

## **Ачарья Махапраджня**

### **ПРЕКША-ДХЬЯНА.**

©Ачарья Махапраджня, 1994.

©Jain Vishva Bharati Institute, Ladnun, Rajasthan, India, 1994.

©Русский перевод: Jainworld Foundation, 2006.

©Г.В.Гарин, перевод, 2006.

pdf-версия от 12.01.07. Обо всех замеченных ошибках просьба сообщать переводчику по адресу, имеющемуся на сайте.

Прекша-дхьяна представляет собой технику медитации, цель которой – изменение состояния ума и поведения и интегрированное развитие личности. Основанная на мудрости древней философии, она формулируется в терминах современных научных концепций. Мы надеемся, что такой синтез древней мудрости и современного научного знания поможет нам искоренить такие низменные тенденции, как жестокость, мстительность и ненависть и достичь тем самым нашей заветной мечты – установления мира и счастья во всём мире.

### **Содержание:**

Введение.

Глава 1: Что такое прекша?

Глава 2: Цель прекша-дхьяны.

Глава 3: Предварительные условия для практики прекша-дхьяны.

Глава 4: Духовная бдительность.

Глава 5: Релаксация и осознанность.

Глава 6: Внутреннее путешествие.

Глава 7: Созерцание дыхания.

Глава 8: Созерцание тела.

Глава 9: Созерцание психических центров.

Глава 10: Созерцание психических цветов.

Глава 11: Концентрация на текущем моменте.

Глава 12: Созерцание мыслей (равностность).

Глава 13: Самодисциплина: развитие силы-воли.

Глава 14: Размышление, созерцание и концентрация.

### **ВВЕДЕНИЕ.**

Публикуя этот буклет, мы надеемся довести до читателя ряд истин, давно известных древним философам, однако неизвестных современной науке.

### **Век напряжения.**

В этот век технологи, индустриализации и свехурбанизации мы оказались подверженными постоянному стрессу и напряжению, которые, в свою очередь, породили такие психосоматические заболевания, как переутомление, бессонница, разнообразные сердечные заболевания и т.п. В отчаянии люди обращаются к алкоголю и опаснейшим наркотикам, приносящим кратковременное облегчение, да и то лишь для того, чтобы затем привести к ещё более серьёзным проблемам. Однако подлинное избавление лежит не в наркотиках и фантазиях, а в процессе катарсиса и развития присущих нам сил.

Философия учит, что наше бытие носит двойственный характер, т.е. духовное Я существует в рамках физической оболочки. Наука также доказывает, что почти все жизненные процессы человека проходят внутри его личности и, как таковые, поддаются контролю. Но контроль этот возможен лишь с помощью энергии духовного Я, а такая внутренняя сила, в свою очередь, может быть развита лишь в том случае, если мы знаем, как жить должным образом, в т.ч. и как есть, пить, дышать и думать.

## **Что такое прекша-дхьяна?**

Прекша-дхьяна представляет собой технику медитации, служащую средством для изменения состояния ума, трансформации поведения и интегрированного развития личности. Она основывается на мудрости древней философии, но формулируется при этом в терминах современных научных концепций. Мы надеемся, что такой синтез древней мудрости и современного научного знания поможет нам достичь заветной цели человечества – установления во всём мире дружелюбия, мира и счастья с помощью искоренения таких первобытных пережитков, как жестокость, мстительность и ненависть.

### **Полезьа прекша-дхьяны.**

Внешне может показаться, что прекша для различных людей означает различные вещи, поскольку она содействует увеличению как физических, так и нервных и духовных энергий.

На физическом уровне она помогает каждой клетке тела оживить себя, облегчает пищеварение, делает более эффективными дыхательные функции и улучшает циркуляцию крови.

На ментальном уровне она хорошо зарекомендовала себя как метод обучения ума концентрации, кроме того, она предлагает метод избавления от серьёзных психосоматических заболеваний без наркотиков и т.п., служит эффективным инструментом для искоренения дурных привычек и, через реальный опыт раскрытия внутреннего сознания, ведёт индивидуума к познанию тайн собственного ума.

На эмоциональном уровне усиление сознательной части нашего ума позволяет поставить под контроль реакции на окружающие условия, ситуации и поведение других, а гармонизация функционирования нервной и эндокринной систем содействует, в конечном счёте, искоренению психологических извращений.

На духовном уровне регулирование и трансформация химического состава крови, осуществляемые с помощью гармонизации нейроэндокринной секреции и внутренних вибраций бесстрастия, ведут к тому, что человек обретает способность к контролю над умом и освобождается от влияния внешних сил, вызывающих потерю равновесия.

### **Никаких теологических догм.**

Прекша-дхьяну может изучать и практиковать абсолютно любой человек, вне зависимости от касты, цвета кожи, национальности или вероисповедания. В ней не существует никаких общинных и теологических предубеждений, и она не настаивает ни на каких конкретных теологических воззрениях.

Хотя сам по себе процесс прекша-дхьяны не очень трудно изучить и практиковать, важно, тем не менее, изучать её технику под руководством знающих и опытных учителей. Как правило, для этой цели хватает десятидневного ритрита.

### **Краткий обзор результатов.**

В течение последних 15 лет мы организовали более сотни учебных лагерей, в которых прошли обучение более 13000 человек. Среди них были учёные, врачи, инженеры, профессора учителя, государственные служащие и прочие представители интеллигенции, а

также и среднестатистическая публика. В частности, в специальных курсах, организованных центром Тулси Адхьятма Нидам, принимали участие работники МВД, министерства просвещения и т.д. В настоящее время планируется ряд подобных курсов и для представителей других областей профессиональной деятельности. Помимо тех, кто прошёл обучение в кампусах, тысячи людей практикуют прекша-дхьяну самостоятельно, получая от этого огромную пользу: так, некоторые из них смогли восстановить физическое здоровье, другие избавились от перенапряжения и т.д.

Мы приносим искреннюю благодарность Югапрадхана-ачарье Шри Тулси и его наследнику – ачарье Шри Махапраджне за их постоянное руководство и усилия в этом направлении.

Эти великие святые благословили человечество даром прекша-дхьяны, и мы надеемся, что изучение и практика этой несложной дисциплины принесёт пользу всем и каждому. В настоящее время прекша-дхьяна на постоянной основе преподаётся в двух учебных центрах: это Тулси Адхьятма Нидам, организованный при Джайнском Всеиндийском институте в Ладнуне, Раджастхан, и Адхьятма Садхана Кендра в Нью-Дели.

### **ЧТО ТАКОЕ ПРЕКША?**

Слово «прекша», происходит от корня «икша», означающего «видеть». Когда к этому корню присоединяется приставка «пра», получается «прекша» (пра+икша), что означает «воспринимать внимательно и глубоко».

Видение здесь связано не с внешним зрением, а с внимательным сосредоточением на тонком сознании. Прекша-дхьяна представляет собой систему медитации, позволяющую полностью погрузить ум в восприятие тонких феноменов сознания.

