов. Они были основаны на деятельности и виде преданности, который с ней связан.

Он говорит, что мирские люди, страдающие от различных причин, пытаются избавиться от них. Для этого они посвящают себя поклонению Богу в проявленной форме, имеющему форму и атрибуты. Они поклоняются ему ради мирских удобств и счастья, и чтобы избавиться от страдания и его причин. Он также говорит, что если они прочно закрепились в своей вере, они наделены счастьем и стремлением. Но такие люди, которые страдают по мирским причинам и посвящают себя поклонению их любимому божеству, могут получать удовольствие в результате их преданности и почитания, и их жажда удовольствий не будет ослабевать. Если они не смогут достигнуть знаний Всемогущего, без формы и атрибутов, их инстинктивные погружения в мирские удовольствия не прекратятся и они не смогут достичь устойчивого состояния. Необыкновенный Йоги Шри Амритнатх джи еще и еще раз предупреждает об этой особенности.

НИРГУНА БХАКТИ - ПАРА

Преданность Богу, не имеющему формы и атрибутов, есть Пара-Бхакти - форма бхакти, которая является наивысшей, выше, чем любые другие.

Медитация на чистом, несмешанном знании в его самом чистом виде, которое по ту сторону обязательных причин действий и стремлений - Сат-Чит-Ананда (Существование, Знание и Блаженство) и способность понимания, что мир есть ничто иное как отражение собственного "Я", называется Ниргуна-бхакти, преданность чистому космическому сознанию Высшего Брахмана. Достигнув этого, человек находится в состоянии абсолютного блаженства.

parā meṃ abhedtā hai, bhed kā nām nahīṃ,
spaṣṭ maiṃ sūntā hūṃ, sūno dhyān ko lagā |
dvandvamiṭa jāy, nirdvandvabhāv prāpt hoy,
vṛti ho pavitrā aur brahm jñān de jagā ||
sarvadā sacet rāhe jagat se acet rahe,
tyāge ahet het, rāg dveṣ de bhagā |
parā bhakti kā prabhāv, maiṃ tū kā ho abhāv,
amṛt apnā svabhāv, ajapā meṃ de lagā ||

Истинная преданность -
это состояние реализации -
исчезает двойственность,
это верно на йоту.
Усиливается присущее "единство"
Между видящим и видимым,
Субъектом и объектом,
Себя и других;
Возлюбленный, кто любит
и кто ненавидит;
Инстинктивная страсть
становятся чище и чище;
преданный воздерживается от чувственных удовольствий,
денег и славы,
Влечение и отвращение
не вызывает колебаний
в его спокойном уме,
Импульсы утихают,
Пробуждение Себя
Пронзающее и резкое,
но мир поддельный и скучный.
Между мной и тобой
Нет больше отчужденности,
Оба становимся одним.
Сливаемся в одно,
Одно и одно и одно и одно
Везде,
Один и все,
Все становится единым,
Таково состояние,
Реализация преданности
Преданности знанию
Чистейшему, бесформенному
Это означает БЫТЬ,
Только быть,
Состояние сознания
Это происходит из Джапы,
Джапа, Аджапа
Нет звука, нет слов
нет форм, нет значения
Только идея,
идея слова,
идея звука,
Абстрактная джапа,
Джапа - это аджапа
Тогда восходит солнце самоосознания
Из глубины колодца,
Колодца ума -
Мирское сознание
Растворяется в небе
Небесном ничто.
Такова Пара-бхакти, говорит Амрит Натх.

ТРИ ГУНЫ

(Также как они присутствуют в материальных объектах как качества, также они являются частями характера живых существ - людей.)

Есть три атрибута: - (I) саттва (II) раджас (III) и тамас. Все они присутствуют в каждом материальном объекте. По этой причине, Бхакти или преданность тоже имеет три атрибута. Но трансцендентная бхакти, которая выходит за пределы трех атрибутов, называется бхакти Ниргуна, бхакти к Богу, который находится за пределами сферы трех гун, трех качеств. Не существует никакой сложности с этим многообразием бхакти. Это не требует какой-либо атрибутики. Нет никакой необходимости в конкретном месте или каком-либо конкретном практическом ритуале. Кроме того, если человек поглощается в трансцендентной преданности, мирские печали не оказывают никакого воздействия на их ум. Таким образом, попытайтесь обрести трансцендентную преданность, которая, как Божественная Корова, Камадхену, благословляет преданного вечным счастьем и помогает ему выносить страдания и испытания жизни. Преданный сливается с ощущением сущности Атмана, чистого Атмана.

"Я твердо заявляю", так говорит уважаемый Йоги Шри Амрит Натхаджи, "всякий, кто будет в состоянии выдержать унижение, которое определено ему - и это касается каждого - он сможет достичь моего мира, мира Амриты, то есть бессмертия".

БХАКТА

cār bhānti ke bhakt jan, hote haiṃ jag māṃhi |
jñānecchuk, jñānī, duḥkhī aur svārth laptāhiṃ ||

Есть четыре вида преданных в этом мире:

- (I) стремящиеся к знаниям
- (II) достигшие знания
- (III)обездоленные
- (IV)преследующие ограниченные эгоистические цели.

ПРЕДАНЫЙ, КОТОРЫЙ ОБЕЗДОЛЕН

indr kā agni kā veg baḍhe ṭuka dhairya nahīṃ cillāvaṭ hai |
ḍhan hīn ru rog se hoy dukhī tan kṣīn sadā kalpāvāt hai ||
rājā kā kop samāj anādar, pāy ke jo ghabrāhaṭ hai |
aise kāl meṃ amṛt kahe, ve hī lok meṃ ārt kahāvāt hai ||

Если идут чрезмерные дожди и урожай может не уродиться, если вспыхнул пожар и это привело к массовой гибели имущества и жизней, если люди испытывают нищету и болезни в течение длительного времени, их тела лишаются здоровья и жизненной силы, если на них гневается правитель государства, если общество создает им препятствия и сложности в общении с обществом, то они теряют терпение и плачут, протестуя и причитая их любимому богу или богине ради избавления. Такие преданные подходят под категорию обездоленных.

ЭГОИСТИЧНЫЕ ПРЕДАНИЕ

putr, kalatr mahatv ke hetu bhaje aur bhog ko bhogan jāve |
bhakti kare aur mān cāhe, bal buddhi mile sukh saṃpatti pave ||
iṣṭ mile aur aniṣṭ dure, sab sṛṣṭi prabhāv meṃ āpke āve |
bhakti meṃ bhāv rahe jinke as svārthī vahī ase amṛt gave ||

Достоцимый величайший аскет Шри Амрит Натхаджи описывает мотивацию чаяний преданного, который эгоистичен. Он говорит, что такой преданный поклоняется Богу ради потомства, жены и достижения значительности в жизни, но раньше, чем он получает возможность или шанс, он бросается наслаждаться, или удовлетворять свои чувственные и похотливые желания. Он погружается в

соблюдение предписаний для преданого и жаждет славы, силы, ума, комфорта и процветания. Он хочет, чтобы желаемое пришло к нему самой собой, и нежелаемое оставалось подальше, он хочет, чтобы мир был под его влиянием, и он царствовал над ним. Эти и подобные им - это мотивации и желания преданных, которые вдохновлены ограниченными эгоистическими стремлениями.

ПРЕДАНЫЙ, КОТОРЫЙ СТРЕМИТСЯ К ЗНАНИЯМ

jñān pipāsā lagī hai jinheṃ, maim̐ hūṃ kaun bhāv uṭhe citt māhim̐ |
jīvā brahm meṃ bhede kitā, tyāgūṃ māyā prapañc yah dhyān ||
sadā hī, satya asatya rahasya mile aisī yukti kī cāh ko citt dharāhī |
is hetū se amṛt bhakti kerai jā ko kahta jijñāsu hai saṅta sarāhī ||

Достоцимый мудрец Амрит Натхаджи описывает в этом стихе необходимые качества преданого, который стремится к знаниям и молит Бога ради достижения этой цели; такой преданный чувствует жажду к знаниям. Вопрос "кто я?" возникает в его сознании. Какая разница между маленьким сознанием, Дживатмой, и Высшим Сознанием, Брахманом?; такой вопрос всегда поднимается в его душе. Он всегда старается выйти из иллюзорных явлений мироздания. Он пытается ясно различить истину и не-истину; он хочет применить и освоить технику, которая может доказать что-то в этом отношении, он посвятил и посвящает свои способности восприятия, интеллекта и активность Всемогущему Богу с целью получения знания. Такой Бхакта считается Джиджнасу Бхактой и очень высоко оценивается мудрецами.

ДЖНЯНИ БХАКТА, КОТОРЫЙ ОБЛАДАЕТ ВЫСШИМ ЗНАНИЕМ АТМАНА

śatru meṃ, mitr meṃ, bhraṣṭ meṃ, ek caritr abhed vahī hai |
rāvarū rañk meṃ, śaṅk niśaṅk meṃ, dūr aṅk meṃ bhed nahīṃ hai ||
jñyān - ajñyān meṃ, mān amān meṃ, sthān kuthān meṃ, khed nahīṃ vai |
rūp arūp kā bhed lakhe so hī jñyanī hai amṛt vade kahīṃ hai ||

Уважаемый мудрец Шри Амрит Натхаджи описывает Джняни-бхакту и говорит, что Джняни – это тот, кто имеет Высшее Знание об универсальном Духе (Атмане), которое обретается через интенсивную медитацию на универсальное сознание и благодаря искренней преданности Ему, посредством молитвы. Такой бхакта перестает ощущать разницу между врагом и другом, падшим и уважаемым, королем и нищим, близким и далеким, знанием и невежеством, уважением и неуважением, хорошими и плохими местами. Он приходит узнать секрет Его Истины, высший и исключительный. Веды описывают его в похожих терминах.

СЕМНАДЦАТОЕ ОТКРОВЕНИЕ

С. НИРГУНА УПАСАНА

Преданность высшему существу, не имеющему имен или ачеств:

1. РАДЖА-ЙОГА ВОСЬМИ ЧАСТЕЙ

Из всех школ йоги, восьмичастная йога - раджа йога - занимает самое высокое положение в иерархии. Во время практики тело становится чистым, поведение и характер также улучшаются. Человек приобретает сиддхи, т.е. силу. С помощью этих сил претендент может развить себя, а также привести своих ближних к пути преданности и реализации. Если он того пожелает, он может также демонстрировать эти силы людям, не для хвастовства, а для распространения среди людей здорового и нравственного образа жизни. Все восемь достижений приходят к йогу сами по себе.

Восемь частей таковы: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхьяна, Дхарана и Самадхи. Из них первые пять - это внешние части, а остальные три - внутренние. Ученик, практикующий эти восемь частей достаточное время, достигает заслуженных результатов. Ученики, чьи привычки питания, образ жизни и мирские деяния чисты, могут практиковать любую из трех внутренних частей. При недолгой практике они начинают испытывать духовное блаженство. В действительности, три внутренние части - Дхьяна, Дхарана и Самадхи, ведут ученика к одному пункту назначения. Если эти три понимаются как одна сущность, нет никакой ошибки. Существует лишь небольшие или мелкие различия между ними.

Если практикующий йогу не следует чистому образу жизни, он не получит ничего в результате этих попыток.

Итак, все восемь частей будут описаны отдельно, одна за другой.

ЯМА - ПЕРВАЯ ИЗ ВОСЬМИ ЧАСТЕЙ ЙОГИ

nirhimsak ho sadvaktā ho, sarvadā aṣauc nivṛtt kare |
dṛḍhā se brahmacarya dhāre, kāmādik tṛṣṇā tyāg kare ||
kṣamā aur dhīraj dhāre, ho dayalu nirdyatā jāre |
ārjav se cale sūksm bhakṣan ho, amṛt tan ko rakhavāre ||
yam ke das aṅg batāye haiṃ, jo yogi ko āvaṣyak haiṃ |
ṣankar dṛḍhā se pavegā, jo yogi ko āvaṣyak hai ||

Яма - это санскритское слово, оно означает самоограничение. Это самоограничение или самодисциплина имеет важнейшее значение для претендентов на йогическое знание. Это учение о самодисциплине имеет десять частей. Они таковы: ахимса, сатья, астея, брахмачарья, апариграха. Кроме этого, есть еще пять: кшама, дхаирья, дайя, арджав, митахара.

- 1) Ахимса означает воздержание от причинения вреда любому живому существу в мыслях, словах или поступках.
- 2) Сатья означает представление фактов без преуменьшений, преувеличений или добавлений к нему оттенков. Но говорящий должен знать принцип, согласно которому в любом случае не должны страдать чувства слушателя или третьего лица, о котором он хочет сделать заявление. Он должен избегать применения жесткого или грубого языка. Он должен также воздержаться от сладких слов, которые означают потакание.
- 3) Астея - означает не лишать кого-либо прав владения.
- 4) Брахмачарья или безбрачие является основополагающим принципом йогических предписаний. Практикующий должен избегать: думать о женщине, смотреть на нее, улыбаться, шутить или смеяться с ней, смотреть на ее фигуру и формы, планировать встретиться с ней, касаться ее, оставаться с ней наедине и хвалить ее. Эти восемь предписаний составляют самодисциплину, известную как безбрачие или брахмачарья.

- 5) Апариграха является основным принципом моральной жизни, который делает акцент на не-накоплении богатств.
- 6) Кшама - прощение, отказ от мести.
- 7) Дхаирья означает терпение и беспристрастность в экстремальных ситуациях.
- 8) Дайя или сострадание - отказ от жестокого отношения и поведения по отношению к людям и животным, то есть всем живым существам.
- 9) Арджав - это искренность, прямота и честность, а не хитрость и нечестивость в отношениях.
- 10) Митахара, умеренность в еде, направлена на поддержание простого образа жизни.

НИЯМА - ВТОРАЯ ЧАСТЬ ЙОГИ

ab maiṃ kahtā niyam ko, sun lo dhyān lagāya |
 ḍṛdhatā se sādhan kare, tab amṛt pad pāya ||
 haiṃ pāñc niyam ke aṅg pāñc, up aṅga daśoṃ ko sun lenā |
 santoṣ tapasyā, śuddhi, aur svādhyāya bhalī vidhi gun lenā ||
 īśvar bhakti, lajjā ḍṛdhatā, siddhaṅt ek niścay karnā |
 pūrā āstik rahe kām ko, āṭh aṅg se vaś karnā ||
 aisā karne se sādhak kī, prajñā pavitr hojātī hai |
 śanaih karmoṃ kī granthī, dhīlī padtī jātī hai ||
 bhog tyāg kar jo sajjan, yogānurāg ko kartā hai |
 amrit ko vohi pātā hai, uskā hi janma sudhartā hai ||

Нияма является добровольным покаянием, достойной верой или обетом. Это шаг к медитации в йоге. Почтенный мудрец Амрит Натхаджи описывает вторую из восьми частей йоги в этих стихах и говорит, что каждый, кто строго соблюдает ее как обет, достигает состояния бессмертия.

Уважаемый Йоги Шри Амрит Натхаджи отмечает десять шагов надлежащего соблюдения Ниямы:

1. Он говорит, что Сантоша является первым шагом. Даже если с учеником случаются экстремальные ситуации счастья или горя, приобретения, потери или позора, он сохраняет ровное состояние - это называется Сантоша.
2. Второй шаг, по его словам, это - Тапасья. Она значит, что при прохождении трудностей, с которыми претенденты могут встретиться на пути преданности или самореализации, необходимо сохранять полный контроль над умом и чувствами.
3. Шуддхи - это чистота тела, следует также держать ум свободным от скверных мыслей, идей и желаний.
4. Свадхья относится к изучению писаний, имеющих отношение к прогрессу на пути преданности и успеха.
5. Бхакти или преданность Богу означает посвятить свой ум, сердце и тело наряду со всеми способностями, что они включают, служению ему. Это также называется Пранидхана, то есть абстрактное созерцание или глубокие религиозные медитации.
6. Лок Ладжджа означает, что стремящиеся адепты должны постоянно помнить об общественном мнении.
7. Он должен оставаться твердым в своих убеждениях, когда он принимает решение о принципах поведения после тщательного обдумывания, он должен строго придерживаться их.
8. Он должен иметь полную веру в своего любимого Бога или Богиню. Вера должна постоянно подтверждаться молитвами и медитациями.
9. Следует всегда помнить о сидханте - основах философии.
10. Ищущие монахи должны реализовать полный контроль над сексуальными инстинктами. Восемь способов контроля обсуждались в вышеупомянутых стихах.

Таково краткое описание Ниямы.

Яма и Нияма имеют высшую ценность для ищущих или тех, кто хочет следовать по пути чистоты, благочестия и самореализации. Их соблюдение сделают человека ближе к конечной цели.

АСАНА - ОЗНАЧАЕТ СИДЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

āsan tījā aṅg hai, is bin yog na hoy |
caurāsī sukh yoni ke bhinn- bhinn hai soy ||
tīn meṃ padmāsan, siddhāsan, svāstik āsan gomukh āsan |
virāsan aur sukhāsan hai, mukhya kahe jitne āsan ||
inmeṃ padmāsan siddh āsan, sukhāsan priya yogi ko |
yah jīv bhāv ko dūr haṭā, de brahmā rūp hai yogi ko ||
satguru se śikṣā pākar ke jo vidhivat karte haiṃ inko |
amṛt pād vo hī pāte haiṃ dṛḍh lagan lagī cit maiṃ jīnko ||
jin kā āsan dṛḍh hotā hai unko na viṣay sukh marte haiṃ |
hai jīvanamukt daśā unkī, vah śāṅkar pād ko pāte haiṃ ||

Асана, третья часть йоги, сидячая поза для практики йоги. Есть восемьдесят четыре лакха форм живых существ. Формы создаются и определяются посредством их рождения. Каждая форма имеет отдельную позу. Каждое тело имеет несколько сидячих поз. С этой точки зрения, существует бесчисленное количество поз. Но мудрецы определили по одной позе для каждой формы. Таким образом, имеются восемьдесят четыре лакха поз. Из них восемьдесят четыре занимают видное место. Из этих восьмидесяти четырех поз, изучаемых ачарьями, принимаются только некоторые как наиболее удобные и полезные.

Я практиковал лишь несколько асан. В процессе практики я понял, что они полезны с точки зрения устранения равновесия между теплом тела и прохладой, когда тело больное. Ни в коем случае они не способствуют самореализации. Я не выступаю против практики асан, но на основе опыта я решительно заявляю, что намеренное сидение в одной позе в течение длительного времени повышает температуру внутренних органов тела, и это состояние нарушает нормальное функционирование организма. Увеличение тепла усиливает беспокойство ума. Тогда ум, оказавшийся захваченным тамогуной, делает инстинктивные тенденции вовне. Тем не менее, асаны полезны для некоторых конкретных целей и в определенное время.

По правде говоря, нужно принять позу, которая обеспечивает комфорт и удобство для тела. Не следует идти вразрез с предписаниями священных текстов, но нужно выбирать одну в зависимости от времени и места. Это обязанность стремящихся практиков.

