

**ТРАКТАТ**  
**«Усмирение ума»**

Выполнил: Сатьявати

Статус: Брахмачарини

Проверил:

Оценка:

2017

Ом. Я выражаю глубокое искреннее почтение Трём Сокровищам. С благоговением преклоняюсь перед великим божественным Гуру, перед драгоценной Дхармой, перед святой Сангхой. Да пребудут всегда с нами благословения Даттатрейи, и всех святых линии передачи! Ом.

Намо Гуру Дэва  
Намо Сатья Дхарма  
Намо Арья Сангха

## Содержание

Введение	1
1. Структура ума.	2
2. Благоприятные и неблагоприятные качества ума.	4
3. Виды эгоизма.	8
4. Признаки усмирённого ума.	9
5. Практики и методы усмирения ума.	11
5.1 Двенадцать методов усмирения ума.	11
5.2 Другие методы усмирения ума.	17
6. Природа покорённого ума.	30
7. Примеры из жизни святых.	31
Заключение.	35
Список используемой литературы.	

## Введение

*Ум – это всего лишь Майя.  
 Майя – это всего лишь ум.  
 Контролирование ума – это  
 Контролирование Майи.  
 Майя играет при помощи ума.  
 Майя – это принцип вуалирования.  
 Она скрывает Истинное.  
 И заставляет нереальное казаться Реальным  
 При помощи Джнана садханы покорите этот ум.*

*(Свами Шивананда «Покорение ума»).*

*«Эгоистичный ум, привязанный к себе – корень всех проблем и главный источник страданий, крепко привязывающий к колесу сансары. А потому, не мешкая, следует усмирить этого самого большого злого духа – эго».*  
*«Прапатти упадеша».*

*На самом деле причина наших страданий – ум, вернее, его грубая часть, называемая манас. Функция манаса – принимать и отвергать, заниматься интерпретацией, вспоминать прошлое и выносить оценки. (Свами Вишнудевананда Гири «Йога бессмертия»).*

В «Уддхава Гите» говорится, что именно ужасающе огромный и труднопреодолимый ум порождает желания и тому подобное; из него исходит самая разнообразная деятельность, саттвическая, раджасическая и тамасическая; и это ведет к таким рождениям, которые обусловлены его деятельностью.

Это эго сотворило идею отделенности от Бога, или Атмана. Это эго является коренной причиной всех страданий человечества, а также рождений и смертей. Это эго отождествляет себя с телом, умом, праной и чувствами. Там, где эго, присутствует «мое», скарденность, предпочтение и неприязнь, страсть, гнев, жадность, лицемерие, гордость, зависть, иллюзии, тщеславие, самомнение, наглость, васаны, тришна или жажда и вритти или санкальпы, привязывающие к этой мирской жизни (абхинивеша), содействие, совершение (картритва) и наслаждение (бхктритва).

Почему так важно усмирять ум? Потому что, при усмиренном уме, приобретаются различные благоприятные качества. Такие благоприятные качества важны для Освобождения. Если же ум не усмирен, то это источник будущих страданий. В «Йога Васиштхе» мудрец Васиштха говорит царевичу Раме, что победа

над разумом, или самоконтроль – это один из четырех охранников у ворот к Освобождению. Что все хорошее и благоприятное проистекает из самоконтроля, все порочное разгоняется самоконтролем. Никакие успехи, богатства и удовольствия в этом мире и на небесах не могут сравниться с блаженством самоконтроля. Это лучшее лекарство от всех физических и психических болезней. Того, кто защищен доспехами самоконтроля, не затрагивают страдания. Самоконтроль – высочайшее счастье. И если не укротить дикого слона своего разума, то невозможно приблизиться к Высшему Освобождению.

В главе 6 «Шримад Бхагаватам», Господь говорит Нараде о том, что Его образ не доступен взору тех, кто не вполне освободился от порока стяжательства, кто не отмылся от скверной самости. Если будут уничтожены эгоизм и жадность, мы освободимся от забот, беспокойств, волнений, ответственности и страха, поскольку индивидуальная воля станет единой Космической Волей. Наша цель станет единой с космической. Тогда на пути не будет трудностей и препятствий. Кто бы ни пожертвовал своими эгоистическими целями и интересами ради Воли Бога, будет наслаждаться высшим миром и непреходящим блаженством.

*«Не существует неведения отдельно от ума. Он – причина оков рождения и смерти. Все возникает с появлением ума, и все прекращается с его успокоением.»*  
(Шри Ади Шанкарачарья «Вивекачудамани»).

Гуру говорит, что усмирённый ум - это тот, который, умело наблюдая за собой, освободил себя от самого себя. «Истинная садхана – отсечение эго. Истинная Йога – усмирёние себялюбивого ума. Истинная санньяса – оставления привязанностей к себе».

## 1 СТРУКТУРА УМА

Свами Шивананда в своей книге «Покорение ума» пишет, что ум – это Атмашакти. Ум – это Майя. Ум рожден из Пракроти. Благодаря уму Брахман проявляет себя в качестве Вселенной разнообразных объектов. Ум инертен. Он не может сам освещать объекты. Он заимствует свет у Атмана, или Самости. Тело с его органами - не что иное, как ум.

Все видимые объекты не существуют в действительности. Единственно ум сияет в качестве причины всех многочисленных сотворенных объектов.

Эта Вселенная - не что иное, как сам ум. Свет Самости, или единственный Парабрахман кажется умом этой Вселенной. Только ум является Вселенной.

Форма ума – это только санкальпа. Расширение одного ума – это санкальпа (мысль, представление). Там, где есть санкальпа (мысль), существует ум. Санкальпа, при помощи ее силы разграничения, создает эту Вселенную. Санкальпы и васаны,

порождаемые нами, запутывают нас как сеть. Человек – субъект связанности собственными санкальпами и васанами, подобно шелковичному червю в коконе. Если ум поворачивается спиной к различению, он запутывается в извилах васан, желаний.

Ум – это коллекция самскар, или впечатлений. Ум видоизменяется в соответствии со скрытыми впечатлениями прошлого. Эти впечатления называются самскарами. Ум – это связка васан, санкальп, привязанностей и неприязни. Если мы освободим себя от них, ум превратится в воздушное ничто. Ум – это ничто иное, как связка привычек, желаний и стремлений. Ум, условный покров души, является хранилищем впечатлений. Он привязан к удовольствию чувств и блуждает около трех гун, следовательно, подвержен беспокойству в форме страсти, гнева и так далее. Истинная природа ума – это васаны, или тонкие желания.

Ум обладает атомной природой, в соответствии с учением школы Ньяя. Ум – всенаполняющий, в соответствии со школой Раджа йоги. Он – среднего размера, того же размера, что и тело, в соответствии со школой Веданты. Ум создан из тонких материй саттвы. Он сформирован из тончайшей части пищи. Ум называют «шестым чувством».

Ум обладает тремя формами: саттвичной, раджасичной и тамасичной. Саттвичный ум спокоен и гармоничен, он интуитивен, медитативен, бесстрастен, исследует и движется к Атману. Раджасичный ум страстен. Он желает могущества обладания и господства. Он хочет управлять другими. Тамасичный ум небрежен. Он спит, он полон инерции и темноты. Три гуны составляют нашу индивидуальность. Они охватывают нашу ментальную, моральную, интеллектуальную и духовную жизни. Когда йогин достигает самадхи, он поднимается над потоком гун и ограничениями тела и ума.

Действия ума справедливо названы кармами. Функция ума – санкальпа-викальпа, мышление и сомнения. Одной из самых распространенных привычек ума является привычка блуждать. Он не может быть прикреплен к одной точке, поскольку обладает природой воздуха. Это ум в действительности видит, слышит, чувствует запах, вкус и касание. Ум может выполнять пять функций пяти органов восприятия, или знания. Ум соединяется с пятью воспринимающими чувствами и наслаждается всеми чувственными объектами.

Ум обладает способностью создавать или не создавать мир в мгновение ока. Ум создает мир в соответствии с собственной санкальпой, или мыслью. Это ум создает эту Вселенную. Из-за игры ума кальпа считается для него мгновением, и наоборот. Как сон, создающий другой сон в себе, создает существующую иллюзию.

Ум принимает форму любого объекта, о котором он интенсивно думает. Из-за игры ума в объектах близость кажется большим расстоянием, и наоборот. В процессе интроспекции часть ума изучает другую часть ума. Чувства не могут сделать ничего без сотрудничества с умом. Это ум вызывает связанность и освобождение. Направленный на чувственные объекты, он вызывает связанность; посвященный Богу, он дает Освобождение. С ростом ума растет боль, с его

исчезновением возникает бесконечное блаженство. Ум может делать или заниматься только одним в одно и то же время.

В бодрствующем состоянии ум пребывает в мозге. В состоянии сна со сновидениями он пребывает в горле. В состоянии глубокого сна он пребывает в сердце.

Непослушный ум – это убийца Атмана, или Высшей Самости. Ум – это место зарождения желаний. Ум всегда понапрасну крутится около чувственных объектов, как бродячий уличный пес. Этот незрелый ум, который всегда следует за потоком желаний, ошибочно принимает эту иллюзорную Вселенную за настоящую по причине своего невежества. Всегда жаждущий свежих вишай, или чувственных объектов, этот ум более беспокоен, чем обезьяна.

## **2 БЛАГОПРИЯТНЫЕ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ КАЧЕСТВА УМА**

Существует пять благоприятных и пять неблагоприятных качеств ума. Когда наш ум обладает этими качествами, например, неблагоприятными, то даже Чистая страна покажется адом. Напротив, если наш ум обладает пятью благоприятными качествами ума, то даже в аду мы приобретем чистое видение, реализацию, и обречем счастье. Потому что это вопрос нашего сознания.

### **Благоприятные качества ума:**

- безмятежный;
- сильный;
- чистый;
- ясный;
- преданный;

### **Неблагоприятные качества ума:**

- беспокойный;
- слабый;
- нечистый;
- себялюбивый;
- эгоистичный;

**Беспокойный ум.** Бывает двух типов: *неудовлетворенный и возбужденный*.

*Возбужденный ум* – это ум, который лихорадочно мечется вследствие своей беспорядочной, недисциплинированной природы. Например, у человека загрязнены каналы – прана пульсирует в нижних чакрах, и это ум сильно беспокоит, он не может сосредоточиться. Или просто сильные колебания (вритти) в уме.

*Неудовлетворенный ум* – это более тонкое состояние, когда человек не удовлетворен в силу своих малых заслуг, в силу прошлых карм. Тот, у кого много заслуг, всегда удовлетворен. В прошлых жизнях он создал достаточное количество причин, чтобы быть удовлетворенным в этой жизни. Тот, кто не удовлетворен, создал мало причин, потому что на все должна быть причина. Человек с неудовлетворенным умом создал в прошлых жизнях мало причин, мало заслуг, и в этой жизни он пожинает плоды такого поведения. Принцип неудовлетворенного ума «хорошо там, где нас нет».

**Слабый ум.** Слабый ум – это ум компромисса, ум, который не добивается своей цели. С таким неблагоприятным качеством ума невозможно чего-то добиться. Слабый ум быстро тушует, он быстро впадает в неправильное состояние. Это все равно, что хотеть проделать большую дыру в твердой скале, взять лом или лопату, но еле-еле работать. Ничего не получится. Чтобы проделать пещеру в такой скале, нужно очень серьезно потрудиться.

**Нечистый ум.** Нечистый ум все истолковывает нечисто, неправильно, омраченно. Тот, у кого мало заслуг, имеет такой ум. Если человек не работает со своим умом, то, рано или поздно, нечистый ум заводит его в трясины нечистого видения, из которого трудно вырваться. Нечистый ум склонен подмечать недостатки и не склонен видеть достоинства. Обращает внимание на негативную сторону вещей и не понимает, что негативная сторона вещей – это всего лишь какая-то часть реальности, и она вовсе не главная.

