

ПРОСТЫЕ ПРАКТИКИ

Heartfulness



Камлеш Д. Патель

Печатается по изданию: Kamlesh D. Patel. Simple
Heartfulness Practices. – Heartfulness Education Trust.
Hyderabad, India, 2020. – 108 pages.

Ни одна часть этой книги не может быть воспроизведена ни
в какой форме, ни каким-либо способом без письменного
разрешения Президента Миссии Шри Рам Чандры.

Все права защищены.

© Shri Ram Chandra Mission, 2020

© Перевод с английского языка на русский

Миссии Шри Рам Чандры, 2020

Добро пожаловать

Дорогие друзья!

Сердечно приглашаем вас в практику Хартфулнес, Путь сердца.

Эта брошюра является простым справочным руководством по нашим основным практикам, и я приглашаю вас попробовать их на собственном опыте. Когда вы испытаете на личном опыте предлагаемые нами методы и принципы, вы увидите, насколько они могут изменить вашу жизнь.

Что придает жизнь этим практикам? Ключ к успеху – ваш собственный интерес и энтузиазм.

Информация, содержащаяся в этой брошюре, носит справочный характер и не может заменить то понимание, которое вы обретете с помощью вашей личной практики. Это будет захватывающее, наполненное новыми открытиями путешествие, где вы сами станете и объектом вашего эксперимента, и экспериментатором, и результатом эксперимента. Я надеюсь, что вы будете так же вдохновлены результатами, как и я. Меня они продолжают вдохновлять каждый день даже через 40 лет практики.

В этой вводной брошюре вы найдете краткое описание основных практик Хартфулнес, а также простые ответы на многие вопросы, часто задаваемые новичками. Для тех

из вас, кто уже практикует Хартфулнес, это пособие может послужить напоминанием, справочником и, надеюсь, источником вдохновения.

Вы можете получить свой первый опыт медитации Хартфулнес следующим образом:

- Свяжитесь с инструктором в одном из наших центров на сайте <https://heartspots.heartfulness.org/>
- Скачайте мобильное приложение HeartsApp и запросите сеанс медитации с инструктором онлайн.
- Просмотрите три вводных онлайн мастер-класса по ссылке: <https://heartfulness.ru/start>

Еще раз — добро пожаловать в Хартфулнес! Мы здесь для того, чтобы помогать вам и поддерживать вас в вашем духовном путешествии.

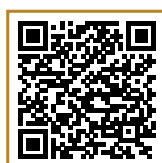
Всего наилучшего

Камлеш Д. Патель

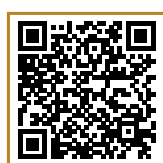
HeartSpots



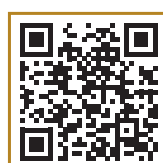
HeartsApp
Android



HeartsApp
iOS



Masterclasses



Содержание

ПРОСТЫЕ ПРАКТИКИ ХАРТФУЛНЕС 09



Релаксация Хартфулнес

12



Медитация Хартфулнес

14



Очищение Хартфулнес

16



Молитва Хартфулнес

18

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ 20



Вопросы о Хартфулнес
22



Вопросы по Медитации
38



Вопросы по Очищению
47



Вопросы по Молитве
51



Вопросы по образу жизни
54



Вопросы, касающиеся инструкторов
67

ПРАКТИКА ДЕТОКСА 71



Детокс от *кродхи* (гнева)
72



Детокс от страха
81



Детокс от *камь* (страсти)
91



Детокс от стресса
97





*Путешествие в тысячу миль
начинается с одного шага.*

Лао Цзы

Практики Хартфулнес

Хартфулнес включает в себя четыре базовые практики, которым вы можете обучиться в своем собственном темпе, а затем включить в свою жизнь:

Релаксация

Медитация

Очищение

Молитва



Эти практики дополняют друг друга. Они подобны ингредиентам, которые смешивают в нужных пропорциях и превращают во вкусное блюдо. Но некоторые люди предпочитают интегрировать их в свою жизнь постепенно, одну за другой, а не все сразу, и это тоже нормально. Лучше всего обучаться этим практикам непосредственно у инструктора Хартфулнес, но они также представлены в данной брошюре.

Как дерево нуждается в воде и солнечном свете на любом этапе своего развития, так и эти четыре практики питают нас на каждой стадии нашего путешествия. В Хартфулнес есть и другие, дополнительные методы, и ваш инструктор обязательно расскажет о них в нужный момент. Он также поделится с вами некоторыми принципами, или правилами, касающимися образа жизни. Эти принципы помогут вам извлечь максимальную пользу из четырех основных практик.

Когда вы начнете свое путешествие с Хартфулнес, вам рекомендуют завести дневник. Ведение дневника воспитывает внимательность и помогает ощутить результаты практики. С течением времени дневник станет историей вашего продвижения. У нас часто бывают ощущения, которые мы неспособны сразу и полностью понять, но если мы запишем их в дневник, то, возможно, придет время, когда мы сможем осознать их смысл и обрести лучшее понимание пройденного пути. Желательно записывать свои наблюдения после каждой медитации. Любые наблюдения имеют значение. Даже если вы ничего не почувствовали, это само по себе является наблюдением, которое стоит записать. Привычка ежедневно записывать свои наблюдения сделает вас более внимательными к вашему постоянно меняющемуся внутреннему ландшафту. Хорошо также, если вы будете фиксировать свое эмоциональное состояние, и не только во время медитации. Полезно записывать и свои сны.

Если вы страдаете каким-либо психическим расстройством, особенно когда принимаете медикаменты, то перед тем как приступить к практике, пожалуйста, обсудите свою ситуацию с инструктором Хартфулнес и своим лечащим врачом. Вы также можете написать нам на care@heartfulness.org, и мы поможем скорректировать практику для вас.

Более расширенную и детальную информацию о практиках Хартфулнес можно почерпнуть из книги «Путь сердца» Камлеша Д. Пателя и Джошуа Поллока.



Релаксация Хартфулнес

Ознакомьтесь с данными инструкциями и опробуйте их на себе или зачитайте вслух для других. Эта практика произведет наилучший результат, если вы отключите телефон и другие отвлекающие устройства. Релаксацию можно выполнять в любое время, но она особенно эффективна, когда проводится перед Медитацией Хартфулнес.

Сядьте удобно и очень мягко и спокойно закройте глаза.

Начните с пальцев ног. Пошевелите своими пальцами. Теперь почувствуйте, как они расслабляются.

Почувствуйте, как целительная энергия Матери-Земли входит в ваши ступни и лодыжки. Она поднимается через ступни к коленям и расслабляет голени.

Целительная энергия поднимается вверх по ногам, расслабляя их. Расслабьте бедра.

Теперь расслабьте таз... живот... и поясницу.

Расслабьте спину. От копчика и до плеч вся ваша спина расслаблена.

Расслабьте грудь... и плечи. Почувствуйте, как ваши плечи словно тают...

Расслабьте верхнюю часть рук. Расслабьте все мышцы предплечий... кисти рук... до самых кончиков пальцев.

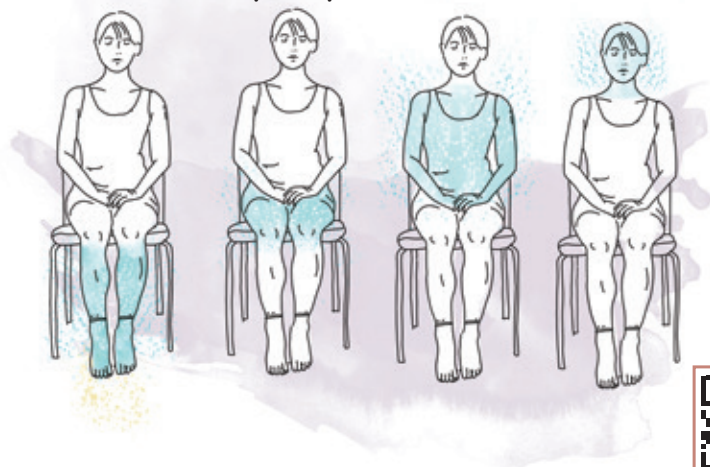
Расслабьте мышцы шеи. Переместите внимание на лицо. Расслабьте челюсти... рот... нос... глаза... мочки ушей... мышцы лица... лоб... всё до самой макушки.