Позы, которые я практиковал, приведены ниже:

ПАДМАСАНА

Надо поместить правую ногу на левое бедро и левую ногу на правое бедро. Обе руки нужно поместить на колени. Надо держать спину прямо и зафиксировать взгляд на кончике носа. Это форма падмасаны. Она регулирует процесс дыхания. Позвоночник остается прямым. Практика устраняет расстройство селезенки, кишечника и кожи. Практикующему эту позу следует избегать чрезмерных движений.

СИДДХАСАНА

Пятку левой ноги нужно поместить в промежность, где находится влагалище в женском теле. Правую ногу надо осторожно поместить на половой орган таким образом, чтобы его слегка придавить, но не до боли в яичках. Подбородок должен быть наклонен вниз так, чтобы он касался нижней части пищевода, где шея (воротниковая зона) соединяется с костями (ключицами). Взгляд нужно зафиксировать между бровями. Обе руки должны лежать на коленях. Такая практика укрепляет сердце и легкие. Частота дыхания возрастает. Жар увеличивается. Излечивается астма, кашель, сердечные болезни и запоры. Для женатых мужчин, скорее всего, поза будет несколько неблагоприятна.

КАМАЛ СИДДХАСАНА

Пятку правой ноги нужно прижать к анусу и левая нога (или ступня) должна коснуться правой. Это очень удобная поза. Она хорошо переносится даже если будет продолжительна по времени. Ум теряет свое беспокойство. Пища переваривается хорошо. Рекомендуются как для садху, так и для состоящих в браке лиц.

БАДДХА СИДДХАСАНА

Так же, как описано в предыдущем пункте. Надо принимать молоко и сливочное масло. В противном случае, жар может увеличиться.

СВАСТИКАСАНА

Левая ступня должна быть вставлена в углубление между правым бедром и икрой. Правая ступня должна быть вставлена в углубление левой ноги. Обе ступни должны быть зажаты в достаточной степени. В этой позе левая нога должна находиться под правой ногой. Руки должны располагаться на передних частях бедер. Тело должно быть прямым. Это простая поза. Даже слабый человек может ее выполнять, он может оставаться в этой позе какое-то время. Положение тела остается в балансе.

ГОМУКХАСАНА

Существует не так много различий между сиддхасаной и этой асаной. В этом случае руки располагаются на коленях, а не на передних частях бедер. Это повышает аппетит.

ВИРАСАНА

Левая нога должна быть помещена под правое плечо, а правая нога под левое бедро. Обе руки должны опираться на землю. Это увеличивает жар и исправляет пищеварение.

СУКХАСАНА

Тело отдыхает в удобной позе. Можно сидеть или даже лежать. Это называется Сукха-асаной - удобной позой. Инстинктивное беспокойство превращается в спокойное состояние.

Кроме этого, есть еще множество поз - такие, как бхадрасана, маюрасана, ширшасана, пашчимоттанасана и т.д. Но показ этих сидячих поз нужен только для того, чтобы произвести впечатление на зрителей. Для обычных людей не существует никаких специальных целей, для которых они предназначены. Ширшасана и пашчимоттанасана увеличивают температуру до такой степени, что они могут сделать тело неспособным функционировать эффективно. В нынешнюю эпоху, когда люди больше не сильны и превратились в своего рода инвалидов, асаны, особенно ширшасана, не должны практиковаться. Старые ачарьи должны рекомендовать их с учетом времени и условий. Много изменилось, имеет место нехватка талантливых и опытных преподавателей и практиков. Без надлежащего знания и в отсутствие руководства, не следует начинать практиковать их.

По моему мнению, только падмасана и сукхасана полезны. Остальные для демонстрации. В некоторых случаях излечивались заболевания. Но главной целью йоги всегда было успокоить бессознательное импульсивное беспокойство ума. Большинство поз скорее подготавливают к этой цели. Воздействие поз в основном сводится к телу. Они лишь отчасти влияют на психические тенденции. Поскольку человеческое тело гибкое, оно может растягиваться довольно легко. Такая демонстрация впечатляет зрителей. Но это редко помогает в преданности или в самореализации.

ПРАНАЯМА - УЧЕНИЕ О ЖИЗНЕННО ВАЖНОМ ДЫХАНИИ

cauthā prānāyām hai samajh dekh man māñhi |
prān apān milāp se tanmayatā cit lāhiṃ ||
vidhi se śvās cahāne ko yogījan pūrak kahte haiṃ |
niyam pūrvak ṭhaharāne ko jñānī kumbhak kahte haiṃ ||
recak hai nām tyāgne kā vah śvās śvās mem hote hai |
par sat guru bhed batāve tab hī jñāt tathā vidhi hote haiṃ ||
pūrak kumbhak aur recak inke āth bhed yogī kahte |
inke sādhak haiṃ sadā sukhī, vah nahīṃ rog kā dukh sahte ||
samgati se śvās cale tab hī sādhak ko dukh darśātā hai |
komal bhakṣī ekānt nivāsī hī iskā phal pātā hai ||
nābhi kamal se śikhar lok tak, jo jan niśi din ramtā hai |
amṛt phal vo hī pātā hai, śaṅkar jis ghaṭ mem samtā hai ||

Подобно яме, нияме и асане, пранаяма также является внешней частью йоги. Каким бы образом старые ученые ни описывали это упражнение, я даю ниже то, что я пережил и воспринял благодаря моему соблюдению дисциплины. Основную форму и цель пранаямы можно определить следующим образом: прана и апана могут быть приведены в равное состояние. И обе смешаны в одном дыхании. Это дыхание должно идти через сушумну в позвоночнике до верхней чакры - сахасрары. Теперь задержитесь там на некоторое время, затем сделайте вдох через Трикути - соединение носа, лба и межбровья. Пронзая три чакры, называемые аджна, вишуддхи и анахата, ведите его до манипура-чакры и пребывайте там некоторое время. Таким образом, пранаяма подразумевает остановку и движение дыхания вдоль сушумна- или брахма-нади, и объединение инстинктивных склонностей в поток. Такая практика изменяет экстравертные склонности в интровертные. Это - начало реального самопознания. Это основная истина о пранаяме.

Все, что пишут ученые в книгах, сводится к расширению воздуха за счет упражнений, называемых пранаяма. Совершать сверхъестественные вещи, связанные с мирскими делами, и добиваться достижения сверхъестественных сил через пранаяму - это подобно тому, как искра расширяется до размеров вулкана. Те, кто задерживает дыхание на некоторое время, приостанавливает жизнедеятельность также на этот период. Но жар в организме увеличивается. Наконец, такой человек начинает страдать в жизни и встречает смерть в агонии. Я встречал таких практиков и испытал на себе результаты расширенной активности пранаямы.

Вдох до верхней чакры, сахасрара чакры, называется пурака-пранаяма. Период остановки известен как кумбхака пранаяма. Высвобождение дыхания называется речака-частью пранаямы. Если практика протекает в скоростном режиме, тело остается здоровым и счастливым. Оно также остается прочным. Инстинкты/склонности также остаются в покое. Они проходят духовную трансформацию. Если возникает какой-то дисбаланс, функции тела, ума и души выходят из строя, и спокойствие теряется. Скорость ровного дыхания - пятнадцать в минуту.

Дыхание является главной силой в мире живых существ. Организм функционирует посредством этой силы. В отсутствие этой жизненной силы, или, если она выходит из строя, функции организма нарушаются и даже подходят к концу. Это не только тело, которое опирается на жизненный ветер, а также пять великих грубых элементов, четыре аспекта внутреннего ума - манас, буддхи, читта и ахамкара, три атрибута, все основано на жизненно важном дыхании - прана ваю. В некоторых местах прана гигантская, в других она ничтожна. Однако, ее присутствие является неизбежным в космосе.

Это непреложная истина, что тело человека, рожденного от чистого семени и здоровой яйцеклетки, способно вытерпеть 92,00,00,000 трений жизненно ветра. Это означает, что полный период человеческой жизни охватывает 92,00,00,000 дыхания. Она может длиться 118 лет, 3 месяца 12 дней 14 часов и 13 минут. Разумная норма дыхания - это 15 раз в минуту и 21600 в течение 24 часов. Любое отклонение от этого ритма может привести к нарушению в душе и в интеллекте. Для того, чтобы сохранить частоту дыхания ровной, очень важны надлежащие привычки в еде, поэтому пищевая

культура становится чрезвычайно важной. Даже малейшие отклонения от этого пути поставят под угрозу весь процесс самореализации, саму цель человеческой жизни.

Мы обсудим связь между успешной и полной жизнью и соответствующей культурой питания.

Общепринятой истиной является то, что вырожденные привычки питания или культура питания делает тело больным и нетрудоспособным. Попав в ловушку чувств и стремления к насыщению инстинктов, человеческий разум не обращает ни малейшего внимания на приличия культуры питания. В результате, жизнь становится или ее делают такой, что появляется склонность полагаться на лекарства. Отступление от культуры питания приводит к неравномерной, неустойчивой модели дыхания, которое становится основной причиной падения жизни от практики божественности в пучину страданий, лишений и агонии и всего то, что с этим связано. Чтобы восстановить ровное дыхание и, таким образом, справиться с грозной болезнью, которая становится неумолимой, нужно восстановить правильную культуру питания. В старину не было лекарств в таких масштабах, как сегодня. Число врачей или медиков не было настолько велико, как в наши дни. Люди любили мир. Они не считали необходимым обращать внимание на проблемы здравоохранения. Они могли восстановить свое здоровье путем исправления баланса тела, равномерности ритма дыхания. Они освоили процесс восстановления здоровья путем исправления ритма тела. Их знания в этой области по-прежнему доступны для нас. Природное лечение может обеспечить чудесные результаты - семейные, индивидуальные, социальные и духовные в целом.

Пранаяма имеет три фазы - пурака, кумбхака и речака . С их помощью наше дыхание достигает состояния ритмического равновесия. Но если кто-то стремится обрести видение себя или получить любую сверхъестественную силу путем остановки дыхательного процесса, он сильно ошибается.

В случае, если ваше тело нуждается в специальных мерах для восстановления баланса, то тогда для этой цели дыхательный процесс должен быть приведен в состояние равновесия. Некоторые йоги изобрели специальную технику пранаямы. Применяется эта техника даже сегодня.

Она называется Кумбхака-пранаяма. Кумбхака имеет восемь вариантов.

kumbhak aṣṭ prakār ke, prānavāyu kā dhyān |
tin meṃ keval śreṣṭh hai amṛt kī pahcān ||

Эти восемь вариантов: сурья ведхана, удджаи, ситкара, щитали, бхастрика, бхрамари, мурчха и кевала. Концентрация остается на жизненном дыхании. Почтенный мудрец Амритнатха утверждает, что из этих восьми вариант с кевалой является наилучшим.

Первое - сурья ведхана:

sūryavedhan pratham kumbhak hai bhed kahūñ |
sukh āsan lāya ise karte jo saṅt haiṃ ||
sūrya mārg dvārā jo śanaiḥ śanaiḥ khīñc śvās |
caṅdra path hokar jo tyāge guṇavant haiṃ ||
udar ke rog sabhī dūr hoy niścay hī |
vāyu hoy śuddh isse pāte satpañth haiṃ ||
satguru se prem hoy, niśi din nirog rahe |
amṛt kī śikṣā sun śaṅkar anant hai ||

Из всех вариантов кумбхаки сурья ведхана идет первой. Она должна выполняться в сукхасане - комфортной позе. Следует медленно вдыхать через правую ноздрю и выдыхать через левую. Эта практика очищает ветер в теле и излечивает болезни желудка, если они есть. Жар возрастает в результате этой пранаямы. Чтобы сбалансировать его, нужно выпить молока.

УДДЖАИ КУМБХАКА

ūjāi kumbhak ke rūp lābh suno saṅt,
taj kar abhimān bhed satguru se pāiye |

donoṃ svar dvārā bhar prāṇan ko peṭ māñhi,
kaṇṭhan meṃ rok kuch kāl tyāg dījiye |
is prakār karne se vṛtti śuddh hotī hai,
śvās rog naśe isse svāsthya lābh lijeye |
nidrā ko jīte tab amṛt ānaṇḍ mile,
śaṅkar sant śikṣā ko niścay māniye ||

Есть много пользы от кумбхаки, называемой удджайи. Следует понять ее природу и принять, что существует много выгод от нее. Для ее выполнения следует сесть в удобную позу. Вдохните воздух через обе ноздри и заполните им живот. Задержите его на некоторое время в районе голосовых связок. Затем медленно выдохните. Такая практика помогает при лечении астмы, при увеличении селезенки, увеличении желез в брюшной полости. Иначе говоря, инстинкты очищаются и успокаиваются. Практикующий достигает контроля над сном.

СИТКАРА КУМБХАКА

śītkār kumbhak sukhadāyak śarīr ko hai,
sat guru se śikṣā le, bhalī - bhānti kījiye |
donoṃ svar rok oṣṭh jihvā se khīñc vāyu,
roke kuch kāl śanaiḥ śanaiḥ tyag dījiye |
hote adhikār kṣudhā tṛṣādi vyādhin par,
nāśe jvār rog mukh sundartā lījiye |
sukh āsan lāya man guru ke caranoṃ lagāya
vyāpe viṣ nā hai sadā, amṛt ras pījiye ||

Закрыв обе ноздри, ученик должен вдохнуть через проход между губами и языком, который превращает в своего рода узкое отверстие. Удерживая воздух некоторое время, затем надо медленно его выпустить. Практика снижает лихорадку до нормальной температуры. Яд не оказывает влияния на человека, если он практикует эту пранаяму. Это охлаждающая пранаяма, она порождает прохладу.

ЩИТАЛИ КУМБХАКА

śītalī kumbhak lāya jībh tālu meṃ lagāya,
śanaiḥ śanaiḥ prāṇāvāyu pīve sukh hovegā,
ghrāṇ dvārā hoy tyāge tilī, tāp dūr bhāge,
golā ādi rogan ko mūl sahit khovegā,
vṛdhatā na āve śvet bāl hoy nahī,
kṣudhā tṛṣā ādin se sukhī hoy sovegā,
guruvar kī śikṣā se yukti ko jān leya
amṛt bakhāne śaṅkar dukhī nahī hovegā ||

В этих стихах автор Шанкара описывает технику и пользу пранаямы щитали-кумбхаки и говорит, что следует для ее выполнения прижать язык к твердому нёбу и всасывать воздух через рот. Затем надо выпустить его через ноздри. Такая практика освобождает от таких заболеваний, как увеличенная селезенка, лихорадка. Устраняется чрезмерная жажда и голод. Человек будет наслаждаться спокойным сном. Практикующий його будет сохранять процесс старения во временном бездействии. Его волосы не поседеют. Это охлаждающее дыхательное упражнение. Оно должно выполняться в летнее время.

БХАСТРИКА

bhastrikā kumbhak padmāsan lagāy kare,
rākhe mukh band śvās ghrāṇ se cahaīye |
pingal se pūrak kar tyāg deya idā dvār,
bār - bār aise abhyās ko bahaīye ||
pit aur kaph ke sab rog dūr hoy yāse,
kuṇḍalīni śakti māñhi cetantā pāiye |
vīrya ko bahāve vṛtti sundar banāya det
amṛt caitanya hoy śaṅkar sat māniye ||

Вспоминая Амритнатхаджи, автор Шанкара утверждает, что бхастрика кумбхака должна быть выполнена в падмасане. Во время выполнения ученик должен держать рот закрытым, вдохнуть воздух через правую ноздрю и задержать его на некоторое время, затем он должен освободить его через левую ноздрю. Повторяя это, он может избавиться от болезней, связанных с основными дошами - вата, пита и кафа. Постепенно силы, дремлющие в сушумне, пробуждаются. Это увеличивает количество семени в организме. Инстинкты успокаиваются и уравниваются. Этот вариант является одинаково охлаждающим и согревающим, и поэтому может выполняться в любой сезон.

БХРАМАРИ КУМБХАКА

bhrāmarī kumbhak siddh āsana se siddh hoy,
karte jo yogī jan niścaltā lāy ke |
ubhay ghrāṇ dvāran se veg sahit khīnc śvās,
bhṛṅg ke samān bhaum-bhaum śabd uṭhāy ke ||
roke kuc kāl tṛkuṭī māñhi śanaiḥ śanaiḥ tyāge,
hove man śānt svād amṛt kā pāyake |
yogin ko pyārā hai, sukh denhārā hai,
śaṅkar bhṛkuṭī meṃ dekh nayan ko jamāy ke ||

Шанкара в этих строках описывает технику, необходимую для успеха в Бхрамари-кумбхаке. Он говорит, что это пранаяма выполняется йогом в сиддхасане. В этой позе сначала нужно достичь непоколебимого спокойствия. Тогда нужно вдыхать воздух через обе ноздри с некоторой силой. Одновременно создавать гудящий звук, подобно пчеле. Йогин должен задерживать воздух в области слияния межбровья, основания носа и лба на некоторое время и затем выдохнуть через ноздри. Практика умирят ум, который вкусил нектар. Во время практики йогин должен фиксировать глаза в месте, называемом бхрикути, где соединяются брови. Это упражнение очень ценится йогами. Оно дает удовлетворенность и счастье.

МУРЧХА КУМБХАКА

mūrcchā kumbhak ko nirjan meṃ śānt hoy,
sukh se āsan lagāy yog raṅgarāte haiṃ |
veg sahit khīñc śvās kaṅṭh tale kar nivās,
bār-bār khīñce aur tyāge sukh pāte haiṃ ||
hotā adhikār daśom pavan par iske bal
kāyā nirog kām krodh thak jāte haiṃ |
bañk nāl pāve śikhar lok ke kapāṭ khule,
amṛt nij rūp mile, laut nahim āte haiṃ ||

Этот вариант пранаямы должен выполняться в уединенном месте. Практикующий должен принять удобную, комфортную позу, известную как сукхасана. Затем с силой он должен вдыхать воздух в обе ноздри и удерживать его в течение некоторого времени в области ниже голосовых связок. Затем его нужно выдохнуть с силой через ноздри. Это следует повторять несколько раз. Это увеличивает контроль над всеми десятью ветрами. Пороки, подобные похоти и гневу, устраняются. Тело становится здоровым. Изогнутый проход, сушумна, открывается и практикующему открываются двери для проявляющегося Брахмана. Мудрец Амритнатха свидетельствует: кто входит туда, никогда не возвращается в прежнее состояние.

