

## ОМ САИ РАМ

Добро пожаловать в Прашанти Сандеш

Подкаст 240. «Как выйти за пределы разума»  
9 мая, 2024 года

*Последующий текст содержит выдержки из книги профессора Анил Кумара «Саи-Хронология», страницы 267-272*

**Медитация - единственный процесс, позволяющий избавиться от мыслей.**

Отсутствие мыслей возможно в медитации. Но люди жалуются, что во время медитации, у них появляется даже больше мыслей. Настоящая медитация - это состояние именно безмыслия. Мы медитируем, чтобы опустошить разум. В полной ментальной пустоте и спокойствии, мы можем быть едины с богом. Мы хотим реализовать нашу божественность. Наши мысли останавливаются, когда мы поем саи-баджаны или, когда мы слушаем выступления Свами. Когда мы поем, то отождествляемся с баджанами, мы полностью вовлечены в пение, хлопаем и представляем любимую форму Кришны, Рамы, Христа, Будды или другие. Мы поем и визуализируем эти формы, держа их в уме и на языке. В этом есть ключ к состоянию безмыслия, легкая дорога к опустошению ума.

**Кундалини-йога требует выполнения пранаямы в строгом соответствии с правилами.**

Люди проявляют любопытство в отношении Кундалини-йоги и часто задают мне вопросы. Сказано, что Кундалини-йога требует практики пранаямы (дыхательных техник) под строгим контролем и соблюдением правил, будучи научным процессом.

Если это будет регулироваться компетентным и бескорыстным наставником или гуру, тогда возможно реализовать Кундалини (субъективно). Но если практиковать эту йогу другими способами, в соответствии с собственным воображением, то можно серьезно навредить здоровью.

Бхагаван говорит в «Дхьяна-Вахни», что пранаяме обучают не всех, потому что она предполагает жесткую дисциплину и квалифицированное руководство. Инструктор же не должен ожидать каких-либо материальных выгод.

**Самый легкий путь остаться без мыслей - это санкиртан, пение баджан.**

Путь санкиртана быстрее всего останавливает мысли. Здесь нет ограничений по времени и месту, это ничего нам не стоит, - мы просто слушаем баджаны и забываем себя в этом. Слушая баджаны ранним утром или в другое время, участвуя в них в компании преданных или, когда мы одни, мы растворяемся, погружаемся в божественный экстаз. Как только мы начинаем жаждать общения с

богом, думаем о нем, воспеваем его имя и славу, - наши мысли останавливаются. В этот момент мы становимся «отсутствующими», присутствует только один Бхагаван. Это и есть состояние медитации, безмыслие.

### **Баджаны и джапа - превосходные простые способы опустошить ум!**

Отстраненный, опустошенный от мыслей ум - конечная цель садханы. Рамана Махарши настоятельно рекомендует сосредоточить ум внутри, как необходимое условие для практики садханы.

Ади Шанкарачарья уделяет большое внимание тому, как избавиться от мыслей путем медитации и пения баджан. Но что такое дхьяна (медитация) ? Это не что иное, как процесс самоисследования.

Бхагаван говорит: «Если задавать себе вопрос «кто Я?» , можно получить ответ: Сохам. «Сохам - Я есть То». «Тат Твам Аси - То, что ты есть». Это называется путем самоисследования, который есть и джняна и дхьяна.

Повторение Имени бога, воспевание баджан нужно для того, чтобы избавиться от мыслей, и стать единым целым с богом. Санкиртан, дхьяна, джапа - простые шаги опустошить наш ум и избавиться от желаний.

### **Никакое желание не поднимет вас на более высокий уровень.**

У каждого из нас есть бесчисленные желания!