«Сампиккхае аппагамаппаенам»: на базе этого изречения из Дашавайкалика-сутры построена вся эта система медитации. Смысл приведённого изречения прост: «Узри сам себя», – т.е. постигни и осознай самые тонкие из аспектов сознания своим собственным умом. Таким образом, в глаголе «видеть» заключается фундаментальный принцип медитации. По этой причине приводимая здесь техника и получила имя прекша-дхьяны, ибо она основывается не на концентрации мысли, а на концентрации восприятия.

Знание и восприятие – таковы характеристики сознания. В состоянии сансарического бытия, загрязнённого притоком кармической материи, эти способности проявляются не полностью, однако существует возможность их развития.

Термин «дхьяна» обычно определяется как сосредоточение мысли на определённом объекте в течение определённого периода времени, здесь же ум будет инструментом не только мышления, но и восприятия. Таким образом, в контексте прекша-дхьяны этот термин означает «сосредоточение восприятия», а не мысли. Утверждается, что хотя мышление и восприятие (видение) и сопутствуют друг другу в процессе установления и познания истины, последнее, тем не менее, сильнее первого. В учениях Махавиры изречению «Узри и познай» придаётся заметно большее значение, чем «Размышляй, созерцай и постигни». Причина этого заключается в том, что восприятие целиком и полностью связано с феноменами текущего момента; оно не имеет отношения ни к воспоминаниям и прошлому, ни к фантазиям о будущем; всё, что имеет место в момент восприятия, неизбежно должно быть реальностью. Процесс восприятия, таким образом, исключает всякое воображение.

Начинается эта практика с восприятия тела. Тело, как известно, содержит душу. Следовательно, если мы хотим добраться до содержимого «контейнера», необходимо проколоть его стены. Далее, дыхание представляет собой часть тела и самую суть жизни.

Дышать – значит жить, отсюда, вполне естественно, дыхание должно быть первым объектом нашего восприятия, тогда как тело как таковое будет следующим. Вибрации, ощущения и прочие психологические феномены также достойны нашего внимания. Придёт время, и наш сознательный ум станет достаточно острым, чтобы ощутить все эти аспекты внутренней реальности, после чего он сможет сосредоточиться на самых малозаметных и тончайших процессах, происходящих в теле. Лишь в этом случае станет возможным восприятие эмоций, побуждений и прочих психологических событий. В конечном же счёте мы обретём способность к ясному распознаванию того покрова кармической материи, который загрязняет сознание.

Как уже упоминалось, способ функционирования ума двояк: мышление и восприятие. Однако работать обеими способами одновременно он не в состоянии: он либо думает, либо воспринимает. На основании указанного факта делается вывод, что восприятие одного изолированного объекта может послужить эффективным средством успокоения вечно блуждающего ума. Концентрируясь на восприятии любого внешнего объекта, практик обнаруживает, что его ум успокоился, и поток мыслей остановился. Подобным же образом, концентрируясь на восприятии собственных внутренних феноменов – ощущений, вибраций и даже мыслей, он также обнаружит, что ум прекратил свои обычные бесцельные блуждания и полностью погрузился в процесс восприятия. Непрерывное сосредоточенное созерцание естественных процессов, имеющих место в психике, в конечном счёте даст нам возможность восприятия тонких тел.

Тот вид восприятия, который требуется в процессе прекша-медитации, всегда без исключений подразумевает такой опыт, в котором нет места двойственности влечения и отвращения. Когда опыт загрязнён удовольствием или болью, влечением или отвращением, восприятие теряет свою руководящую позицию и становится вторичным.

Беспристрастность и равностность – синонимы прекши, поскольку последняя представляет собой беспристрастное восприятие, в котором нет ни привязанности и отвращения, ни удовольствия и боли. Все указанные эмоциональные состояния близко и внимательно воспринимаются, но не переживаются. Ну а поскольку оба воспринимаются, так сказать, с близкого расстояния, то нетрудно отвергнуть и то, и другое, и занять нейтральную позицию. Таким образом, равностность связана с самой сутью прекши.

Наш орган зрения – глаз, служит лишь инструментом восприятия объекта: он не несёт никакой ответственности за существование такового и не извлекает из него ни боли, ни удовольствия. То же самое справедливо и по отношению к воспринимающему сознанию. Тот, чьи восприятие и знание чисты, не привлекает новой кармической материи и не подвержен страданию, возникающему вследствие влияния старой.

### **ЦЕЛЬ ПРЕКША-ДХЬЯНЫ.**

Главная цель прекша-дхьяны – очищение различных состояний ума. Ум постоянно засоряется побуждениями, эмоциями и страстями, препятствующими течению мудрости. Завалы нечистот необходимо убрать. Когда ум очищен, он автоматически обретает покой, а одновременно с этим возникают также и равновесие ума, равностность и чувство благополучия.

Как мы увидим чуть позже, проявление тайджаса-лешьи будет знаком начала очищения ума. Чувство благополучия всегда связано с тайджаса-лешьей. Итак, тайджаса-лешья вызывает состояние благополучия, падма-лешья – состояние мира в уме, а результат шукла-лешьи – чистота и равностность<sup>1</sup>.

Не следует забывать ни на мгновение, что конечная цель садхака<sup>2</sup> – чистота и равностность, понимаемые как свобода от осквернения страстями. Состояние благополучия не может быть нашей целью: оно неизбежно придёт, однако целью быть не может. Подобным же образом и покой относится к категории побочных продуктов и в любом случае будет достигнут, но целью при этом быть не может. Чтобы достичь окончательной цели – совершенной чистоты ума, мы обязаны выйти за пределы всех указанных ментальных состояний.

## **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРАКТИКИ ПРЕКША-ДХЬЯНЫ.**

### **Посвящение.**

В начале медитационной сессии все садхаки садятся в позу со скрещенными ногами, полностью расслабляют тело и ум с целью устранения напряжения и, сложив руки, начитывают следующие строки:

1. Аббхуттхьоми араханайе: Я посвящаю себя практике прекша-дхьяны.
2. Маггам увасампадджами: Я посвящаю себя в путь духовной практики.
3. Саматтам увасампадджами: Я посвящаю себя в практику внутреннего восприятия.
4. Самджамам увасампадджами: Я посвящаю себя в практику духовного опыта.

Так садхаки посвящают себя в практику прекша-дхьяны.

Пять дисциплин посвящения.

1. Бхавакрия: синхронность ментальных и физических действий.

Она содержит три элемента:

1. пребывание ума в настоящем моменте;
2. полное осознание производимых действий;
3. постоянная духовная бдительность.

Пребывание в настоящем моменте противоположно чисто механическому действию, совершаемому с рассеянным умом. Занимаясь чем-либо, не следует позволять уму быть унесённым прочь какой бы то ни было воображаемой идеей, не имеющей отношения к выполняемой задаче.