Ощутите, что всё ваше тело теперь полностью расслаблено. Просканируйте свое тело от макушки до кончиков пальцев ног — если в какой-то части тела всё еще есть напряжение, боль или недомогание, в течение некоторого времени погрузите ее в целительную энергию Матери-Земли.

Когда вы будете готовы, переведите внимание в сердце. Побудьте там некоторое время. Погрузитесь в любовь и свет в своем сердце.

Будьте неподвижны и спокойны, постепенно растворяясь внутри себя.

Оставайтесь в состоянии погружения столько, сколько захотите, пока не почувствуете, что готовы выйти.





Медитация Хартфулнес

Выберите место, где вы сможете медитировать не отвлекаясь. Лучше всего, если ежедневная практика будет проходить в одно и то же время и в одном и том же месте. Отключите телефон и другие устройства. Держите спину прямо, но без напряжения.

Сядьте удобно, мягко закройте глаза и расслабьтесь.

Если нужно, уделите пару минут расслаблению тела с помощью Релаксации Хартфулнес.

Направьте внимание внутрь и уделите немного времени, чтобы понаблюдать за собой. Сделайте предположение, что Источник Божественного Света уже присутствует в вашем сердце и что он привлекает вас изнутри.

Мягко расслабьтесь в этом состоянии. Если ваше сознание начнут беспокоить мысли, не боритесь с ними, но также и не развивайте их. Позвольте им просто быть и напомните себе, что вы медитируете на Источник Божественного Света в сердце.

Позвольте себе всё больше и больше раствориться внутри.

Оставайтесь в этом состоянии глубокой тишины столько, сколько захотите, пока не почувствуете готовность выйти из медитации.





Очищение Хартфулнес

В конце рабочего дня сделайте очищение, предпочтительно не слишком поздно. Этот процесс восстановит силы и очистит вашу систему от накопившейся тяжести. В практике очищения есть несколько ступеней, и вначале лучше выполнять их в следующей последовательности:

Сядьте удобно с намерением удалить все впечатления, накопленные за день.

Закройте глаза и расслабьтесь.

Представьте, что все сложности и загрязнения покидают всю вашу систему.

Пусть они уходят через спину в виде дыма, от копчика до макушки головы.

Оставайтесь в состоянии полного внимания, не задерживаясь на возникающих мыслях и чувствах.

Мягко ускорьте этот процесс с уверенностью и решимостью.

Если вы отвлеклись на другие мысли, мягко верните внимание к процессу очищения.

По мере того, как впечатления покидают вас через спину, вы начнете ощущать легкость.

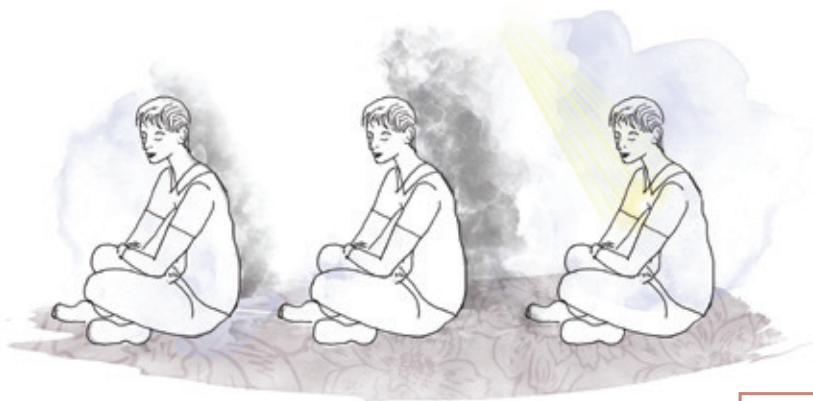
Продолжайте это делать в течение 20–25 минут.

Когда вы ощутите внутри легкость, можете приступать ко второй части процесса.

Почувствуйте, что из Источника течет поток чистоты и входит в вашу систему спереди. Этот поток течет в сердце и распространяется на всю систему, наполняя каждую клетку.

Теперь вы вернулись к более сбалансированному состоянию. Каждая клетка вашего тела излучает легкость, чистоту и простоту.

Закончите с уверенностью, что очищение выполнено эффективно.





Молитва Хартфулнес

Данную молитву рекомендуется возносить перед отходом ко сну, чтобы соединиться с Источником. Этот процесс может занять 10–15 минут. Также рекомендуется делать эту практику перед утренней медитацией.

Перед тем как лечь спать, сядьте удобно. Мягко закройте глаза и расслабьтесь. Медленно повторите про себя слова молитвы, которые приведены ниже. Медитируйте над истинным значением слов молитвы 10–15 минут, ощущая, как они резонируют в вашем сердце, но не анализируйте их. Позвольте смыслу этих слов проявиться изнутри. Попробуйте потеряться в нем. Идите за пределы слов и позвольте прийти чувству.

О Мастер!

Ты — реальная цель человеческой жизни.

Мы — всё еще только рабы желаний,
препятствующих нашему развитию.

Ты — единственный Бог и Сила,
поднимающая нас к Той стадии.

Снова повторите про себя слова молитвы и прочувствуйте ее еще глубже. Позвольте себе раствориться в чувстве, пребывающем за пределами слов. Засыпая, позвольте себе растаять в этом молитвенном медитативном состоянии.

Утром снова соединитесь с Источником, повторив про себя молитву один раз перед тем, как начать Медитацию Хартфулнес.





Часто задаваемые вопросы

В этом разделе мы ответим на часто задаваемые вопросы о Хартфулнес, практике, образе жизни и о том, как получить помощь инструкторов Хартфулнес.

Всякий раз, когда вам что-то непонятно в практике или в вашем собственном опыте, сначала постарайтесь в тишине своего собственного сердца сформулировать соответствующий вопрос, а затем погрузитесь внутрь, чтобы увидеть, какой ответ оттуда придет.



Вопросы о Хартфулнес

Что такое Хартфулнес?

Хартфулнес (Путь сердца) — это подход к жизни, основанный на сердце, при котором в идеале вы сможете проживать сердцем каждое мгновение. Жить сердцем — это значит жить естественно, в созвучии с благородными качествами сердца, просветленного и очищенного посредством духовных практик. Эти качества включают в себя сострадание, искренность, удовлетворенность, правдивость и прощение и такие отношения, как щедрость и принятие. А фундаментальная природа сердца — это любовь. Подход Хартфулнес к жизни поддерживается четырьмя основными практиками Сахадж Марг (что означает «Естественный Путь»). С самого первого дня практики Сахадж Марг начинают раскрывать в нас эти качества сердца.

Наше сердце — это наша совесть. Оно ведет нас к добру, бескорыстию и благородству. Снова и снова обращаясь к своему сердцу, мы утверждаем его важную роль в нашей жизни. Ведь предназначение сердца — в каждое мгновение показывать нам правильное направление.

Люди часто ассоциируют сердце с эмоциями и порой задаются вопросом, может ли сердечный подход к жизни дать подлинную ясность понимания. Подумайте об этом: корни наших мыслей и эмоций находятся в сердце, и поэтому состояние сердца определяет наши ментальные, эмоциональные и духовные состояния. Если сердце чистое, ум также будет чистым. Если сердце в покое, то и ум будет в покое. Поэтому мы начинаем с сердца.