КЕВАЛА КУМБХАКА

keval sab kumbhak meṃ uttam sukh dāyak hai,
pūrṇ brahmacarya dhār isko jo kartā hai |
nābhi śikhar bic prāṇ vāyu māñhi tanmay ho,
dhyān dhar svayambhū kā nayan ghrāṇ dhartā hai ||
tajkar sab āśā sohaṃ sohaṃ kā jāp kare,
sat guru ke śaraṇ merudaṇḍ path vicartā hai |
khān-pān vāñī aur āsan dṛḍha dhār leya,

amar lok pāve amṛt jīvan sudhartā hai ||

Кевала кумбхака является лучшим из всех вариантов Кумбхака-пранаямы. Она дарует счастье. Тот, кто соблюдает строгий целибат, фиксирует взгляд на кончике носа, повторяет биджу Сохам - Сохам вдоль канала позвоночника, доводит дыхание до верхней чакры, сахасрары, и концентрируется на абстрактной Атмарупе, становится освобожденным при жизни и в этом мире. Но он не преуспееет в своих усилиях, пока он не будет сохранять культуру своего питания чистой, говорить правду, и от которой не страдают чувства слушателя или то, о чем говорится. Эти кардинальные принципы следует всегда помнить. Они соблюдаются не только ограниченный отрезок времени, но все время. Постоянная практика в течение длительного времени обращает внутрь внешние проявления.

Помимо этих восьми, есть еще одна, называемая Плавини.

ПЛАВИНИ КУМБХАКА

Она выполняется в падмасане. Обе руки должны быть прямыми по всей длине. Следует вдыхать через обе ноздри. Задержать дыхание на некоторое время. Во время этого практикующий должен лежать на полу и завести свои руки под голову наподобие подушки. Левая рука должна находиться под правой рукой. Во время кумбхаки тело должно наполняться светом. Затем нужно медленно выдохнуть. Практика позволяет держаться на поверхности воды.

Только Кевала-кумбхака рекомендуется в обычной ситуации. Она должна выполняться для достижения самореализации. Другие пранаямы могут применяться для лечения заболеваний, связанных с ватой, питтой и капхой. Для нее не нужно специального места. Это обеспечивает все преимущества, которые могут возникать из других видов пранаямы. Самореализация и достижения духовного блаженства - это основные цели всех йогических практик.

Есть четыре другие разновидности пранаямы: махабандха, мулабандха, джаландхарабандха и уддиянабандха.

МАХАБАНДХА

prāṇ vāyu hr̥day meṃ dhār gaumukh lagā,
mahābāṇdh karne ko ūrdhv dhāve |
ṭṛkutī meṃ dhyān dhar cibuk ko hr̥day par,
sūrya aur candra sam āya jāveṃ ||
kṣudhā ho tivṛ aur vṛtti meṃ śānti ho,
bhṛkutī ke māñhi ānaṇd pave |
kāṃ ke veg ko rokṭe saṅt jan,
nāth amṛt yahī bhed gāveṃ ||

Практикующий должен сесть в гомукхасану, которая была подробно описана ранее. Он должен вдохнуть воздух и удерживать его в области сердца. Его концентрация должна быть в области трикути и подбородок должны быть зафиксированы и надавливать на пищевод. Затем нужно выдохнуть воздух обе ноздри. Эта пранаяма увеличивает аппетит; желания похоти уменьшаются и инстинктивные проявления успокаиваются.

МУЛАБАНДХА

mūl ke bāṇdhan meṃ siddhi āsan lagā,
gudā kī vāyu ko nābhi lāo |
milākar prāṇ ko rok kuc kāl tak,
nād aur bindu ko ek pāo ||
tyāg saṅkoc jab bār hī bār ho,
yuvā ho vṛddh ho bhrama koṭ dhahāo |
āyu kā vṛddhi ho jaṭhar kī śuddhi ho,
nāth amṛt kahe bhed pāo ||

Мулабандха осуществляется в позе, известной как сиддхасана. Ветер, который обитает в области прямой кишки, нужно остановить в точке пупка и жизненно важный ветер должен быть ослаблен в вышеупомянутой точке, оба нужно задержать там некоторое время, затем отпустить. В этой пранаяме слышится мистический звук и бинду также осознается. Затем надо прекратить сокращение ануса. Это упражнение следует повторять. Количество семени в организме увеличивается. Переживается опыт спокойствия ума. Секрет мистического звука и бинду реализуются.

ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА

kaṅṭh ke cakr meṃ jalaṅdhar baṅdh ho,
adho aur urdhv kī vāyu lāve |
udar ke māñhi math veg se tyāg de,
cibuk par lāya rasanā
udar se hṛday meṃ hṛday se kaṅṭh meṃ,
isī vidhi brahma ke pañth dhāve |
nāth amṛt nahim janma aur maraṅ ho,
guru kī śaraṅ meṃ bhed pave ||

Джаландхара бандха выполняется в области гортани. В этом упражнении оба вайю, и прана и апана, направляются в живот и после тщательного смешивания там некоторое время выводятся через ноздри. В этом упражнении язык нужно высунуть до подбородка. Практикующий должен сидеть в падмасане. Таким образом, от живота к сердцу, от сердца к гортани, он должен смешивать вайю и отпускать их (выдыхать). Упражнение дает ясность и показывает путь проникновения (пронзания) шести колес или кругов. Наконец, ученик достигает брахмарандхры, верхнего места в сахасрара чакре#.

Почтенный Йоги Амритнатхаджи говорит, что нет смерти или рождения для того, кто получает секрет и практику этого знания, который владеет искусством и мастерством проникновения шести чакр в системе.

УДДИЯНА БАНДХА

mukti ho prāpt aur bhed nāse,
baṅdh uḍayān lag jāy jab sādhu ke |
daman kar indriyān aur vāsnā tyāga kara,
śikhar aur nābhi ram śvās śvāse ||
nayan ko nāsikā lāy lavalin ho,
piṅd brahmāṅd sab ek bhāse |
nāth amṛt kahe āp hī āp hai,
bhed kuc nā rahe dvandvanāse ||

Почтенный Йоги Шри Амритнатха говорит, что если и когда практикующий достигает успеха в уддияна бандхе, он мгновенно добивается освобождения с помощью знаний. Двойственность субъекта и объекта исчезает, и он постигает истину во время этой пранаямы. Легко достигается подавление чувств и похоти. Он передвигается от пупка до верхней сахасрара-чакры в каждом дыхании, он поглощается в концентрации взгляда на кончике носа, и видит изначальное единство индивидуального и универсального сознания. Он видит все как одно. В сознании исчезает различие. Вечный мир заполняет все существо.

ПЯТАЯ ЧАСТЬ ЙОГИ - ПРАТЬЯХАРА

pañcam pratyāhār hai, yog prāpti ke mūl,
indriyan ke saṃyam binā miṭe na bhram ke śūl |
śabd, sparś, ras, rūp, gandh yah pāñcom viṣay kahāte hain ||
inse nahim bace usko yah bhav jal māñhi bahāte haim |
isliye pratham indriyagaṅ par dṛḍhtā se jo adhikār kare,
sadgati ko vah nar pātā hai, jo guru śikṣā svīkār kare||
saṃyam ko pratyāhār kahe, main apne anubhav se kahtā,

bin khān - pān sudhare na śānt man hotā hai bahtā rahtā, |
ati saṅg yog meṃ bādhak hai vṛtti ko cañcala kartā hai,
amṛt ekākī rahe sadā, tab hi to ja'mna sudhartā hai ||

Пратьяхара является пятой частью йоги. Это означает отведение ума от мирских удовольствий. Пока чувства не взяты под контроль, страдания не могут быть облегчены. Мучения агонии не могут быть удалены из жизни, пока чувства наслаждаются (I) звуком (II), ощущением прикосновения, (III) вкусом, (IV) красотой и (V) ароматом. Это пять сфер чувств. Всегда нужно беречь себя от них. В противном случае человек втягивается в текущую жизнь и его несет в ее потоке. Надо сперва использовать чувства, а затем приступить к осуществлению программы самоочищения и корректировки. Надо верить в учение истинного Гуру. Самоограничение называется Пратьяхара. Исходя из моего личного опыта я заявляю, и как говорил Шри Амрит Натхаджи, что без улучшения культуры питания ум не может быть в мире с самим собой. Он мечется от одного к другому. Чрезмерная социализация пагубно отражается на прогрессе личности. Импульсивные проявления остаются беспокойными. Поэтому ученик, если он хочет развиваться в духовном плане, должен придерживаться уединенной жизни.

Следующий образ действий способствует духовной эволюции:

- (I) Исправление культуры питания.
- (II) Отвлечение чувств от их сфер страсти или отвращения.
- (III) Выполнение кумбхаки под названием "Кевала" и регулярной практики Удияна-бандха.
- (IV) Жизнь в уединении
- (V) Соблюдение тишины

ШЕСТАЯ ЧАСТЬ ЙОГИ - ДХАРАНА

jab maiṃ kahtā dhāraṇā caṭhā yog kā aṅg
binā vṛtti ke sthīr hue bane na sādhan dhaṅg,
cittavṛtti rodhan karne kā nām dhāraṇā hai jāno,
yatn pūrvak cañcaltā ko meṭ lakśya ek ur āno,
sthān dhāraṇā ke kahtā, sun lenā dhyān lagā sthīr karke,
iccānukūl cun lenā, nij suvidhā anumān lagā karke,
hṛd kamal, nāsā, bhṛkuṭī meṃ vṛtti jo karte haiṃ,
ve jyoti camaktī pāte hai, bhav ke duḥkḥ apne harte haiṃ,
jo candr aur dhurv meṃ apnī vṛtti ko ṭhahra pāte haiṃ,
sab nakṣatrom tārāgaṇ kī gati aur vidhi lakh jāte haiṃ,
jo yogi rāvi ke maṇdal meṃ dhāraṇā vṛtti ko karte haiṃ
vah apne āsan par baiṭh trailokya dekhte rahte haiṃ,
nābhi kamal meṃ jo yogi dhāraṇ kare anurāgī ho,
apne ghaṭ kī racnā ko dekh ati baḍabhāgī ho,
gagan, vāyu, jal, agni, bhūmi meṃ saṅt surati jo ṭhaharāte
inke, samān ho jāte haiṃ, yā inmeṃ gati ko pā jāte |
hai anya dhāraṇā sthān kaī, guruvar se apne sun lenā,
ho samucit āhār vihār mukhya śikṣā amṛt kī sun lenā |

Дхарана является шестой частью йоги. Пять частей, описанные выше, являются внешними частями. В то время как шестая часть является внутренней. Это относится как к телу, так и к душе. Дхарана - это концентрация стремлений внутреннего я или преданность мыслительного процесса одному предмету. Конечной целью йоги является концентрация стремления или стремлений в одной точке, тем самым ограничивая их блуждания и беспокойства и посвятив их цели, которая не относится к поиску чувственных удовольствий. Это превосходное состояние не станет реальностью без связи с мудрецами. Дхарана, таким образом, предназначена для того, чтобы вытащить из инстинктивных стремлений к объектам их удовольствия, чтобы сделать их внутренними, посвятить их поиску себя или зафиксировать их в точке - физического, божественного или абстрактного характера, с тем чтобы привлечь их к цели более высокой, чем удовольствие от мирских вещей. Чтобы уменьшить беспокойство ума и зафиксировать его на какой-то момент, необходимо место, и это место

концентрации называется точкой Дхараны. Место или точку концентрации следует выбирать согласно интересам.

После длительной непрерывной строгой практики концентрации на уровне "анахата-чакры", лотосе, кончике носа или соединении бровей, носа и лба, когда практикующий в состоянии преобразовать склонность из внешнего во внутреннее состояние бытия, он получает видение удивительной вспышки и опыт радости, которая выходит за рамки интеллектуального познания или описания. Это открывает путь для возвращения души к своему естественному и присущему истинному состоянию. Когда он достигает этого состояния, он навсегда остается в нем. Это наполняет Атман блаженством освобождения, при жизни в этом мире.

Тот, который концентрирует свои стремления на Луне и полярной звезде непоколебимо, смотрит на нее, не мигая, позволяя уму принять ее форму и состояние после идентификации с луной или полярной звездой, познает и предугадывает движения планет и звезд полностью. Сегодня исследователям космического пространства и небесных тел остается полагаться полностью на наблюдения только за их телами.

В былые времена древним астрономам и астрологам удалось усовершенствовать свои теории о планетах и звездах только на основе этой простой и прямой йогической техники. В наши дни люди могут знать о небесных тел лишь на основе теории, заявленных в книгах по Джьотишу, которые рассматривают источники света. В будущем также знания, содержащиеся в этих книгах, будут и далее сохранять ценность и просвещать людей на законных основаниях. Древние мудрецы сделали эту великую услугу человечеству, и знания, которые они приобрели, еще имеют огромную ценность.

Если бы астрологам наших дней добавить практику йоги к их знаниям, Йогическую практику, они и человечество в целом получили бы больше пользы. Движения луны, звезд и планет имеют отношение к земле и жизни на ней. В наши дни радио-передачи, беспроводная телеграфия и телефонные системы и т.д. являются грубыми и видимыми результатами и эффектами действия этих сил. Древние люди могли знать и предугадывать вещи и события, происходящих в далеких землях и будущем. Эти научные достижения не чужды индийцам.

Люди, которые концентрируют свои силы на Солнце и достигают успеха в устойчивости практики, получают возможность сканировать действия природных явлений, происходящих в трех сферах. Они могут заглянуть в прошлое, настоящее и будущее. Они наделены божественным пониманием слоев времени, пространства и земли. Только на основании признаков они способны мгновенно погружаться в медитацию на личность, место и объект. Они одарены божественным видением и могут читать мысли другого человека или людей.

Аналогичным образом, йоги, которые практикуют дхарану в манипура-чакре, лотосе в области пупка, способны знать внутреннюю и внешнюю структуру их тела. Они исправляют свое незнание о себе.

Аналогичным образом те, кто способны выполнять свою дхарану на пяти элементах, «панча Махабхута», земля, вода, огонь, пространство и воздух, и выявить свои взаимосвязи с любым из этих пяти, способны достичь мощи, силы и энергии, которую они воплощают в себе.

Может быть много других объектов дхараны, но она должна практиковаться под руководством способного проводника, надлежащего наставника. Но следует также помнить, что пока соответствующая и чистая культура принятия пищи и прозрачность в этих вопросах не привита, практика не будет приносить свои плоды.

Кроме того, существует пять мудр, или положений, которые практикующие йогу могут выбрать для дхараны. Они известны как Кхечари, Бхучари, Чачари, Агочари и Унмани. Это позиции или Мудр Дхараны. Они полезны для йога.

КХЕЧАРИ МУДРА

kahūṃ maiṃ khecarī mudrā, vilakṣaṇ bhāv hai jiskā |
kare sat guru se śikṣā le, banā mukh sthān hai iskā ||

Сейчас я опишу мудру, известную как Кхечари; идея этой мудры является уникальной и необыкновенной. До начала практики, ученику следует со смирением получить инструкции об этом. Она расположена внутри рта.

vṛtti dhāraṇ kare mukh meṃ nayan bhṛkuṭi meṃ ṭhahrāve |
kare chaḥ mās yah sādhan, hūa dṛḍh prem hai jiskā ||

Он должен сосредоточить ментальные тенденции в своем рту. Он должен зафиксировать взгляд в районе соединения бровей и носа внизу лба. Тот, кому нравится делать так, пусть практикует в течение шести месяцев.

rakhe rasnā sadā ūṃcī, baḍhe jab tālu chidroṇ tak |
śikhar kī or ko dhāve, bane tan divya hai uskā ||

Он должен свернуть язык и попытаться достичь его кончиком глотки. Он должен попытаться продвинуть его вверх, к колесу с тысячью спиц, сахасрара-чакре, похожей на перевернутый лотос, который известен как место души. Практика трансформирует физическое тело в Божественный образ.

gagan ke māṃhi jāne kī mile hai śakti yogī ko |
lahe ānaṇda adbhut sā kare, icchuk hai jo iskā ||

Йог, практикующий кхечари-мудру, получает возможность двигаться в пространстве. Он наделяется способностью и силой необыкновенного качества и обладает редким видом счастья. Тот, кто желает и стремится к этим вещам, получает их.

mile hai pān amṛt kā suno sādhu lagā man ko |
usi ko prāpt ho śaṅkar, miṭe abhimān hai jisko ||

О! Садху, слушай внимательно. Только тот, кто лишил себя гордости, пьет капли нектара бессмертия, амброзию. Эта мудра должна практиковаться в сукхасане.

БХУЧАРИ МУДРА

batāṃ bhūcarī mudrā, suno sādhu lagā man ko |
ghrāṇ meṃ sthān hai iskā, śuddh rakhtī sadā tan ko ||
lagākar śānt siddhāsan, aṭal ho baiṭhe nirjan meṃ |
milāve vāyu donoṃ ko, rakhe sīdhā saral tan ko ||
gagan path uḍake calne kī, yā gati meṃ tivrātam śakti |
mile abhyās baḍhne se, anokhī śānti hai unko ||
binā guru bheṃd nahim pāve kriyā nahim pūrṇ hotī hai |
mile amṛt unhīm ko hai diyā śikṣā guru jin ko ||

Локализацией Бхучари мудры является нос. Ученик должен сидеть в укромном месте. Он должен принять сиддхасану. Сохраняя спину прямой, нужно втягивать прана и апана вайю и удерживать их в носу. Взгляд должен быть зафиксирован на кончике носа. Эта практика награждает силой путешествия в Акаше, хотя и после продолжительных и постоянных усилий. Кроме того, она дает быструю скорость. Практикующий может проявить много чудес. Практику следует начинать только после получения инициации от способного учителя.

ЧАЧАРИ МУДРА

vilakṣaṇ cācarī mudrā, dayā gurudev se pāve |
nayan meṃ vās iskā, prāpt ho tab śānti ko lāve ||

dr̥ṣṭi ko netrom se cār aṅgul dūr ṭhahrāve |
calāve śvās samgati se, camkati jyoti darśāve ||
bhṛkuṭi kī or lauṭāve trivenī taṭ mile usko |
kare guruvar kī sevā, prem se śikṣā ko apnāve ||
kate sab karm tab hī dhyān jab aise kare koī |
mile amṛt tabhī unko, śikhar kī or ko dhāve ||

Глаза - это место Чачари мудры. Тенденция ума течь от точки к точке, должна быть сфокусирована на глазах. Взгляд должен быть зафиксирован на расстоянии четырех пальцев от глаз. В середине практики, взгляд следует установить на точке между бровями. Поступая таким образом, практикующий достигает состояния, которое известно как ТРИВЕНИ. Он также вкушает нектар. Он должен практиковать, следуя указаниям наставника.

АГОЧАРИ МУДРА

suno agocarī mudrā, śravan meṃ sthān hai iskā |
binā guru ke nahim miltā anokhā jñān hai iskā ||
baiṭh ekāmt meṃ koī sukhāsan dhār ḍṛḍhatā se |
baṅd kar netr donoṃ, ko huā ekāgr man jiskā ||
sune anhad kī dhvani, isse khule hai dvār trikuṭi kā |
agocar hoyā icchā se, saphal ho janm hai uskā ||
koī guru bhakt pāve hai bhed 'amṛt' batāte haiṃ |
kare jo isko hai 'śaṅkar' kaṭe bhavjāl hai uskā |

Точка концентрации АГОЧАРИ МУДРЫ - уши. Практикующий должен сесть в укромном месте и принять позу, называемую сукхасаной. Он должен сосредоточивать свое внимание поочередно на ушах равные промежутки времени. Дыхание должно быть сбалансированным. Это откроет систему для восприятия Анахата-нады. Доступ к трикути также открывается посредством этого. Такая практика дает возможность практикующим становиться невидимым по желанию. Эта священная и тайная мудра раскрывается ученикам Гуру, которые глубоко и полностью преданы ему.