Обычно человек склонен проматывать время и энергию в бесплодных воспоминаниях о прошлом или неуместных фантазиях о будущем. Но ведь ни прошлое, ни будущее не могут быть реальными: существует лишь настоящее и лишь оно реально. Всякий, кто позволяет настоящему ускользнуть, никогда не сможет вернуть его. Таким образом, бхавакрия является единственным средством, дающим нам возможность схватить реальность настоящего момента.

Бхавакрия также означает полную осознанность своих действий. Обычно человек думает, так сказать, «половиной ума», т.е. дробит его, и использует в непосредственной работе лишь какой-то его кусочек, тогда как всё прочее остаётся в праздности. Если же ум полностью поглощён работой, то результатом будет бхавакрия. Синхронность ума и тела позволяет сберечь массу энергии, увеличивая тем самым эффективность и приводя к значительным успехам.

Третье значения бхавакрии – постоянная бдительность. Практик должен постоянно иметь в виду свою конечную цель, которая двояка: очищение ума и пробуждение воли и прочих сил.

## 2. Не реагировать, а действовать.

Обычно мы склонны реагировать на внешние стимулы, т.е. находимся под властью противодействующих эмоциональных сил, требующих соответствующего действия. Но ведь это никак нельзя назвать действием, это – противодействие. Дисциплинированный и мыслящий ум способен контролировать такие силы, что ведёт к соответствующему действию вместо противодействия. Таким образом, необходимо приложить усилия к обузданию и отказу от такой модели поведения.

## 3. Дружелюбие.

Вся жизнь практика должны излучать дружелюбие и сострадание. Это становится возможным лишь в том случае, если индивидуум способен разумными доводами противодействовать тенденции к ответным действиям и избегать всяких мыслей о возмездии. Дружелюбие и сострадание развиваются как результат подчинения такого рода импульсов. Садхаку следует постоянно поддерживать бдительность в указанной сфере и культивировать дружелюбие.

## 4. Диета

Диета представляет собой весьма важный аспект медитативной практики. Пища, принимаемая нами, оказывает глубочайшее влияние не только на физическое здоровье, но также и на состояние ума и эмоций. Как правило, мы склонны к перееданию, перегружающему пищеварительную систему, что, в свою очередь, ведёт к несварению и т.п. В результате такого образа жизни ослабляются не только органы пищеварения, но и весь организм, что негативно сказывается на состоянии ума и эмоционально сферы.

Садхаке необходимо поддерживать бдительность в том, что касается характера его питания, и избегать всякого переедания. В частности, ему следует полностью воздерживаться от неблагоприятно сказывающихся как на физическом, так и на ментальном состоянии видов пищи и напитков.

## 5. Молчание.

Последняя из дисциплин посвящения – это контроль речи или, иначе говоря, молчание. Речь предназначена для общения, однако обычно мы говорим слишком много и слишком долго. Садхака должен быть в высшей степени внимательным в том, что касается управления своим «речевым механизмом». Механизм этот можно использовать лишь в случае возникновения соответствующей необходимости. Речь истинного садхаки всегда взвешена и размерена.

## **Начитывание мантры Архам.**

Другим предварительным условием практики медитации служит построение своеобразной «защитной оболочки», предохраняющей практика от дурного влияния внешнего окружения. Процесс построения таковой заключается в начитывании вслух мантры «архам» с одновременной визуализацией пошагового создания защитной «раковины». «Раковина» эта сплетается из перекрещивающихся электромагнитных волн, эманлирующих из произносимых звуков. Волны в конечном счёте сливаются в некое подобие неуязвимой брони, окутывающей садхаку и оберегающей его в течение всего периода практики.

## **ДУХОВНАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ.**

Духовная бдительность, т.е. пробуждение сознания и постоянное поддержание в нём внимания, является крайне важным компонентом медитации. Лишь тот, кто поддерживает внимание, может быть бдительным: лишь тот, кто бдителен, способен к концентрации, и лишь тот, кто способен к концентрации, может практиковать медитацию. Человека, лишённого бдительности, страхи атакуют со всех направлений, тогда как того, кто сохраняет внимание, т.е. бдительность, никогда не одолеет никакой страх.

Сосредоточенный ум никогда не обременяет себя бесполезными воспоминаниями о том, что было сделано. Обычно человек больше озабочен воспоминаниями о своих прежних деяниях, чем реальной работой, необходимой в данный момент. К примеру, за едой, вместо того, чтобы сосредоточиться на приёме пищи, его ум пережёвывает уйму всяких прочих, большей частью неуместных в данном случае, воспоминаний и/или планов. Истинным садхакой называется тот, кто в состоянии удержать свой ум полностью поглощённым задачей, выполняемой в настоящий момент. Совершенная гармония тела, речи и ума достигается весьма редко, ну а там, где таковой нет, результатом будет возбуждение, напряжение и беспокойство. Фактически, реальная садхана включает в себя и полную гармонию мысли и действия, независимо от того, называете ли вы её концентрацией, медитацией или как бы то ни было ещё.

Медитация не означает подавления ментальных функций: любая попытка в этом направлении делает ум ещё более беспокойным. Но в таком случае уместен вопрос: а как же достичь концентрации? Ответ прост: «Узрите себя и осознайте Я».

Как уже говорилось, дыхание – один из важнейших элементов нашей личности. Отсюда вывод: осознание дыхания будет шагом в сторону осознания Я. Человек, осознающий своё дыхание – мудр. Он может и не быть учёным, однако всякий, кто знает себя – мудр.

Обычно мы не уделяем никакого внимания, т.е. не предпринимаем никаких усилий, чтобы дышать и, тем не менее, дыхание не останавливается. Правильное дыхание крайне важно. Человек, безразличный к тому, как он дышит, игнорирует тем самым самого себя. Дыхание, внутреннее дыхание, органы чувств, тело и ум – всё должно стать объектом сосредоточенного восприятия, без которого не достичь никакого мира в уме.

Мы живём в мире ментального напряжения. Даже самые рутинные действия типа хождения за покупками или поездок общественным транспортом в перенаселённом городе порождают невероятное и опасное напряжение. Встаёт вопрос: а каков выход? Как избежать вредоносного эффекта ежедневного стресса? Непохоже, чтобы современный стиль жизни изменился к лучшему. Таким образом, нам предстоит найти выход внутри самих себя. К счастью, мы уже владеем внутренним защитным механизмом: тропотрофической, или релаксационной, реакцией, который, если его запустить, вызовет состояние, противоположное стрессу. Регулярная практика «лёгкой в освоении медитации» может послужить мощным средством облегчения ментального стресса и обретения покоя ума. Сверх того, такая практика предотвращает возникновение опасных психосоматических заболеваний.

Прекша-медитация и является этой «лёгкой в освоении» техникой медитации. Её составные элементы таковы:

1. Кайотсарга (полное расслабление).
2. Антараятра (внутреннее путешествие).