Он фундаментально ошибается, потому что в своей основе мир и существа чисты и божественны, но он не видит божественную сторону реальности и не доверяет реальности. Из-за такого нечистого ума реальность ему тоже не доверяет. Нечистый ум – это тот ум, который, увидев какой-либо недостаток, опирается на него, абсолютизирует и не работает с этим, вместо того, чтобы перенести это качество в чистое видение и отнести к нему чисто. Такой нечистый ум замечает недостатки других и, замечая эти недостатки, опускает образ других в своем сознании очень низко, тогда как чистый ум не позволяет себе искать недостатки в других и опираться на такое видение.

**Себялюбивый, эгоистичный ум.** В противовес благоприятному преданному уму, эгоистичный ум думает только о себе. Он нацелен на себя – он сам для себя

Бог, царь, плод, результат, путь и прочее. Причем здесь имеется в виду не Высшее «Я» и не любовь к Высшему «Я», а низшее «я» (*ахамкара*). Такой человек склонен всегда переоценивать значимость своего «я». Он думает, что, когда ему хорошо – это правильно, каково же другим в этот момент – его не интересует.

Эгоистичный ум стягивает все на себя, он делает центром себя и пытается не отдавать, а получать, потому что он себя делает более важным, чем других. В соответствии с этим, эгоистичный ум – это предельно закрытый ум, предельно закапсулированный. Это капсула, вещь в себе, такая «черная дыра», которая просто стягивает и стягивает, ничего не отдавая взамен. Такой себялюбивый, эгоистичный ум, который не берет в расчет других, игнорируя их, сильно кристаллизуется, закрывая себя от внешней реальности, постоянно поглощаясь своими интересами. Поглощенность своими интересами не позволяет по-настоящему распахнуть ум, несмотря на духовную практику.

**Безмятежный ум.** Если у человека безмятежный ум - он всегда счастлив. По-настоящему иметь безмятежный ум – означает умение пребывать в самйоге, благодаря искусству созерцательной интеграции. Самйога – это йога равновесия, когда осознание соединяется с праной, и созерцание не теряется. Это триединство осознания, созерцания и интеграции. Состояние самйоги сравнивают еще с состоянием змеи, когда во рту у нее пляшет лягушка. Но чтобы лягушка не сбежала, а плясала у нее на языке, змея должна замереть и быть очень внимательной. Самйога – это такое состояние, когда мы находимся как бы в замершем состоянии созерцания. Энергия «пляшет» у вас на языке и самоосвобождается. Пляшет означает самоосвобождается. Змея не заглатывает лягушку, потому что заглотить лягушку означает впустить в себя энергию и отождествиться с ней. Но она ее и не выплевывает, потому что это означает не интегрировать энергию. Они находятся в таком динамическом равновесии, самйоге. Настоящая безмятежность святого основана на умении выполнять самйогу.

**Сильный ум.** Если у человека сильный ум, он всегда может добиваться своей цели. Любые обстоятельства он рассматривает как средство тренировки своего ума. Он не рассматривает их как проблему. Скорее, он думает, что сложная ситуация – это способ потренировать свой ум. Он из всего может извлекать пользу. Откуда появляется это благоприятное качество – сила ума? Кроме навыков тренировки, оно появляется благодаря внутренней безмятежности. Потому что, когда безмятежность и созерцательность накапливаются, сила ума открывается сама собой.

**Чистый ум.** Чистый ум все видит в чистом видении. Чистый ум – ум наблюдающий, не вовлеченный в мысли, вне раджаса, вне тамаса, вне нечистых состояний кармы и оценочных суждений; ум, соприкасающийся с Абсолютом.

Пребывание в чистоте ума – это основа Джняны. Если ум чист – легко понять слова Гуру, слова текстов, легко созерцать, легко поддерживать нидидхьясану. Пребывая в состоянии чистоты, внезапно обнаруживается пустотность окружающего мира, пустотность окружающих энергий, и благословение Абсолюта начинает касаться нас. Т.е. из чистоты очень легко прозревать истины Адвайты, потому что чистота – на расстоянии вытянутой руки от единого вкуса. Там, где чистота – там и единый вкус. Там, где единый вкус, там Божественное величие, там недвойственность.

**Преданный ум.** Преданный ум – это качество служителя. Служитель стремится отдавать, отдаваться и служить, быть проводником особой тонкой энергии. Самоотдача и преданность Всевышнему Источнику могут растворить глубинные завалы нашей кармы внутри нас. Тот, кто пребывает в самоотдаче, преданности, он всегда выходит за рамки своего эго. Человек, который обладает сильной верой, сильной любовью, преданностью и самоотдачей, он не нуждается в каких-либо еще поддержках, потому что именно они сами являются поддержками. Самоотдача начинается сначала в двойственности. Если есть сильная вера и преданность и веру, и преданность мы уважаем, уважаем все, что связано с Прибежищем и всегда их ставим выше своего двойственного ума, своих желаний, своего эго, своих мыслей, всегда и везде, бесконечно выше, – это сопровождается восхищением, чистотой переживанием вдохновения – вот это преданность и вера в двойственности.

**Ясный ум.** Природа ума – это Атман. Чистейшее, бесконечное пространство осознания, которое наделено невероятной энергией, невероятными силами, его назвать пустотой будет не совсем корректно, потому что это измерение сознания наделенное невероятной бхавой, невероятными силами и энергиями, но для двойственного ума оно представляется пустотой, вначале. Когда самоотдача и вера уже связаны с пониманием этого слоя сознания, мы понимаем по-настоящему, чему нам надо отдаваться, чему себя отбрасывать, чему верить, на что опираться, что делать опорой, на что полагаться. Безопорная, светоносная ясность, божественная бхава, которая является сущностью всех живых существ. Так вера снаружи приходит к вере внутри. К вере в нашего внутреннего Иштадевату, Внутреннего Сатгуру и через это наступает самообожествление.

Пять благоприятных качеств и пять неблагоприятных – это два полюса: плюс и минус. Перейдем мы в состояние благоприятных качеств или неблагоприятных, зависит от самйоги. Когда равновесие, баланс энергии и осознания сохраняется, мы всегда переходим в благоприятные качества ума. Когда самйога разрушается, то в нас нарастают неблагоприятные качества.

### 3 ВИДЫ ЭГОИЗМА

Свами Шивананда в своей работе «Философский анализ эгоизма и его уничтожение» говорит, что существует три вида эгоизма в трех мирах. Из них два вида эгоизма благие, обладающие высшей природой, а третий отвратительный, который должен быть уничтожен всеми.

**Первое** – высшее и неделимое «Эго», являющееся вечным и наполняющим мир. Это Высшая Душа (Параматма), кроме которой в природе ничего нет. Отождествлять себя с Брахманом это саттвичная ахамкара.

Знание, заставляющее воспринимать наше собственное «Я» более тонким, чем кончик зерна риса, или таким мельчайшим, как сотая часть волоса и вечно существующим – это, **вторая разновидность ахамкары**.

Два вида эгоизма присутствуют в дживанмукте или освобожденном святом, они ведут к освобождению человека, они не вызывают связанности, поэтому они благоприятны и обладают высшей природой.

**Третий вид** эгоизма – это знание рук, ног и так далее, принимающий тело за Душу или за «Я». Это – худшая из худших форма эгоизма. Она присутствует во всех мирских людях. Это – причина роста ядовитого дерева перерождений. Бесчисленное множество людей введено в заблуждение этой формой ахамкары. Они потеряли свой интеллект, силу различения, силу исследования. Являющиеся рабами этой формы ахамкары обеспокоены различными желаниями, провоцирующими их на неправильные действия. Эта разновидность ахамкары должна быть уничтожена двумя другими разновидностями ахамкары. Чем более истончается этот эгоизм, тем больше мы получаем знания Брахмана, или света души.

Существует другая классификация эгоизма, а именно физический (стхула), и тонкий (сукшма). Когда мы отождествляем себя с физическим телом, - это физический эгоизм. Когда мы отождествляем себя с умом и карана-шарирой (телом-семенем), это – тонкий эгоизм. Если мы уничтожим желания, гордость, скупость и отождествление с телом, физический эгоизм исчезнет, но останется тонкий эгоизм. Мы должны также уничтожить и тонкий эгоизм. Тонкий эгоизм более опасен и более труден для устранения. «Я – богатый человек, Я – король, Я – брамин» - это физический эгоизм. «Я – великий йогин, Я – джняни, Я – хороший садхак или садху» - это тонкий эгоизм.

Эгоизм - это принцип самовозвеличивания в человеке. Махариши Патанджали называет это асмита. Он, эгоизм, рожден из авидьи, или невежества, он происходит

из ложного самомнения. Самовозвеличивание означает, что свойства величественного Атмана переносятся на одну из оболочек, например, на ментальную оболочку, отражаются и присваиваются эго. Или они переносятся на астральную оболочку, на телесную, и они отражаются в ней и присваиваются затем эго. Тогда эго думает, что это я обладаю величием. Оно забирает истинную славу и Атмана и присваивает ее себе. Это подобно тому, как если бы кто-то сражался в битве, а другой, который не сражался сказал после битвы, что это он победил. Его чествуют и хвалят. А тот, который сражался и проливал кровь на самом деле, всеми забыт и никем не виден. То есть, почести воздают не тому. Эго не должно возвеличиваться, Атман должен прославляться. Причина этого – вкравшееся неведение и отсутствие вивеки, различения, на Сат и асат.

Прапатти йога, йога отбрасывания эгоизма не означает уничтожение инструмента эго. Как инструмент, эго может прекрасно развиваться, функционировать и использоваться. Но использоваться с сострадательной мотивацией и неотделимо от Исконного Осознания. Есть большая разница использования инструмента эго нераздельно с Изначальным Осознанием, с сострадательной мотивацией, как служение, и использование эго ради корыстных целей самого эго. Это разница как между бандитом и солдатом. Когда бандит убивает, он делает это с целью ограбить, его хватается полиция и затем ему выносятся приговор, наказание. Если солдат убивает на поле битвы врага по приказу царя или государства, ему за это дают награду и называют героем и всячески чествуют. Делается одно и то же действие, но последствия совершенно разные. Потому что в первом случае человек действует из омраченного состояния с не благими целями, во втором случае он действует с мотивацией самопожертвования, с целями защиты.

#### **4 ПРИЗНАКИ УСМИРЕННОГО УМА**

Нужно обладать ясным пониманием природы этого эго, чтобы уничтожить его. Это эго будет прятаться как вор, когда мы приступим к интроспекции и анализу. Оно будет ускользать от нашей хватки и понимания. Мы должны быть всегда бдительны и внимательны.

Есть признаки, свидетельствующие о том, что ум, в определенной степени, укрощен, называемые начальным переживанием «единого вкуса». Эти признаки таковы:

1. Вы счастливы в любом месте.

2. Спокойное отношение к еде.
3. Вам все равно, как одеваться.
4. Кем бы вы ни были, вы счастливы.

### **1. Вы счастливы в любом месте.**

Где бы вы не находились – вы всегда счастливы. Выполняя служение или практикуя в ритрите – вы счастливы. Это так, поскольку ваш ум там, где надо, «здесь и сейчас».

Если же ум не спокоен, если не обретено внутреннее спокойствие на Земле, то и в трех мирах такого места не будет. Бесполезно его искать, поскольку такое место будет найдено лишь в том случае, если будет обретен единый «вкус» – это действительно так. Куда бы мы ни забрались, наш ум будет вместе с нами.

Напротив, когда человек обретает глубокую медитативность, созерцательное присутствие, расслабление, то ему все равно, в каком месте находиться – он счастлив в любом месте. Счастье в любом месте – это признак того, что ум укрощен.