УНМАНИ МУДРА

unmanī dhyān jo lāve, kaṭe yamkāl kī phāmsī |
lakhe trokāl kī bāteim, mile pad śāmt sukhraśī ||
rahe tallīn śvās meṃ, śikhar aur nābhi bic khele |
āhārādik sudhare, maun dhar baiṭhe, ho viśvāsī ||
sakal jag rup hai apnā, bane ḍṛṭh dhārnā aisi |
samādhī sahaj jab lāge, avasthā hoyā avināśī ||
meru path meṃ suṣumnā mārg, jab karat ramaṇ yogī |
mile amṛt tabhī usko, lahe pad satya sannyāsī ||

Форм, достижений и результатов, которые возникают из практики этой мудры, великое множество. Ученик должен воспринимать все мироздание в самом себе. Он не должен думать, что мир отличается и вдали от него. Ему следует исправить свои пищевые привычки и соблюдать тишину в уединенном месте. Маршрут, по которому ум путешествует в медитации, начинается во впадине пупка и достигает верхней точки, известной как сахасрара-чакра. Основа (опора) – самая нижняя точка позвоночника, откуда система сенсорных и моторных нервов берет свое начало. Ум наряду с его стремлениями движется в сушумне. Во время этого путешествия ума ученик должен сохранять дыхание сбалансированным и взгляд центрировать на кончике носа. Ученик, практикующий в течение длительного времени, достигает Истины. Он наслаждается поглощением бескрайним блаженством. Все формы жизни, движущиеся или недвижимые, предстают как отражение его самого. Это состояние является итоговым достижением Йогической практики и последним достижением Ведантического изложения. Эта Унмани мудра является самой высокой среди своего класса и дарует человеку освобождение при жизни. Но ученик должен полагаться на руководство Гуру.

ШАМБХАВИ МУДРА

Она подобна Унмани-мудре. Когда продолжительность практики достигает трех часов, только после этого возникает опыт. Ученик должен увеличивать продолжительность постепенно. Он должен делать это в соответствии со своими способностями. С увеличением способности, опыт радости будет возрастать. Тогда вам надо будет уделять все больше времени себе.

СЕДЬМАЯ ЧАСТЬ ЙОГИ - ДХЬЯНА

dhyān aṅg saptam kahūṃ suno sahit anurāg |
kare baiṭhe ekāṃt meṃ, 'śaṅkar' mamtā tyāg ||
nirguṇ saguṇ dhyān do vidhi ke budh jan tab tak gāye haiṃ |
cār bhāṃti ke hote haiṃ, guruvar ne hamēṃ batāye haiṃ ||
brahmā, viṣṇu, śīv, gaṇpati jīvarū jyoti cakra chaḥ meṃ rāje |
inmeṃ se cār saguṇ do nirguṇ, mānav tan bhītar sāje ||
saguṇ dev kā alaṅkār yut jo nar dhyān lagāte haiṃ |
yah uttam-uttam bhog-bhog kar, jāṅm-maraṇ ko pāte haiṃ ||
jo bhṛkuṭi nāsikā aur śikhra gaḍh, nirguṇ meṃ tanmaya hote |
vah nābhi śikhra bic ḍāl hiṃḍolā jhūle jāgrat meṃ sote ||
kuch kāl dhyān ḍrḍh dharne se, dhyānī ko jyoti lakhātī hai |
hai sudhāre āhār-vihār tabhī to divya siddhi mil jātī hai ||
jab tanmayatā atīsay hotī, tab param prakāś prakat hotā |
jāgrat meṃ turiyā ban jātī, apanā nijbhāv prakat hotā ||
sādhak, sādhan aur sādhya nahīṃ, nīḍvandvasiddh gati pāte haiṃ |
'amṛit' akhaṇḍ avical avināśi jīvan mukt kahāte haiṃ ||

Пояснение: Седьмая часть йоги - это дхьяна, т.е. медитация. Она имеет два варианта - Ниргуна и Сагуна. Есть шесть чакр в человеческом теле. Они расположены одна над другой. Считается, что различные способности и божества присутствуют в этих чакрах. Они следующие: муладхара, свадхиштхана, манипура, анахата, вишуддхи, аджна. Шесть божеств, располагающихся в них - Ганеша, Брахма, Вишну, Шива, Джива и Джьоти, соответственно. Среди этих божеств, первые четыре – Сагуна-божества. Ученикам с сильной приверженностью следует медитировать на эти четыре божества с их атрибутами и они будут благословлены комфортом и процветанием в жизни. Они не будут страдать от страшных мучений смерти и перерождения. Но это требует глубокой медитации.

Джива, сознание, пронизывает каждую клетку тела, но, основное место пребывания - Кантха, горло. Те, кто сосредотачивает свой ум на чакре в области горла и удерживает свое внимание на кончике носа, получают видение своего истинного "я".

Джьоти, свет, пребывает в Аджна чакре. Ученик, который хочет медитировать на свет, должен зафиксировать взгляд между бровями т.е. в трикути, и попытаться визуализировать яркий свет на экране своего сознания. Практика в свое время приведет его к видению неопишуемого блеска божественного света. Практикующий погружает свое существование в блаженство за пределами слов. Он выходит за пределы сферы жизни и смерти и входит в состояние Брахмана. Нескончаемый покой становится присущим ему. Во время медитации следует наблюдать за дыханием в канале Сушумна, и следует основывать всю практику на этом. Выполняя эту медитацию, ученик достигает состояния Шуньи – состояния, где нет ни опыта, ни пробуждения, ни физических чувств. Мир превращается в ничто.

С продолжением практики длительное время, ученик достигает поглощения в седьмой чакре – колесе с тысячью спицами. Верят, что душа обитает в этой чакре. Главенствующее божество этой чакры – Брахма, источник всего творения. Там находится нескончаемый запас нектара бессмертия. Говорят, что он колышется волнами. Нектар сочится оттуда вниз, питая все чакры и все тело. С достижением этой чакры, запаса нектара бессмертия, человек входит в состояние освобождения при жизни. Языком, который используют миряне, невозможно описать это состояние. Речь, которой мы пользуемся, зовется Вайкхари (Другие виды – это 1. Пара, 2. Пашьянти, 3. Мадхьяма. Четвертый – это Вайкхари) .

В этом состоянии трио Садхаки, Садханы и Садхьи – практикующего аскезу, практики и достигаемой цели – исчезает в то, что не может быть описано. Возникает состояние не-дуальности. Ученик достигает стадии, в которой он объединяет свое маленькое существо с неизменным космическим универсальным высшим Брахманом. Он превосходит причинные аспекты – три гуны.

Но мой брат! только лишь чтение древних текстов, интеллектуальные дискуссии и слушание лекций приведет тебя в никуда. То, что способствует процессу духовной эволюции, это: (1) корректировка привычек в питании, стиле жизни; (2) совершенный целибат; (3) руководство наставника; (4) твердая вера; (5) продолжительное соблюдение аскезы. Только тогда истина учения Веданты может быть постигнута.

Существует четыре типа медитации:

1. Падастха; 2. Пиндастха; 3. Рупастха и 4. Рупатита. Есть четыре состояния сознания – 1. Джаграта – состояние бодрствования; 2. Свапна – состояние сновидений; 3. Сушупти – состояние глубокого сна и 4. Турья – четвертое состояние, чистый безличный дух или Брахма.

Падастха-медитация связана с состоянием бодрствования. Пиндастха-медитация связана с состоянием, в котором сознание или дух ограничено телом. Рупастха-медитация означает медитацию на себя. Рупатита-медитация выходит за пределы тела, ума и ограниченного Я. Она касается сферы, которая лежит за пределами диапазона причинных связей трех гун.

СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ - МЕДИТАЦИЯ - ОБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ

джагарат - падастха - формы и стопы божеств

свапна - пиндастха - шесть чакр

сушупти - рупастха - ограниченное Я в аджна - чакре

турия - рупатита - за пределами всех известных областей

ПАДАСТХА-МЕДИТАЦИЯ

dhyān padasth kare bhakti ke hetu nar,
hr̥daya meṃ murti ko bhāv dhāre ||
caraṇ meṃ cit de vāsnā tyāg kar,
yukti se veg man kā saṃhāre ||
tāp miṭ jāye aur prem utpann ho,
rāg aur dveṣ kī agni māre ||
'nath amṛit' kahe bhakt pad ko lahe,
satya saṃkalp abhimān jare ||

Падастха-дхьяна – это разновидность сагуна-дхьяны. Следует с преданностью концентрироваться на форме божества, объединении атрибутов и качеств, визуализируя форму своего любимого божества в своем сердце, во внутреннем ядре своего существа, и устанавливая отношения с тем, кто очень дорог. Нужно воздерживаться от пороков, таких как похоть и жадность, и почитать его ментально, посвящая ему свои мысленные стремления/тенденции, как предметы пуджи. Это облегчает страдания человека и возвращает любовь к божеству. Привязанности и злоба покидают его сердце и ум, и его мысли и чувства становятся все чище и чище с каждым днем. Подобно преданному, лишенному чувства эго, он наделяется истинной верой. Благодаря силе решимости, он достигает уровня преданного.

ПИНДАСТХА-МЕДИТАЦИЯ

dhyān piṇḍasth ko karate yo sādhu jan,

vedh kā ṣaṭ kamal ko urdhv dhāve ||

dhyān prati kamal meṃ karat kuch kāl tak,

vṛtti lavalīn ho trikuṭī pāve ||

ajñā cakr meṃ jyoti kā darś ho,

tahāṃ man jāya ānand lāve ||

‘nāth amṛit’ kahe trivenī tīr se |

śīghr hī śikhar kī or dhāve ||

Разновидность медитации пиндастха должна практиковаться посредством помещения ума, вместе с его склонностями, в шесть чакр, последовательно. Практикующий должен медитировать только на сознание, обитающее в пинде, т.е. теле. Когда ум начнет поглощаться в радости, следует переходить к следующей чакре. Когда ум и его склонности поглощаются в радости в Трикути-чакре, практикующий получает видение Света. Там нисходит блаженство. Оттуда он получает энергию двигаться дальше к завершающей чакре.

РУПАСТХА-МЕДИТАЦИЯ

bhed rūpasth kā kahūṃ santo suno,
dṛṣṭi ko trikuṭī ke māṃhi lāo ||
khān aur pān ko yukti se kijiye,
śvās kā dhyān guru dayā pāvo ||
tej kā puṃj jab śikhar meṃ bhāstā,
pūrṇānand meṃ jā samāoṃ ||
viśv sab āpkā rūp jāno tabhī,
‘nāth amṛit’ nahīṃ āp jāo ||

Почтенный мудрец Амритнатха джи сказал святым, что во время этого варианта медитации следует оставаться поглощенным в дыхании. Глаза нужно сфокусировать в межбровье. Ум должен быть направлен внутрь и посвящен всецело практике. Сияние света в верхней чакре, его видение, будет завершающим стремлением и практикой. Вы найдете себя погруженным в океан блаженства. В этом состоянии сознания весь мир становится отражением вашего собственного Я. Великая агония рождения и смерти исчезает. Однако, следует помнить, что пищевые привычки и стиль жизни должны быть созвучны практике. Это действительно необходимо.

РУПАТИТА-МЕДИТАЦИЯ

rūpātīt hai dhyān hai, nirvan kā,
śūnya cahuṃ or nahīṃ vār-pārā ||
trikuṭī se dūr ati śūnyamaya sthān hai,
rok man yukti se tahāṃ dhārā ||
suṣumnā pār ho turīyā ādhār ho,
janm aur maraṇ kā kleś jāra ||
śūnya ke bhāv meṃ yog nidrā lage,
‘nāth amṛit’ tahāṃ kāl hārā ||

Почтенный мудрец Амритнатха джи сказал, что выше, в соединении Трикути, находится область Маха Шуньи, великой пустоты. Искусно удерживайте там свой ум со спокойным сосредоточением, отвлекая его от объектов привычных удовольствий. Дыхание путешествует через сушумну, достигает четвертого состояния сознания и здесь оно входит в Йогический Сон. Это состояние безвременья. Это состояние дарует Нирвану практикующему.

ВОСЬМАЯ ЧАСТЬ ЙОГИ - САМАДХИ

aṣṭam aṅg samādhi hai, sun sādhak dhar dhyān |
citt buddhi sthir ho tabhī hai samādhi yoṃ jān ||

1. bhakti yog aur jñān samādhi tīn bhāṃṭi kī hotī hai |
spaṣṭ tumheṃ batlātā hūṃ lage tab bhav mal dhotī hai ||
yam niyam ādi kā pālan kar, guru carṇan meṃ citt ko lāve |
tab bhakti samādhi lage nīscal aur bhaktan kī gati ko pāve ||

2. āsan prāṇāyām aur pratyāhār dhārnā dhyān lagā |
kar cetan mārg suṣumnā kā, hai caḍhe ūrdhv kuṇḍalī jagā ||
niṣ dīn jap ajapā gāyatrī anhad kī dhvani meṃ līn bhaye |
haiṃ aṣṭ siddhiyām mil jātiṃ tyāge to jīvan mukti lahe ||
yah 'yog samādhi' kahāti hai, guru dayā hoyā tab miltī hai |
lavlin vṛtti ho jāya āp meṃ karm gramṭhi tab khultī hai ||

3. cahuṃ or āpkā rūp lakhe tab dvandvajagat kā miṭ jāve |
śūnya māṃhī saṅkalp sabhā jāve aur "mair" 'tū' haṭ jāve ||
kartā karm na kriyā rahe suṣumnā meṃ tab ānaṃd lahe |
tīn avasthā miṭ jāve keval turīyā kā bhāv rahe ||
nirvān prāpti isko kahte, man vāṇī kī gam nahīṃ jahāṃ |
amṛit hī amṛit śeṣ rahe, hai jñān samādhi lage tahāṃ ||

Шри Амрит Натхаджи, почитаемый мудрец, говорит, что восьмая часть Йоги есть Самадхи. Обращаясь к преданным, стремящимся к духовному совершенству, он говорит, что во время практики, когда ум и интеллект достигают состояния спокойствия, и ум находится под полным контролем, состояние, которое достигается, зовется самадхи. Самадхи – это объединение ума со всеми его склонностями в чистом сознании.

Из-за ложных представлений о том, что самадхи означает контроль дыхания, много людей опасались практиковать и держались подальше от него. Даже если некоторые священные книги и говорили так, я думаю, это неправильно. Самадхи – это сверхординарное достижение. Оно требует намного больше усилий, чем контроль дыхания. Соблюдение предписанных методов и постоянная практика длительное время приводят к Самадхи. Но практикующий должен искренне стремиться к нему.

Обычные люди почитают их любимых божеств, читают гимны, повторяют мантры, и выполняют важные ритуалы и чувствуют, что они делают все эти вещи преданно и в уединении. И они все еще не способны достичь желаемого результата – самадхи. Они должны понимать, что эти практики не способствуют результату, к которому они стремятся. Вся жизнь они продолжают повторять рутинные действия без желаемого результата. Они не чувствуют, что величайшее страдание – это зависимость от рождения и смерти. Между ними также много вещей, которые делают все их существование беспокойным, полным страдания и т.п. Страдания настолько мучительны, что многие заканчивают свои жизни сознательно. Они готовы переносить все муки для исполнения их обыденных желаний, но не желают принять методы, которые могут поднять их души из трясины, в которой проходят их жизни.

Качества, которые требуются для достижения состояния самадхи, это: 1. Сильная вера; 2. Поддержка сострадательного и опытного Гуру; 3. Пребывание в уединенном месте; 4. Совершенный целибат; 5. Настойчивость; 6. Воздержание от удовольствий и наслаждений чувственной природы.

Существует три Самадхи: бхакти-самадхи, йога-самадхи, джняна-самадхи.

Мы опишем каждое из них отдельно. Самадхи – это вечный внутренний поиск.

БХАКТИ-САМАДХИ

Соблюдая предписания Ямы и Ниямы, ранее описанные в книге, преданный должен продолжать медитировать на его любимое божество. С преданностью обретая силу, внутреннее Я наслаждается покоем, импульсы и стремления стихают и обращаются во внутрь. Таким образом, преданный постепенно достигает состояния Бхакти-самадхи и чувствует удовлетворение.

bhakti samādhi lage tab hī jab dhyān sadā hari māṃhi lagāve |
indrin kā ras tyāg kare tab buddhi pavitrā ho bhakti jagāve ||
maun rahe nā vivād karai aur surti sameṭ ke āp meṃ lāve |
amṛt rūp lakhe aranā, bhram rahe naṃhi bhaya dūr haṭāve ||

Почтенный мудрец Шри Амрит Натхаджи советует желающим Бхакти-самадхи абстрагироваться от чувственных удовольствий. Это обеспечит чистоту интеллекта (буддхи). Любовь к иштадевате станет интенсивной. Бхакти и вера в доброту Всемогущего Бога станет все сильнее. Преданный должен регулярно медитировать на НЕГО. Он должен говорить только тогда, когда это становится абсолютно необходимо. Он должен избегать ссор с людьми вокруг. Ему следует концентрироваться на воспоминании и с настойчивостью продолжать практиковать на пути духовной эволюции. Он достигает цели, спустя время, в объединении его стремлений вместе в одно целое. Он побеждает инстинкт страха и обретает блаженство в покое. Это есть Бхакти самадхи. Бхакта, преданный, самоотрекается, целиком полагаясь на волю Бога.

ЙОГА-САМАДХИ

Йоги регулярно практикует асаны, пранаяму, пратьяхару, дхьяну и дхарану, активизирует Сушумну, пробуждает Кундалини шакти, повторяет Аджапа Гаятри, Со-хам и поглощается в звуке Анахата-нада, ему даруются восемь сиддх, сверхъестественных сил. Если он сохраняет себя от привлекательности Сиддх и не позволяет своим стремлениям обратиться к ним, он благословляется даром само-реализации или видением собственной природы. Он познает свое истинное Я, как оно есть, неподверженное чувствам.