3. Шваса-прекша (восприятие дыхания).
4. Шарира-прекша (восприятие тела).
5. Чайтанья-кендра-прекша (восприятие психических центров).
6. Лешья-дхьяна (восприятие психического спектра).
7. Восприятие натоющего момента.
8. Восприятие мыслей.
9. Самодисциплина.
10. Бхавана (противо-вибрации).
11. Анупрекша (размышление).
12. Концентрация.

### **РЕЛАКСАЦИЯ И ОСОЗНАННОСТЬ.**

Движения тела и функционирование речи и ума – таковы три элемента деятельности нашего организма. Один из аспектов медитативной практики заключается в сокращении или полном прекращении всех трёх. Три вида медитации могут обезопасить нас от этой тройственной активности; в один из них входят такие методы, как кайотсарга, кайягупти и кайяпратисамлината и т.п.

Термин «кайотсарга» буквально означает «забвение тела, сопровождаемое высшей степенью осознанности». По сути, она представляет собой сознательно прекращение все грубых движений тела, результатом чего является расслабление скелетных мышц и значительное уменьшение метаболической активности. Это, в свою очередь, ведёт к ослаблению ментального напряжения, т.е. тем самым выполняется одно из предварительных условий медитативной практики. Таким образом, данное упражнение, представляющее собой первую стадию прекша-дхьяны, следует практиковать в течение нескольких минут в начале любой разновидности этой техники, но помимо того кайотсаргу можно выполнять и отдельно в течение более продолжительного периода времени. Если вы, благодаря систематической каждодневной практике релаксации, освоите этот метод, то сможете сохранять спокойствие и равновесие в любой ситуации. С физической точки зрения кайотсарга даёт телу даже больший отдых, чем сон, и может служить наиболее безопасным и непосредственным противоядием от психосоматических заболеваний, возникающих на почве перенапряжения. В духовном же аспекте тело по ходу этого процесса как бы отбрасывается, тогда как освобождённое сознание движется вверх и вовне своей материальной скорлупы.

### **Метод выполнения кайотсарги.**

Сядьте в любое удобное для вас положение: поза лотоса была бы, конечно, идеальной, но подойдут и другие. Держите позвоночник, шею и голову на одной прямой линии, не допуская при этом никакого напряжения. Если практика продолжительна, то предпочтительнее выполнять её лёжа на твёрдой земле или на одеяле. Процесс расслабления начинается с полного прекращения всех сознательных движений. Поскольку дыхание и расслабление тесно взаимосвязаны, будьте внимательны к своему дыханию. Если оно поверхностное, быстрое и нерегулярное, то постарайтесь отрегулировать его до тех пор, пока оно не станет ровным, медленным и ритмичным, после чего о нём можно забыть. Затем методом самовнушения убедите все без исключения мышцы своего тела расслабиться. Сохраняя тело полностью обездвиженным, позвольте уму двигаться вперёд небольшими шагами, не забывая при этом, что данная техника представляет собой метод терпеливого убеждения, в котором нет места для жёсткого применения силы воли. За самовнушением должно последовать чувство расслабления во всех частях тела. Когда всё тело расслабитя, появится живое и реальное ощущение покоя и релаксации, и это будет уже не самовнушением, а подлинным опытом. С достижением этой стадии тело отбрасывается и забывается, тогда как сознательный элемент начинает своё независимое существование.



Таким образом, кайотсарга представляет собой не просто полное расслабление, но и реальный опыт восприятия Я как абсолютно отличного от материального не-я, т.е. тела.

### **ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ.**

Следующим шагом прекша-дхьяны будет антара-ятра (внутреннее путешествие). Поскольку систематическая практика медитативной дисциплины требует немалой нервной энергии, важно научиться генерировать её. Сушумна, т.е. спинномозговой канал, служит весьма важным элементом нервной системы. Его нижний конец находится в непосредственной близости с шакти-кентра, т.е. центром энергии. В процессе выполнения внутреннего путешествия сознательный ум движется от шакти-кентры к джняна-кентре – центру знания, расположенному в области макушки по спинномозговому каналу. Такое путешествие сознания продолжается несколько раз, результатом чего должен быть всё возрастающий поток жизненной энергии (прана-шакти) в верхнем направлении. Многократная практика указанного процесса содействует выработке нервной энергии, необходимой для дальнейшей медитативной практики.

Нервная система – крайне важный компонент функционирования сознания. Наше тело буквально пронизано сетью нервов. Главные «руководящие центры» этой системы сосредоточены в спинномозговом канале и головном мозге. Первый, начиная своё расширение от энергетического центра, расположенного в области поясницы, входит в последний у основания черепа. Таким образом, это – главные центры сознания и седалище сознательного ума. Нервы, идущие от органов чувств, также сходятся в этом месте. Ощущения, двигательные функции и восприятие – все сходятся здесь или, если подойти с другой стороны, исходя отсюда. Сенсорные и двигательные нервы активируются именно этим центром.

Человек представляет собой кульминационный пункт процесса эволюции всего космоса. Лишь человеческий ум обладает способностью к сознательному рассуждению. В низших организмах такой способности не обнаруживается. Способность человека к рациональному и концептуальному мышлению берёт начало именно из этого рассудочного элемента ума. Таким образом, один лишь человек в состоянии направить поток своей духовной энергии в верхнем направлении. Когда этот поток движется вниз, индивидуум руководствуется в своём поведении такими психологическими извращениями, как жестокость, жадность, страх и ненависть; с другой же стороны, если поток направлен вверх, указанные извращения исчезают, что, в свою очередь, неизмеримо увеличивает силу уникального человеческого качества – рационального мышления и сознательного рассуждения. Направление потока духовной энергии – вот что определяет весь ход человеческого поведения.

### **СОЗЕРЦАНИЕ ДЫХАНИЯ.**

Направить в должное русло и сконцентрировать ментальные функции не представляется возможным до тех пор, пока дыхание не регулируется адекватным образом. Дыхание важно не только в плане метаболических функций тела: оно также связано и с сознательным умом. Поскольку ум этот вечно беспокоен, привести его в стабильное состояние и прекратить блуждания крайне трудно. Эффективным и лёгким способом установления контроля над ментальной активностью может послужить сосредоточенное восприятие дыхания – шваса-прекша.

Результатом соответствующего регулирования процесса дыхания будет развитие контролируемой активности ума. Если вы хотите положить конец его беспокойству и направить его функции в определённое русло, то осознание дыхания крайне важно в этом плане. Первое, что следует сделать, это отрегулировать поверхностное, быстрое и

нерегулярное дыхание и превратить его в глубокое, медленное, спокойное и ритмичное. Даже в кайотсарге дыхание не останавливается: оно лишь становится тонким.

Глубокое, медленное и ритмичное дыхание является важным условием регулирования ментальных процессов. Очень медленный вдох и полный выдох (с использованием диафрагмы) называется диргха-шваса – глубокое, или диафрагматическое, дыхание.

Полная осознанность дыхания и ничто иное – вот базис шваса-прекши. Что касается внимания, то его можно держать сфокусированным на какой-либо одной точке дыхательных путей, ноздрях, например, или же оно может двигаться вместе со вдохом и выдохом от начала и до конца. Объектами шваса-прекши могут быть самые разные аспекты дыхательного процесса: движение диафрагмы, частота дыхания или его глубина.