### **2. Спокойное отношение к еде.**

Когда все равно, что есть. Если есть вкусная еда, - хорошо, и мы счастливы. Если не очень вкусная еда, - тоже счастливы. Когда ум укрощен и все равно, что есть, это также называется принципом единого «вкуса». На самом деле, махасиддхи демонстрировали единый «вкус» и в области еды. Когда надо, они могли съесть и одно, и другое, не высказывая предпочтений. Мы можете чисто видеть любую пищу, и она будет благословлена нашим чистым видением и принесет благо.

### **3. Вам все равно, как одеваться.**

Красивая одежда или совсем некрасивая – это безразлично, это никак не задевает. На внутреннем уровне должно быть чистое видение в отношении любой одежды и непривязанность к вещам. Всеприятие – это важная часть садханы.

### **4. Кем бы вы ни были, вы счастливы.**

В каком мы ни были статусе, служении, мы счастливы одинаково во всех состояниях, статусах, служении и прочем. Укрощенный ум предполагает, что счастье не зависит от того, что ты делаешь.

Такое счастье, достигаемое в результате реализации этих четырех признаков – это начальная стадия единого «вкуса». У того, кто его достигает, счастье становится стабильным и нерушимым. Его невозможно поколебать никакими внешними

обстоятельствами, потому что все внешние обстоятельства вращаются вокруг этих четырех признаков.

Неукротимый, не укрощенный ум приносит нам самим много различных проблем. Он принес неисчислимое количество бедствий и страданий и в прошлых воплощениях. Когда ум укрощен, начинается путь такого постоянного, непрерывного счастья. Когда ум укрощен, все остальное начинает поворачиваться благоприятной стороной. Нет ничего неблагоприятного. Тогда день ото дня мы живете в радости.

## 5 ПРАКТИКИ И МЕТОДЫ УСМИРЕНИЯ УМА

Вся задача духовной практики сводится к усмирению эго, отдаче эго, растворению эго, усмирению ума.

*«Как не может быть крепкого здоровья, пока в теле продолжается действие капли яда, так не может быть Освобождения, пока длится отождествление с эго».*  
(Шри Ади Шанкарачарья «Вивекачудамани»).

Свами Шивананда в книге «Покорение ума» говорит, что искусных методов усмирения ума существует великое множество. Ведантин уничтожает ум с помощью расширения Самости; он практикует самоотречение отождествляет себя с Высшим Брахманом, и, таким образом, производит устранение ума. Раджа йогин осуществляет ту же цель, успокаивая ум и искореняя вритти. Бхакти йогин добивается смерти ума, уменьшая его и сводя к нулю; он практикует самоотдачу, помещая свой ум к стопам Бога. Карма йогин убивает ум, устраняя эгоизм с помощью бескорыстного служения; он практикует самопожертвование, отождествляя себя с Космическим Бытием, и расширяет свое сердце с помощью полного уничтожения всех эгоистичных желаний.

Вера, состояние служителя и осознание – это то, что безусловно помогает пробудиться от сновидений разума, контролирующего нас, и начать усмирять ум, усмирять эго.

### 5.1 Двенадцать методов усмирения ума

Эти методы отличаются от санкальп, Атма-вичары и Махашанти. Они более грубые, и, значит, более действенные для применения на начальной стадии.

**1. Искать причину проблем в себе.** Если происходят какие-нибудь трудности

проблемы и страдания, следует сразу проследить цепочку до собственного состояния ума, поскольку весь внешний мир есть отражение сознания. Мы переживаем потоки кармы. Мы находимся в потоках кармы, и все, что ни происходит – это непрерывная материализация цепочек причин и следствий. Когда такая материализация происходит, то материализуется только то, что уже есть как отпечатки в нашем сознании. Если происходят какие-нибудь трудности, проблемы и страдания, следует сразу эту цепочку проследить до собственного состояния ума.

Когда мы ищем причину проблем в себе, мы начинаем заниматься самоисследованием и очищать себя. Таким образом, ум умирится. Если же мы так не делаем, то возникает множество поводов для того, чтобы найти причину страданий и трудностей во внешнем мире. Отпечатки, созданные нашими предыдущими поступками, проявляются сейчас вот таким образом, поэтому нет смысла искать причину проблем где-то во внешнем мире.

**2. Аналитическая медитация о прошлых жизнях.** В этой медитации необходимо сосредоточиться на том какие причины были порождены в потоке нашего сознания. Когда что-либо происходит, необходимо анализировать это с точки зрения закона кармы, с точки зрения прошлого. Ситуация, события, страдания или радость порождены определенными отпечатками, созданными ранее. В соответствии с этим нет смысла привязываться или обижаться, вступать в двойственные отношения – это действуют отпечатки, действует неумолимый закон. Происходит то, что должно быть. Нужно просто извлечь урок из этого закона и выработать правильное направление ума.

Если так размышляете, конечно, весь гнев и эгоистичные страдания сразу же улетучиваются. Потому что мы видите ситуацию под другим углом зрения.

**3. Аналитическая медитация о будущих жизнях.** В этом методе размышляется о будущих следствиях, которые создаются в результате жизни настоящей. Например, происходит какая-либо ситуация, и нужно думать так: «Как мне надо реагировать? Какие будут порождены следствия, если я буду так думать, либо думать иначе? Какое будущее меня ожидает, какое воздаяние ожидает, если я буду иметь такой настрой или другой?». Поскольку из нынешней жизни мы можем управлять будущими жизнями, и в нынешней жизни находятся точки управления следующими жизнями, то наши поступки сейчас – порождают наше будущее. Мы что-то сделали сейчас, и это проявится через много жизней и повлияет на всю судьбу, сдвинет линию нашей судьбы в какую-то сторону. Каждый поступок, действие, состояние ума – это целый веер реальностей, которые открываются или закрываются. Когда так начать думать, то как следствие возникает вопрос: «Чего я хочу от будущих жизней?», и тогда появляется очень аккуратное отношение к своему мышлению и поступкам, если медитировать о будущих жизнях, о тех причинах, которые сейчас создаются.

Обычно люди не очень задумываются о будущем и о будущих жизнях тоже. Будущие жизни неясны, потому что прошлые тоже неясны. Время сжато только до периода этой жизни. Тем не менее, человек должен понять, что его ждут будущие жизни, что бы он ни делал сейчас. Эти жизни уже существуют прямо сейчас в потоке его сознания, только они не актуализированы. Какой вариант его будущих жизней будет актуализирован, зависит от его нынешних поступков и, особенно – от состояния ума, состояния сознания. Испытывать нечистые мысли, раздражаться, впадать в неправильное состояние с точки зрения будущих жизней - это пагубно.

#### ***4. Радоваться малым страданиям, чтобы избежать большого страдания.***

Иногда, когда возникают страдания, появляется неправильное отношение к ним или сильное неприятие. Но если размышлять о драгоценном человеческом рождении, о возможности практиковать дхарму, достичь Освобождения, то следует правильно выработать отношение к различным неудобствам и страданиям, которые возникают. Например, есть какое-либо неудобство. Но если не рефлексировать по этому поводу, а подумать, что это малое страдание, то можно научиться к нему правильно относиться, и эти малые страдания помогут избежать большого страдания – цикла рождений и смертей. Эти малые страдания ничего не стоят по сравнению с тем большим страданием, которое может на вас надвинуться, если вы не будете усмирять свой ум.

Различные малые страдания могут возникать из-за эгоизма, себялюбия, внешних условий, мирских желаний. Если не понять, что это малые страдания, то ум может придать им статус большого страдания, зацепиться за них и развивать это страдальческое состояние. Если размышлять, что на самом деле, это совершенно небольшая плата и ради того, чтобы избавиться от большого страдания, люди страдали гораздо сильнее, то нам можно легко усмирить свой ум. Гуру говорит, что страдания в мире людей не такие уж и сильные страдания, в равнении со страданиями существ, находящихся в трех мирах ниже человеческого, - их можно потерпеть (к примеру, никто нам свинец в горло не заливает и пр.).

#### ***5. Пожертвование своим счастьем ради других.***

Обычно не усмирённый ум – это не только гневающийся ум, возбуждённый ум, нечистый. Это, прежде всего, эгоистичный ум, эгоцентричный, направленный на себя, т.е. себялюбивый. Практика жертвования своего счастья ради других – это мощное средство усмирения ума. Здесь надо размышлять так: «Другие живые существа имеют такие же желания, как и я. У них сходная со мной работа сознания. Когда мы находимся где-то в общих условиях, почему я должен отдавать себе предпочтения, ведь я придерживаюсь пути Адвайты. Почему я должен отдавать предпочтение этому уму или этому телу. Если я попытаюсь свое счастье как-то жертвовать другим, то

другие тоже будут включены в поток моего сознания, и тогда мое сознание за счет этого тоже вырастет».

Например, кому-то достается та вещь, о которой мы давно мечтали, и нам кажется это совсем несправедливым. Но если мы будем наоборот думать, будем радоваться счастью другого, которому дали то, что он хотел, то этот другой человек будет уже включен в поток вашего сознания. Он будет как бы второй нашей частью, мы станем шире на одного человека. А если будете так думать о трех или о пяти, наш ум станет шире на три-пять частей. Чем больше живых существ сможем включить в поток нашего сознания и пожертвовать счастьем малого тела и эго, тем шире становится наш ум.

**6. Обмен себя с другими.** Например, во время медитации, кто-то открывает окно. Такому человеку жарко, а нам, наоборот, холодно. Возникает естественная реакция, что он неправильно делает. Но если поставить себя на его место, то можно увидеть совершенно другое его отношение. Нужно подумать: «Почему я должен отдавать предпочтение своему узкому взгляду? Если я стану на место другого человека, то, возможно, пойму, что его точка зрения более правильна, чем моя. Почему бы не сделать так, чтобы ему было хорошо?»

Для того, кто привязан к своему эго, это очень неудобная практика. Он может сразу почувствовать замешательство от такой практики. Потому что это никак не питает эго. Но тот, кто научится выполнять такие практики, он по-настоящему расширит свое сознание и усмирит свой ум. Он по-настоящему перестанет цепляться за ум, тело, эго, относительные обстоятельства. Он по-настоящему сможет приобрести непоколебимую уверенность, как в воззрении, так и в поведении.

Умение отказываться от своего счастья ради счастья других – это то, что по-настоящему усмиряет ум, делает нас садхаками высшей категории. Если мы хотим попасть в эту категорию, в лигу чемпионов, следует пересматривать мотивацию своего ума, выработать и иметь совершенно другое воззрение. Не то детское, которое есть, связанное с эгоизмом, себялюбием, хотя оно, может быть, годится для начинающих (*канишитха*). На уровне средних (*мадхьяма*) – оно уже не годится, а на уровне продвинутых (*уттама*) – оно совсем не годится. Смена эгоцентричной установки на жертвование своего счастья ради других, обмен себя с другими – это то, что пропускает вас в высшую лигу дхармы.

### **7. Благодарение, как в хороших, так и в неблагоприятных ситуациях.**

Этот метод связан с чистым видением. Когда мы попадаем в какие-либо ситуации, и эти ситуации нам не очень нравятся, мы благодарим их, вместо того, чтобы жаловаться, обижаться и т.д.

Обида – это состояние, которое показывает, что человек не работает со своим умом. Если он работает с умом, то невероятно, чтобы такое было, это невозможно в принципе для опытного практика. Он может рассмеяться и легко отнестись к чему-то. Потому что в высшей лиге духовные практики не могут позволить себе обиду. Обидеться – это значит пропустить гол или отдать ферзя в шахматах.