āsan yukti se yog samādhi lagāya ke dhyān meṃ līn rahe |
mūl kī vāyu milāya ke nābhi meṃ baṅk kī rāh pravīṇ gahe ||
nayan ko nāsikā lāya ke amṛt nādrū bindu kā bhed lahe |
vajr kapāṭ khule tab 'śaṅkar' pāṃc pacīs na tīn rahe ||

Применяя подходящий метод, йоги поднимает апана-вайю из муладхары и соединяет ее с прана-вайю. Искусный практикующий поднимает ее в шунья шикхара. Так он достигает баланса дыхательного процесса и поглощается в нем. Он должен зафиксировать свой взгляд на кончике носа. Итак, он приходит к знанию тайны звука «Сохам», и капли нектара бессмертия стекают из верхней чакры. В этой чакре существует область, называемая Бхрамара-гуфа (пещера). Двери этой пещеры раскрываются настезь. Когда душа входит в эту пещеру, пять пороков – похоть, гордость, гнев, привязанность, злость – перестают оказывать какой-либо эффект на него. Двадцать пять таттв Природы, или Пракрити, и три атрибута – сатва, раджас и тамас – перестают влиять на него. Он становится способным выдержать их все. Это зовется Йога-самадхи.

ДЖНЯНА-САМАДХИ

В этом случае Атман, сознание видит свое собственное отражение повсюду. Все желания/волеизъявления разрешаются в своем источнике, сознании, откуда они и происходят. Различающие склонности рассматривать себя в узком ключе, различая и отделяя себя от других, обычно понимая под словом «Ты», исчезают. Это состояние уходит прочь вместе с трио – деятелем, деятельностью и сделанным. Душа путешествует через Сушумну, не встречая препятствий. Внешняя активность жизни перестает иметь место. Ум абстрагируется от колебаний от объекта к объекту. Три состояния – 1. бодрствование, 2. сновидения и 3. глубокий сон – исчезают в одно, четвертое – Турия. Это Самадхи есть состояние Нирваны, состояние окончательного затухания огня жизни. Почитаемый

мудрец Шри Амритнатх джи говорит, что остается только Нектар бессмертия. Это состояние называется и понимается как состояние Джняна Самадхи.

jñān samādhi yā sahaḥ samādhi lage taḥ yog rū dhyān nahim |
āp meṃ āp nahim kuc anya hai, dvandvaho kaise na sthān kahim ||
ek na doya hai śūnya mahā nahim svarg patāl na jān mahim |
karm kriyā kartā hūm nahim aisā 'amṛt nāth' kā jñān sahī ||

Кульминация Йогической практики – это джняна, знание. Есть люди, которые могут быть наделены знанием без прохождения процесса соблюдения йогических предписаний. Они могут быть благословлены этим состоянием в результате их кармы прошлых воплощений. Когда реализуется джняна-самадхи, бхакти- или йога-самадхи также реализуются. Бхакти- или йога-самадхи становятся абсолютными. Оба из них имеют форму и качество Джняны. В Джняне остается только чистое сознание. [Правильней говорить в конечном итоге, что не остается ничего кроме Я]. Мир, который появляется, как реальность, на самом деле иллюзорен по своей природе. Там нет места для дуальности. Ложные понятия о небесах, смерти, нижних мирах перестают иметь какую-либо силу. Деятель, процесс действия и цель перестают существовать. Они все в итоге растворяются в одном. Почтенный Амритнатха джи сказал, что это знание всегда истинно, всегда действительно, никогда не меняется и постоянно. Это Джняна-самадхи или сахаджа-самадхи. Пока сохраняется понятие о том, что есть «Я» и есть мир, имеет место Савикальпа-самадхи. Когда эти представления растворяются в осознании того, что существует только одна вещь – воспринимающий - и нет восприятия, самадхи носит название Нирвикальпа.

ВОСЕМНАДЦАТОЕ ОТКРОВЕНИЕ

2. ЛАЙЯ-ЙОГА

Лайя и йога вместе образуют гармоничную комбинацию совершенного порядка. Она выше, чем раджа-йога. Она достигает совершенства только на уровне ума и только одного ума, который является очень мощной и очень важной способностью сознания. Его прогресс на пути достижения состояния блаженства пропорционален степени его чистоты, погруженности в себя и здоровья. Ум – это первая причина мира, его ограничений и свободы. Он влечет за собой силу, превосходство, важность, непоколебимость, таинственность и факт существования созидательной основы мира и мирового порядка царства живых существ. То, что было сформулировано в утверждении, есть просто перевод известного изречения «maḥa evaṃ manuṣyaṅāṃ kāraṇaṃ baṅdha mokṣayogū». Это означает, что ум один есть причина связанности и освобождения человека. В этом варианте йоги, истинное качество ума, который, фактически есть действующий инструмент и аспект Брахмана, проявляет себя. В этой йоге человек обращает вспять процесс творения. ЧИСТЫЙ ВЫСШИЙ Брахман осуществляет Волю стать множеством из ОДНОГО. Это желание создается великой созидательной силой, называемой древними мудрецами - Шакти. Эта сила олицетворяет три причинных качества – саттву, раджас и тамас. Они известны как Майя, иллюзорная сила творения, а также как Пракрити. Желание Брахмана, что Я хочу стать многим из одного, показывает, что все видимое или воспринимаемое есть сам Брахман или его разновидности.

ТРИ КАЧЕСТВА, ПРОИСХОДЯЩИЕ ИЗ МАЙИ

Проявляются саттва, раджас и тамас.

- Саттва-гуна дает начало внутреннему, его внутреннему осознанию.
 - Раджас создает десять чувств – инструментов познания и действия.
 - Тамогуна является причиной пяти сущностных элементов, называемых танматры, и пяти элементов, все они объединены праной, жизненной силой.
- а) Четыре внутренних инструмента сознания:
1. Ум, сила воли
 2. Буддхи, интеллект
 3. Читта, всеохватывающее свойство
 4. Ахамкара, осознание факта «Я есть».
- б) Пять танматр:
1. Шабда
 2. Спарша
 3. Рупа
 4. Раса
 5. Гандха
- с) Пять элементов:
1. Пространство
 2. Воздух
 3. Огонь
 4. Вода
 5. Земля
- д) Десять инструментов
1. Пять - восприятия
 2. Пять - действия

Все это образует 24 компонента пракрити. Мир существует благодаря этим 24 компонентам. Прана, жизненная сила, пронизывает их всех и все творение. Таким образом, 25 сущностей (элементов) создают мир.

Эти компоненты занимают определенные места в мире человека. Лайя-йога означает поглощение каждого из этих 24 составляющих другим и затем, обретая Брахмана через силу чистого ума или приходя в состояние гармонии с ним снова, - так достигается изначальное состояние, которое существовало перед творением. Таким образом, это и есть обратный процесс творения. В тантрических текстах этот процесс называется бхута-шуддхи или очищение 24 составляющих Пракрити. Этот процесс предписывается для класса дважды рожденных и для аскетов, как обязательный.

Согласно Таттва Панджикаране, все пять элементов представлены в каждом месте, но в соответствии со своей значимостью, каждый занимает определенную позицию.

От ступней до коленей находится место Притхви, Земли. Область имеет форму квадрата и желтый цвет. Свойство вибрации или пульсации земли будет затихать и поглощаться в элементе воды.

От коленей до области пупка находится элемент воды. Область имеет форму полукруга и белый цвет. Силой ума и его тенденций, земля, поглощенная водой, должна быть смешана с огнем. Это должно исполняться с помощью силы ума.

От пупка до горла располагается элемент огня. Эта область имеет форму треугольника и красный цвет. Объединенное состояние Земли, Воды и Огня следует растворить в Воздухе.

Область Воздуха лежит между горлом и межбровьем. Его цвет - серый и форма округлая, состоящая из 6 точек.

Смешанная форма Земли, Воды, Жара Огня и Воздуха должна быть объединена с пространством.

От межбровья до Брахмарандхры (отверстие в макушке головы, через которое, как говорят, душа покидает тело при смерти) - область пространства. Его цвет - дымчатый и форма - округлая. Остальные четыре элемента должны погрузиться в элемент Пространства.

Пять элементов следует растворить в самосознании, его в интеллекте, интеллект в уме, ум в сознании, сознание в трех гунах и гунны - в Майе. Майю нужно растворить в чистом, самонаправленном, безличном, космическом духе, который называют Брахма, первейшая причина всех причин.

Таким образом, 10 чувств - инструментов восприятия и действия, наряду с пятью первичными элементами - танматрами - также естественным образом растворяются в Брахмане, вместе с элементами.

Этим путем 24 составляющих материальный мир вместе с Майей, которые возникли благодаря жизненной силе - Прана Шакти - возвращаются к источнику своего возникновения и растворяются в нем. Иллюзорный мир прекращает существовать и остается только чистое космическое сознание, Брахман, в состоянии отсутствия вибрации-пульсации-активности - изначальном состоянии бытия. Это есть состояние бытия освобожденного при жизни - дживанмукты, состояние Брахми или состояние окончательного затухания огня жизни. Это - нирвана.

Таким образом, повторяющаяся практика объединения тенденций во внутреннем сознании, объединения физических элементов друг за другом ради укрепления твердой веры в соединении с Высшим Я, вышеописанным состоянием, из которого бреет начало он сам. Это становится возможным только благодаря милостивой доброте Гуруджи Махараджа.

Но неизбежные условия остаются, такие как корректировка питания и стиля жизни. Из-за недостатков (отсутствия) этих методов, или из-за отсутствия втягивания или рассеивания тенденций ума, из-за отсутствия очищения речи и действий, прогресс на пути духовной эволюции остается трудно достижимой мечтой.

3. ЙОГА РЕШИМОСТИ (НИШЧАЯ-ЙОГА)

Нишчая йога – йога решимости, является высшей и более тонкой, чем лайя-йога. Согласно этой дисциплине, требуется только решимость ума и его предрасположенность. Человек должен только лишь сказать себе твердо, решительно, окончательно и убедительно, что он является частью чистого космического Брахмана. Человек должен почувствовать только, что он есть неизменная, незапятнанная и сияющая прозрачная реальность. Предположение, что в жизни испытываются печаль, счастье, потеря, достижение, удовольствие, страдание, процветание, нищета, слава, унижение – полностью иллюзорна. Все это не может сбить с пути человека, остающегося непреклонным. Все это временно, иллюзорно, никогда не длится вечно, и является ложью. Вы попробуйте принять это, что вы естественным образом обладаете качествами чистоты, святости, неизменности, истинности, решимости и вне качеств.

Оставаясь приверженным, находясь подле стоп наставника, вы должны стремиться усилить решимость, оставаться непоколебимым в основании своей веры. Возращивайте энтузиазм для прогресса и эволюции на пути духовности. Если задача не завершена в этой жизни, вы будете иметь уже половину пройденного пути в следующей инкарнации. Но будьте осторожны, не упускайте возможность, когда жизнь открывается перед вами. Не увязайте в мелочах жизни. В противном случае вам придется раскаться в этой потере.

Брат! Ты взял на себя определенные обязанности семейной жизни. Выполняй их качественно, честно, с трудолюбием и упорством. Но не требуй результата, к которому ты стремишься. Оставь результаты напряженной работы в руках Всевышнего. Не жажди результата или его осуществления. Не давай приют желаниям и жажде мирских удовольствий. Не чувствуй себя счастливыми, если ты вознагражден успехом согласно ожиданиям. Если результат противоречит ожиданиям, не сожалей. Невозмутимость в ситуациях, благоприятных или наоборот, является надлежащим образом жизни. Живи беспристрастно.

Радость освобожденной жизни лежит в беспристрастности. Принимает ли человек различные формы либо изменяется в ответ на ситуацию? Он утрачивает легкомыслие, становится устойчивым беспристрастным в состоянии освобождения? Нет, он остается таким же, как раньше. Только присутствует его отношение и терпеливость. Нет крика или возмущения, когда он терпит потери в своих начинаниях. Это состояние освобождения.

Дорогой брат! Освобождение означает искупление, спасение и свободу от неустойчивости. Возвышение над узкими эгоистичными уровнями, направленными на получение мелких выгод. Когда ты сможешь обрести свободу от таких уровней, которые низводят великодушную щедрость до гнусной незначительной, ты почувствуешь радость искупления. Это твой истинный характер. В этом состоянии ты наслаждаешься только одной вещью и это есть чистое и несмешанное блаженство существования твоей истинной природы.

Всемогущество есть блаженство. Поэтому вы и этот мир, который Бог контролирует и регулирует, также является воплощением блаженства. Чем больше вы злопамятны, тем больше вы чувствуете страдания. Мир является вашим. Все, что в нем есть - тоже ваше. Если кто-нибудь причиняет тебе боль, физически или ментально, он делает это по незнанию. Прости его, помилован тот, кто прощает делающего неправильное. Не пытайтесь отомстить за обиду.

Улучшайте вашу культуру питания и образ жизни. Ведите себя в соответствии с предписаниями, данными вам вашим учителем. Живите в обществе просветленных и здравомыслящих людей. Читайте хорошие книги и размышляйте о своем учении. Избавьтесь от эгоизма. Держите потребности жизни под контролем. Не причиняйте никому вреда. Всегда оставайтесь веселыми. Решите в своем сердце и уме, что "я чистый, незапятанный и полный блаженства". Это йога решимости. Повторяйте слова-биджи " aham brahmāsmi " - Я есть Брахман. Однажды вы поймете, что вы – незапятанный Брахма. Но вы должны решить.

Д. ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

1. САХАДЖА-ЙОГА

Сахаджа-йога – очень тонкое, естественное учение и завершающий метод окончательного достижения йогической цели. Для ее выполнения следует зафиксировать стремления ума на процессе дыхания. Жизненное дыхание течет наружу и обратно регулярно, в равные промежутки времени, и практик должен только поглотиться этим процессом, это соберет его ум воедино и подведет к кульминации в дхьяне.

Мирские счастье, удовлетворение и страдания, которые могут возникнуть из-за наслаждений, являются следствием ветреного ума. Это ум, который ответственен за рабство в кругу рождения и смерти, которые являются причиной невежества. Метод, который помогает избавиться от ветреного ума – это медитации на дыхании, жизненном процессе вдоха и выдоха. Когда жизненное дыхание, прана, задерживается на это время, он перестает бродить от предмета к предмету в поисках этого удовольствия. Это стабилизирует и развивает постоянство подобно дисциплинированному существу, которое было ленивым до того, как его воспитали.

Все методы, предписанные и предпринятые мудрецами, направлены на контроль этого "безрассудного слона". С этого уровня, начиная с обычной легкомысленности, похоть будет постепенно уменьшаться и, в конечном счете, исчезнет. Тогда снизойдет спокойствие, мир, стабильность, терпение и спокойствие. Двойственность уменьшится до приемлемого уровня. Неудальность появится как следствие. Возникнет чувство, что весь мир является отражением вашего собственного существа.

Поэтому становясь сахаджа-йогом и восходя от манипура-чакры в область пупа, путешествуя через сушумну в позвоночнике, достигая сахасрара-чакры, возвращайтесь обратно, концентрируясь и фокусируя ум на дыхании, а взгляд на кончике носа.

Брат! следуй учению почтенного мудреца, исправляй привычки в еде, улучшай образ жизни, двигайся все и выше пока не достигнешь состояния урдхвареты, и сохраняй рету, семя. Рета озаряет брахма-чакру и делает интеллект решительным и объединяет с самим собой; рета, что делает ум стабильным, рета - которая стимулирует существо к совершению действий на основе сатва-гуны; по этому человек достигает решимости ума и стойкости разума. Рета делает тело здоровым, счастливым и полным осознанности. Это решающий необходимый компонент тела. Сделайте свое тело сильным и безупречным. Верьте моим словам, тот, кто соблюдает совершенный целибат, уже освобожденная душа, без каких-либо предписаний и аскетизма.

Ретас, семя, может быть сохранено только путем исправления привычек в питании и улучшения образа жизни.

Исправление привычек питания ведет к сохранению семени. Из-за этого ум лишается ветренности и становится стабильным. Это приносит невозмутимость и мир, и приближает к самореализации. Следующим шагом должно быть освобождение, нирвана, окончательное угасание огня жизни, пока еще при жизни. Соблюдение аскетизма (самоограничения), помогает достичь кульминационной точки. Состояние бессмертия – в ваших руках.

Таким образом, наслаждаясь благожелательностью сострадательного Гуруджи, почтенного мудреца Шри Амрит Натхаджи, исправляйте свои привычки в еде, улучшайте образ жизни и фокусируйте свои мысленные устремления на процессе дыхания, объединяйте их в одно. Для этого не требуется каких-либо особенных условий времени, пространства или существования достойного ученика. Не требуется любой другой дисциплины. Это мои последние слова и наставление. Это – сущность йоги, бхакти, непривязанности и всего, что связано с этими учениями. Верьте моим словам и вы будете обладать большими преимуществами.

ШЕСТЬ ЧАКР

От основания туловища до черепа есть некая костная структура. Это называется позвоночником на английском и Меруданда, путь сушумны или Брахма Патха в йогической терминологии. Это костная структура функциональной базы всего человеческого тела. Это также, прямо или косвенно, является маршрутом жизненного дыхания - Прана Вайю. В теле существует много нервов, вен, артерий и жил. Для их надлежащего функционирования природа создала в теле много важных и полезных устройств. Эти устройства называются чакрами. Йоги называют их вместе шатчакры или шесть кругов. При очищении этих чакр тело становится полностью здоровым, функционально эффективным и подходящим для достижения Высшего. Способность познания становится острой, осознание становится быстрым и универсальным. Тенденции ума и чувства сердца становятся чистыми и жизнеутверждающими. Открывается путь к самореализации и все сопутствующее эволюции.

Мудрецы, которые проповедовали теории йогических писаний, делали это на основе своих неполных знаний. Они предписывали много методов очищения этих шести чакр, связанных с позвоночником. Чакры - важные функциональные центры и скопления нервов, артерий и вен.

Торс человеческого тела имеет некоторые полые впадины. Таким образом, желудок, кишечник, сердце, печень и матка связаны с позвоночником. Нервы были разделены йогическими учеными на три класса, т.е. уттама - высшие, мадхьяма - средние и адхама - низшие. Все они берут начало из области пупка. Йогические ученые считают, что есть семьдесят две тысячи восемьсот шестьдесят четыре нерва в теле. Эти вопросы будут обсуждаться позже.

Шесть чакр или скоплений нервов, связанных с позвоночником, таковы:

1. Муладхара
2. Свадхиштхана
3. Манипура
4. Анахата
5. Вишуддхи
6. Аджна

Седьмая чакра, лотос Сахасрадала, находится в наивысшей точке под черепом. Это также называется Шикхара, верхушка. Она также понимается как место Гуру, Брахмана, область нектар бессмертия, место Шивы, место спасения, мир бессмертия и т.д. Теперь мы определим каждую из чакр.

МУЛАДХАРА

Это базовая чакра, известная как Адхара чакра - основная чакра. Она находится в области прямой кишки. Эта чакра имеет четыре лепестка, красного цвета. Ее верховное божество - Ганеша. Свежесть, чистота, понимание, здоровье, сила, ум, возвышенность отношений человека зависят от чистоты этой чакры. По форме она походит на хобот слона. Ее функция заключается в выводе фекалий из организма. Йога, аюрведа и человеческие физиологические науки утверждают, что надлежащий вывод фекалий очень необходимы для здорового содержания тела. Если фекалии выводятся правильно, семь жизненных основных составляющих тела остаются чистыми, здоровыми и способны поддерживать систему, которой является организм. Кроме того, они образуются в достаточном количестве. Не только человек, но и другие животные могут наслаждаться жизнью и оставаться здоровыми, если они выводят свои фекалии регулярно и правильно.