Практиковать шваса-прекшу можно двумя способами: диргха-шваса и самвритти-шваса.

### **Диргха-шваса-прекша.**

Как уже говорилось, диргха-шваса состоит из медленного и полного выдоха и глубокого вдоха. Первый шаг в этом процессе – регулирование частоты дыхания методом сокращения числа вдохов-выдохов в минуту. В норме здоровый человек делает в минуту 15-17 вдохов-выдохов, однако практика диафрагматического дыхания может радикально уменьшить их число. Даже если таковая нерегулярна, она легко снижает это число до 10-12, тогда как продолжительные и регулярные занятия доводят частоту дыхания до 6, 4, а то и до 2 или даже одного вдоха-выдоха в минуту.

Регулирование дыхания, сокращение его частоты и ритма ведут к постепенной стабилизации ума. Одновременно становится подвластным контролю и всё остальное: разного рода побуждения и импульсы, эмоции и страсти вместе с их движущими силами – первоначальными инстинктами. Когда дыхание поверхностно, а его частота высока, основные инстинкты и страсти пробуждаются, усиливая все эти побуждения и эмоции. Быстрое дыхание, фактически, выполняет функцию транспортного средства для всех таких извращений. Страсти можно легко успокоить элементарным регулированием дыхания. Когда частота дыхания уменьшается, и оно приобретает ритмичный характер, напор страстей тут же отступает. Происходит это потому, что последние лишаются своего «средства передвижения», а без него им далеко не уйти. С течением времени практикующий медитацию разовьёт способность заранее предвидеть возможность атаки поднимающихся страстей и, будет, таким образом, готов к отражению таковой методом «диргха-шваса». И тогда страсти начнут отступать. Так, притупляя их остроту, садхака отводит от себя риск превращения в жертву опасных побуждений и эмоций.

Дыхание – это реальность настоящего момента. Практика шваса-прекши привносит в жизнь невозмутимость и беспристрастность и, как побочный эффект, избавляет от перенапряжения.

Как уже отмечалось, прекша-дхьяна – это метод, позволяющий узреть собственное Я. Дыхание же служит воротами, ведущими к познанию этого Я. Таким образом, чтобы приступить к внутреннему путешествию, неизбежно придётся пройти через ворота дыхания. Когда же ум и дыхание сольются в одно, путешествие начнётся. В теории, дыхание является частью человеческого я, поэтому и осознать цель можно через дыхание. На практике же созерцание себя просто означает восприятие всех аспектов дыхания сознательным умом.

### **Самвритти-шваса-прекша.**

Самвритти-шваса-прекша, как и предыдущий метод, представляет собой важный процесс, входящий в состав данной системы медитации. В этой случае выдох производится через одну ноздрю (скажем, левую), а вдох – через другую (правую). Затем порядок меняется: выдыхаем через правую, а вдыхаем через левую. В течение всего процесса воспринимающий ум тесно связан с дыханием. Как и в случае с диргха-шваса-прекшей, дыхание подлежит регулированию с целью придания ему ритмичности. Со временем с помощью практики данного метода могут развиваться различные скрытые способности подсознания, включая сюда экстрасенсорное восприятие, ясновидение и т.д.

## **СОЗЕРЦАНИЕ ТЕЛА.**

Принимая во внимание современный стиль жизни, нетрудно понять, почему образованный человек, работающий целиком и полностью головой, вряд ли вспоминает о своём теле. Он, вне всякого сомнения, отлично знаком со всякого рода стрессами, с которыми вынужден сталкиваться, и проистекающими из них перенапряжением и переутомлением, однако его знания деталей данного процесса более чем скудны. Даже если человек чувствует напряжение, он всё равно не в состоянии, определить точно, где оно находится. Фактически, он даже и не догадывается, то его тело обладает врождённым защитным механизмом, который, будучи однажды запущенным, сможет противостоять влиянию стресса. Поэтому всякий, кто желает улучшить своё физическое и ментальное здоровье, должен восстановить контакт с телом.

Кроме того, не следует забывать, что тело – обиталище души. Функции нашего бытия двойственны: тонкое духовное Я действует в рамках грубой физической оболочки. Именно духовное Я даёт индивидууму чувство мудрости и мастерства, однако для осуществления своих функций ему требуется физическое тело. Наука к настоящему моменту уже доказала, что почти все жизненные процессы проходят внутри самого человека. Таким образом, лишь тело служит тем посредником, через который может проявиться способность сознания к контролю и подчинению собственных первичных инстинктов, животных импульсов и плотских желаний. А подчинение подобных побуждений, в свою очередь, приведёт к полному искоренению загрязнения кармической материей, и тогда духовное Я достигнет состояния чистого неосквернённого сознания

Шарира-прекша носит центростремительный характер, т.е. процесс этот движется извне вовнутрь, переворачивая тем самым обычное направление потока сознания, который течёт изнутри наружу. Начать необходимо с самых удалённых слоёв сознания и стараться проникнуть всё глубже и глубже. Таким образом, шарира-прекша состоит из последовательных стадий восприятия и осознания:

1. поверхностных ощущений кожи, таких, как контакт с одеждой тепло, зуд и т.д.;
2. ощущений, вызванных движениями мышц;
3. ощущений, вызванных деятельностью внутренних органов, таких как печень, сердце и т.п.;
4. тонких вибраций, вызванных электрическими импульсами, движущимися по нервной системе.

В столь сложной системе, как человеческий организм, постоянно протекают разнообразные химические, механические и электромагнитные процессы. Органы чувств и прочие «аванпосты» каждый миг посылают в мозг тысячи закодированных сигналов, говорящих о всём разнообразии степеней интенсивности удовольствия, боли и т.п.

Процесс шарира-прекши нацелен на развитие способности к беспристрастному восприятию как удовольствия, так и боли. С практической точки зрения это вполне достижимо, поскольку между ощущением и восприятием существует заметная разница: если ощущения

представляют собой необработанные сигналы, то восприятие - это уже окончательный продукт, обработанный мозгом в свете настроения, ожиданий и массы других вариаций. К примеру, в случае с болью одни и те же сигналы (допустим, от зубной боли) затрагивают разных людей по-разному: страдание индивидуума – это его личное восприятие, а последнее варьирует в неизмеримом диапазоне от одного человека к другому. Шарира-прекша изменяет восприятие так, что сигналы боли начинают восприниматься без страдания, и то же самое можно сказать и о сигналах удовольствия.

Как уже отмечалось, шарира-прекша – центростремительный процесс. В настоящее время пространственные параметры ума совпадают с таковыми тела, а параметры духовного Я<sup>3</sup> – с таковыми ума. Другими словами, каждая из миллиардов клеток тела пропитана духовным Я, что и придаёт ей восприимчивость и способность к осуществлению метаболических функций через биохимические и биоэлектрические действия. Выражая это кратко, полностью беспристрастное восприятие всей массы ощущений, возникающих в теле – это прямое восприятие как психической сферы, так и духовного Я.