В целом Хартфулнес вдохновляет нас жить сердцем. А если говорить точнее, уникальные практики Сахадж Марг, в том числе *прапахути*, или Йогическая Передача, помогают нам возвысить наш подход к жизни очень живым, динамичным и радостным способом.

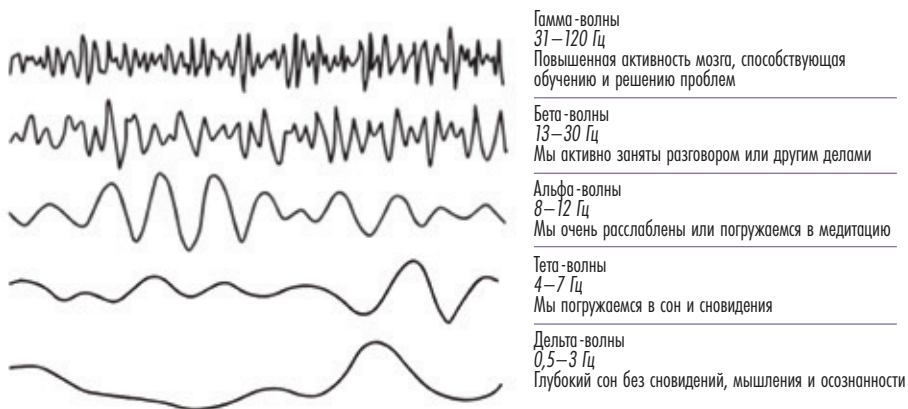
Какова роль науки в Хартфулнес?

Влияние медитации на организм человека эмпирически изучалось на протяжении последних 60 лет. Учеными обнаружено, что медитация воздействует на нейропластичность и здоровье мозга, а также на общее самочувствие. Исследования доказали, что медитация улучшает управление стрессом, сон, способность к принятию решений, эмоциональный интеллект и умение строить отношения. Установлено также, что медитация улучшает индивидуальное

благополучие, и это, в свою очередь, положительно влияет как на отдельные социальные группы, так и на общество в целом. С помощью Передачи Хартфулнес ускоряет этот процесс трансформации, изменяя частоты различных связанных с сознанием человека мозговых волн в лучшую сторону.

Все мы каждый день испытываем разные состояния сознания, их можно измерить с помощью энцефалограммы (ЭЭГ), которая представляет собой метод диагностики электрической активности мозга. Клетки нашего мозга общаются с помощью электрических импульсов и всё время активны, даже когда мы спим. ЭЭГ регистрирует изменения в деятельности мозга. Мозговые волны постоянно меняются в зависимости от того, насколько быстро мы думаем. Чем быстрее мышление, тем выше активность ума и частота мозговых волн. Например, когда у детей возникают бесконечные вопросы, эта частота может быть очень высокой. Вот общая классификация различных типов мозговых волн:

1. Состояния бодрствования, активности характеризуются мозговыми волнами более высокой частоты:



Гамма-волны, частота колебаний 31–120 Гц, образуются при повышенной активности мозга, например, когда мы что-то изучаем или решаем проблему.

Бета-волны, частота 13–30 Гц, возникают, когда мы активно заняты разговором или другим делами.

Альфа-волны, частота 8–12 Гц, образуются, когда мы расслаблены, созерцательны, поглощены прекрасной музыкой или начинаем медитировать.

2. Состояние сновидений характеризуется тета-волнами частотой 4–7 Гц. Они появляются, когда мы погружаемся в сон и сновидения, а также в глубокие подсознательные состояния, возникающие во время медитации.
3. Состояние глубокого сна характеризуется дельта-волнами частотой 0,5–3 Гц, которые наблюдаются также при самых глубоких состояниях медитации.

В бодрствующих состояниях в поисках знаний сознание направлено вовне, а когда частота мозговых волн замедляется, это указывает на то, что мы обращаемся внутрь и погружаемся в более глубокие состояния сознания. В состоянии сновидений сознание находится между бодрствованием и глубоким сном и связано с внутренним миром и внутренними сферами ума. В состоянии глубокого сна сознание тяготеет к своему Источнику, душе.

Исследования показали, что у медитирующих наблюдались дельта-ритмы мозга, характерные для глубокого сна, тета-ритмы предсонного состояния, альфа-волны состояния расслабления и всплески гамма-волн мозга высокой частоты, которые не типичны для состояния бодрствования. Более

того, у регулярно медитирующих йогов всплески гамма-волн наблюдались более часто и имели большую амплитуду, чем у других групп людей. Таким образом, в результате медитации спектр волновой активности мозга расширяется в обоих направлениях.

В течение последних нескольких лет компания TerraBlue ХТ изучала влияние практик Хартфулнес на вегетативную нервную систему как опытных практикующих, так и новичков. Эффект оценивался с помощью медицинских регистрирующих устройств компании, которые носили на себе медитирующие. Вот некоторые результаты:

«Медитация Хартфулнес оказывает балансирующее воздействие на вегетативную нервную систему (ВНС). Наши исследования на опытных практикующих показали, что практики Хартфулнес позволяют им лучше контролировать работу ВНС, что приводит к лучшей способности справляться со стрессом и поддерживать гомеостаз, то есть состояние равновесия, в течение более длительного периода времени.

ВНС — это “часть периферической нервной системы, которая регулирует произвольные физиологические процессы, включая частоту сердечных сокращений, кровяное давление, дыхание, пищеварение и сексуальное возбуждение. Она подразделяется на три анатомически различных отдела: симпатический, парасимпатический и метасимпатический”¹

¹ Waxenbaum, J.A. & M. Varacallo, 2019. Anatomy, Autonomic Nervous System. Treasure Island, FL, USA & StatPearls [Internet]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539845/>.

Активация симпатической нервной системы (СНС) приводит к состоянию повышения общей активности и внимания, известному как реакция “бей или беги”. Известно, что в организме человека СНС запускает реакцию на стресс, тогда как парасимпатическая нервная система (ПНС) способствует процессам “отдыха и переваривания”, помогая телу вернуться в состояние покоя.

Было установлено, что Медитация Хартфулнес усиливает парасимпатические сигналы, одновременно ослабляя симпатические, что приводит к устойчивому уровню покоя у практикующих.

Наше совместное исследование variability сердечного ритма (ВСР) и электродермальной активности (ЭДА) дало полезную информацию о физическом и эмоциональном состоянии людей, особенно в отношении их ВНС.

Некоторые результаты исследований приведены ниже:

1. Опытному практикующему требуется от 2 до 5 минут, чтобы достичь состояния покоя. Мы видели, что новички также быстро достигают таких состояний, но они не могут удерживать их в течение более длительного времени, как это делают опытные.
2. Умиротворенное состояние тела и ума можно вызвать с помощью медитативных практик, подобных Медитации Хартфулнес. В одном исследовании у всех инструкторов и медитирующих наблюдалось увеличение variability сердечного ритма и снижение умственной возбудимости, о чем свидетельствовало

снижение реакции сопротивления кожи (РСК), важного компонента электродермальной активности (ЭДА). РСК пропорциональна количеству активированных потовых желез, то есть чем выше эмоциональное возбуждение человека, тем больше РСК. То есть амплитуда РСК является подходящим показателем для определения уровня активности симпатической нервной системы.²

3. Во время глубокой медитации у опытных практикующих наблюдается снижение активности судомоторных нервов. Известно, что она отражает уровень симпатической активности и дает представление о постганглионарной вегетативной иннервации.
4. Медитация Хартфулес приводит к увеличению общей мощности сердца (ОМС), составляющей частотного домена ВСР. Это указывает на лучшую физиологическую и эмоциональную регуляцию и адаптацию у практикующих.
5. Передача демонстрирует свое положительное влияние даже на новичков. В одном исследовании во время Передачи высокочастотная мощность сердца (ВЧМС) в группе новичков показала наибольшую статистическую значимость по сравнению с контрольной группой. Такое увеличение ВЧМС указывает на сдвиг в симпато-вагальном балансе в сторону парасимпатической системы, что подразумевает расслабленное

² Benedek, M. & C. Kaernbach, 2010. A Continuous Measure of Phasic Electrodermal Activity. *Journal of Neuroscience Methods*, Vol. 190, 1: 80-91. doi:10.1016/j.jneumeth.2010.04.028.