Благодарение означает, что мы благодарны в любых ситуациях, позитивно настроены к любым ситуациям. Например, в столовой нам дают холодный прасад. Нужно подумать, что, несомненно, те, кто накрывали на стол, участвуют в том, чтобы тренировать наш ум. Они создают причины, чтобы ум еще быстрее очистился, и продвигают нас к Освобождению. Несомненно, это какие-то благоприятные причины, потому что, благодаря им, наш ум укрепится и станет на шаг ближе к Освобождению. Неважно, через какую ситуацию проявляется тренировка. Такие люди являются нашими учителями, пусть даже и неосознанно. Разве не следует их поблагодарить за это? Может быть, ваша привязанность долгое время еще оставалась бы не проявленной, если бы не их помощь.

Когда такое происходит, испытывается искренняя благодарность. Это не лицемерное, шутовское благодарение, оно настоящее, искреннее. Поскольку, именно благодаря этому, за короткое время проходят целые годы «отмывки» дурной кармы. С таким благодарным сознанием мы всегда будем находиться в благоприятном состоянии ума.

**8. *Помнить доброе и не помнить плохое.*** Человек, который не усмиряет свой ум, любит помнить плохое, а доброе, напротив, не любит помнить. Но этим самым, он делает себе медвежью услугу, потому что он создает дурные отпечатки, и эти же отпечатки могут увлечь поток его ума в низшие миры при перерождении. Наоборот, когда вы помните доброе и не помните плохое, вы автоматически переходите в чистое видение.

**9. *Принимать на себя страдания других.*** Принятие на себя страданий других – суровая, нелегкая практика. Она заставляет содрогнуться эгоистичный ум, поскольку никто не любит страданий, а все любят счастье, наслаждение. У каждого, своих страданий может хватать, а если еще думать о чужих страданиях, то это представляется совершенно невероятным. Это не означает, что нужно буквально «отнимать» страдания других. Скорее, надо воспитывать свой ум в такой установке. Воспитывать в себе такую установку, при которой понимать, что наши страдания не важны и наше счастье не является важным. Если нужно, быть готовым принять и страдания другого, ради того, чтобы ему было хорошо.

Когда мы создаем сострадательную мотивацию, вырабатываем в себе

намерение жить ради других живых существ, то именно этим мы устраняем барьер эгоизма между нами и другими, это – недвойственность в действии, ведь с точки зрения адвайты, между нами и другими живыми существами нет никакой разницы. В момент, когда мы зарождаем такую сострадательную мотивацию, мы этот барьер убираем. Это практическое выполнение уменьшения субъект – объектных отношений, уменьшая эту дистанцию вплоть до полного исчезновения, когда все живые существа видятся как проявления нас самих, как наши эманации (в этом смысл практики обмена себя с другими, помощи всем живым существам и сострадания). Такое сознание присуще святым, присуще богам, и зарождая такую сострадательную мотивацию, мы как бы упражняемся в сознании как у богов.

**10. Подношение заслуг.** Когда мы занимаемся духовной практикой, мы накапливаем заслуги, духовную силу, духовный свет. Если есть эгоистичная мотивация, то эта духовная сила может быть использована в эгоистичных целях. Вместо этого всегда следует ее подносить благу всех живых существ, подносить Трем Сокровищам, думать: «Благодаря тем заслугам, которые я накопил, пусть все живые существа освободятся от страданий. Пусть Три Сокровища процветают, благодаря заслугам, обретенным мной».

**11. Видеть достоинства, а не недостатки.** Это и есть одна из форм чистого видения. Можно видеть какого-либо человека по-разному. Часто, если у нас самих заслуг немного, то и заслуги других мы тоже не видим. Например, если не разбираться в музыке, то невозможно понять, что другой человек – гениальный музыкант. Но человек, разбирающийся в музыке, может понять, что один более гениален, чем другой, а этот просто маэстро. Таким же образом, если у человека недостаточно заслуг или достоинств, он может достоинства других не увидеть. Если есть недостатки свои, то и чужие недостатки очень хорошо видны. Наше проективное мышление часто может видеть недостатки даже там, где их нет, если у нас есть собственные недостатки. Таким образом, можно входить в кармическое видение недостатков и обнаруживать их где угодно.

Метод заключается в том, чтобы недостатки игнорировать, и видеть только достоинства. Когда мы видим чужие заслуги и достоинства, говорят, что мы их разделяем, т. е. эти заслуги очищают и нас. Если мы видим чужие недостатки, то они также будут разделены нами. Чужая карма недостатков входит и в нас, мы погружаемся тоже в такое нечистое видение. Видеть достоинства, а не недостатки, и чистое видение – это взаимосвязанные практики. Просто пытаться видеть достоинства, а недостатки игнорировать. Такое видение открывает путь к чистому видению. Например, рядом есть какой-то человек, о котором можно подумать негативно. Но если присмотреться, то можно обнаружить и какие-то достоинства,

которые, несомненно, у него есть. Тогда надо сосредоточиться на достоинстве и спроецировать его на всего человека, будто человек целиком состоит из этого достоинства. Если так размышлять, можно увидеть, что человек действительно состоит из позитивного качества. А его недостатки не так уж важны.

**12. Чистое видение.** В чистом видении мы целиком пытаемся войти в сакральное. измерение мандалы. Есть практика, медитации на Чистую страну и соединения расположения Чистой страны и реального мира. Все живые существа, воспринимаются как божества, все ситуации - как лилы. Все мирные или гневные слова, воспринимаются как благословения, как мантры. Если применять эти методы, то состояние ума и мотивация обязательно и реально в жизни будут меняться. Можно увидеть, какую пользу мы принесем сами себе. Например, когда в медитации, возникает неудобное состояние или болят ноги, то можно подумать: «Несомненно, эти малые страдания необходимы для того, чтобы предотвратить большие страдания – страдания рождения и смерти. Вместо того чтобы страдать из-за этого, я буду радоваться». Тогда само состояние мгновенно меняется. Если так делать, то это реальная работа над усмирением ума.

Когда человек работает с методами усмирения ума, это всегда отчетливо проявляется в его жизни. Невозможно увидеть такого человека в депрессии, в состоянии эгоцентризма, увидеть его гневающимся, себялюбивым. Он будет всегда смиренным, безмятежным, легким и позитивным.

## 5.2 Другие методы усмирения ума

Здесь рассматриваются методы, связанные с Прапатти йогой, это прямые наставления, которые говорят прямым языком.

**1. Не критикуй других.** Вместо того чтобы критиковать других, лучше следует критиковать свой ум, свое обусловленное видение, свое нечистое видение. Когда мы видим недостатки других, следует относить это на недостатки своего видения, думая: «Очевидно, нечист мой ум, который не может никак чистое видение породить». Критикуя других, мы разделяешь их недостатки, а восхваляя других, разделяем их заслуги. Можно критиковать других, однако нужно быть готовым, что карма критики обязательно обрушится на нас по закону кармы, и мы войдем в измерение критики, где кто-то кого-то постоянно будет критиковать.

Люди критикуют, потому что они идентифицируют себя с какой-то нацией, думая, что они есть тело, а тело имеет национальность, конкретное место проживания, и поэтому их задача – защищать свою идентификацию, а чужую, любыми способами, позорить, унижать, критиковать. Все находятся в таком нечистом, грязном видении. Там нет победителя, никто не выиграет в этих спорах.

Невозможно остаться чистым в таком месте. Они просто обливают друг друга помоями, и все равно сами остаются грязными. Вот что такое критика.

**2. Служи другим больше, чем себе.** Поскольку себялюбие – это главное препятствие на пути духовной практики, то этот принцип заставляет серьезно задуматься о том, за что вы держитесь и что вам надо отпустить. Ведь это никогда не достигало Просветления. Почему? Потому что это не может вообще ничего достичь в области Просветления. Когда эго усмирится и через него начнет транслироваться Ануграха, когда оно подключится к чему-то надличностному, что выше него, тогда начнутся процессы Просветления. Как бы мы ни практиковали, пока есть захваченность собой, ложные представления о себе и своем эго, Просветления не случится, даже если тысячу лет просидеть в ритрите.

И такая практика служения другим – прямо подрубает корень эго. Мы будем неоднократно сталкиваться с нежеланием эго следовать этому принципу. Много раз столкнемся с тем, что наше себялюбие будет поставлено под удар, нам придется выбирать: или мы, или другие. Наше «я» будет буквально дрожать, оно очень сильно будет дрожать, потому что оно привыкло все время служить себе, а здесь надо служить другим. Оно будет чувствовать, что все его надежды лопаются, как пузыри, и мир буквально рушится. Тем не менее, те, кто смогут это сделать, откроют в себе новое измерение – измерение сверхличностное, большее, чем «я», и откроют очень глубокий уровень осознанности, который превзойдет предыдущий в тысячу раз.

Люди стремятся к богатству, к власти, к влиянию или славе, чтобы их эго подпитывалось. Но когда изменяется этот принцип в сторону служения другим больше, чем себе – это нечто противоположное. Это то, что по-настоящему освобождает от сансары.

**3. Люби всех одинаково.** Во-первых, следует любить всех реально, а во-вторых, одинаково, не отдавая предпочтений, потому что, если любить одного больше, другого меньше, это похоже на мирскую любовь. В мирской любви человек выбирает одного человека или двух-трех и говорит, что этих он любит, ради них готов жизнь отдать. А когда рядом идут другие люди, дети, просто старушки, они думают, что это чужие, они ему вообще не нужны. Это мирской подход.

Подход практикующего – одинаковая любовь ко всем. Это такое состояние, когда испытывается по-настоящему чистое видение и по-настоящему видится Бог в другом, по-настоящему чистое и благоприятное отношение к другому, и такое отношение к одному, другому и третьему – ко всем. Если же в душе нет такой любви, то такое сознание закупоренное, оно скукоженное, оно не во всеприятии находится, а пребывает в отвержении. Один нравится, а другой не очень, и мы находимся в коконе своего себялюбивого «я».

**4. Никогда не обижайся.** Если мы обижаемся на что-либо или на кого-либо, это означает, что у вас не усмирённый ум. В мире людей это постоянно происходит.

Часто бывает, что у великих людей очень сильное эго, их очень легко можно обидеть. Люди сами себе находят страдания из-за того, что их ум не усмирен. Это возникает постоянно, потому что у людей очень много гордыни; вместо внутренней бхавы, божественной гордости, уверенности в себе, у них есть лишь показное, эгоистичное. Они постоянно ищут подтверждение, самоутверждаясь в чужих глазах, ищут подтверждение собственной значимости. Такие люди глубоко несчастны, потому что они зависят от чужого мнения, и когда их забывают, они чувствуют себя никому ненужными, брошенными, у них начинается апатия. Все это связано с гордыней и ложным эго. Принцип «никогда не обижайся» связан с внутренним счастьем, с Источником.

**5. Больше отдавай, а требуй меньше, проси меньше.** Это позиция божества. Мы как практикующие обучаемся тому, чтобы, в конечном счете, стать божествами, просветленными богами, а не сансарным. Менталитет или психология божества именно такая: больше отдавай, требуй меньше. Почему больше отдавай? Потому что у божества очень много внутренней магии, у него всегда есть то, чем оно может одарить.

Принцип практикующего такой: отдавать больше, занимать позицию благословляющего божества, насколько возможно, конечно, насколько позволяют шакти, ясность и прочее, а требовать меньше. Божества требуют меньше потому, что они самодостаточны, им ничего не нужно, они черпают радость, силу, наслаждение только изнутри.

Сознание практикующего – это такое сознание, при котором возможно отдавать больше, а требовать меньше, потому, что ему ничего не нужно, он полностью самодостаточен, благодаря своей медитации, благодаря пребыванию в присутствии. Его одаряет Бог. Как кто-либо другой может одарить, если его Бог уже благословляет и одаряет. Ему ничего не надо от смертных, от других. Ему не нужно совсем ничего.