Вполне очевидно, что шарира-прекша является единственным средством достижения полной осознанности тела, что, как уже отмечалось, по сути, равно осознанию Я. На физическом уровне это помогает каждой клетке оживить себя, благоприятно сказывается на пищеварении, улучшает качество и циркуляцию крови и увеличивает эффективность нервной системы и биоэлектрических импульсов. На ментальном уровне она служит методикой тренировки ума в концентрации на внутренних феноменах вместо блуждания туда-сюда где-то вовне. На духовном же уровне беспристрастное восприятие вечно меняющихся биологических функций тела является тем средством, которое даёт возможность почувствовать субстрат сознания через его модификации и атрибуты.

#### **СОЗЕРЦАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ.**

Чтобы очистить сознание от грязи животных импульсов, плотских желаний и дурных привычек, важно знать источник этих нечистот и их образ действия. Если мы найдём его, то процесс очищения станет лёгким и эффективным. Далее мы обсудим процесс применения как древних методов йоги, так и современной науки.

Железы человеческого организма подразделяются на две категории – экзокринные и эндокринные, т.е. последние не имеют выводящих протоков. Их продукты (гормоны) напрямую поступают в кровяное русло и разносятся им. В эндокринную систему входят эпифиз, гипофиз, щитовидная и околощитовидные железы, тимус, надпочечники, поджелудочная и половые железы. Они участвуют абсолютно во всех функциях тела и оказывают глубочайшее влияние на состояние ума, его тенденции и эмоции и, соответственно, на поведенческие модели каждого индивидуума. Сама природа нашей жизни неизбежно требует наличия некоего встроенного механизма, с помощью которого тонкое духовное Я могло бы руководить грубыми элементами физического тела. Этот механизм должен переводить код невидимых и неосязаемых сил души в форму грубой энергии, способной функционировать через нервы и мышцы тела. Механизм этот расположен в железах внутренней секреции. Они служат своеобразными трансформаторами на пути между психической сферой и физическими клетками. Способы их взаимодействия известны – это электрические импульсы нервной системы и химические реакции гормонов и нейроромонов. По этой причине эндокринные железы и называются психическими центрами.

Когда-то мы верили, что мозг служит источником энергии и тем местом, из которого действуют психические силы, но теперь-то мы знаем, что он – не более чем вместилище памяти. Эндокринная система – вот местопребывание импульсов и эмоций индивидуума.

Эндокринная и нервная системы – два весьма важных элемента нашего тела. Функция обеих заключается в интегрировании организма. Их тесное взаимодействие управляет состояниями ума, поведением и привычками. Функциональная связь обеих систем настолько сильна, что их можно рассматривать в качестве единой нейроэндокринной системы. Эта система охватывает сферу подсознания и оказывает огромное влияние на поведение и тенденции сознательного ума. Отсюда становится ясно, что если мы хотим очистить сознание от таких психологических извращений, как жестокость, мстительность, страх и т.п., то нам придётся найти способ трансформации природы их химических посредников, т.е. гормонов. Вышеупомянутые извращения берут начало в надпочечниках, тогда как сексуальные импульсы рождаются в половых железах.

Все эти факты можно перевести на язык чайтанья-кендра – психических центров.

Нижеприведённая таблица показывает связи между эндокринными железами и чайтанья-кендрами.

эпифиз: джьоти-кендра  
гипофиз: даршана-кендра  
щитовидная железа: вишуддхи-кендра  
тимус: ананда-кендра  
надпочечники: тайджаса-кендра  
половые железы: свастхья-кендра и шакти-кендра

Постоянная воинственность и гиперактивность низших эндокринных желёз, т.е. половых и надпочечников, ведёт к укоренению дурных привычек, сказывающихся на нашем ментальном и физическом состоянии.

Лишь развитие более высоких органов может изменить синтез эндокринных продуктов и ослабить интенсивность первичных инстинктов, делая их тем самым подвластными сознательному контролю. Постоянная и регулярная практика чайтанья-кендра-прекши ведёт к установлению жёсткого контроля ума над всеми действиями, ну а кумулятивный эффект развития ума вкупе с ослаблением первичных инстинктов рано или поздно осуществит желаемую трансформацию поведения и привычек.

Шваса-прекша, шарира-прекша и чайтанья-кендра-прекша служат ключами для развития силы рационального ума. Если однажды установить его власть, как он впредь будет предотвращать рецидивы старых вредоносных привычек.

На духовном же уровне всё это даст нам возможность развить способность к самообладанию и достичь бесконечного сострадания, блаженства и счастья.

#### **СОЗЕРЦАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЦВЕТОВ.**

Ранее уже отмечалось, что побуждения и импульсы, страсти и эмоции – все являются продуктами эндокринной системы. В нас существует ряд более тонких, чем физические, сил. Это – первичные инстинкты, исходящие из тела, состоящего из микрочастиц (карма-шарира), которое тончайшим образом соединено с сознанием. Микровибрации первичных инстинктов создают в нейроэндокринной системе соответствующее состояние. Интегрированное действие этой системы производит гормоны и нейрогормоны, которые не просто создают чувства, но также и управляют соответствующими действиями, удовлетворяющими те или потребности. Мы либо движемся вперёд, либо деградируем, в зависимости от того, контролируем ли мы свои первичные инстинкты или подчиняемся таковым. Весь процесс

подчинения сил первичных инстинктов заключается в генерировании вибраций, которые с помощью осознанной мысли воспрепятствовали бы им. Именно духовное Я приказывает рассудочной части нашего ума произвести контрвибрации. Эти вибрации, или волны, исходящие из основных инстинктов, называются дурными лешьями, а их противоположность – благими лешьями. Оба типа в зависимости от своей интенсивности подразделяются на три категории:

1. кришна-лешья: наиболее интенсивная лешья дурного вида (чёрная);
2. нила-лешья: средняя степень лешьи дурного вида (синяя);
3. капота-лешья: наименее интенсивная степень лешьи дурного вида (серая)<sup>4</sup>.

Лешьи благого класса таковы:

1. теджо-лешья: наиболее слабая (красная);
2. падма-лешья: средняя степень лешьи благого вида (жёлтая);
3. шукла-лешья: высочайшая степень интенсивности благого вида лешьи (белая).

Когда человек находится под властью чёрной, синей и серой лешьи, силы инстинктов настолько мощны, что рассудок неизбежно вынужден подчиниться им. С другой стороны, если характер лешьи меняется на противоположный, то ум уже способен противопоставить что-либо натиску низменных желаний.

Из вышеизложенного очевидно, что иерархия таких состояний строится на основе спектра тёмных и светлых цветов.