состояние тела и ума. Это также привело к снижению низкочастотной мощности сердца (НЧМС), что указывает на снижение реакции на стресс».

Даже если вы никогда в жизни не медитировали, когда во время Медитации Хартфулнес вы подвергаетесь воздействию Передачи, ваше сознание расширяется так, что тело становится полностью расслабленным, а на ментальном уровне повышается осознанность и обостряется восприятие. Вы не спите, но настолько расслаблены, что медитация восстанавливает вас так же хорошо, как и глубокий сон.

Затем вы учитесь сохранять это состояние в процессе повседневной жизни, бодрствуя с открытыми глазами. И наступит день, когда это глубокое медитативное состояние будет у вас всё время.

Чего я достигну, практикуя Хартфулнес?

На пути Хартфулнес есть различные этапы и пункты назначения, но давайте посмотрим на это с иной точки зрения: должны ли мы стремиться их «достичь»? Предположим, сын является наследником состояния своей матери. Должна ли идея получения наследства стать его целью? Должно ли это быть мотивацией для поддержания хороших отношений с матерью? Получение наследства в итоге может произойти как результат этих отношений, но это не то, на чем они должны основываться. В основе искренних отношений лежит любовь и связь, и это бесценно. Это нечто священное.

Вначале мы можем быть рады испытать более высокую степень расслабления, спокойствия, эмоциональной зрелости и сосредоточенности. Это является аспектом управления стрессом и эмоционального интеллекта. По мере того, как мы делаем свой образ жизни всё более утонченным, более способствующим эволюции нашего сознания, мы начинаем развивать более высокие устремления. Наши цели продолжают расширяться. Когда ум становится отрегулированным, а мышление, интеллект и индивидуальность утончаются, мы вступаем в новую жизнь сбалансированности, совершенствования и стремления к самым высоким идеалам просветления.

Будучи путешественниками на пути просветления, на протяжении всего нашего путешествия мы получаем щедрые дары. Существуют бесчисленные этапы и состояния бытия: умиротворенность, радость, легкость, тонкость, расширение сознания, отсутствие эгоизма, смирение, простота, чистота, чувство внутреннего освобождения, состояние Реализации Бога и так далее. Тем не менее, если бы получение такого рода пользы стало нашей целью, или мотивацией для продолжения пути, то этот путь каким-то образом потерял бы весь его смысл и всю красоту. Постепенно мы начинаем понимать, что суть путешествия — вовсе не в получении или достижении чего-либо. Мы могли бы сказать, что его суть заключается в создании простых и чистых отношений с Источником внутри нас.

В результате этой глубокой связи, или единения, все состояния и этапы приходят автоматически, и мы получаем право

на получение духовного наследства. Путь возвращения к Источнику бесконечен, и в его процессе сам путь становится пунктом назначения, а движение по этому пути — величайшей радостью.

Таким образом, мы можем сказать, что цель Хартфулнес постоянно развивается и расширяется, безгранично и беспрепятственно. Цель продолжает расширяться по мере нашего роста, давая нам возможность раскрыть свой наивысший человеческий потенциал. И это одно из величайших чудес Хартфулнес — путешествие продолжается бесконечно.

Мы должны делать такой выбор, который позволит нам реализовать самые глубокие способности нашего истинного «Я».

Томас Мертон

Достаточно ли для самосовершенствования только медитации?

Медитация — это инструмент. Намерение, которое мы формируем во время Медитации — «Источник Божественного Света уже присутствует в моем сердце и привлекает меня изнутри» — и то, как мы ведем свою повседневную жизнь, будут либо в гармонии друг с другом, либо противоречить друг другу. Сознательный образ жизни и позитивные, возрождающие нас ценности будут хорошо дополнять медитативную практику. Когда мы принимаем позитивный образ жизни, включая заинтересованность в эволюции нашего

сознания, практики Хартфулнес становятся намного более эффективными.

Что требуется для того, чтобы начать практику Хартфулнес?

Есть только одно требование — ваша заинтересованность.

Если вы выполняете практику, потому что кто-то другой хочет, чтобы вы это делали, она не принесет большого успеха. Это относится к любому устремлению. Интерес и готовность являются ключом к успеху во всем. Есть поговорка, что вы можете привести лошадь к водопою, но вы не можете заставить ее пить.

Может ли человек любой религии практиковать Хартфулнес?

Да. Практики Хартфулнес основаны на непосредственном восприятии и научном подходе, а не на религиозных верованиях, хотя основатели всех великих религий также опирались в своих учениях на свое собственное непосредственное восприятие и свой опыт. Следовательно, люди любых традиций и любого религиозного происхождения могут извлечь пользу из этих практик.

Пока вы не испытаете что-то сами, вы будете склонны сомневаться в этом. С помощью практик Хартфулнес мы получаем опыт, необходимый для того, чтобы убедить наше сердце. Когда мы сами осознаем истину, мы преодолеваем

сомнения, превосходя потребность в верованиях. Иными словами, наши верования теперь подкреплены опытом.

Что делает Хартфулнес уникальным среди стольких систем и путей?

Сравнение — не единственный способ дать оценку чему-либо. Например, прежде чем насладиться вкусом манго, разве вы сначала пробуете пять или шесть кусочков, чтобы сделать вывод, что манго вкусное? Нет, вы просто наслаждаетесь манго. Вы рады его есть. Точно так же, когда ваш личный опыт убедил ваше сердце в пользу конкретной практики, есть ли необходимость продолжать поиск и сравнение? Мы ищем и сравниваем только тогда, когда наше сердце еще не удовлетворено. Когда наше сердце довольно, нам не нужны дальнейшие доказательства.

Однако иногда разум требует для себя подтверждений. В этом случае, пожалуйста, считайте себя вправе провести свой собственный эксперимент, чтобы сравнить разные системы. Лучше всего подойти к этому систематически. Сначала медитируйте самостоятельно, используя метод, который вы уже знаете или хотели бы попробовать, в том числе, если хотите, — медитацию Хартфулнес, но делайте это самостоятельно, без помощи инструктора Хартфулнес.

Вы можете продолжать экспериментировать таким образом столько, сколько вам понадобится, с любыми методами. Когда вы почувствуете, что готовы испытать эффект

метода Хартфулнес с йогической Передачей, медитируйте с инструктором. Это позволит вам проверить утверждение о том, что именно Передача является катализатором трансформации, которую можно ощутить с помощью метода Хартфулнес.

Наряду с йогической Передачей другие практики Хартфулнес также уникальны и имеют свою особую ценность, но, несмотря на их уникальность, эту ценность должны заметить вы сами.

Каково происхождение Хартфулнес? Связана ли эта практика с какой-либо религиозной или духовной традицией?

За каждой религиозной и духовной традицией стоит безымянная, не имеющая формы Реальность. В Медитации Хартфулнес мы напрямую обращаемся к этой Реальности. Поэтому данную систему могут практиковать все, ведь мы выходим за пределы любого имени и формы. Эта система может быть созвучной с любым путем, ведущим к Бесконечному.

Метод, используемый в Хартфулнес, развился из древней традиции раджа-йоги. Чтобы больше узнать о связи между Хартфулнес и раджа-йогой, вы можете прочитать книгу Шри Рам Чандры из Шаджаханпура (Бабуджи) «Действенность раджа-йоги...».