Состояние божества – это то состояние, при котором мы ничего не требуем, мы отдаем. В процессе практики душа необычайно раскроется, если удастся зародить такое сознание, сознание божества.

Обычно такое понимание приходит не сразу. Как только мы поймем это и развернем сознание в другую сторону, внезапно у нас откроется духовная зрелость, внезапно начнут появляться знаки реализации, другие начнут нас ценить и уважать. Даже без нашего желания, наша реализация начнет проявляться в повседневной жизни.

**6. Радуйся всему, как милости Бога.** Часто, находясь в слишком двойственном состоянии, невозможно понять это, потому что ум очень сильно двойственный. Мы думаем, что, когда возникло блаженство в медитации – это

милость Бога; когда увидел что-то прекрасное в сновидении – это тоже милость Бога. Или, когда накатывает возвышенное переживание – это тоже милость бога, проявившаяся как заслуга от медитации. А когда кто-то не уделил внимания и что-то прошло мимо, и не получено нами чего-то, то это, конечно, не милость Бога.

Но на самом деле, единый «вкус» и чистое видение позволяют все рассматривать как милость Бога. В том и заключается глубина единого «вкуса», что можно все рассматривать как милость Бога, как плохое, так и хорошее. Никто не говорил, что Бог или боги, или Высшее «Я» будут кормить нас только пряниками. Возможно, иногда, для духовного роста и кнут нужен. Может нужно что-то изменить в себе и отсечь. Но когда мы не узнаем такой дарашан – он не является для нас Милостью. А вот когда мы это понимаем и узнаем любую ситуацию как милость Бога, наш ум по-настоящему усмирится. Это настоящий прямой путь к единому «вкусу». Не трактовать явление, ситуацию как негативную, а наоборот, как благословение, как проявление заслуг.

**7. Не ищи врагов снаружи.** Все заключается в том, чтобы понять: все заключено в уме, все надо сводить к уму. Если ум усмирённый, то и внешние объекты, отношения – тоже все прекрасно. Если ум нечистый, неочищенный, то в душе нет счастья, возникают страдания, и мы склонны искать их причину вовне. Но все заключается только в нашей работе с умом. Мы или с ним работаем или нет – третьего не дано.

Люди всегда склонны искать причины неприятных событий, которые с ними происходят, вовне, снаружи. Но никто не думает, что это просто происходит из-за себялюбия многих людей, из-за собственного нечистого кармического видения. Происходит какая-либо проблема, они думают, что определенный человек является причиной всех страданий, – но никто не думает, что, очевидно, его ум просто требует очищения, требует более глубокого отбрасывания и самоотдачи. Но какие враги могут быть у ума? Это, клеша, нечистые кармические отпечатки – все эти нечистые тенденции нужно обнаруживать и отсекают. Других врагов просто не существует.

Итак, если запомнить эти семь принципов и следовать им в повседневной жизни, то духовная практика по-настоящему станет глубокой. Усмирение ума станет для реальности, он будет так же усмиряться, как у святых в древности.

Усмирение ума – это очень большая проблема. Граница между святыми и не святыми людьми проходит именно здесь. Это ни какие-то медитативные видения или астральные путешествия, даже ни какие-то сверхъестественные колдовские силы. Именно усмирение ума отличает просветленных от непросветленных, святых от не святых. Все остальное – это частности, это временные вещи.

Далее приведены методы из книги Свами Шивананды «Покорение ума».

**8. Культивирования воли.** Контроль ума необыкновенно сложен, но он должен быть осуществлен. Нужно бороться долгое время с терпением и настойчивостью. Ничто не является невозможным для садхака, обладающего железной волей и сильной решимостью. Все возможно. Ничто не трудно. Сильная решимость и твердая уверенность принесут необыкновенный успех любому делу или начинанию, что в особенности относится к покорению ума.

Нужно совершать действие, которое ум не хочет делать. Не делать того, что хочет

делать ум. Какой бы объект не нравился уму, его нужно отбросить. Тот объект, которым постоянно занят ум, слишком часто думающий о нем, должен быть ликвидирован. Когда ум желает определенной пищи или питья, когда вещь находится непосредственно рядом, и только протянув руку можно взять ее, - не дотрагиваться. Когда ум в бешенстве и готов покарать врага, остановить себя и сказать: «Я не жертва гнева и ненависти».

**9. Отвлечение внимания.** Когда есть соблазнительный объект, когда возникает желание, - не думать о нем, отвлечь внимание, пусть возвратится к Источнику. Не отождествлять себя с желанием. Не подстегивать желание. Всегда пытаться искоренить желание в зародыше. Не выпускать его наружу.

**10. Джапа йога садханы.** Джапа любой мантры уничтожает нечистоты ума, побуждает ум обратиться вовнутрь, помогает концентрации и постепенно приводит к контролю над умом и обретению Самореализации.

**11. Метод нети-нетти.** Это метод отвержения. Упанишады говорят, что это физическое тело – не Брахман, это прана – не Брахман, этот ум – не Брахман, этот буддхи или интеллект – не Брахман. Таким образом баланс, остающийся после отрицания или сублимации этих ложных, иллюзорных, ограничивающих дополнений, являющихся наложением на Атман или Брахман, это - Сат-Чит-Ананда Брахман. «Вы - истинно, реально - этот Брахман. Осознайте это, и будьте свободны.»

**12. Сильное стремление к Освобождению.** Когда очень трудно, грустно – помнить о Свободе. «Уничтожьте греховные желания при помощи добродетельных желаний, и уничтожьте добродетельные желания также при помощи одного сильного желания - Освобождения».

**13. Метод диетической дисциплины.** Саттвичная пища (молоко, фрукты и т.д.) успокаивает ум; раджасичная пища (мясо, алкоголь и т.д.) возбуждает ум. Избегать острых и горячих блюд. Есть легкую, питательную, простую

вегетарианскую пищу. Избегать тяжелых поздних приемов пищи. Соль и перец вызывают гнев, следовательно, избегать из, или употреблять в малых количествах. Тонкая часть пищи формирует ум, трансформируется в ум. Чистота ума зависит от чистоты пищи.

**14. Метод восприятия жизненных ограничений.** Ум наполнен чувственными самскарами. Трудно отучить ум от объектов. При помощи доша дришти, или обнаружения дефектов чувственной жизни, можно развить бесстрашие и контролировать ум. Описание мира, данное Богом в Гите следующее: «Мир не постоянен, полон страданий, прибежище страданий. Все чувственные удовольствия кажутся приятными вначале, но в конце они подобны отраве. Помните, в уме таятся воры; драгоценность мудрости похищена этими ворами. Поэтому пробудись, человек от этой самсары. Пробудись; жизнь уходит; ты пойман в колесо самсары. Тебя жгут разные виды тревог и ожиданий. Ты не осознаешь, но эта жизнь постепенно уходит.» Постоянно думать об этом; постепенно придет контроль над умом.

**15. Использование несчастий и плодов страдания.** Все есть милость Бога. Всегда замаскированные боль и страдания - это благословение. Они являются лучшими учителями, преподающими наиболее ценные уроки. Они очищают человека, повышают способности выносливости и терпения, трансформируют его природу, изменяют его угол зрения. Боль и бедность, зло и нищета, запреты и удары обучают больше, нежели благополучие и удовольствие, слава и почет; они мгновенно порождают силу различения и дух отречения, вивеку и вайрагью; они зажигают духовный огонь в сердце человека и делают самое тяжелое из завоеваний, завоевание ума, легким. Легкая жизнь порождает веру в иллюзии. Ничто не может освободить и отрезвить человеческий ум от иллюзий и удовольствий, питаемых силами невежества, кроме суровых ударов бытия. Не просто так великие в истории религий молились о ниспослании страдания.

**16. Культивация спокойствия, как у неживой природы.** Метод заключается в культивации даже в условиях больших провокаций, оскорблений, травм, спокойствия, сравнимого с таковым в неживой природе. «Станьте каменным монолитом», - под этим подразумевается, что мы должны отказаться от реагирования даже на худший из опытов.

**17. Покорение ума при помощи контроля над речью.** Мысль и слово глубоко связаны друг с другом. Ум и речь неразрывно соединены. Культура одного отражается на культуре другого. Мауна садхана, или соблюдение временного прекращения речи, контроль над речью, сохранение молчания в течении нескольких часов ежедневно, более длительно – в особые дни. Эта практика позволяет

пользоваться обдуманнными, эффективными словами в процессе речи, она сохраняет энергию, растрчиваемую в пустой болтовне и мирских сплетнях; она помогает человеку много думать и многого достигнуть, обрести мир ума. Дисциплина речи – один из основных методов контроля беспокойства, волнений, колебаний ума. Говорите мало. Всегда говорите приятное. Не произносите грубых и жестоких слов. Сохраняйте молчание, когда другие оскорбляют вас. Оскорбление – ничто. Это просто жонглирование словами. Это фокусы Майи. Все это трюк ума.

**18. Метод Кабира «непривязанности – привязанности».** Некто спросил: «Кабир, О Святой Кабир, что ты делаешь?» - Кабир ответил: «Я не привязываюсь, а затем привязываюсь, как это делается на железной дороге при пересадке. Тела перестают контактировать с одним поездом на линии и входят в контакт с другим поездом на другой линии. Точно также, я отстраняю ум от чувственных объектов и привязываю к Атману или Брахману, всенаполняющему Сатчидананда Параматману».

**19. Метод «помнить – забыть».** Свами Шивананда дает руководство к этому методу таким образом: «Почему вы забыли свою истинную природу, Брахман, Сатчидананда Параматман? Потому что вы всегда помните о своем теле, жене, детях, мире, объектах и так далее. Теперь сделайте усилие, чтобы забыть тело, жену, детей, забыть окружающее, забыть прошлое, забыть то, что вы изучали. Тогда вы будете помнить только Атман, Брахман. Забывание – это важная для покорения ума садхана.

**20. Практика медитации.** Естественная тенденция ума – двигаться вперед и вовне. В медитации он возвращается назад и внутрь. Медитация – это спасительный якорь мира и равновесия, а также враг невежества. Медитация дает веру в себя, смелость, умиротворение и внутреннюю духовную силу. Медитация смиряет в уме его бурлящие эмоции и мысли, устраняет беспокойство и умственный дискомфорт, давая спокойствие и самообладание. Регулярная и постоянная медитация может остановить колебания ума и дать неограниченное счастье. С помощью постоянной медитации на Самости достигается Освобождение. Медитировать. Укорениться в Божественности. В медитации заставить замолчать сознательный ум, ту часть ума, которая думает о внешнем мире, теле и его желаниях. Медитация на Брахман – высочайшая форма религии. Можно реализовать Брахман, когда есть спокойствием или умиротворенность ума.

**21. Метод интроспекции.** При самоуглублении сам ум является субъектом изучения. Часть ума изучает остальную часть ума. Высший ум анализирует процессы низшего ума. Интроспекция - это восприятие. Так же как можно наблюдать за работой, например, носильщика, порция ума наблюдает за движениями

остального ума. Благодаря внимательному наблюдению и бдительности обнаруживаются и устраняются многие дефекты. Нужно внимательно наблюдать за умом и при помощи субъективной интроспекции находить, чем занят ум в определенное время и в определенном случае.

**22. Покорение йогой и джняной.** Все практики, осуществляемые под названием йоги, служат концентрации и успокоению ума. Когда ум направлен вовне, ограничивать и устанавливать его на глубочайшей Самости или Атмане, пребывающем в покоях сердца. Когда ум возбужден, погрузить его в тишину, установив внутреннее спокойствие и умиротворенность. Не пытаться контролировать ум методом силы. Покорять ум медленно и бережно с помощью разумных средств. Превозмогать желание и отвращение при помощи средств медитации. Войти в тишину и оставаться в мире всегда. Ум будет медленно и бережно покорен этой силой воли, перешедшей с неистинного пути на путь медитации. При помощи различающего исследования и медитации ум обретает Вечность.