Цвет – это внутренняя характеристика всего материального бытия. Природой света является электромагнитное излучение. Различия в длине волны и частоте отличают один цвет от другого. Таким образом, лешьи – те же самые излучения, а поскольку различные лешьи имеют разную длину волны, то, следовательно, каждая из них занимает определённое место в электромагнитном спектре. На этом основании каждую из них можно отождествить с той или иной частью видимого спектра: от красного до фиолетового. Поэтому, зная о взаимосвязях между цветами видимого спектра и лешьями, мы можем использовать соответствующие цвета в качестве средств усиления или ослабления соответствующей лешьи.

Духовный прогресс зависит от степени трансформации дурных разновидностей лешьи в благие. Без подлинной их трансформации никакого прогресса ожидать не приходится. Это – не умственная спекуляция, но базис реального духовного опыта. В плане осуществления желаемой трансформации созерцание психических цветов – лешья-дхьяна, доказало свою практическую эффективность. Лешья-дхьяна служит, таким образом, эффективным инструментом уменьшения интенсивности дурных видов лешьи и увеличения интенсивности благих. На практике же реальный духовный прогресс начинается с превращения серой лешьи в красную. Её цвет сравнивается с таковым солнечного восхода. Цветопсихология также утверждает, что яркий красный цвет представляет собой первый признак духовного прогресса.

С осуществлением такой трансформации начинает наблюдаться заметное ослабление животных инстинктов, плотских страстей и прочих дурных привычек. Дальнейший прогресс будет отмечен превращением красной лешьи в жёлтую, ну а превращение последней в белую будет означать полное искоренение жестокости, ненависти и т.п.

**Аура.**

Сейчас хорошо известно, что физическое тело постоянно окружено некоей цветовой оболочкой, называемой аурой. Аура – это продукт лешьи. Изменения лешьи ведут и к соответствующим изменениям ауры, чем и объясняется тот факт, что в ауре поочередно преобладают различные цвета: чёрный, красный, жёлтый, синий или белый.

Но на ауру оказывают влияние не только внутренние цветовые «показатели», но и цвета внешнего окружения. По этой причине причинно-следственные связи между лешьей и цветами взаимны. Другими словами, как любая перемена в лешье приводит к изменению в цвете ауры, так и изменение ауры вследствие влияния цвета внешнего окружения вызывает соответствующие перемены в лешье. Именно этот принцип и применяется в «созерцании психических цветов» (лешья-дхьяна) с целью трансформации дурных видов лешьи в благие.

#### **КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ.**

Прошлым называется то, что уже прекратило своё существование, будущим – то, что ещё не возникло, таким образом, лишь настоящее существует и, следовательно реально. Воспоминания о прошлом, записанные в сознании, превращаются в мучительное беспокойство о будущем. Лишь обретение убежища в настоящем может спасти нас от тяжести прошлых воспоминаний и беспокойства за будущее. Связано это с тем, что воспоминания имеют тенденцию производить загрязнение сознания привязанностью и отвращением. Таким образом, лишь восприятие текущего момента может быть абсолютно беспристрастным.

Когда физическое поведение не находится в гармонии с состоянием ума, последний приходит в возбуждение, а последнее, в свою очередь, препятствует всякой самодисциплине.

Бхава-крия, т.е. синхронность ментального состояния и физического действия, сама по себе является видом дисциплины и, стабилизируя ум, переносит его на медитативный уровень. Например, когда человек идёт, его ум должен быть полностью поглощён текущим действием, должен полностью осознавать его, и не отвлекаться какой бы то ни было иной мыслительной деятельностью: лишь в этом случае акт ходьбы можно определить как бхава-крию. Хотя наши сенсорные «авнпосты» и продолжают посылать мозгу бесчисленные сигналы, садхака остаётся индифферентным к ним, сохраняя свои ментальные функции целиком сосредоточенными на ходьбе. Когда ум целиком и полностью связан с вокальной и физической деятельностью, последняя становится не только более эффективной, но и более целенаправленной, поскольку в этом случае они наполняются силой ума. Лишь такая деятельность может быть названа бхава-крией.

#### **СОЗЕРЦАНИЕ МЫСЛЕЙ (РАВНОСТНОСТЬ).**

Сама по себе душа не может восприниматься непосредственно. Её характеристики заключаются в сознательной деятельности, т.е. знании и восприятии. Тело и ум служат инструментами последних. Любая духовная дисциплина нацелена на чистую сознательную деятельность, т.е. чистое знание и восприятие. Сверх того, данное состояние является также и состоянием бесконечного блаженства и чистого счастья. Заблуждение, однако, препятствует нашему восприятию и делает знание фрагментированным и неполноценным. в такой ситуации и восприятие, загрязняемое эмоциями влечения и отвращения, не может быть беспристрастным. Равноственности можно достичь лишь беспристрастным (незагрязняемым) восприятием, или, иначе говоря, чистое восприятие суть сама равноственность.

Мы слышим, видим, осязаем, чувствуем вкусы и запахи с помощью соответствующих органов чувств и ума. Кроме того, ум также служит инструментом концептуального мышления, создавая привязанность к тому, что нам нравится, и отвращение к тому, что не нравится. Тот, кто равнодушен к обеим, т.е. влечению, так и отвращению, равностен. Таким образом, равностным можно назвать лишь того, чьё восприятие чисто и не осквернено ни влечением, ни отвращением. Практика прекша-дхьяны прогрессивно развивает равностность. По мере нашего прогресса приятные и неприятные ощущения прекращают производить эмоции влечения и отвращения, вследствие чего последние постепенно исчезают. Это, в свою очередь, ещё больше развивает нашу способность к чистому восприятию.

Наш ум функционирует разными способами: временами в нём бежит непрерывный поток мыслей, а временами им овладевают какие-то концептуальные планы. В период медитации вся такого рода деятельность может восприниматься беспристрастно. Суть такого восприятия заключается в том, что духовное Я отлечено от мысли. Я – это наблюдатель, в то время как ментальная активность служит объектом осознанности. Здесь не имеет места ни игра воображения, ни самовнушение, это – реальность. Как только человек начинает воспринимать свои мысли как беспристрастный наблюдатель, их поток замедляется и, если такое восприятие продолжается, постепенно подходит к концу. Регулярная практика восприятия мысли позволяет развить способность к восприятию до такой степени, что появляется возможность чтения чужих мыслей.

Как уже говорилось, сознательное Я в своём чистейшем состоянии способно к восприятию всей реальности вселенной одновременно. Заблуждение в значительной степени сокращает эту естественную способность, в результате чего наше знание становится неполным и фрагментированным. Заблуждение, в свою очередь, подпитывается влечением и отвращением. Таким образом, чтобы развить и, в конечном счёте, вывести на поверхность нашу врождённую способность ко всеведению, необходимо начать, так сказать, разжижение эмоций, включая сюда влечение и отвращение, удовольствие и боль. Единственным доступным средством для такого разжижения может быть бесстрастное восприятие. Хотя наше сознательное Я и омрачено неведением оно, тем не менее, всегда способно к осуществлению своих «властных полномочий», которые могут быть использованы с целью развития дальнейшей равностности. Получается, что равностность порождает всё большую и большую чистоту восприятия, а чем чище восприятие, тем выше уровень равностности. Совокупное влияние такого взаимообмена причины и следствия в конечном счёте приведёт к формированию способности к чистому восприятию и мгновенному познанию всей реальности.