Шри Рам Чандра из Фатехгарха (Лаладжи), который был учителем Бабуджи, заново открыл забытый метод *пра-нахути*, или йогической Передачи, являющейся наиболее существенной и жизненно важной характеристикой

Хартфулнес. Лаладжи начал обучать этому методу в начале 1880-х гг., когда он был еще совсем молодым. Его наследие и методы продолжают жить и сегодня, принося пользу неисчислимому количеству искателей, практикующих Хартфулнес по всему миру.

Хартфулнес и Сахадж Марг — это одно и то же?

Мы часто используем термины «Хартфулнес» и «Сахадж Марг» как взаимозаменяемые. Если быть более точным, Сахадж Марг — это название совокупности практик, которые Шри Рам Чандра впервые предложил миру в середине XX в. «Сахадж Марг» означает «Естественный путь». Хартфулнес — это сердечный подход к этой практике, к себе, к другим и к самой жизни. Проще говоря, Хартфулнес — это образ жизни, являющийся результатом практики Сахадж Марг.

Необходимы ли какие-либо взносы или пожертвования для изучения и практикования метода Хартфулнес?

Нет. Практики Хартфулнес всегда бесплатны. Бабуджи говорил: «Бог не продается. А если бы Бога можно было купить, сколько бы вы заплатили? И если бы вы могли позволить себе купить Бога, тогда зачем вам Бог?»

Институт Хартфулнес и связанные с ним организации существуют в основном за счет пожертвований и грантов

и зарегистрированы как благотворительные некоммерческие организации. Некоторые специальные сертификационные и аккредитованные программы, такие как Йога и Непрерывное образование, берут плату на покрытие расходов и практикуют реинвестирование. Последние 75 лет движение Хартфулнес основывалось на модели экологии дарения, когда волонтеры с любовью предлагают свое время, свой труд и денежные пожертвования. Давать деньги необязательно. Всё зависит от объема ваших средств и вашего желания.

Как долго нужно практиковать Хартфулнес, чтобы почувствовать результат? Каковы возможные результаты и как судить об эффективности этих практик?

Самый быстрый результат может прийти мгновенно. Вам не нужно ждать пять лет, или десять лет, или даже один день. Воздействие чувствуется мгновенно, прямо здесь и сейчас. Это как солнечный свет: когда вы выходите на солнце, вам сразу становится тепло. Когда вы находитесь под влиянием йогической Передачи, вы можете мгновенно почувствовать ее воздействие. Но мы все разные, поэтому некоторым из нас требуется больше времени, чтобы заметить это. Воздействие, безусловно, присутствует с самого начала, но ничего страшного, если потребуется больше времени, чтобы почувствовать то, что происходит, — в любом случае процесс идет.

Со временем вы увидите некоторые признаки своего продвижения:

- Ваш организм станет более расслабленным и менее напряженным, поскольку с помощью Релаксации Хартфулнес вы научитесь устранять напряжение из всех частей тела.
- Ваш сон улучшится.
- Ваш ум станет более сосредоточенным, более отрегулированным, и вы сможете избавляться от ментального напряжения и игнорировать поверхностные мысли. Вы также выйдете за пределы мыслей и перейдете на более глубокий уровень чувств и интуиции, а затем погрузитесь в еще более глубинные состояния бытия, расширяя свое сознание, чтобы полностью реализовать свой потенциал. Это происходит посредством практики Медитации Хартфулнес.
- Вы будете чувствовать себя более легкими внутри, более беззаботными и радостными, поскольку практика Очищения Хартфулнес слой за слоем удаляет из сердца и ума тяжелые эмоциональные огрубления и сложности. Также устраняются старые привычки и тенденции, и это способствует большей чистоте, простоте и развитию эмоционального интеллекта.
- Благодаря практике Молитвы Хартфулнес, вы научитесь соединяться с Источником и прислушиваться к своему сердцу, позволяя ему направлять вашу жизнь.



Вопросы по Медитации

Что такое медитация? Что является Источником Божественного Света, на который мы медитируем?

Основным принципом медитации является то, что вы становитесь тем, на что медитируете. Вы впитываете качества объекта медитации. В таком случае, какой объект приведет нас к просветлению?

Объектом Медитации Хартфулнес является единение с высшим «Я», с Источником, и это также является значением и целью Йоги. Только подобное может соединиться с подобным. Масло невозможно смешать с водой. Итак, чтобы соединиться с Источником, нам сначала нужно стать чистыми, как сам Источник. Это возможно, потому что у

всех нас один и тот же Божественный Источник, являющийся неотъемлемой частью нашего существа.

В Хартфулнес мы медитируем на Источник Божественного Света в сердце. Сам по себе Источник настолько тонок, что является непостижимым для нас. Свет от Источника — наиболее близкая к нему идея, которую мы можем принять в качестве объекта Медитации. Но у нас нет необходимости видеть свет, поскольку в данном случае подразумевается «свет без свечения». Проще говоря, мы медитируем на идею, а не на свет.

Медитацию часто определяют как постоянное размышление об одном объекте или идее, однако на самом деле это является не самой медитацией, а прелюдией к ней. Медитация ведет нас глубже, чтобы мы могли ощутить истинную природу того объекта, на который мы медитируем. Это не просто думание об Источнике, Источник сам открывается нам. Такое откровение приходит не как мысль, а как чувство, по крайней мере, вначале. Следовательно, медитация — это процесс, в котором мы развиваемся от думания к чувствованию. Это путешествие от сложности ума к простоте сердца. Именно по этой причине в медитации задействовано сердце.

Но даже чувства имеют свои ограничения. В истинной медитации мы испытываем состояние единства с объектом медитации, и в конечном итоге оно тоже растворяется, превращаясь в абсолютное ничто — в полное отсутствие переживаний, — и это признак того, что мы находимся в осмосе с Источником.

Что такое йогическая Передача?

Самый удивительный аспект Хартфулнес — это *пранахути*, или йогическая Передача. Передача определяется как «использование Божественной энергии для трансформации человека». И речь здесь идет не о физической трансформации, поскольку наши тела ограничены нашей генетической структурой. Когда мы говорим о трансформации, мы имеем в виду преобразование нашей личности, то есть всех ее сфер: ментальной, интеллектуальной и сферы эго. В конце концов эта трансформация приводит нас в духовные сферы существования. Передача — это пища, способствующая такому неограниченному росту на тонком духовном плане.

Однако представлять Передачу как энергию не совсем правильно, поскольку энергия принадлежит проявленному миру — физическому измерению, тогда как Передача не может быть измерена как энергия в рамках стандартной модели физики. Хорошей аналогией здесь является образ, данный поэтом-мистиком Кабиром, когда он говорит о звуке «беззвучной» музыки, то есть музыки, которая исходит от струны или барабана, к которым не прикасались. Какой звук имеет в виду Кабир? Он говорит не о проявленном мире, а о непроявленном, об Источнике, из которого мы все произошли. Именно к этому измерению относится Передача, и ее цель состоит в том, чтобы в каждом из нас раскрыть то изначальное, подлинное состояние, которое находится в Центре нашего существа.

Мы используем слово «Передача», потому что эта тонкая энергия передается из сердца инструктора йоги в сердце

искателя. Передача не требует физического контакта, она активизируется силой мысли, которая в раджа-йоге является основным инструментом обучения. Как писал Свами Вивекананда в своем трактате «Раджа-йога»: «Что такое мысль? Мысль — это сила, равно как и силы притяжения или отталкивания. Инструмент, называемый *читта* (сознание), берет некоторую силу из бесконечного хранилища сил природы, впитывает ее и выдает в виде мысли».

Процесс получения Передачи трудно понять и описать. Слова никогда не смогут передать ее сути. Пытаться понять Передачу интеллектуально — это всё равно, что пытаться умственно ощутить вкус манго или аромат жасмина. Чтобы познать Передачу, ее необходимо почувствовать на личном опыте. И пусть это будет вашим собственным внутренним опытом, что бы вы ни чувствовали. Зачем вам заимствовать чужой опыт?