Вначале я пришел в Прашанти Нилайам с единственным желанием увидеть Свами. Затем возникло другое скромное желание, - сидеть в первом ряду! Затем возникло третье скромное желание, - чтобы Свами прошел через тот ряд, где сидел я. После этого пришло желание передать Ему письмо. Затем, я захотел попасть на интервью, чтобы Он узнал меня. В конечном счете, осталось одно желание - быть единственным счастливым, наиболее близким к Свами!

Желание - это несчастливая вещь. Никакое желание не поднимет нас никогда на более высокий уровень.

### **Я желаю Мокшу! (Освобождения)**

Некоторые люди желают мокши, но многие не понимают, что есть мокша. Все что они знают, что это что-то величественное и прекрасное. Все эти предположения основаны на информации из вторых рук и книжных знаниях, и не имеют ничего общего с истиной. Люди, которые желают этого, не понимают это в полной мере. Однажды Бхагаван спросил меня: «Анил Кумар, что ты хочешь? Я дам тебе все, что ты захочешь!»

Я ответил: «Свами, почему я должен просить что-то у бога, который и так дает мне все без моих просьб. Когда Ты спрашиваешь, что я хочу, я начинаю искать в себе эти «хочу». Я ни о чем не попросил, т.к. Ты дал мне все, что я хотел. Не испытывай меня такими вопросами!»

Затем кто-то заговорил о мокше, и тогда Свами спросил не хочу ли я мокшу? И пообещал дать ее мне. Мой ответ был таков, что я не прошу того, о чем не имею представления. На вопрос Свами о том, что я на самом деле хочу, я ответил Ему, что уже испытал близость к Нему и, что я благословлен слушать беседы Бхагавана. Кроме того, для меня было величайшей удачей делиться учением Бхагавана со многими людьми во многих местах.

### **Позвольте мне желать того, что избавляет от желаний!**

Теперь, ключевой вопрос: что такое само желание? Пусть у нас будет самое желанное из всех желаний - желание избавиться от всех желаний, потому что каждое из них приводит нас к следующему, и так до бесконечности.

Если мы желаем бога, мы уже не можем желать ничего другого, потому что бог среди нас. Когда мы желаем самого бога, нам больше нечего желать, у нас не остается желаний. Когда Он с нами, весь мир - наш. Когда Его с нами нет, даже если мир принадлежит нам, наша жизнь становится пустой и бессмысленной. Мы будем лишены душевного покоя и радости. Можно взглянуть на богатых и известных людей и оценить качество их жизней.

### **Люди Бога.**

Благочестивые люди, люди бога, всегда спокойны и счастливы, поскольку они полны саттвических качеств. Кажется, что у них нет ни комфорта, ни каких-либо удобств, но глубоко внутри они полны радости, всегда жизнерадостны и улыбаются. Для них жизнь - это праздник, полный торжества и веселья. Всех привлекают такие благочестивые люди. С такими людьми мы чувствуем, что находимся рядом с богом, в то время как с другими, мы чувствуем отвращение. Божественные качества привлекают людей. Если благочестивые люди притягательны, то как Сам Бог может быть чем-то иным, кроме как стопроцентным притягательным магнитом?! Бог - это величайший магнит!

### **Давайте желать бога - нет ничего свыше этого.**

Что нам делать, чтобы освободиться от застревания в желаниях? Нужно вдохновляться достичь Бога! Нет ничего свыше этого. Нам необходимо понять, что Бог уже здесь, и это делает нас великими и богатыми. Что большего можем мы хотеть, если у нас есть присутствие Бога?

«Царство божие внутри вас», - говорится в Библии. Если мы цари, то зачем нам просить милостыню?

Бхагаван всегда подчеркивал работу человеческого разума и его природу. Итак, если у нас все же есть мысли, давайте позаботимся чтобы они были священными, поскольку не в состоянии освободиться от них совсем. Наш ум может превращать рай в ад и ад в рай. Напитываясь чистыми мыслями, жизнь станет божественной и священной.

Спасибо вам за ваше время, до следующих встреч. **ОМ САИ РАМ**