#### **САМОДИСЦИПЛИНА: РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ.**

Потенциал нашей воли безграничен. Большая её часть, однако, пребывает в дремлющем состоянии, ещё какая-то часть подвержена лени и лишь совсем малая – активна. Если же мы приступили к развитию воли, то активизировать необходимо не только инертную, но и неразвитую дремлющую часть.

Наши первичные инстинкты постоянно требуют соответствующего действия, и мы неустанно удовлетворяем нужды такого рода побуждений. Наркотический дурман чувственных наслаждений ещё больше ослабляет силу воли. Единственный путь к пробуждению и развитию последней – с помощью самодисциплины прекратить кормить её затуманивающими сознание наркотиками.

Когда воля инертна, мы лелеем чувственные желания и обманываем сами себя верой в то, что удовольствие и есть счастье. Если же воля пробуждается хотя бы частично, то вместе с этим возникает и желание дальнейшей самодисциплины и духовной осознанности. Мы



начинаем различать добро и зло. Конечно, нас по-прежнему будут затрагивать внешние искушения, и мы порой будем подчиняться им, однако в должное время воля проснётся полностью, и тогда наше отношение, мышление и восприятие начнут вращаться вокруг ядра рассудочного и рационального поведения. Если в один прекрасный день мы прекратим уступать напору чувственных желаний, то инертная воля выйдет из состояния ступора. Удушающая хватка заблуждения будет в начале ослаблена, а затем и полностью разрушена. В нас разовьётся бдительность по отношению к истине и дисциплине. Бдительный рациональный ум достаточно силён, чтобы регулировать свои реакции на атаки первичных инстинктов и требования плотских желаний.

С полным пробуждением инертной воли нам неизбежно придётся поддерживать её своей решимостью и самодисциплиной. А рациональный ум, усиливаемый таким образом, подтвердит своё превосходство. Отныне он будет способен управлять своими реакциями даже на самые мощные побуждения и тенденции. Окружающие условия могут на некоторое время оказать влияние на наше поведение, но сила воли и рационального ума – выше их.

Самодисциплина действует как крепость, защищающая нас от нападений плотских желаний. В конечном же счёте внешнее окружение не сможет оказать никакого воздействия на того, кто укрепился в самодисциплине.

#### **РАЗМЫШЛЕНИЕ, СОЗЕРЦАНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЯ.**

Как только что было сказано, когда наша инертная воля начнёт выходить из ступора, хватка заблуждения вначале ослабнет, а затем и вовсе исчезнет.

Размышление (анупрекша) о пагубной природе наркотического дурмана чувственных наслаждений, вполне естественно, поддержит бдительность и укрепит силу воли.

Практика регулярного созерцания (бхавана) ещё более укрепляет волю и поддерживает её в недремлющем состоянии. В предыдущей главе мы уже рассматривали процесс развития внутренней способности ко всеведению, однако здесь следует отметить, что если одни способны к развитию такой способности через пробуждение собственной инертной воли, то другим требуется постоянная моральная поддержка в форме размышления об истине так, как таковая была воспринята проповедована более мудрыми.

Человеческий ум обладает способностью проецировать себя. Объект глубокой концентрации может, таким образом, быть воспринят через проекцию. Следовательно, ментальный образ «чистого сознания» может быть реализован с помощью процесса самовнушения либо через начитывание мантр. К примеру, чистоту сознания можно прогрессивно развивать, начитывая «архам» или «сохам».

Функция бхаваны заключается в генерировании противоположных вибраций. Так, практика всепрощения, смирения, честности и довольства генерирует вибрации, устраняющие импульсы насилия, гордости, лживости и жадности соответственно. Таким образом, генерирование противоположных вибраций представляет собой позитивный ключ к окончательному искоренению зла и установлению всеобщего счастья. К практике бхаван можно обращаться как до, так и после сеанса медитации.

В качестве послемедитативной практики рекомендуются четыре следующих темы для размышления:

1. Экатва: созерцание одиночества.
2. Анитья: созерцание непостоянства.

3. Ашарана: созерцание беззащитности.

4. Сансара: созерцание природы бытия.

### **Созерцание одиночества.**

Человек – социальное существо. Его восприятие подвержено постоянному влиянию социальных, экономических, политических и иных условий. Однако несмотря на указанный факт, на трансцендентальном уровне он всё равно остаётся «собой» – отдельным индивидуумом. Чтобы обезопасить себя от вредоносного эффекта окружения, ему следует постоянно созерцать своё одиночество. Такое созерцание притупит интенсивность натиска внешних сил.

### **Созерцание непостоянства.**

Эта медитация, рассматривающая хрупкую и смертную природу тела, раскрывает переходящую природу физического бытия.

### **Созерцание беззащитности.**

Мы ищем безопасности в богатстве, власти и т.п., но всё это в действительности, не в состоянии гарантировать нам окончательной безопасности, которой не найти нигде, помимо собственного Я. Таким образом, созерцание собственной беззащитности способствует развитию врождённого защитного механизма.

### **Созерцание природы бытия.**

Метафизически, не существует ничего, что было бы как абсолютно постоянным, так и абсолютно изменчивым. Только то, что «постоянно», может измениться. Реальность по своей природе характеризуется неабсолютистским принципом «постоянства через перемены». И наше бытие – не исключение из этого универсального правила. Мы рождаемся и умираем, а в течение этой жизни подвергаемся бесчисленным переменам. Созерцание этой истины оказывает всей медитативной практике неоценимую помощь.

Прекша развивает бдительность, а по мере увеличения последней возрастает и способность к концентрации. Бдительность и восприятие важны сами по себе, но их эффективность может быть увеличена многократно с помощью длительных и непрерывных периодов концентрации. Возбуждённый и ранимый ум не в состоянии медитировать сколь-либо глубоко. Способность к непрерывному сосредоточенному восприятию одного объекта в течение пятидесяти минут можно развить лишь с помощью постоянной практики. Это – идеальный период для сеанса медитации. Опытный практик может, перенацеливая своё восприятие, медитировать и дольше.

### **Примечания переводчика.**

<sup>1</sup> Подробнее о лешьях см. в главе 10: «Созерцание психических цветов».

<sup>2</sup> Садхака: лицо, занимающееся духовной практикой. В современных языках индийской группы конечное «а» в данном случае не читается.

<sup>3</sup> В джайнской метафизике считается, что душа при смене тела либо расширяется, либо сжимается, чтобы соответствовать телу, которое она занимает, подобно огню свечи.

<sup>4</sup> Сохраняю орфографию оригинала, но предупреждаю читателя, что при таком написании это слово будет существительным «голубь». Прилагательное от него – «капотти», и означает оно не вполне серый цвет, а серо-голубой. Иногда эту лешью также называют коричневой.