*Внутри вас есть покой и святилище,
в котором вы в любое время можете
укрыться и быть самим собой.*

Герман Гессе

Как справляться с мыслями, возникающими во время медитации?

Ум — наш друг, а не враг. Как глаза нужны для того, чтобы видеть, а уши для того, чтобы слышать, ум предназначен для того, чтобы думать. Мы не можем принудительно заглушать его деятельность и не должны этого делать. Есть причина тому, что во время медитации иногда возникает поток

мыслей. Подумайте, что происходит, когда вы открываете бутылку с газированным напитком. Сразу же образуются пузырьки газа и устремляются на поверхность. Весь растворенный углекислый газ выходит наружу, вызывая бурление жидкости. Если бутылку на некоторое время оставить без крышки, пузырьков больше не будет. Весь газ улетучится. Подобным образом, когда в медитации мы держим свой ум открытым, мысли и эмоции, которые мы скрывали глубоко внутри, теперь находят выход. Мы ощущаем это как наплыв мыслей.

Хотя наплыв мыслей может вызывать беспокойство, конечным результатом является покой — при условии, что мы не добавим беспокойства, волнуясь о том, что приходят мысли. Поэтому лучшая тактика в данной ситуации — обращаться с мыслями, как с непрошеными гостями. Не уделяйте им внимания, но и не пытайтесь насильно от них избавиться. Просто игнорируйте их и, если необходимо, напомните себе, что вы медитируете. Если беспокойство слишком велико, вы можете на несколько секунд открыть глаза и посмотреть вниз; это устранил беспокойство.

Когда я медитирую, мне часто кажется, что я уснул. Что мне делать?

Разве легко всего за несколько минут уснуть в вертикальном положении? Мы должны понимать, что в глубокой медитации наше состояние напоминает состояние спящего человека, подобно *самадхи*. Однако мы можем понять, спали мы или медитировали, наблюдая за тем, как мы себя чувствуем

после этого. Если бы это был сон, мы бы чувствовали себя сонными. Тогда как после глубокой медитации мы чувствуем себя свежими.

По мере нашего продвижения нам удастся сохранять осознанность и в этих более глубоких состояниях медитации, — мы как будто одновременно и бодрствуем, и пребываем в глубоком сне. По мере дальнейшего развития этого состояния мы обнаруживаем, что при выполнении обычных повседневных дел наши мысли и действия протекают настолько естественно, легко и даже автоматически, что мы не замечаем, что активно размышляем и что-то делаем.

Лучше ли медитировать в определенной позе?

Лучшая поза — та, в которой вам удобно. В «Йога-сутрах» Патанджали пишет: «Поза должна быть устойчивой и комфортной». Ваша поза должна быть достаточно устойчивой, чтобы вы могли легко удерживать ее во время медитации. Однако Патанджали указывает на то, что только удобная поза может быть действительно устойчивой, иначе из-за дискомфорта вы будете ерзать и отвлекаться.

При этом следует отметить, что поза со скрещенными ногами способствует более глубокой медитации — если она удобна для вас. Вы можете даже сидеть на стуле, скрестив ноги в лодыжках.

Также лучше сидеть прямо, но без напряжения. Можно опереться на что-то спиной, но голову держите прямо, иначе вы уснете. Прежде всего помните, что это медитация, а не

гимнастика. Основная цель медитативной позы — позволить вам забыть тело и идти внутрь.

Как долго мы должны медитировать?

Продолжительность медитации определяется тем, как вы себя чувствуете. Если вы получаете пользу от медитации, вы сможете сидеть дольше. Однако если вы обеспокоены, рекомендуется начать с Очищения Хартфулнес в течение 10 минут, а затем попробовать медитировать. Если вы способны погрузиться в глубокую медитацию всего за несколько минут, то возможно, вам достаточно медитировать лишь короткое время. Если погружение требует больше времени, то сидите дольше. Не надо форсировать вхождение в состояние глубокого погружения, или *самадхи*. Пусть это произойдет естественно, без усилий. Иногда вам удастся погрузиться глубже, а иногда — нет.

Сначала старайтесь медитировать ежедневно не менее 20 минут. Затем, когда вы найдете свой ритм, можете постепенно увеличить время до часа. Единственная строгая рекомендация заключается в том, что продолжительность медитации не должна превышать одного часа. Слишком долгая медитация создает ментальное напряжение. Однако если у вас есть время и желание помедитировать еще раз, сделайте перерыв на 15 минут. При условии, что вы не пренебрегаете своими обязанностями, ограничений на количество медитаций нет.

В конечном итоге наш образ жизни станет медитативным. Независимо от того, чем мы занимаемся, мы будем оставаться медитативными и центрированными внутри. Сам акт медитации запускает непрерывное медитативное состояние, которое поддерживает всю нашу деятельность.

Надо ли медитировать в определенное время суток?

Регулярное выполнение медитации в одно и то же время суток делает этот процесс более легким. У нас вырабатывается естественная склонность медитировать в этот определенный момент — так же, как ежедневный завтрак в одно и то же время естественным образом вызывает у нас к этому времени аппетит. Если мы медитируем в одно и то же время, нам гораздо легче сразу же погрузиться в глубокую медитацию. Регулярность создает биоритм, настраивая наши внутренние биологические часы.

Нам рекомендуется, согласно традиции, выбирать определенные, благоприятные для медитации моменты в течение дня. Это точки встречи дня и ночи — прямо перед рассветом и на закате.

Если мы не можем медитировать в это время, мы можем медитировать тогда, когда это возможно. Однако независимо от того, какое время мы выбираем для медитации, решающее значение имеет регулярность.

Могут ли медитировать дети?

Дети в возрасте от 5 лет могут выполнять Релаксацию и Молитву Хартфулнес. Многим детям нравится выполнять эти практики, единственное условие — не надо их заставлять.

Любой, кому исполнилось 15 лет, может освоить все практики Хартфулнес, включая Релаксацию, Медитацию, Очищение и Молитву.



Вопросы по Очищению

Что очищается в практике Очищения Хартфулнес?

Очищение — это способ снять эмоциональную нагрузку, которую мы постоянно несем. Эта нагрузка включает в себя эмоциональную часть наших ежедневных переживаний, а также эмоциональный осадок, который тянется из нашего прошлого, из наших воспоминаний. В терминологии йоги этот груз прошлого известен как *самсары*, или впечатления. Со временем впечатления затвердевают в виде тенденций мышления и эмоций, формируя у нас автоматические реакции и привычки поведения. Они мешают нам быть свободными. С помощью ежедневной

практики Очищения мы удаляем большой объем этих впечатлений, и с каждым днем нам становится легче и легче.

Каков более глубокий результат всего этого? При удалении *самскар* в сердце создается определенное пространство, и этот образовавшийся внутренний вакуум автоматически привлекает Передачу. Именно поэтому перед тем, как начать свою индивидуальную практику Хартфулнес, вам нужны три вводных сессии с инструктором. Во время этих вводных сессий инструктор устраняет различные сложности и загрязнения из вашей системы, создавая внутри бо́льшую легкость. Со временем вы почувствуете еще большие вакуум и легкость, что в свою очередь будет еще сильнее притягивать к вам поток божественной энергии.

Когда надо делать Очищение?

Поскольку Очищение удаляет накопившиеся за день впечатления, лучше всего проводить его вечером, после того как вы закончили бо́льшую часть рабочего дня. Это всё равно что вернуться домой и сразу принять душ прежде, чем делать что-то еще.

Поскольку Очищение требует концентрации внимания, лучше не откладывать его до отхода ко сну, когда вы слишком сонные, чтобы как следует провести Очищение. Еще одна причина не откладывать Очищение заключается в

том, что оно создает в нас такую свежесть, что, если вы выполните его прямо перед сном, вы можете стать слишком активными и вам будет трудно уснуть. Кроме того, улучшив свое состояние с помощью Очищения, вы можете использовать его для общения с членами семьи и заметить многие изменения в лучшую сторону.