Если Адхара-чакра загрязнена или осквернена, все тело и его система загрязняются. Поэтому ученые йоги придавали большое значение этой основной чакре. В этой чакре Кундалини остается дремлющей - ее уста направлены вниз. Она во сне.

Чакра имеет два основных нади. Они называются Шанкхини и Ваджра. Эта чакра имеет четыре лепестка. На лепестках изображены буквы (1) va, (2) śa (3) ṣa (4) sa. Они означают, что из этой области происходят здоровье, сила, интеллект и свежесть, которые являются основными источниками энергии для эффективного функционирования организма. Эти четыре качества повышают осознание; Дхату, основные составляющие, силу, и связанные с ними вторичные компоненты. Они символически изображаются как ганы. Поэтому божество чакры называется Ганапати. Это чакра усиливает пищеварение и ассимиляционные процессы организма. В процессе пробуждения силы Кундалини практикующий должен пребывать в этой точке [во время медитации] 600 дыханий. Это следует делать очень осторожно и внимательно. На это может потребоваться около 40 минут. Он будет благословен здоровьем, силой, умом и чистотой. Ветер, называемый апана, пребывает в этой области, освобождая от загрязнений. Таково видение древних Йогачарьев и скромный опыт автора.

СВАДХИШТХАНА ЧАКРА

Это чакра находится в области фаллоса. Ее цвет желтый и она состоит из шести лепестков. В этой чакре есть нади, которая называется Кричала. Воздух или ветер, пребывающий там, также известен под этим названием. Функция этой чакры - выделение мочи. Как и дефекация, мочеиспускание является основной необходимостью. Семя (в случае мужчин) производится и сохраняется в этой чакре. В случае женщин менструации выводятся посредством этой чакры. Менструальные выделения содержат яйцеклетку. Семя и яйцеклетка ответственны за потомство. Вот почему Праджapati Брахма - верховное божество этой чакры. Практикующий должен остановиться на этой чакре на время, которое требуется для 1200 дыханий. Это около 80 минут. В чистоте этой чакры находится причина постоянства тонкости различающей способности, достоинства, веры и силы. Здесь шесть букв на лепестках. Это ba, bha, ma, ya, ga и la, если человек медитирует на эту чакру, он получает красивое, сильное, умное потомство, наделенное силой преданности.

МАНИПУРА ЧАКРА

Эта чакра находится в области пупка. Она подобна лотосу голубого цвета. Она имеет десять лепестков. В этой чакре, имеющей форму лотоса, есть главные и важные артерии. Ида и Пингала, обрамляющие Сушумну по обе стороны, ветер по имени самана обитает в этой чакре. Все тело получает питание через эти нади. Господь Вишну - верховное божество этой чакры, шваса – это название сочетания праны и апаны. Прана и апана - имена двух ветров в организме. Комбинированная шваса, восходя от пупка, достигает верхней чакры по позвоночнику и выходит через нос. Дуновение ветра или воздуха на 12 ангулей преобладают в элементе воздуха, 4 ангуля в огне, 16 ангулей в воде и в земле 8 ангулей.

Ветер не движется там, где преобладает элемент Акаши, пронизанный космическим дыханием. Сравнительно маленькое человеческое тело, пинда, пронизано малой праной или альпапраной. В пупке лежит узел махапраны и альпапраны. Когда этот узел махапраны, космического дыхания, и альпапраны, индивидуального дыхания, развязывается, тело человека перестает дышать, и он умирает.

Человеческое тело – это место пребывания 12 крор дыханий. Если человек придерживается правильных и сбалансированных привычек питания и его стиль жизни сдержанный, он может дышать вышеуказанное кол-во вдохов в своей жизни. У людей, которые спят дольше, чем нужно, напрягаются от чрезмерного труда, тратят свое семя, принимают лекарства, содержащие пепел металлов и принимают горячую пищу, чтобы утолить свою страсть к вкусной еде и которые потекают своим страстям к сексу, чрезмерное дыхание потребляет их запас дыханий прежде времени. Человек, таким образом, умрет раньше времени. В случае, если он не в состоянии исчерпать запас дыхания в своей жизни и что-то остается, он рождается снова для потребления оставшегося и умирает, когда приводит баланс в свою пользу. Именно поэтому некоторые люди умирают в молодом возрасте. Но это не так со святыми. Они полагают, что их тела существуют для конкретных целей и когда они чувствуют, что они завершили миссию, они отказываются от своих тел.

Манипура чакра имеет десять лепестков. Разум, который называется "черная пчела" в книгах по йоге, останавливается в этой чакре. Иногда он двигается по различным лепесткам. Соответственно, это дает начало желаниям и стремлениям. Этот вопрос рассматривается в главе о порядке создания. По правде говоря, причиной горя или счастья являемся сам ум. Он очень ветреный. Метод или средство для приведения его под контроль или становления неподвижным заключается в изменении привычек питания и стиля жизни. Жизнь в обществе святых - совсем другой уровень. Медитация на шваса - другой способ для очистки разума и тенденций его развития.

Практикующий должен остановиться на этой чакре во время медитации на протяжении 160 минут. В это время человек делает 2400 вдохов. Эта медитация рождает следующие качества: мир, счастье, терпение, спокойствие, непривязанность, дух самоотречения, поглощение, стабильность, живость и сила для уединения и беспристрастия. На лепестках этого лотоса находятся буквы:

ḍa, ḍha, ṇa, ṭa, ṭha, da, dha, na, pa, pha

Эти буквы являются мистическими символами силы.

АНАХАТА ЧАКРА

Место этой чакры - сердце. Она имеет форму лотоса и двенадцать лепестков. Ее цвет белый. Символизирующие буквы таковы:

ka, kha, ga, gha, ṅa, ca, sa, ja, jha, ṅa, ṭa, ṭha

Справа от этой чакры пребывают чувственные способности, слева - сердце, пищеварительная система; Шива является главенствующим божеством этой чакры. Живительный воздух, прана вайю, находится здесь. Из этого места она поддерживает и питает всю систему. Смещение живительного воздуха со своего места означает смерть человека. Практикующий должен медитировать на эту чакру в течение 4800 дыханий, то есть 320 минут. Эта медитация дарует свободу от жадности и дает качества любви, истины, осознанности, бесстрастия, ненасилия, пронизательности, любознательности, сострадания, терпения и сострадания.

ВИШУДДХИ ЧАКРА

Горло - это центр Вишуддхи-чакры. Ее цвет серый, и она имеет 16 лепестков, и 16 мистических символов-букв. Они приведены ниже:

ḍa, ḍha, ṇa, ta, tha, da, dha, na, pa, pha, ba, bha, ma, ya, ra, la

Здесь находятся нежные центры всех нервов. Верховное божество этой чакры - Джива, душа. Если эта чакра разрывается, человек умирает мгновенно. Практикующий и его психические стремления должны останавливаться на этой чакре 640 минут - время, необходимое для 9600 дыханий. Концентрация на этой чакре развивает способность к практике шестнадцати вариаций йоги. Они обсуждались в главе, посвященной хатха-йоге. Претенденты могут выбрать любую из них на свой выбор.

АДЖНА ЧАКРА

Центр этой чакры - соединение бровей и нижнего края лба. Ее цвет - цвет крови. Она имеет два лепестка - ha и kṣa. Справа от этой чакры расположены гандхари и хастини нади. Эти нади обеспечивают светом оба глаза. Эта чакра является центром нервов восприятия. Природа или пракрити, пуруша, дживатма, иллюзорная сила, называемая Майя, и высший Брахман соединяются в этой чакре. Таким образом, это хранилище энергии, которое дает знания. Как уже было сказано, ha и kṣa - буквы на двух лепестках. С левой части Ида, с правой Пингала и сверху Сушумна соединяются здесь. Таким образом, это называется Тривени или Трикути. Нужно сосредоточить свое внимание на ней 200 минут, время, необходимое для 3000 дыханий. Концентрация психических потоков на этой чакре дает возвышение над низменными тенденциями ума. Зрение становится способным

воспринимать внутренние и внешние связи одновременно. Иллюзия о концептуальности очевидных и реальных вещей и понятий исчезает. Человек погружается в самого себя.

САХАСРА-ДАЛ КАМАЛА ИЛИ САХАСРАРА ЧАКРА, КОЛЕСО С ТЫСЯЧЬЮ СПИЦАМИ

Расположение этого лотоса - в мозгу. Это место также называется Вершиной. Его цвет – дымчато-серый. Он является центром знаний. Это место Гуру, учителя, потому что он дает знания. Это центр, из которого функции тела регулируются или контролируются. Все команды исходят отсюда. Все чувства функционируют в соответствии с этими командами. Это орган, подобный очень большому офису. Все необходимые буквы алфавита расположены на лепестках этого лотоса. Она называется и известна под многими именами, такими как: brahmasthāna (место высшего Брахмы), gurusthān (место Гуру, учителя), śikhara loka (область верхушки), amara loka (область бессмертия), а также bhramara gurhā (пещера черной пчелы).

Жизненное дыхание, поднимаясь из пупка, достигает Сахасрадал Камалы. Великая сила Кундалини, поднимаясь из Мула Камалы, входит в этот Высший Камала. Только тогда йоги достигают состояния освобождения при жизни. Когда тенденции ума поглощаются в этой камале или чакре – мир выглядит как сон и ложь, как это было заявлено ведантинами. Дуализм уступает путь недвойственности. Тело и космическое бытие обретают единство. Новый подход, что все творение является своим собственным отражением, получает все большее распространение. Веревка, которая была похожа на змею, больше не пугает неосведомленного человека. Не остается ничего, кроме образа самого себя.

Из этого места нектар бессмертия всегда стекает вниз. Когда он перестает течь, человек умирает. Это место или центр – окончательная точка всех вен и нервов. Они являются корнями дерева, на которое похоже это тело. Это колодец, отверстие которого повернуто вверх и откуда женщина - носильщица воды радости или памяти (образно) - забирает воду все время.

Счастливыцы - люди, чьи стремления достигли этой вершины и поглотились здесь, не подвергаясь серьезной аскезе. Это происходит только в качестве награды прошлой мощной кармы. И достижение устойчивости стремлений и их слияние в блаженство, называется нирвикальпа-самадхи - абсолютное состояние, не имеющее альтернатив. Все строгости и ограничения принимаются только для достижения этого совершенного состояния.

Лепестки и буквы на них обозначают лишь конкретную чакру. В соответствии с функцией чакры были определены главенствующие божества. Божества пребывают в чакре. Концентрация стремлений создает достоинства и качества. Число лепестков обозначает число созданных качеств.

КУНДАЛИНИ

mūl kamal ke madhya hai, kuṇḍalinī kā sthān |
tīn ardh cakrākṛti, jāno sukṣm apān ||

Согласно Йогическим текстам, место Кундалини – в муладхара-чакре. Она отдыхает там как змея, свернутая в три с половиной кольца. Она очень тонка, подобно апана вайю.

śakti sarp ākār kī, kiyā adhomukh rūp |
sūkṣm jñānmaya surati ke grasā andhmukh kūp ||

Шапти - сила, змееподобная по форме. Ее рот повернут вниз. В чакре, называемой мула, есть колодец – дыра. Это темнота. В отверстии колодца лежит змеиная сила, со ртом, опущенным вниз. Она постепенно разрушает тонкие нити знания, находящиеся там.

tahāṃ vṛtti lavlin kar, dhyān kare nar koya |
kuṇḍal khule apān kā, mile prāṇ meṃ soya ||

Когда стремящийся непоколебимый практикующий концентрирует или фокусирует свои стремления там, узлы или кольца апана-вайю раскрываются и смешиваются с жизненным дыханием в пупке.

jāgrt hoya suvṛttiyām, sohaṃ ko le sāth |
merūdaṇḍ path suṣumnā, cale saṅg din rāt ||

По порядку возвышенные стремления поднимаются, наряду с Сохам-аджапа-джапой, - они восходят и двигаются в направлении высшей точки через сушумну в позвоночнике.

hai kuṇḍalinī jāgraṇ, mere anubhav māṃhi |
sohaṃ surti milāya ke, gagan lok caḍhi jāyaṃ ||

Я имею опыт пробуждения Кундалини; сочетая удовольствие медитации с аджапа-джапой (Сохам), сознание восходит и достигает высшей области Сахасрара Дала Камала.

karat-karat abhyās ke, surti śikhar ṭik jāye |
brahm dvār tab hī khule, ātmbhavan darśāya ||

Посредством регулярной практики, медитация фиксируется в высшей точке. Затем открывается проход к Брахме и место пребывания сознания становится видимым.

dhār dhīrtā lagn se, aṃtaḥ kare praveś |
darśan ho nij rūp kā, dūr hoyā bhav kleś ||

Достигнув этой высшей точки, практикующий должен проникнуть в открытое терпеливо и решительно. Там он будет благословлен видением своей истинной природы. Всемирная путаница исчезнет навсегда.

dvandvabhāv kā nās ho, gati hove nirdvandv |
kāḷ karm guṇ ādi se, 'amṛt' ho svacchand ||

С достижением этой финальной стадии "Я" превосходит дуализм "тебя" и "меня". Почтенный мудрец Шри Амрит Натхаджи сказал, что он получил освобождение от оков времени, действия и атрибутов, и наслаждался абсолютной свободой.

sadā sarvadā ek ras, brahm nād meṃ līn |
amṛt madmāte rahe, sunlo sant pravīn ||

Обращаясь к знающим святым, почтенный мудрец Амритнатхаджи говорит, что практикующие, достигшие вышеописанного состояния освобождения, остаются поглощенными блаженством, всегда наслаждаясь спокойствием и слушая изначальную музыку Брахмана и ощущая насыщение нектаром бессмертия.

is kuṇḍalinī bhed ko, jāne gurumukhī sant |
mere anubhav se kahā, saral yog kā panth ||

Секрет Кундалини открывается только тем садху, кто слышит его из уст Гуру и практикует это под его руководством. Это – легкий путь Йоги, я описал его на основе моего опыта.

amṛtnāth barvānate, kuṇḍalinī kā yog |
'śaṅkar' satpath meṃ ramo, dūr hoyā bhav rog ||

"Шанкара", поэт и ученик почтенного мудреца Шри Амрит Натхаджи, описывал йогу Кундалини как открытую ему почтенным аскетом, удивительным Шри Амрит Натхаджи. Он советовал преданному практикующему следовать пути праведности. Мирское, которого не меньше, чем болезней, будет излечено навсегда.

КОММЕНТАРИЙ:

Чистота апана-вайю, которая пребывает в Муладхаре, очень необходима. Исправление культуры питания и правильный стиль жизни помогают надлежащей дефекации. Потому что надлежащее выведение фекалий и эффективное функционирование выделительной системы, делают стремления чище и чище. Апана-вайю движется вследствие своих тонких и чистых элементов. Ее три с половиной кольца очищаются. Чистота апана-вайю приводит к здоровью, силе, уму и священной чистоте. Тенденции перестают быть ветренными и постепенно становятся стабильными. Соответственно, достигается стабильность ума. Концентрация становится легкой, сосредоточенной на нужный объект. На этой стадии Кундалини, ментальная сила, восходит, достигает десятого открытия и остается там, в себе. Это - тонкое знание Кундалини.

Сутью всего этого является то, что исходящие тенденции вместе известны под термином адхомукхи-кундалини. Пробуждение кундалини означает обращение исходящих тенденции вовнутрь. Высшая точка этих тенденций означает их единство в Атмататтве.

Конституция человеческой личности такова, что ничего не требуется исправлять или улучшать для достижения цели. Уже созданная и структурированная, она способна выполнять все функции мирской жизни, а также может достичь самореализации. Все силы и возможности присутствуют в ней. Но для того, чтобы пробудить и развить их, необходимы некоторые виды практики. Иногда эти возникающие силы и возможности индивидуальны, и это требует много раз обращаться к реализованным душам и следовать их указаниям. Этот метод вызывает дремавшие силы и возможности.

"Существует змея по имени Кундалини в этом человеческом теле и нужно возбудить или пробудить ее, чтобы она вошла в высшую область, для получения истинного видения себя. Только тогда человек получает истинное знание Атмана". Много подобных вещей и многое других вещей написано в книгах по йоге. Многие различных аскез также предлагается и предписывается для выполнения. Но я считаю, что все эти вещи были включены в Писания людьми, которые хотели вызвать любопытство и интерес к претенциозной демонстрации, чтобы убедить или повлиять на доверчивых людей. В средние века злоумышленники также могли нанести вред. Все великие и ценные книги были уничтожены грабителями, которые не имели достаточного уважения к тому, что было искусными, эрудированными и возвышенными священными писаниями индуизма. Они получили переписанные книги, в которых не содержится никакой ценности. Эти и другие методы, которые они использовали, привели страну в состояние бесхребетное и безжизненное. В течение этого периода было не много практикующих. Те, кто отваживался на практику, не получал хорошего руководства. Таким образом, простой народ стал испытывать отвращение к йогическим практикам. Они считали их напряженными и держались подальше от них. Они потеряли веру в эти весьма полезные и достойные практики.

С большими усилиями я понял, что Кундалини - это имя Сурати, поглощающей медитации, в сознании. Пробужденность, сознание, приобретает качества святости и объединяется с процессом дыхания. В результате происходит самореализация.

СУШУМНА

ВОПРОС:

nām suṣumnā maiṃ sunā, śrīmukh se bahubār |
iskā bhed batāiye, guruvar, śiṣyādhār ||1||

Ваша Святость! я много раз слышал слово "сушумна" из ваших уст. Пожалуйста, откройте мне ее секрет, вы великий Гуру и хороший ученик очень дорог вашему сердцу.

ОТВЕТ:

śiṣya śāṃt hokar suno, kahūṃ suṣumnā bhed |
jo khoje usko mile, dūr hoyā bhav bhed ||2||

Мой дорогой ученик! успокойся и слушай, я открою тебе мистический секрет сушумны. Кто бы ни искал его, он найдет. Этому способствуют тяжелые жизненные ситуации.

nābhi kamal ke bīc, anokhā ṭhāṭh hai |
sab nāḍin kā mūl, yaham ek ghāṭ hai ||3||

Образно говоря, есть лотос в области пупка. В его центре – неповторимый блеск. Все вены и нервы берут начало здесь.