**23. Пратипакшабхавана.** Не бороться со злом – защищать его противоположным – добром, и зло автоматически исчезнет. Не пытаться устранять нечистые мысли. Чем больше старание, тем больше они будут возвращаться. Возращать чистые мысли. Чистые васаны имеют тенденцию развивать истинную джняну или мудрость. Уничтожить нечистый или низший ум при помощи чистого, или высшего ума, и превзойти высший ум также. Наполнять ум божественными мыслями. Нечистые мысли постепенно исчезнут сами. Подобно тому, как железо оттачивает другое железо, ум исправит и сформирует нечистый ум.

**24. Вичара.** Ум может быть контролируем при помощи вичары, или исследования - «Кто Я?» Это метод веданты. С «эго» трудно бороться. Оно принимает различные формы и появляется там, где ем не ждешь, и постоянно возвращается и заявляет о своих правах. Рамана Махарши сравнивал человеческое «эго» с вором, который оделся в форму полицейского для того, чтобы появиться там, где ему нужно. Вместо того, чтобы вступать в борьбу с мирским «эго», вооружая против него мощное духовное «Я», Рамана Махарши советовал преодолевать «эго», игнорируя его. Когда его не замечают, когда его ставят на место, «эго» само являет свою пустоту и свою вторичность и предстает перед нами в своей подлинной природе отраженного света. Свет луны – это всею лишь отраженный свет солнца, и поэтому, строго говоря, нет никакого света луны. Рамана говорит: «Вместо того, чтобы говорить: есть ум, есть «эго» или «я хочу убить их», «я хочу их уничтожить», вам следует исследовать природу ума и «эго» и понять, что они попросту не существуют... Когда ум настойчиво исследует свою собственную природу, то он убеждается, что нет такой вещи, как ум. Это прямой путь для каждого... Факт

состоит в том, что ум – это всего горстка мыслей... Обратись к истоку его и держись истока. И тогда ум отпадет сам собой, тогда ум растает, растворится сам по себе».

**25. Вайрагья.** Вайрагья (бесстрастие) – метод уничтожения ума. Это – отсутствие вкуса к объектам чувственного удовлетворения благодаря обнаружению дефектов чувственной жизни. Объекты непостоянны. Чувственное удовольствие мгновенно и иллюзорно.

**26. Васанакая.** Из опыта мы получаем самскар (впечатления), а от самскар мы получаем васаны, из васан мы получаем вритти, или мыслеволны. Воображение превращает вритти в желание. Затем «эго» привязывается к желанию, и оно становится навязчивым желанием, «тришна». Затем, нас заставляют делать «чешта», чтобы исполнить желание. Процесс ума действует.

Мы можем предотвратить образование новых самскар и остановить усиление прошлых самскар новыми. Васаны – связанные сети, чтобы спутать человека. Если васаны подчинены, - то одержана грандиозная победа. Вритти и самскар бесчисленны и глубоко укоренены, но у них есть окончание благодаря, вичаре, вивеке, джапе, сатсангу, свадхйае, медитации и молитве.

Желание – это сила мотивации, заставляющая ум двигаться. Желание и мысль тесно связаны. Каждая мысль вызывается желанием и стоит за ним. Желание – это топливо. Мысль – это огонь, поддерживаемый при помощи топлива желания. Желание – это другое имя ума. Желание постоянно ощущает «эго». Поэтому желание находится в корне наших страхов. Ум и эгоизм – синонимы.

С уходом топлива желаний, санкальпы, или мысли, тоже исчезают. «Васана» - это желание. Отказ от желаний ведет к васанакая. Это приводит к уничтожению ума (манонаша). Желание объектов удовольствия – это узлы; отказ от них – Освобождение.

**27. Пранаяма.** Колебания праны вызывают движения ума. Это дает жизнь уму. Пранаяма или контроль над праной, остановит активность ума. Но она не может в корне уничтожить ум, подобно вичаре.

**28. Контроль над мыслями.** Контролировать мысли. Избегать воображений или мечтаний. Только угасание санкальп есть мокша, или Освобождение. Ум уничтожается, когда больше нет воображения. Восприятие иллюзии мира зависит от нашего воображения. Она исчезнет, когда воображение полностью остановлено.

**29. Равновесие и баланс.** Умственный отказ от владения – еще один метод. Абсолютный опыт также может быть осуществлен, если научиться находиться в состоянии приостановки мыслей, самадхи. Достижение равновесия – другой метод. Быть сбалансированным в боли и удовольствии, жаре и холоде и т.д.

**30. Преданность и служение.** Очень важно понять служение как принцип. Служение означает – проводить не свою волю, а волю силы, которая тебя превосходит. Принцип служения означает проведение определенной духовной силы через себя, принцип служения не означает действия от себя. Как контролировать ум? уничтожьте все желания и мысли. Горячо молитесь. Полностью предайтесь Богу. Вы обязательно получите его милость.

**31. Смирение и послушание.** Смирение и послушание – это один из лучших способов, который это непослушное, себялюбивое эго может быстро поставить на место. Великие святые придавали большое значение этому. Например, христианский святой Франциск Ассизский был настолько смиренен, что он, будучи главой ордена, поставил над собой какого-то молодого монаха, чтобы тот давал ему служение, говорил, что делать, хотя сам он являлся его Гуру. Он отчитывался перед этим монахом во всех мелочах. Он дал служение молодому монаху быть для него мандалешваром, чтобы эго Франциско Ассизского могло быть отброшено.

Когда есть смирение, послушание, - эго умиряется. От внешнего смирения и послушания мы приходим к внутреннему смирению и послушанию. Это такое состояние, когда ум и эго шагу не сделают без того, чтобы не получить благословение Высшего «Я». Ум не слушает желания, чувства, он слушает Высшее «Я», он постоянно прислушивается к его командам. Он стремится не действовать сам по себе, понимая, что у него есть Высший Господин, и что он должен только этого господина слушать и быть всегда ему преданным. Такой йог становится всегда очень внимательным. Это и есть смирение и послушание. Но пока мы этому не научились через внутреннее созерцание, смирение и послушание проявляется также через внешние отношения, например, монашеские принципы.

Оставить почет и уважение. Относиться к ним как к навозу. Не ожидать высоких сидений и добрых слов. Использовать в качестве украшения бесчестие и бесславие. Скромность. Отказаться от идеи об имени и славе. Быть скромным и совершать служение, считающееся уделом лакеев в глазах людей с мирским умом, но на самом деле являющееся истинным почитанием Бога и проявлением Йоги для познавшего и мудрого.

**32. Покорение ума при помощи культуры мысли.** О чем человек думает – тем он и становится. Думаете «я силен» - станете сильным. «Я слаб» - станете слабым. Думаете «я глупец» - станете глупцом. «Я святой или Бог» - станете святым или Богом. Лишь мысль придает форму и образ человеку. Мысль обладает огромной силой. Человек должен культивировать правильное мышление и отбросить все виды тщеславных и бесполезных мирских мыслей. Тот, кто допускает злые мысли, причиняет большой вред себе и миру в целом. Он загрязняет мир мысли. Его злые мысли проникают в умы других, живущих далеко, поскольку мысль движется с молниеносной скоростью. Злые мысли являются непосредственной причиной всех

разновидностей заболеваний. Тот, кто поддерживает хорошие, возвышенные и божественные мысли, делает добро себе, а также и миру.

Нужно заменить все нечистые мысли чистыми мыслями. Этот метод замещения (пратипакша бхавана) уничтожит все злые мысли.

**33. Позитивное всегда превосходит негативное.** Любовь превосходит страсть. Терпение превосходит злость и беспокойство. Смелость превосходит страх. Саттвичная жизнь превосходит тамасичную жизнь. Использовать позитивное для преодоления негативного.

**34. Контроль ума при помощи самоконтроля.** Самоконтроль незаменим для ведения действительно этической жизни. Без самоограничения практика этики совершенно невозможна. У нас могут быть тонкие чувства и благородные намерения. Но если не обладать самоконтролем, то мы будем рабом основных инстинктов. Это самоконтроль позволяет нам придерживаться законов этики. Самоконтроль – это вечная обязанность человека. Самоконтроль увеличивает энергию, очищает от всех грехов, одаряет энергией, благодаря чему обретается высшее блаженство. Самоконтроль – это величайшая добродетель в мире. Благодаря самоконтролю можно наслаждаться высочайшим счастьем в этом и других мирах.

Прощение, терпение, воздержание от насилия, беспристрастие, истина, искренность, контроль над чувствами, мягкость, честность, крепость, щедрость, свобода от гнева, удовлетворенность, приятность речи, благожелательность, свобода от злобы, - все это вместе составляет самоконтроль. Он также состоит из почтения к наставнику и милости ко всем. Человек, обладающий самоконтролем, избегает как лести, так и злословия. Развращенность, бесчестье, фальшь, страсть, зависть, гордость, тщеславие, самооправдание, страх, злость и неуважение, - всего этого, человек, обладающий самоконтролем, избегает. Он никогда не навлекает на себя позор. Он свободен от злости. Человек, контролирующий себя, начинает желать Освобождения. Он спокойно переносит текущие радости и печали, и он никогда не радуется чрезмерно и не впадает в депрессию из-за будущих неприятностей. Он лишен мстительности и всех видов коварства. На него не действуют похвала и критика. Он уравновешен, обладает хорошими манерами, чистотой и силой. Он получает славу в мире. Он идет на небо после того, как уходит из мира. Он помогает всем творениям получить то, что они не могут приобрести без его помощи. Он радуется при всех обстоятельствах. Он всегда счастлив.

**35. Покорение ума при помощи универсальной любви.** «Благословите человека, проклинаящего вас. Служите тому, кто плохо говорит о вас. Любите человека, желающего ранить вас. Молитесь за того, кто причинил вам вред. Принимайте всех, служите всем. Любите всех. Развивайте Атма бхаву, Нарайана

бхаву. Посылайте мысленно потоки мира и доброй воли ему и всему миру в целом, когда находитесь в медитации или молитве. Два потока рага и двеша исчезнут сами.» (Свами Шивананда «Покорение ума»)

Гуру в книге «Четыре бесконечных состояний Брахмы» говорит: «Спросите себя, где любовь в вас? Когда вы найдете ее в своем сердце, вы и вокруг увидите целый океан любви и сострадания. Но если вы ждете любви и сострадания от других, вы забыли самое главное. Не кто-то другой должен любить вас, это вы его должны любить. Это первый закон садху. Если кто-то даже вас обижает, вы должны вспомнить, где моя любовь? Вы не должны предъявлять претензии к другому, спрашивая, где его любовь к вам. Вы должны спросить себя, где ваша любовь к нему? Тогда вы поступите как садху.»

Сила нашей медитации «Четырех бесконечных состояний Брахмы» определяется способностью растворить что-либо. Например, когда мы сталкиваемся с нечистыми, негативными эмоциями, переживаниями, – нужно вспомнить четыре бесконечных и в одно мгновение, растворив их, изменить свое состояние, вернуться в пребывание в четырех бесконечных. Это называется самоосвобождение, васанакшая, разрушение васан. Именно наш успех в четырех бесконечных определяется нашей способностью мгновенно разрушать васаны. Четыре бесконечных – это прообраз нашего естественного осознания, даже если оно еще не открыто глубоко. Четыре бесконечных это, как бы, такая модель, очень похожая на естественную осознанность. На самом деле четыре бесконечных являются энергией естественного состояния, ее продолжением, ее шакти. Поэтому утверждаться в четырех бесконечных утверждаться в сахаджи, естественном состоянии, - это практически одно и то же.