Также, если это необходимо, вы в любое время суток можете делать «экстренное» Очищение. Если вы утром пролили на рубашку кетчуп, разве вы будете ждать до вечера, чтобы смыть пятно? Точно так же, если в течение дня вас дестабилизировало какое-то происшествие, вы можете потратить несколько минут и сразу же устранить его воздействие. Это можно делать, когда вы сидите, стоите или идете, с открытыми или закрытыми глазами, в зависимости от обстоятельств. Сделайте тонкое предположение, что впечатление уходит через спину, восстанавливая нормальное, уравновешенное состояние сердца и ума. Тогда вам не придется в течение всего дня нести в своем сознании тяжелое бремя этого загрязнения.

Должен ли я вспоминать все события дня, чтобы удалить их в процессе Очищения?

Воспроизводя в памяти события дня, мы лишь углубим их влияние. Смысл Очищения в том, чтобы устранить воздействие, созданное событиями, не вспоминая их.

Предположим, я пропустил вечернее Очищение, что мне делать?

Если вы упустили возможность провести Очищение вечером, вы можете попробовать выполнить его перед тем, как лечь спать.

Можно ли устранить определенные недуги?

С этой целью рекомендуется попробовать Релаксацию Хартфулнес. В конце этого процесса мысленно вернитесь к больному органу и позвольте энергии Матери-Земли течь туда. Проведите больше времени, работая именно с этим органом. При необходимости можно мягко приложить к нему руки и позволить энергии успокоить этот орган или эту область.

Кроме того, во время Очищения вы можете сделать еще одно предположение: «В дополнение ко всем сложностям и загрязнениям я также освобождаюсь от этой беспокоящей меня болезни».

Конечно, это не заменяет традиционное вмешательство со стороны медицинских работников.



Вопросы по Молитве

Какова цель Молитвы?

Молитва всегда была естественной реакцией людей в их стремлении справляться с трудными жизненными ситуациями, такими как бедность, болезни, смерть или катастрофы. Традиционно мы молимся высшей силе, или Богу, о потребностях и желаниях.

Молитва культивирует отношение смирения и принятия и правильным образом устанавливает нашу связь с Источником. Она создает ощущение, похожее на то, которое чувствует ребенок на руках у матери. Молитва должна растапливать сердце. Ее нельзя возносить механически, без чувства и понимания. Она может вести нас за пределы слов, глубоко в царство святости. Во время молитвы естественно делиться своими скорбями, но давайте таким же

образом делиться и своими радостями. Войти в молитвенное состояние — это значит непрерывно поддерживать связь с Богом в состоянии смирения и сдачи. Это молитвенное состояние реализуется в глубокой медитации, когда мы идем за пределы отношений и продвигаемся к бесконечной близости и даже к единству. Молитва является внутренним выражением огромной благодарности.

К кому относится слово «Мастер» в Молитве Хартфулнес?

Слово «Мастер» означает Бог — Божественность в сердце каждого из нас. Но если молитва адресована Богу, то зачем повторять фразу: «Ты — единственный Бог и Сила, поднимающая нас к Той стадии?» Над этим вопросом стоит подумать, и вы должны сделать свой собственный вывод.

Более того, нужно глубоко поразмышлять над всей Молитвой Хартфулнес. В ней есть много нюансов и разных измерений. Например, вы заметите, что Молитва состоит из трех утверждений. В ней нет никаких просьб. Каждому новичку, а также опытному практикующему было бы полезно посвятить день или два тому, чтобы попытаться понять истинное значение и смысл Молитвы. Возьмите каждую строчку и обдумайте каждое слово. Не спешите! Каждый раз вам будут открываться новые измерения.

Когда надо возносить Молитву Хартфулнес?

Перед началом утренней Медитации безмолвно вознесите Молитву. Произнесите ее один раз и начните Медитацию. Вы можете также вознести эту Молитву вечером, перед тем как лечь спать. В это время повторите Молитву несколько раз и позвольте себе погрузиться в чувства, которые раскрываются внутри вас. Ложитесь спать в этом молитвенном состоянии. Ваш сон станет духовно наполненным, и вы проснетесь уже подготовленными к утренней медитации. Нет необходимости повторять ее, когда вы медитируете в течение дня.



Вопросы по образу жизни

Нужно ли мне менять свой образ жизни, если я практикую Хартфулнес?

Название «Сахадж Марг», или «Естественный путь», говорит само за себя. Всё в нашем подходе к духовности должно быть естественным. Многие отмечают, что их образ жизни автоматически корректируется через некоторое время из-за внутренних изменений, вызванных практикой. Многие нежелательные привычки просто отпадают.

Однако если вы осознаете, что у вас есть плохая привычка и вы в силах отказаться от нее, вы можете сознательно это сделать. Искоренить недостатки характера — в ваших интересах. Для этого прислушивайтесь к своей совести и критике со стороны других. Если вы пытаетесь измениться, но

есть внутреннее сопротивление, нет необходимости добиваться изменения силой. Вместо этого спокойно сидите перед сном и искренне молитесь за устранение недостатков. Часто ваше сердце спонтанно просит прощения. Слезы во время Молитвы являются признаком искренности, и именно искреннее сердце открыто для трансформации. В тот момент, когда вы примете твердое решение никогда больше не повторять какую-то ошибку, внутренняя тяжесть мгновенно исчезнет. В жизни естественно совершать ошибки, но старайтесь не повторять одну и ту же ошибку дважды.

Окружающая среда, в которой вы живете, и люди, с которыми вы общаетесь, влияют на то, как строится ваша личность. Внутреннее отношение и привычки также играют важную роль в создании вашей судьбы. По мере того, как вы продолжаете выполнять ежедневные практики Хартфулнес, всевозрастающая простота и чистота сердца начнут формировать вашу жизнь.

Как развить привычку регулярно медитировать?

Хорошее начало — половина дела, но всё же половина — это не целое. Чтобы практика Хартфулнес стала образом жизни, мы должны развить ее как привычку. Исследования показывают, что только 10 % людей достигают поставленных в Новый год целей. Для того чтобы развить такую привычку, как медитация, направленную на рост и изменение нашей жизни, важно регулярно ее практиковать. Рам Чандра, один из духовных Учителей этой системы, рекомендовал нам со

всей решимостью практиковать метод Хартфулнес в течение трех месяцев и посмотреть, какие волшебные вещи в результате могут произойти.

Научные данные показывают, что привычку можно сформировать за 21 день. Но для большинства из нас для этого потребуется 60–90 дней. Поэтому для такой глубокой практики, как Хартфулнес, давайте отведем себе 90 дней. В течение этих 90 дней старайтесь каждый день практиковать Медитацию, Очищение и Молитву, как это предписано, и выполняйте Релаксацию, когда почувствуете необходимость. Если вы будете вести дневник, вы сможете отследить происходящие изменения.

Совместима ли практика Хартфулнес с семейной и трудовой жизнью?

Большинство практикующих Хартфулнес ведут обычную семейную жизнь, воспитывают детей и ходят на работу. Они не впадают в крайности, то есть не погружаются в материальный мир так глубоко, что страдает их духовный мир, и не погружаются в духовный мир настолько глубоко, что страдает их материальная сфера существования.

Хартфулнес рекомендует сбалансированное существование: баланс внутри, баланс в окружающей среде, баланс в обществе. Мы стремимся к совершенству во всех аспектах жизни. Возможно, мы не сможем создать этот баланс в своем окружении или обществе, но есть надежда, что придет день, когда множество сбалансированных людей создаст

переломный эгрегор, необходимый для ускорения сдвига в человеческом сознании, — сердце за сердцем.

Как балансировать материальные и духовные аспекты жизни?