ūrdhv adho kī or, cale nāḍiyām |
nānā rūp anūr, banī haiṃ jhāḍiyām ||4||

Некоторые нервы идут вверх, некоторые – вниз. Они принимают форму уникальных скоплений различной формы.

inmeṃ daṣ haiṃ mukhya, daṣoṃ hī dvār kī |
liṅg, gudā, mukh, netr, śraṇ arū nāskī ||5||

Из них десять – обычные нади; Они связаны с десятью отверстиями в человеческом теле. Эти отверстия: (I) пенис (II), анус (III), рот (IV), глаза (V), уши (VI) и нос. [Количество нади - 72864].

Krakal в пенисе, śaṅkhinī в анусе, Roṣa в правом ухе, jasanī в левом ухе, Hastinī в правом глазу, Gāndhārī в левом глазу, Lambikā в языке, iḍā в левой ноздре. Piṅgalā в правой ноздре, и suṣumnā в полости, называемой Брахма-рандхра, отверстие Брахмы, высшего сознания. Таким образом, эти десять нервов функционируют в соответствующих областях.

śikhar māṃhi hai brahm, dvār daśvām suno |
iskā bhed anūr, meri śikṣā guno ||6||

Десятое отверстие находится в высшей области, это называется пещерой Брахмана. Ее мистический секрет уникален. Стоит обратить внимание на просветляющее объяснение о ней.

in daṣ meṃ bhī tīn, mukhya kar māniye |
iḍā piṅgalā aur suṣumnā jāniye ||7||

Из этих десяти, три особо важны, это Ида, Пингала и Сушумна.

baṅkanāl meṃ vām, iḍā vidhi rūp hai |
piṅgal dakṣiṇ aṃg, viṣṇu, anurūr hai ||8||

С левой стороны позвоночника находится Ида, канал, подобный Брахме, творцу. С правой стороны – Пингала, подобная Вишну, хранителю.

Ида также считается луной, она сохраняет тело здоровым. Пингала известна как солнце. Она дает телу тепло. Ида и пингала происходят из Мунипурака-чакры и восходят по соответствующим сторонам позвоночника, достигают ушей и, окружая Roṣa и Jasanī, доходят до Трикути, соединения бровей и нижнего края лба.

madhya suṣumnā mahā, śaśi śiv jāniye |
hai tīnoṃ kā mel, trivenī māniye ||9||

Сушумна, действующая между двух - Иды и Пингалы, известна как великий Господь Шива с Луной. Три соединяются в форме Тривени.

mārg śvās kā sant, suṣumnā māniye |
mālā ke ākār, ise pahicāniye ||10||

Сушумна – это святой путь дыхания, она обвивается вокруг Сахасрадал Камалы. Возникнув в центре пупочного лотоса, окружив шесть скоплений нади, известных как чакры, она поднимается в высшую точку, она поднимается до Сахасрадала Камалы в черепе. В этом Камала или лотосе находится центр сушумны. Это хранилище знаний. Отверстие в лотосе называется Брахма Рандхар – отверстие Брахмана. Оно также известно как пещера Бхрамар - черной пчелы. Сушумна главенствует в этой чакре.

sarv ghaṇṭoṃ kā śvās, isī meṃ bahat hai |
is ko yogi brahm, nāḍi bhī kahate haiṃ ||11||

Дыхание всех тел проходит через в этот канал. Йоги называют его термином Брахма-Нади или нади по имени Брахма.

is meṃ surti lagāya, śvās rat hoiye |
man nīscal ho jāya, sakal bhram khiye ||12||

Посвятите свои известные способности процессу дыхания через сушумну. Разум будет поглощаться в процессе медитации и ошибки знаний и решений будут очищаться.

śuddh hoya ṣaṭcakr, isī saṃgharṣ se |
milte prāṇ-apān, isī ke sparś se ||13||

Эта методика приведет к очищению шести чакр, которые на самом деле, есть шесть скоплений чувствительных вен. Если чувства чисты и эффективны, их результат - знание - также будет корректным и достоверным.

Эта сушумна несет ответственность за сочетания жизненного дыхания с выделительной системой ветра и достижения его этой высшей точки, через позвоночник.

suṣumnā kā hai rūp, sukṣm ati hī ghanā |
satguru deya dikhāya, lakhe hai santa janā ||14||

Истина о сушумне очень тонкая и глубокая. Учитель широких взглядов открывает ее ученикам, а святые ее воспринимают.

yahī adhomukh kūp, śvās nej hai |
surti sughar panihār, anokhā tej hai ||15||

Сушумна называется также колодцем, чье отверстие направлено вниз. Дыхание – это веревка, с помощью которой вода поступает из скважины. Восхитительная медитация, посредством которой тенденции собраны и приняты на путь, это водонос. Он умный и справедливый. Кроме того, он является блестящим и быстрым.

baṅk nāl se caḍhe, gagan kī or hai |
utare trikutī kaṅṭh, hṛdaya kī por hai ||16||

Позвоночник называется Ваṅка nāla; сушумна поднимается вверх по позвоночнику, gagan - это вершина человеческой системы. Чакра с тысячью спицами находится под черепом. Сушумна окружает эту чакру и опускается на Трикути, соединение бровей с нижним краем лба. Есть чакры, расположенные в горле и области сердца. Она представляет связь между ними.

mālā ke ākār, suṣumnā rūp hai |
nābhi gagan sumerū bhed ati gūp hai ||17||

Сушумна имеет форму гирлянды. Она обвивает пупок, и вершину – Сахасрара-камалу. Ее мистическая сила очень секретна и обширна.

ramte hai jo sant, isī ghaṭ māl meṃ |
sohaṃ sohaṃ japte, haiṃ sab kāl meṃ ||18||

Мудрецы бродят и играют на этой гирлянде нервов и внутреннего сознания. Они воспевают семенное слово Сохам-Сохам постоянно.

koṭi bhānu sam tej, śikhar meṃ pāvte |
amṛt lāl athāh tahāṃ sarsāvte ||19||

Они воспринимают блеск бесчисленных солнц в высшей области, где расцветают сиянием драгоценности глубины – так говорит мудрец Амрит Натха.

vahāṃ sdā ṛtu ek, khel nirdvandv |
rahte suṣumnā māṃhi, miṭe jag phand hai ||20||

Они пребывают в Сушумне постоянно и играют в игры, в которых нет второго игрока, время не изменяется в этой области и мирские ловушки ослабляются сами по себе.

tana kā kuca abhyāsa tanik rahatā nahin |
sukha dukha vyāpe nahin, rahe samatā vahin ||21||

Сознание тела исчезает полностью. Дуэт радости и боли не играет свою музыку там; равное состояние является там нормой.

keval apanā rūp, anya kuch hai nahin |
turiyā jāgrat māṃhi, nahin main-tū kahī ||22||

В этой области только само "Я" визуализирует себя, ничего другого не существует там; бодрствующее состояние сознания сливается с четвертым состоянием, оба превосходят друг друга в единстве; двойственность «Я и ты» исчезает в единстве.

sudhre āhār-vihār, veg man kā thame |
janm-maraṇ kī vyādhi, miṭe suṣumnā rame ||23||

Сила и мощь разума взята под дисциплинарный контроль посредством изменения культуры питания и стиля жизни. Йог странствует по сушумне и ослабляет длительные недуги рождений и смертей.

yah suṣumnā kā bhed, sant pūrā lahe |
śūl miṭe sudhi hoyā, nāth āmṛt kahe ||24||

Это – мистическая истина Сушумны и мудрецы наслаждаются ее полнотой. Это искореняет осознание боли и увеличивает реализацию - память о истинном "Я" из глубин неизвестного. Амрит Натх говорит так.

ПОДРОБНЕЕ О СУШУМНЕ

Сушумна овивается нервами Ида и Пингала. Трио восходит в высшую точку под черепом – в область колеса с тысячью спицами. Оттуда трио спускается в трикути – в аджна-чакру. Донести жизненную энергию в эту точку является функцией сушумны.

Дыхание выходит из левой или правой ноздрей в зависимости от состояния организма. Левая ноздря связана с Идой, а правая - с Пингалой.

Из Трикути трио спускается к Манипурак через Вишуддху и Анахату.

Дыхание представляет собой смесь праны и апаны. Оно несется до высшей точки и спускается вниз до пупка. Таким образом, это гирлянда из нади.

Шесть скоплений снабжаются жизненным воздухом Сушумной вместе с Идой и Пингалой. Таким образом, шесть скоплений нади поддерживаются Сушумной.

Этот великий нерв также известен как нерв Сатогуны. Сатогуна связана с процессом жизнеобеспечения организма и бытием.

Йогины, которые путешествуют по шести чакрам, достигают высшей точки в конечном счете, наслаждаются реализованным состоянием целостности и единства - единства всех вариантов, всех типов. Радость, которую они получают, чистая радость чистого бытия, не смешанная с какой-либо примесью концептуального материала небытия – материала, называемого физическим, умственным или даже интеллектуальным. Бытие превосходит их все, становится Бытием в Бытии - состоянием Чистой Радости.

ЧЕТЫРЕ СОСТОЯНИЯ

ВОПРОС:

turiyā kisko kahte hai, dayā sindhu guru dev |
mujhaḥ ko bhed batāiye, karūṃ caraṇ kī sev ||1||

О, мой учитель! Океан сострадания! Божество знания, пожалуйста, веди меня к истине четвертого состояния сознания, я слуга у Ваших ног, Амрит.

ОТВЕТ:

jāgrat svapn suṣṭi hai, suno lagākar dhyān |
guṇtīṭ turiyā kahūṃ cār avasthā jān ||

Слушай меня внимательно. Есть четыре состояния сознания: состояние бодрствования, состояние сновидений, состояние глубокого сна и четвертое состояние, находящееся за рамками причинных атрибутов (гун).

Душа, другое название которой – сознание как личность (человек), имеет четыре состояния: джаграт - состояние бодрствования, свапна - состояние сновидений, сушупти - состояние глубокого сна и, наконец, турья - четвертое состояние. По правде говоря, душа или сознание является чистым, полностью осознающим и всегда превосходящим рамки трех гун, атрибутов. Но из-за контакта с атрибутами и элементами оно забывает свою истинную природу. Свойства, принятые от внешнего и надетые как маска, делают его играющим роль страдающего от боли и любителя удовольствий. Он попадает в ловушку похоти и проходит четыре фазы жизни. Из-за этого явления визуализируется иллюзорное проявление. Когда душа получает знание истинного себя, она не подпадает больше под влияние атрибутов и элементов. Она восстанавливает истину самой себя – неизменное, чистое сознание за пределами всех изменений и следствий. Тогда дуализм исчезает. В таком состоянии он остается во веки веков.

Но, поскольку она находится под влиянием атрибутов, элементов (махабхут) и их свойств, она действует так, будто играет драму, играя бесчисленные роли, создавая бесчисленные ситуации, проживая их одну за другой - в игровой обители Всемогущего Творца. В этом состоянии дживатма в условиях практической жизни имеет четыре состояния: бодрствование, основанное на тамогуне; состояние сновидений, основанное на раджогуне; состояние глубокого сна, основанное на саттвагуне и четвертое состояние, в основе которого лежит смесь трех гун. Теперь эти четыре состояния будут рассматриваться отдельно.

jāgrat māṃhi sthūl śarīrā, pandrah tattv jagat kī pīrā |
cetan śakti nayan ke māṃhi, mukhyatayā rahtī ik ṭhāṃhī ||
ismem koṣ annamaya jāno, aur baikharī vāṇī māno |
ahñkār se is kī racanā, satya jān 'amṛt' ke vacan ||

В джаграт-авастха - бодрствующем состоянии сознания - человек выполняет работу, связанную с поддержанием тела, ума и души. Такая деятельность связана с грубым телом. Спектр грубого тела достаточно велик. Пятнадцать составляющих грубого тела: это пять махабхут - земля, вода, огонь, небо, воздух, и десять индрий, органы восприятия и органы деятельности. Грубое тело поддерживается водой и пищей. Оно называется техническим термином аннамаякоша. Это грубое тело использует вариант речи Vaikharī. Эту речь говорить и понимать очень легко. Чайтанья-шакти или сознание

прибывает, в основном, в глазах. Почитаемый мудрец Амрит Натхаджи говорит, что первоначальное это отвечает за вступление в существование этого грубого тела.

СОСТОЯНИЕ СНОВИДЕНИЯ

sthūl śarīr svapn ke māṃhī, jān prāṇ kaṅṭhoṃ ke thāṃhī |
ghaṭ meṃ nānā khel racāye, koṣ prāṇmaya ismeṃ pāve ||
rahe madhyamāvāṇī yā meṃ, nav tattvon kī śakti tā meṃ |
āśraya hai buddhi ke jānoṃ, satya vacan amṛt ke māno ||

Состояние сновидений возникает во время сна. Тонкое тело проявляется, когда грубое тело переходит в сон. Тонкое тело состоит из (А) пяти танматр - звук, осязание, форма, вкус, запах; (В) четыре внутренних аспекта сознания - разум, интеллект, сознание, осознание себя. Чайтанья или сознание пребывает в джатхар-агни, и использует вариант речи мадхьяма. Душа остается в пранамая-коше, то есть в витальной оболочке. В таком состоянии многие игры происходят за счет интеллекта.

Действия, совершенные в состоянии бодрствования, и впечатления оставленные ими, оживают на экране сознания в форме снов. Невоплощенные желания, запрещенные надежды, потакание сексуальной жажде или много таких вещей, которые остались из предыдущих воплощений или дней, прожитых и пережитых в этой жизни, возникают как мечты, используя все виды символов. Душа радуется или страдает от радости и боли, прибылей и убытков, счастья и бед, и многих подобных вещей. В таких и аналогичных вещах тратится время, прожитое или выстраданное. Чувства участвуют в этой игре. Иногда будущие события также заглядывают в настоящее время, как предчувствие из тьмы неизвестности.

По мере возможности следует избегать спать чрезмерно много. Во время сна частота дыхания растет и продолжительность жизни укорачивается.

Когда человек заходит в тупик по причине путаницы жизни, он хочет выйти из него. Для этого он ищет руководство Гуру. Он просит покоя. Если обстоятельства благоприятны для реализации плодов его благочестивых дел в этой жизни или предыдущих, он принимает Гуруджи, который благосклонно показывает ему способ созерцания на "Я". Если он верен и усердно посвящает себя достижению, он достигает некоторой стабильности в этом процессе. Он становится способен концентрироваться на своем Я. Его ум получает освобождение от закрепощений мирских обязательств. Прогресс на пути может привести его к достижению четвертого состояния сознания.

jab turiyā banane lage, hoya koṣ ānand |
brahm nāḍī ke āśraya, koṣ rahat nirdvandv ||

Когда четвертое состояние начинает проявляться за счет поддержки со стороны брахма-нади, сушумны, практикующий начинает чувствовать анандамая-кошу, оболочку чистого блаженства. В этой оболочке душа не сталкивается с какой-либо двойственностью боли и удовольствия, она остается единой в чистоте блаженства, и сушумна поддерживает ее на пути.

turiyā avasthā amṛt gāve, nābhi kamal se sthān citāve |
mahākāraṇ hai śarīr yākā, vāṇī parābhed hai vākā ||
cit se hai caitanya sadā hī, āp-āp kuch dūjā nahīm |
pāṃcoṃ koṣ yahām nahīm rāje, nisīdin sant gagan meṃ gāje ||
nābhi śikhar bic sohaṃ japā, japat rahe chūṭe nij āpā |
baṅkanāl sohaṃ, kī bāṭā, khule śikhar meṃ vajr kapāṭā ||
ṛtu hai ek nahīm dīn rainā, dekh prakāś thakat hai nayanā |
nirguṇ bhāv āp ko pāve, cahuṃ diśī apnā rūp lakhāvai ||
amṛt mile śaṃt ho jāve, guṇātīt nīscal pad pāvai |
turiyā meṃ kuch kāl tak, ramaṇ kare jo dhīr ||
keval meṃ keval rahe, turiyā jāgrat vīr |
bhāv nahīm apnā banai, man vāṇī thak jāhīm |
amṛt anubhav se mile, kahan sunan se nāhīm ||

Когда четвертое состояние - турья-авастха - начинает возникать, то оболочка удовольствия - каузальная структура - начинает раскрываться. Эта структура целиком зависит от духовного блаженства. Сушумна, брахма-нади поддерживает стремление искателя, и он поглощается своей интенсивной практикой. Важный жизненный фактор действует от пупа до высшего (апикального) центра. Осознание базируется в основном на свойстве читты. В этом состоянии действует речь "пара". Эта фаза является основной и ни одна идея, мысль или концепция не возникает для выражения. Это турья-авастха, четвертое состояние, достигает кульминации, уровня всестороннего развития, когда стремящийся практикующий в состоянии повторять семенное слово Сохам-сохам в течение значительного периода времени, и дыхание остается даже в процессе вдоль позвоночника, где сушумна, обвиваемая идой и пингалой, дает ему основную поддержку.

В течение этого периода пять кош остаются в забвении. Атман в своем чистом состоянии, которое по сути лишено всех атрибутов и качественных факторов, появляется во всей славе. Мирские иллюзорные проявления исчезают. Только "Я" остается - что тоже без тени. Путаница и недоумение "я" и "ты" исчезают. Время, сезон, погодные условия, действия и т.д. исчезают. Жажда секса, во всех ее фазах и степенях, разрушается навсегда. Это состояние абсолютного единства - кайвалья, как описано учеными йоги и веданты. Это освобождение или спасение при жизни. Это Дживанмукти. Это турья, четвертое состояние, во время бодрствования. При этом условия двойственности превращаются в одно абсолютное единство. Это можно только пережить и не может быть описано словами или осмыслено разумом.

В состоянии бодрствования могут быть циклы бодрствования, сновидения и глубокого сна. В состоянии сновидений проявлены фазы сновидений, бодрствования и глубокого сна. Это редко случается. Бдительный ум может понять это состояние. В состоянии глубокого сна могут возникать состояния бодрствования и сновидений. Когда состояние бодрствования сливается с четвертым состоянием, все другие состояния исчезают. Такой человек достигает состояния сарваджня – все знающий, и в полной мере осознает и живет в унисон с сердцами всех живых существ. Это истина, которую можно только пережить.

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА: ПОКЛОНЕНИЕ ИЗНАЧАЛЬНОМУ ЗВУКУ

daś prakār kā nād, vāyu yog kā khel |
jīśne pāyā svād, amṛt tanmaya ho gayā ||

Слово нада означает звук, слово или резонанс. Пространство между небом и землей наполнено звуком. В начале кальпы произошли некоторые трения между жизненным воздухом и небом. Таким образом проявился звук. Он называется нада – резонанс. В результате отражения эхо возникли атомы. Этот видимый грубый мир состоит из атомов. В конце кальпы обратное движение уничтожит творение.

Дискуссия о нада и бинду очень стара среди йогических ученых. Они выдвигают свои аргументы за и против каждый со свойственной ученым горячностью. Прежде всего возник звук, все объекты после. Бинду - это нулевая точка на шкале времени. Это также пустота в пространстве. Некоторые ученые пытаются говорить, что бинду – это семя. Они хотят доказать, что мир возник из капли семени (спермы).