**36. «Ахам Брахма Асми».** Это поможет вам пересечь эту сансару и обрести Освобождение. Повторяя это 1000 раз ежедневно, идея о том, что вы душа (Атман) – становится сильнее, идея о том, что вы тело – становится слабее.

*«Воистину я Брахман, а не самсарин*

*Я вечно свободный», -*

*В этой истине ты утвердись.*

*Если же трудно ее осознать,*

*То хотя бы слова эти непрестанно повторяй.*

*(Шри Ади Шанкарачарья «Созерцание Брахмана»).*

**37. Покорение ума при помощи позитивного метода.** Метод заключается в том, чтобы закрываться от вредоносных или нежелательных влияний, сделав себя позитивным при помощи определенного настроения ума. Сказать себе: «Я закрываюсь; я делаю себя позитивным ко всем вещам, находящимся ниже, а также открытым и

восприимчивым ко всем высшим влияниям, ко всем вещам, находящимся выше.»  
Принятие такого сознательного ментального решения, здесь и сейчас, вскоре переходит в привычку. Все низшие и нежелательные влияния как видимой, так и невидимой части жизни перекрываются, в то время, как все высшие влияния приветствуются; и они проявляются на том уровне, на котором призываются.

**38. Общение с духовными людьми.** Компания духовных людей и хорошее окружение играют значительную роль в возвышении ума. Сатсанг помогает на долгом пути к достижению мокши. Невежество ума уничтожается при помощи силы постоянного общения со святыми. *«Общество мудрых лучшее общество на пути к цели. Такое общество развивает разум, разрушает непонимание и снимает психологические стрессы.»* («Йога Васишта»).

**39. Лайя йога.** Ум растворяется в махат, или буддхи. Индивидуальное буддхи растворяется в Космическом буддхи. Космическое буддхи – в авьякте, Авьякта – В Брахмане. Это – лайя-чинтана антахкараны, или ума.

Шамбхави мудра, бхрукрути-дришти (взгляд на точку между бровями), насикагра-дришти (непрерывное смотрение на кончик носа), наданусандхана (слушание звуков в ушах) – все это относится к лайя йоге. При помощи этих практик ум вскоре обретает лайю. Быстро возникает состояние унмани. Унмани авастха лайя йогинив соответствует бхави самадхи бхакт. В шамбхави мудре глаза открыты, но ум фиксирован на лакшье. Глаза не видят внешних объектов.

Когда ум и чувства истончаются и постепенно берутся под контроль, смаранендрия-вйапара (различные действия антахкараны и чувств) исчезает. Дживатва (личность-национальность и чувства) исчезает. Брахматва (существование) остается. Это – кевала асти.

Манонаша бывает двух видов, а именно: 1. Сварупа манонаша уничтожение сварупы ума, как в случае дживанмукт, и 2. арупа манонаша, уничтожение самой формы ума, как в случае видехамукт, когда они оставляют свои физические тела. Первое называется «уничтожение ума с формой». Второе называется уничтожение ума без формы».

Уничтожение васан (васанакшая), манонаша (уничтожение ума) и таттва-джняна (понимание реальности), практикуемые совместно в течении долгого времени считаются приносящими плоды. Они должны практиковаться одновременно. До тех пор, пока эти три не практикуются в равной мере вновь и вновь, Высшее Местопребывание (Парама Пада) не может быть достигнуто даже по истечении срока в сотни лет. Благодаря практике этих трех в течении долгого времени жесткие узлы сердца разрезаются также точно, как нити в стебле лотоса разбиваются на две.

Свами Шивананда говорит: «Все ученики будут проверены Богом и для каждого наступит время худших бед, препятствий и гонений. Эти несчастья сделают их необыкновенно сильными. Они всегда должны быть готовы перенести все эти беды и гонения».

Пример из личного опыта. Принцип называется - «Сначала Бог, а затем все остальное». Он означает сначала познать Бога, установить связь с Ним, а уже затем все остальные желания. Всегда во всех ситуациях выбирать Бога.

Метод заключается в том, что желания признаются как существующие в настоящий момент, но не отбрасываются и не подавляются, а лишь осуществление их отодвигается на период, следующий за познанием Бога, и установлением связи с Ним. И тогда, имея Божественное Сознание будет легко воплотить все свои желания. В нынешнем состоянии ограниченного сознания желания зачастую реализуются не в той форме или полноте, в которой хотелось бы. Либо для их реализации требуется приложение колоссальных усилий. Имеются ввиду мирские желания. И в любом случае, обратной стороной радости от удовлетворения желания, является страдание.

Практика показывает, что всегда, когда делается выбор в пользу Бога, те желания, от которых отказался, реализуются самым неожиданным образом, и в той форме, которая принесет благо, и исключает обратную сторону – страдание.

Свами Йогонанда часто повторял: «Ищите не дары, а самого Дарителя и тогда все дары будут вашими».

Этот принцип на более тонком уровне означает пребывать в присутствии и не отвлекаться, не поглощаться энергиями материального мира. Не рефлексировать. Гуру говорит: «Если уж выражать санкальпы, намерения, то из состояния осознанности, а не от ума.

*«Когда же разум, наконец, усмирен и поставлен на свое место, это поставлено на свое место, тогда такой человек безмятежен всегда и при любых обстоятельствах. Он всегда счастлив благодаря этой безмятежности, потому что безмятежность – это такая прозрачная пленка, через которую светит истинный свет Атмана, а когда ты воспринимаешь свет Атмана, ты не можешь быть несчастным, поэтому ты счастлив, счастлив всегда и везде». (Свами Вишнудевананда Гири «Ведические практики усмирения ума»).*

## 6 ПРИРОДА ПОКОРЕННОГО УМА

Вот признаки Дживанмукты (человека, который обрел вечное Освобождение при жизни в физической форме): он кажется примитивным, как ребенок, у которого еще нет интеллекта, поскольку йог уничтожил свой интеллект. Он ведет себя как

сумасшедший, потому что находится выше рассудка и чувства ответственности (которое на самом деле проистекает из эго), но в его сумасшествии есть система. Его действия никогда не идут против духа Заповедей священных книг. Ему присуще божественное чувство ответственности, которое превосходит человеческое чувство ответственности, основанное на человеческих размышлениях.

Природа ума Дживанмукты такова, что он совершенно уравновешен в любых обстоятельствах. Его ум прохладен и не затронут двандами (парами противоположностей). Его ум свободен от харши и шоки (восторга и депрессии). Он никогда не восторгается в наслаждении и никогда не ощущает депрессии в страдании и несчастье. Не затрагиваемый удовольствиями, или болью, а также наслаждениями, двигаясь среди них, ум Дживанмукты становится неподверженным им.

Благодаря внутренней удовлетворенности и свободе от боли, он является джняни, обладающим равновесием ума во всех обстоятельствах и в любом месте. Даже когда боль и все остальное привязываются к его телу и отражаются на его лице, он никогда не подвергается их влиянию, или влиянию их противоположностей. Он очищен от нечистых васан. Не будет гнева или желания. Никакие негативные импульсы камы не возникнут в таком уме. Нет ни малейшего влечения к объектам. Его ум выше мирских вещей. На него не влияет мир. Ему не нужны отдельная комната или асана. Ему не нужно закрывать глаза. Ему не нужна никакая пратьяхара чувств.

Ум, так явно наслаждающийся разнообразными объектами, в действительности не испытывает наслаждения от них и может быть уподоблен Брахману.

## 7 ПРИМЕРЫ ИЗ ЖИЗНИ СВЯТЫХ

Примеры усмирения ума демонстрировали святые. Бесплезно считать, что проблемы находятся вовне – проблемы находятся внутри и решения заключаются в усмирении ума.

Я хочу привести эпизоды из жизни святых, как примеры, в полной мере демонстрирующие мастерство самоосвобождения, как результат полного контроля над умом.

## 1. Еще Цогель.

В Бутане, в тайной пещере для медитации, называемой Неринг-Сенге-Дзонг, Еще Цогель выполняла аскезу речи и аскезу тела. Местные духи и демоны, не в силах вынести совершенства ее созерцания, приступили к ней со всех сторон, создавая различные наваждения, соблазняя похотью и гневом, наполняя пространство воплощенными и невоплощенными призраками. Они являли видения изысканных блюд, непрерывно появляющиеся перед ней, показывали различные привлекательные объекты материального мира. Силой ее постижения иллюзорной природы этого мира, многие из этих тварей исчезли сами по себе; некоторые же исчезли после того, как исполнилось ее пожелание, чтобы они стали хранителями пищи и имущества в этой местности.

В другой раз, они предстали перед ней в виде прекрасных юношей соблазнительного вида, статных, красивых, сильных и проворных, сладко улыбающихся, горящих вожделением, таких, что от одного взгляда на них любая девушка потеряла бы разум. Сначала они почтительно приветствовали ее, но затем очень скоро стали заигрывать с ней, рассказывать соблазнительные истории и делать различные предложения. Они демонстрировали различные части своего тела, обнимали ее, прикасались к ее груди, целовали, и вообще шли на всяческие уловки, чтобы вывести ее из равновесия. Но, побежденные силой сосредоточения этой йогини, одни из них исчезли немедленно, обманы других она разоблачила посредством постижения иллюзорной природы всех явлений, а некоторых методами медитации бодхисаттвы, она превратила в смердящие трупы, в дряхлых стариков, в прокаженных, в уродов, в слепцов и глухонемых, и все они исчезли без остатка.

Тогда эти злобные демоны принялись угрожать оружием. Земля вокруг задрожала, послышался устрашающий рев, похожий на голос тысячи драконов, и демоны стали устрашать ее различными видами оружия: ножами, острыми кинжалами, палицами и копьями, наполняя этими угрожающими предметами все пространство. Но все они растворились в непоколебимом самадхи йогини.

На другой день призраки приняли вид различных диких животных. Возле входа в пещеру ходили, громко рыча тигры, леопарды, пантеры и прочие хищники. Они появлялись то справа, то слева, внезапно набрасывались на нее, били по земле хвостами, скалили свои клыки, царапали ее когтями; их тела дрожали от ярости, а шерсть вставала дыбом. Она же, отказавшись от привязанности к своему телу и самой жизни, пробудила в себе сострадание ко всем этим существам, и они исчезли. Но немедленно вслед за этим пространство вокруг нее заполнилось сотнями тысяч насекомых, червей, скорпионов, змей и пауков. Они заползали в глаза и уши, кусали и щекотали, прыгали на нее со всех сторон; они дрались между собой и пожирали друг друга, покрывая все вокруг своими останками. Не было ни одной проделки, которую бы они не использовали, чтобы запугать или отвлечь ее. На мгновение Еще

содрогнулась, но тут же подумала, что она дала обет не привязываться ни к одному из проявлений тела, речи и ума, ка же она может утрашиться иллюзорных проделок злых духов и кармической активности живых существ – насекомых. Она решила рассматривать все явления и свое отношение к ним как порождение ума, сохраняя спокойствие и невозмутимость. Это решение вернуло ей уверенность, и она произнесла такие слова:

*«Все явления иллюзии, порожденные умом;  
Как можно бояться собственных фантазий?  
Это не что иное, как проявление спонтанной игры  
ясного света,  
Поэтому нет причин для беспокойства.  
Любая активность ума – как узор на полотне,  
Поэтому я буду пребывать в медитативном равновесии.»*

Но вскоре против нее вновь восстали легионы демонов Индии, Непала и Тибета. Они вновь пытались воспрепятствовать ее практике разными хитроумными способами, но безуспешно. Тогда демоны заставили местных жителей напасть на нее. Они наполнили весь Бутан громадными черными жабами, штормовой ветер с грозой уничтожил посевы, пронеслись снежные бури, во многих местах возникли эпидемии заразных болезней, и все население пришло в смятение.

Местные жители спрашивали друг друга, что это за напасть и отчего это происходит. Некоторым охотникам уже доводилось видеть Еше Цогель в горах, и они предположили, что это она во всем виновата. Все согласились с ними, и огромной толпой пришли к пещере, чтобы убить йогиню. Они кричали, что она злобная тибетская ведьма и занимается черной магией, из-за нее вся страна погрузилась во мрак. Небывалые ураганы уничтожили поля. Они умирают от эпидемий. Кричали, чтобы она прекратила свои козни или они убьют ее.

Еше Цогель подумала, что вероятно, злые духи и божества причиняют вред жителям этой страны. Но к сожалению, она ничем не может им помочь. Но, что бы ни случилось, она не нарушит своих обетов. И не отвечая местным жителям, она оставалась неподвижной, созерцая природу своего ума.

Тогда люди стали кидать пепел ей в глаза и колоть ее в уши своими ножами, но она никак не реагировала на все, что они с ней делали, сохраняя ясность ума и отсутствие мыслей. Разозлившись еще больше они стреляли в нее из луков, колотили дубинками, кололи копьями и резали ножами, но ничем не могли причинить вред ее телу. Наконец, не зная, что им с ней делать, они разошлись по своим домам, дав ей прозвище «Неуязвимая Тибетка».

Вскоре после этого местные божества, демоны и наги, которые прежде пытались запугать ее, пришли и поднесли ей в дар свои жизни. Они дали обет

охранять учение и защищать ее от врагов. Подобным же образом великие и устрашающие божества и демоны Тибета поднесли ей в дар свои жизни и дали обеты хранить учение Будды. Затем к ней пришли те люди – мужчины и женщины, которые прежде пытались убить ее. Они раскаялись в своих грехах и вознесли ей хвалу.

Любимая фраза Свами Шивананды: «Позитивное всегда превосходит негативное». Иными словами, добро всегда побеждает зло.

## **2. Парамахамса Йогананда.**

Эта история, восходит к дням, когда Парамахамса Йогананда вернулся в Индию в 1935 году из Америки. В его школе, в Ранчи, планировался ежегодный банкет. Кто-то должен был председательствовать на торжественном собрании, чтобы придать ему официальный статус. Было рекомендовано имя Гурудаса Баннерджи, известного судьи. Этот человек, снискавший высокое уважение, по всеобщему согласию был наилучшей кандидатурой. Мастер отправился его пригласить.

Каково же было его удивление, когда судья холодно отказался прийти. Он сказал, что ему известно все о так называемых индийских «святых»; типичный пример он видит перед собой. Они нечисты на руку в отношении людских денег, расходов на общину, и у него нет времени разговаривать с их худшими представителями.

Мастер, изумленный этим приемом, остался невозмутимым. Он часто говорил: «Похвала не делает меня сколько-нибудь лучше, а порицание — хуже. Я есть тот, кто я есть, перед своей совестью и Богом». Выслушав судью до конца, он ответил дружески: «Хорошо, возможно, вы передумаете. Мы сочли бы за большую честь, если бы вы пришли».

Председательствовать вместо него согласился директор местной школы. Когда в тот вечер все собрались на банкет и празднество должно было вот-вот начаться, подъехала машина. Из нее вышел язвительный судья. Поскольку в тех кругах Гурудас Баннерджи был видной фигурой, директор школы охотно уступил ему свое место.

Перед банкетом было несколько докладов. Один был посвящен успехам школы и количеству учащихся, которые после ее окончания продолжили свой путь в качестве монахов и религиозных учителей.

Затем пришла очередь выступления судьи. Поднявшись, он сказал: «Это один из счастливейших дней моей жизни. Сегодня утром ваш Свами Йогананда пришел ко мне с визитом. Я ощутил огромную радость, но решил проверить, действительно ли он такой хороший человек, каким кажется? Я обратился к нему настолько неучтиво, насколько смог. Он остался таким спокойным и отвечал столь доброжелательно, что я со всей искренностью должен сказать, что он прошел мое

испытание лучше, чем я мог себе представить. И я скажу вам еще: никогда не считайте количество ваших выпускников, которые стали монахами. В Индии много монахов. Но если вы сможете подготовить хотя бы одного такого человека, как он, не только ваша школа, не только наш город, но вся наша страна будет прославлена!»

Неизменная выдержка святого выразительнее любой проповеди.

“Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше полководца”.  
(Притчи 16.32)

### **3. Махаватар Бабаджи, бессмертный Божественный Учитель.**

Здесь приведен отрывок из книги Парамахамсы Йогананды «Автобиография йога».

"Это случилось на кумбха мела в Аллахабвде, – рассказывал Лахири Махасая ученикам. – Я поехал туда в короткий отпуск для отдыха от служебных обязанностей. Когда я бродил в толпе монахов и садху, пришедших издалека, чтобы посетить святой праздник, то заметил посыпанного пеплом аскета, протягивающего чашу для подаяния. У меня в уме возникла мысль, что он лицемер, носящий символы отречения без соответствующего внутреннего содержания. Не успел я пройти мимо этого аскета, как с изумлением заметил Бабаджи. Он стоял, преклонив колени, перед одним отшельником со спутанными волосами.

– Гуруджи! – бросился я к нему. – Что вы здесь делаете? – Я омываю стопы этого отреченного, а потом почищу его кухонную посуду. – Бабаджи улыбнулся мне, как малое дитя, я понял, что он имел в виду. Он хотел, чтобы я никого не критиковал, но видел Господа обитающим равно во всех телесных храмах – как самого высокого, так и самого низкого человека. Великий гуру добавил: – Служа мудрым и невежественным садху, я обучаюсь величайшей из добродетелей, приятной Богу, которая превышает всех других добродетелей, – скромности".

## **Заключение**

Для обретения власти над умом необходимо знать, что такое ум, как он работает, как он на каждом шагу вводит в заблуждение и с помощью каких методов он может быть подчинен. До тех пор, пока ум неустанно вращается и бродит возле объектов, всегда колеблющийся, возбужденный, взволнованный и неконтролируемый, истинная радость Самости не может быть реализована и испытана. Контроль над беспокойным умом и приведение всех мыслей и стремлений

к спокойствию и возвышенности – величайшая проблема человека. Если он подчинил ум, можно сказать, что он, в своих субъективных свободе и силе, Император императоров. Повальная болезнь рождения и смерти может быть устранена только при помощи божественного лекарства – господства над умом, а не при помощи каких-либо других средств. «Мокша» означает не что иное, как уничтожение нечистот ума. Если ум свободен и чист, то не будет рождения вновь.

*«Ум – благословение Бога. Потому что без ума вы не можете думать о Боге. Без него вы не можете концентрироваться и медитировать. Без ума и эмоций, мыслей и чувств вы не сможете обладать Бхава и Бхакти.» (Свами Шивананда «Покорение ума»).*

Освобождение означает что мы вырабатываем стратегию изменения ума. Мы разбираемся что такое ум, и почему мы и ум это не одно и то же. Мы учимся наблюдать ум, учимся не слушать его, не отождествляться с ним. Мы постепенно шаг за шагом лишаем его власти над собой. Все живые существа рабы своего ума, ум над ними имеет тотальную власть, потому что ум очень силен, это часть вселенской силы. И мы учимся наблюдать ум, отделять себя от ума и не быть во власти ума, а делать его инструментом. При этом мы учимся не разрушать ум, не уничтожать его полностью. Мы учимся разрушать отождествления с умом, а потом делать ум послушным инструментом на службе Божественного Источника и на службе Дхармы. В процессе борьбы с умом мы обнаруживаем, что в одиночку его победить просто невозможно. Мы приходим к выводу, что нам нужна божественная Милость, нисходящая благословляющая Сила, Гуру йога, Прибежище, вера в Бога, преданность и самоотдача. Вот что является ее источниками. И полный контроль над умом означает соприкоснуться к превосходящей эго благословляющей энергии.

Сейчас мы тоже являемся божественными, но мы являемся божественными не мудрецами, а глупцами. Все в сансаре – это божественные глупцы. Но факт божественности там и там существует. Вопрос в ограничениях, которые есть в нашем уме. Но если мы будем обращать внимание на Источник Мудрости в нас, на Атман, выполнять Брахма-вичару, всегда через практику полноты внимания помнить и выполнять самоотдачу через веру и Прибежище, постепенно этот Источник Мудрости сам нас начнет очищать и внутри нас пробуждаться как Иштадевата, как внутренний Сатгуру. Все это называется атманиведана, йога самоотдачи или прапатти-йога. Йога самоотдачи начинается сначала в двойственности. Если у нас есть сильная вера и преданность, и, веру и преданность мы уважаем, уважаем все, что связано с Прибежищем и всегда их ставим выше своего двойственного ума, своих желаний, своего эго, своих мыслей, всегда и везде, бесконечно выше, - это сопровождается восхищением, чистотой, переживанием вдохновения – вот это преданность и вера в двойственности. И она нас очищает, если мы ее применяем. Затем наступает черед, когда мы овладеваем концентрацией, медитацией и

параллельно полнотой внимания, созерцанием, - и мы добираемся до созерцательного присутствия и самоосвобождения. И когда созерцательное присутствие добирается до самых глубин и начинает растворять самые тонкие уровни сознания, мы понимаем сущность Прибежища, сущность Иштадеваты, сущность Гуру, сущность Гуру-парампары, сущность всей дхармы, это внутри нас, это наша природа ума, наш Атман. Природа ума – это Атман. Чистейшее, бесконечное пространство осознания, которое наделено невероятной энергией, невероятными силами, невероятной бхавой. Безопорная, светоносная ясность, божественная бхава, которая является сущностью всех живых существ. Так вера снаружи приходит к вере внутри. К вере в нашего внутреннего Иштадевату, Внутреннего Сатгуру и через это наступает самообожествление. И так обожествить все то, что мы сейчас собой представляем в кармическом варианте, превратить их в игру чистых тел Абсолюта. Наша карма превращается в лилу. Причинно-следственные связи превращаются в игру божественную. Наша идентичность меняется на идентичность Ахам Брахмасми. Тотальное самообожествление.

*«Йогин начинает понимать, что с самого начала не было неведения. Изначально он был Абсолютом. С самого начала не было кармических ситуаций и обусловленности, а были игры великого пространства. С самого начала не было жизни и смерти. Было видоизменение игр великого пространства. Которое не улучшается, не ухудшается, ни при рождении, ни при смерти, ни при омраченности, ни при пробуждении.»*

*(Свами Вишнудевананда Гири «Йога бессмертия»).*

Склоняюсь перед Тремя Сокровищами, наделяющими беспредельной силой на Пути к Освобождению! Склоняюсь перед всеми святыми линии преемственности Лайя-йоги! Пусть этот доклад послужит благу всех живых существ!

## Список используемой литературы

1. Лекции Свами Вишнудевананда Гири.
2. Парамахамса Йогонанда «Автобиография Йога». Москва, «София», 2012. — 640 с.
3. Свами Вишнудевананда Гири «Ведические практики усмирения ума». Москва, «Амрита-Русь», 2010. – 128с.
4. Свами Вишнудевананда Гири «Йога бессмертия». Москва, «Амрита-Русь», 2011. – 128с.
5. Свами Вишнудевананда Гири «Четыре бесконечных состояний Брахмы». Москва, 2016. – 174 с.
6. Свами Криянанда «Путь. Автобиография западного йога». Москва, «София», 2001. — 480 с.
7. Свами Шивананда «Покорение ума». Москва, «Старклайт», 2010. - 368с.
8. Ши Ади Шанкарачарья «Вивекачудамани». Москва, «ПолиГрафиксПрим» - Шри Раманашрам, 2012. – 88с.
9. Шри Ади Шанкарачарья «Семь трактатов». Санкт-Петербург, 2007. - 213с.
10. Шри Васиштха «Йога Васиштха». Москва, «Амрита-Русь», 2011. – 720с.