Существует нектар бессмертия, стекающий из высшей точки под черепом. Он делает это мгновенно. Его тоже называют бинду, он носит также название "сома раса". Теоретики обеих сторон немного ошибаются. Нектар и семя бывают двух вариантов - грубый и тонкий. Тонкий вариант происходит из нады. Нада тоже бывает двух видов - грубая и тонкая. По моему мнению (по мнению автора издания на хинди) нада является основной, поскольку в отсутствие нады, бинду не может появиться. Нада зовется Праной – жизненным фактором. Эта Прана - Сохам. Прана может быть незначительной или запредельной по размерам, но творение не может существовать без нее.

Значение бинду не может быть переоценено. Как бы то ни было, нектар в высшем центре или семя в организме, и то и другое будет столь же тщательно защищено и сохранено, насколько это возможно. И насколько здоровым, мощным, чистым и тонким оно будет, настолько уверенно, быстро и беспрепятственно будет происходить реализация себя. Но какую роль может играть бинду в теле, которое лишено нады, праны? Поэтому нада – которая есть Прана, в конечном итоге – очень важна.

Йогические ученые называют смешение праны и апаны, дыханием нады. Или это может называться Сохам. Нада проникает во все поры на теле. Это известно как аджапа-джапа. Исходящие тенденции – это внешнее выражение праны.

В зависимости от того, какая степень их будет вовлечена, в зависимости от того, в какой степени нада будет восприниматься изнутри, или слышаться, в зависимости от того, в какой мере прана будет функционировать внутри, в таком же диапазоне или пределе будет переживаться восторг чистоты Атмана.

Нада рассматривалась как имеющая десять видов в соответствии с местом и условиями происхождения. Как результат притяжения и сжатия, когда прана из хридая-чакры и апана из адхара-чакры сливаются в манипура-чакре в пупке, слово "сохам" обретает форму.

prāṇ apān kā mel ho nābhi meṃ, nād sune jaise bolat pakṣī |
vṛtti tike kuch kāl tahām tab, aise sune jaise guṃjate makṣī ||
surti jo cakr anāhad āve, nād rū śaṅkh kā śabd samkṣī |
kaṅṭh meṃ vīṇā o tāl kā śabd hai, ājñā meṃ śabd sunai sohī dakṣī ||
muralī nagārā pakhāvaj bājat, trikuṭi ke māṃhi sunai sohī pūrā |
megh sī garjan hot sadā tāko, gagan ke madhya lahai sohī pūrā ||
amṛt nitya kalol karai jāne, yukti se pāye, daso vidhi tūrā |
jīvan mukt hai soī, jāse, hoyā kabhī nahīm śaṅkar dūrā ||

Смешав прану, витальный ветер, с апана-вайю следует пытаться стабилизировать наклонности ума в камале в области пупка. Сделав это на некоторое время, человек услышит звук, похожий на щебетание птиц. Слушая этот звук в течение некоторого времени, можно затем услышать, как будто пчелы гудят. Это первый и второй тип нады.

Когда практикующий достигает успеха в стабилизации настроения или ума в чакре сердца, он слышит наду звона колокольчика и шума раковины. Это третья и четвертая вариации нады.

Когда осознание концентрируется в области горла продолжительное время, практикующий воспринимает звуки вины (вина - струнный инструмент), и звучание ударных инструмента. Это пятая и шестая вариации нады.

Когда практикующий может собрать направленность ума и обратить к медитации на аджна-чакре, он услышит звуки флейты, литавров и мриданги. Это седьмая, восьмая и девятая вариации нады.

Когда осознание достигает тысячелепесткового лотоса в высшей точке, практикующий слышит глухой рев льва и раскаты грома. Это десятый вариант нады. Смельчаки, которые в состоянии услышать ее, всегда купаются в океане нектара. Таким образом, йогин, который способен воспринимать десять вариаций нады, достигает освобождения при жизни. Все благоприятные самскарсы не уходят прочь и не отстраняются от него.

pahile meṃ gadgad, dūje meṃ ālas, ije meṃ prem kī uṭhat laharī |
cauthe meṃ khūb caḍḍhai hai naśā, aur pa cam nād meṃ amṛt laharī ||
nād chaṭhe meṃ jhare hai abhī, pāve anubhav gupt ho saptam praharī |
aṣṭam nād ko yogī sune tab viśv kā śabd sune vidhi gaharī ||
nād nave ko sunai jab hai gati sukṣm hoyā na jānai koi |
hoyā agocar dṛṣṭi na āvat, dev vibhūti ko pāvāt soī ||
nād khulai dasvām ghaṭ meṃ dvandvamiṭai duvidhā sab dhoī |
amṛt āp meṃ āp ramai hai, jīvanmukt sadā sukh hoī ||

Когда практикующий слышит первый вариант нады, он чувствует себя крайне взволнованным. Слушая второй, он чувствует себя вялым, он развивает отсутствия интереса. В случае третьего варианта, он чувствует подъем волны любви, четвертый опьяняет слушателя; в этом состоянии слава и величие мира кажутся не имеющими привлекательности или значение для него; в случае пятого, открывается путь к нектару, когда доходит до слуха шестая нада, практикующий наслаждается сочащимся из высшего центра нектаром, он доставляет ему сильнейшее удовлетворение. Седьмой вариант нады открывает возможность узнать секреты, они обнаруживаются посредством внутреннего зрения; когда ум поглощается в восьмой надае, человек может приобрести тонкость, он может стать невидимым для грубого зрения, может слышать звуки на огромных расстояниях; слушая девятую наду, можно приобрести сверхчеловеческие силы, которыми обладают Боги; десятый нада является самым высшим, если практикующий может слышать и сосредоточиться на нем, он прокладывает путь для реализации состояния гармонии с каждым аспектом и с каждым этапом жизни, все сомнения исчезают; человек находится в самом себе; мудрец приобретает статус дживан-мукты, состояние реализации или освобождения при жизни грубого тела, зависящего от пищи. Практикой и соблюдением аскезы в течение длительного времени приобретаются подобные вещи, в случае девятого и десятого варианта нады, сверх-человек или сверх-природные силы возникают в реальности практикующего без всяких усилий, если человек попадает в их ловушку и уносится ими, направление самореализации становится неясным; человек должен хранить себя от их захвата очень тщательно и осторожно.

По правде говоря, нада пронизывает творение, она отражается постоянно, все время, это на самом деле звук жизненного ветра, отражаемый везде во всем мире, но для того чтобы слышать его, необходимы условия, покой, одиночество, сосредоточенность и отрешенность от мирских развлечений. Обычно, человек не может управлять этим даже в одиночку, что же говорить о коллективе. Вот почему процесс был зафиксирован и предписан йогическими учителями для того, чтобы услышать космический звук. Полученные знания по практике внутреннего звука будут способствовать успеху в слушании космического звука. Нада слышна с каждым вдохом. Но никто не может быть инициирован в нее без руководства хорошо разбирающегося, способного и могущественного учителя.

Таким образом, ищите способного Гуру и служите Ему, после того как вы определились в выборе. После получения знаний и подготовки у него, наслаждайтесь поглощением музыкой внутреннего звука, а затем, одним из космических звуков. Откажитесь от стремления аргументировать, если оно у вас есть, и наслаждайтесь воссоединением с самим собой.

СЕМЬ ОСНОВ, ИЛИ СТАДИЙ ЙОГИ

Все действия отличаются друг от друга, их средства, инструменты и принадлежности также различны, области их работы разнообразны, их шаги и этапы слишком многообразны; надо поднять их, пройти через них, выйти за их пределы как путешественник или как паломник духовности, и достичь совершенства и чистоты, прежде чем достигнешь цели. Каждый шаг должен быть тщательно продуман. Надо продолжать идти вперед, шаг за шагом, с посвящением, преданностью, стойкостью и мудростью. Человек должен путешествовать очень внимательно, не отвлекаясь, всегда помнить о цели этого путешествия. Надо не упускать из виду этого. Могут быть соблазны, уводящие прочь от пути, но вы должны их игнорировать. Объекты будут достигнуты после долгого и напряженного труда. Вещи приобретают форму только после длинного ряда незначительных усилий, сходящихся в главной точке и приводящих к конечному успеху, в конце концов. Если совершается ошибка, халатность, сознательно или непреднамеренно, объект, который вы создаете, теряет красоту, величие, гармонию и полезность.

Йога - великий процесс серии аскез. Она направлена на достижение видения Бога, достижение бессмертия и реализации истинного Я. Целью этих аскез является помощь себе избавиться или отказаться от нечистоты ума и тела и выйти из оболочки личности в исходный блеск и прозрачность. Это требует очень напряженных усилий. Повлиять на изменение возникающих исходящих тенденций ума так, чтобы они обращались вовнутрь, очень трудно. Преобразовать ветреный ум в единую, комплексную, целенаправленную и дисциплинированную сущность - не простая задача. Заставить

впитать дьявольский ум божественные качества довольно сложно. Избавление от яростных качеств и становление спокойным, надежным, послушным и пребывающим в бытии – это происходит только от врожденной природы ума. Стремление говорит о высокой преданности, уделяемой практике аскетизма для достижения духовной цели. На этом пути духовной эволюции человек будет бороться с очень мощным стойким врагом. Страсти похоти и гнева, всегда будут ждать случая, чтобы наброситься на вас и покончить со всем прогрессом, который вы каким-то образом достигли вашими заслугами. Незначительная ошибка с вашей стороны будет толкать и тянуть вас вниз по склону опасного злорадства. Таков путь прогресса.

Это своего рода битва. Она должна вестись в отношении самого себя. Ее оружием будет правда, строгость, покаяние, прощение и безбрачие. Зверь, который будет убит в этом процессе - эго. Его голова должна быть отрублена и посвящена поклонению Гуруджи. Воин, который хочет победы, должен быть готов к ослаблению его собственного эгоцентризма.

Йога имеет семь оснований, или шагов к достижению самого высокого результата. К ним относятся:

1) шубхечча, 2) вичарна, 3) тануманаса, 4) саттвапатти, 5) асамшакти, 6) падардха бхавани и 7) турь.

Пройдя эти семь успешно практикующий входит в сферу искупления, освобождение, спасения или состояния окончательного угасания огня жизни. Все это дарует блаженство Атмана.

БЛАГОПРИЯТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

viṣaya meṃ doṣ kā mān hone lagā, kathā aur tīrth kā bhāv jāgā |
karmśubh dhāraṇā vṛtti badhane lagī , śubhecchā bhūmi meṃ citt lāgā ||
jagat ke jāl se vacan ke hetu tab, viṣaya kī or se dūr bhāgā |
guru ke caraṇ se huā anurāg dṛḍh, nāth amṛt kahe toḍ dhāgā ||

Почва благоприятных желаний возникает тогда, когда ум начинает воспринимать недостатки в рискованных делах временного характера. Наряду с этим, стремление к рассказам о божественных воплощениях и совершению паломничеств становится все сильнее. Тенденции наслаждаться чувственными занятиями начинают уступать делам благочестия. Для того чтобы спастись от путаницы мира, возникает связь с духовным учителем и эта привязанность становится все более и более интенсивной и сильной с течением времени. Это признак того, что человек начал питать отвращение к обычным природным радостным увлечениям, и стремление к благочестию уже возникло. Пришло время для разрыва эмоциональных связей с миром. Гуру Амрит Натхаджи говорит, что это подходящее время для влияния на разрыв связей. Это первая основа йоги – благоприятное желание.

ВИЧАРАНА

ātm ke daraś kī citt meṃ rūci huī, tattv ke lakṣya kā dhyān āyā |
jagat se neh taj saccidānaṇḍ bhaj, guru kī dayā se jñan pāyā ||
nitya abhyās meṃ citt lagane lagā, satya kī khoj kī or chāyā,
nāth amṛt kahe pragaṭi 'vicārṇā', āp ke rūp kā dhyān lāyā ||

Когда практикующий живет, по причине благостных желаний у него возникают мысли по исследованию того, кто он на самом деле. Теперь он жаждет иметь определенное представление о "Я". Эта мысль вдохновляет его на поиск способных и компетентных учителей. Затем он настоятельно просит Гуру посвятить его в свою систему, чтобы он мог продолжать программу самореализации. Учитель, таким образом, учит его отвлекать ум наряду со всеми исходящими тенденциями, от погони за чувственными удовольствиями и посвящать их все одному - усилию достижения самореализации. Когда он преуспевает в отвлечении ума и начинает использовать аскезы, такие как повторение Сохам и сосредоточение на дыхании, вичарана приобретает основу в его внутреннем существе. Он должен жить основываясь на этом в течение значительного периода времени.

ТАНУ МАНАСА

satya kī khoj se guru kī mauj se, man kī susainya se yuddh thānā |
indriya daman or vṛtti ke śaman se, śvas hi śvās kā tān tānā ||
mahā svādhīn man śānt hone lagā, bhūmi 'tanumānsā' rūp pānā |
'nāth amṛt' tabhī svād āne lagā, nāsikā bhāg par nayan lānā ||

Разум или манас – это крайне свободная сущность. Искатель истины должен ограничить свою свободу. Для этого, битва должна вестись между силами ума и силами искателя. Основа битвы - внутреннее ядро искателя. Армия ума весьма мощная. Ее солдаты – это чувства и наклонности. Оружие - чрезвычайно привлекательные удовольствия. Армия искателя включает в себя милость учителя и волю ищущего. Когда страсти секса, жадности и злобы растут и чувства яростно атакуют, искатель истины выстраивает свои силы, чтобы обуздать и победить чувства, тенденции, страсти и злые намерения. Если ему это удастся, даже слегка, то он должен набраться сил из медитации, аскезы, преданности и молить о милости и руководстве Гуру. В ходе этого процесса он должен сосредоточиться на кончике носа. Если ум пребывает на кончике носа и в процессе дыхания, то можно считать, что появилась основа, называемая тану-манаса. Практика будет осуществляться в течение длительного времени.

САТТВАПАТТИ

aṭal āsan lagā satya bhāsan lagā, jñān ke sūrya kā tej bādḥā |
'sattvāpatti' bhūmi kā udaya hone lagā, vijay ke dvār par āp thādḥā ||
'nāth amṛt' sadā śānti rahane lagī, sindhu aur lahar kā bhed kādḥā |
hoya caitanya tab yog ke panth meṃ, guru meṃ caraṇ meṃ prem gādḥā ||

Практикующий удерживая позу для медитации значительный срок, может иметь опыт проблеска себя; блеск солнца знаний возрастает. Мир воцаряется в сердце и достигается понимание того, что воплощенный Я и Бог являются, по сути, одним и тем же элементом, прогресс на пути устойчив и полон осознания; любовь и преданность стопам Гуруджи растет изо дня в день; надежды на успех возрастают. На данном этапе можно сказать, что возникает основа для саттвапати.

АСАМШАКТИ

pañcamī asaṃsakti jñān bal baḍḥ gayā, lahar vijñān kī caḍḥan lāgī |
dūr abhimān ho jag uṭhī sādḥutā, śreṣṭhatā vṛtti meṃ baḍḥan lāgī ||
indriya man āp meṃ āp niścal bhaye, aṣṭ vidhi purṇ dhvanihone lāgī |
'nāth amṛt' kahe, kṣīṇ bhram ho gayā, āp meṃ āp kī vṛtti lāgī ||

Пятая основа называется асамшакти (непривязанность). Когда сила знаний растет и истина не-дуальности проявляется, когда ложное эго уступает место кротости и мир царит во внутреннем ядре существа, когда тенденции ума становятся чище и чище, а чувства и ум тихими и спокойными, когда слышны звуки восьми видов, когда Я начинает себя чувствовать счастливым в самом себе и, когда обман начинает исчезать, тогда, как говорит святой Амрит Натхаджи, возникает пятая основа непривязанности.

ПАДАРТХА БХАВАНИ

āp aur jagat kā dvandvajātā rahā, mṛtikā-pātr kā bhed nāsā |
svarṇ bhūṣaṇ nahim bhinn jyom ek hai, nīr aur lahar sab ek bhāsā ||
sūrya aur tāp meṃ bhed kachu hai nahim, padārthābhāvanī kā prakāsā |
nāth amṛt kahe sant jāniyom, nahim sevak koī nahim dāsā ||

Когда седьмая основа, называемая падартха-бхавани, начинает возникать как результат йогической практики и духовной дисциплины, дуализм себя и мира постепенно исчезает. По сути нет различия между золотом и украшением, сделанным из него. Волна не отличается сущностно от воды, которая ее порождает. Солнце и его жар неделимы. Обращаясь к святым, мудрец Амрит Натхаджи говорит, что

когда чувствуется эта основа, следует понять, что различие между причиной и следствием исчезает, и основа, называемая падартха-бхавани, возникает в осознании практикующего йогу.

ТУРЬЯ

turiya meṃ dvañḍ nirdvañḍ kuch hai nahim |
jāy kuch nahim aur kuch nahin āvai ||
maiṃ nahim tū nahim āp hi āp hai, baḍh chījai nahim pīvai khāvai |
dhyān dhyātā nahim, gyān gyātā nahim, gya aur dhyay ki kaun pāvai |
nāth amṛt kahai, rañk nā bhūp hai unmanī rūp hai sañt gāi ||

В седьмой стадии турья, нет идеи дуальности или не-дуальности. Действия, приходящие и уходящие, растущие и уменьшающиеся, исчезают. Концепция тебя и меня становится абсолютно несуществующей. Остается только Я с самим собой; медитации и медитирующий, знание и знающий, преданный и преданность – все виды двойственности исчезают, идея достижения тождества с объектами медитации и познания исчезает, король и нищий, бог и маленькое ограниченное эго – все становится одним; когда такое состояние возникает, что царствует непривязанность, то возникает турья – это может восприниматься как реальность.

Эти семь ступеней или основ – другое название, данное раджа-йоге, имеющей восемь частей. Среди этих семи, первая и вторая являются внешним признакам. В этих двух основах, абсолютно необходимо чтобы практикующий был начеку. Это первое условие для достижения успеха. Это основа оплота Йоги. Если основание сильное и хорошо установлено, крепость будет прочной и долговечной. Если эти две основы преодолеваются успешно, связанные со страстью, а именно: похоть, гнев, алчность и увлечения – переживаются хорошо, любовь и ненависть не волнуют практикующего, а затем ассоциация с истиной и благочестием рассматривается как реальность. Далее остальные четыре основы будут пройдены легко и время также будет сохранено.

Но, брат! эти вещи не только для обсуждения, они важны для самопожертвования. Только смелый может идти по этому пути. На этом пути человек должен будет отрубить свою собственную голову и предложить ее стопам Гуру джи, или ему будет необходимо сжечь себя заживо и предложить себя Всемогущему. Кто считает себя храбрым и принимает вызов, должен выступить и следовать непростому пути.

Перевод книги «Shri Vilakshan Avadhoot»
англоязычного издания Амритнатх
ашрама:
Йоги Лакшминатх, 2010 г.