Хартфулнес не проводит различия между материальным и духовным аспектами жизни. Птица летит на двух крыльях. Когда оба крыла одинаково расправлены, птица летит прямо, как стрела. Если птица клонится на одну сторону, она летит по кругу. В нашей жизни также есть два крыла. Мы можем назвать их материальным и духовным. Если мы слишком далеко отклоняемся в одну сторону, неважно материальную или духовную, мы становимся такими же несбалансированными и движемся по кругу.

Современный образ жизни очень напряженный. У нас много обязанностей и забот. Работа тянет нас в одном направлении, семья — в другом, наши мечты влекут нас в одну сторону, а заботы — в другую. Иногда нас просто тянет к определенным действиям, местам, идеям или людям, и мы не понимаем почему. Разве одна планета может вращаться вокруг множества солнц? У нас так много центров и целей в жизни. Некоторые из этих целей не совместимы друг с другом. В результате мы запутываемся и теряем свой центр.

Пытаясь удовлетворить многочисленные жизненные потребности, мы порой теряем баланс и становимся эмоционально неуравновешенными и реактивными, что, в свою очередь, вызывает трения в отношениях с другими людьми.

Тогда мы начинаем беспокоиться и ощущать стресс. Стресс истощает нашу энергию, а порой ухудшает и наше здоровье. Как в таком состоянии мы можем справляться со сложностями жизни? Несмотря на то, что у нас так много центров, мы не нашли своего истинного центра, всеобъемлющего центра.

Посредством медитации мы его достигаем и сливаемся с этим всеобъемлющим центром, который находится внутри каждого сердца и является тем, что всех нас объединяет. Тогда в нашей жизни начинает появляться баланс.

Жемчужное ожерелье состоит из множества жемчужин и одной нити. Что имеет большую ценность — жемчужины или нить? Жемчужины могут быть красивее и дороже, но именно эта скромная нить удерживает их вместе. Без нее бусины раскатились бы по полу, и вам пришлось бы гнаться за каждой из них. Когда вы направляете свое внимание вовне, вы видите только множественность и поэтому делите свою жизнь на множество сегментов. У вас есть трудовая жизнь, домашняя жизнь, социальная жизнь и так много других жизней. Не имея центра, вы гоняетесь за каждой из них. Но, когда ваше внимание направлено внутрь к вашему центру, вы находите лишь единство. Ваша жизнь становится целостной, и вы больше не можете разделить ее на различные сегменты. Когда вы погружаетесь внутрь и узнаете свое сердце, вы обнаруживаете, что оно вдохновляет и направляет вас так, чтобы вы идеально справлялись с каждой ролью, которую вам приходится играть в жизни.

Духовный и материальный аспекты жизни неотделимы друг от друга. Они образуют единое целое. Никакое действие не является духовным или материальным по своей природе. Наш подход к каждому действию делает его духовным или материальным. Когда мы центрированы внутри, наша материальная жизнь приобретает духовную направленность. Тогда два крыла становятся сбалансированными, и мы становимся интегрированными. Но не забывайте, что у птицы есть хвост! Именно он, как руль, определяет направление полета. У нас эту роль играет сердце.

Как найти время для медитации в современном напряженном образе жизни?

Если вы можете вести напряженный образ жизни, то в ваших силах создать и более спокойный образ жизни. Если вы хотите чувствовать себя умиротворенным и спокойным, ключевое значение надо придать медитации. Даже если необходимо потратить на медитацию целый час, чтобы остальные 23 часа были замечательными, разве это не эффективное использование вашего времени?

Возьмем пример с поддержанием физического здоровья. Если вы плохо питаетесь или нерегулярно занимаетесь спортом, как это отразится на вашем теле? Будете ли вы ждать диабета, сердечного приступа или инсульта, прежде чем выделите себе время и ресурсы для поддержания здоровья? То же самое с психическим здоровьем. Будете ли вы ждать большего стресса и депрессии, прежде чем выделите

время для медитации? Вакцинация не помогает после того, как вы заболели.

Мы должны понять, каковы наши приоритеты в жизни. И мы должны задуматься о том, какие жизненные навыки мы хотим передать своим детям. Хотим ли мы, чтобы они жили такой беспокойной и напряженной жизнью, что они даже не будут знать, как быть счастливыми? Или мы хотим, чтобы у них была сбалансированная жизнь, в которой они могут делать достаточно длинные паузы, чтобы прислушиваться к своему сердцу и потом принимать мудрые решения?

Как медитировать во время путешествий?

Разве вы перестаете завтракать или обедать во время путешествий? Когда вы летите на самолете или едете на поезде, если сердце хочет медитировать, в этом нет ничего плохого. Просто будьте осторожны с вашим личным имуществом, если вы одни, и убедитесь, что не пропустите место назначения!

Должен ли я медитировать, когда я болен?

Если вы можете сидеть комфортно и ничто не доставляет вам беспокойства, то медитируйте. Если вы начинаете чувствовать себя некомфортно, не заставляйте себя медитировать.

Есть ли какая-то диета, способствующая медитации?

Путешественнику на духовном пути лучше всего подходит вегетарианская диета. Однако если вы привязаны к шоколаду, *ладду* или другим сладостям и не можете обойтись без них во время еды, то, хотя это и вегетарианская пища, она создаст неприятные ощущения внутри. Помните, что прием пищи с благодарностью вызывает благочестивые чувства и помогает пищеварению и усвоению. Если же вы злитесь во время еды, это состояние ума вызывает грубые вибрации в системе, независимо от того, являетесь вы жертвой или виновником ситуации. Когда вы находитесь под влиянием гнева, доминирует симпатическая нервная система, и, как следствие, в такой же степени будет подавлена парасимпатическая нервная система. Но именно она управляет секрецией пищеварительных ферментов и способствует дальнейшему усвоению пищи.

Если вы неспособны перестать есть мясо, рыбу и яйца, нет необходимости откладывать практику Хартфулнес. Практика важнее. Пусть духовная практика естественным образом развивает ваше сознание и влияет на ваши привычки. Нет необходимости насильно отказываться от определенных привычек или принимать новые. Пусть ваши действия будут естественными. В противном случае умственная гимнастика может усилить существующие негативные волны внутри вас.

Очень полезно готовить, подавать и есть пищу с благочестивыми мыслями, а также зарабатывать на жизнь благочестивыми средствами. Неблагочестивый способ зарабатывания на жизнь создает чувство вины и многое другое. Если вы просто представите себе эту ситуацию, вы поймете ее последствия.

Как Хартфулнес поможет мне устранить вину?

Чувство вины — это, пожалуй, самое тяжелое из всех наших впечатлений. Наши мысли, чувства и действия могут вызвать чувство вины, но наше бездействие может создать еще более тяжелую вину. Упущенные возможности преследуют нас: «Если бы я только добрее отнесся к отцу, прежде чем он ушел на работу сегодня утром» или «Если бы я был более внимательным и заботливым, возможно, моя дочь не ушла бы из дома». Когда мы ложимся спать, первые мысли, которые приходят в голову, часто касаются тех вещей, которые мы не сделали. Иногда они будят нас среди ночи. Сожаление о вещах, которые мы должны были сделать, но не сделали, производят тяжелые впечатления, которые превращаются затем в чувство вины.

Чтобы устранить чувство вины, ваше намерение должно быть в высшей степени серьезным. Нам нужно признать свою вину и открыться. Открывая свое сердце, мы можем сказать Богу или своему Учителю: «Я создал всё это. Я больше не буду так делать, но, пожалуйста, помоги мне удалить это». Важно принять искреннее решение не повторять ту

же мысль или то же действие в будущем. Лучшее время для этого — перед отходом ко сну.

Поможет ли Медитация Хартфулнес лучше спать?

Проблемы со сном — широко распространенное явление в современном городском обществе. Упорядочивание нашего цикла сна изменит нашу жизнь, поскольку то, насколько хорошо и насколько глубоко мы спим, определяет наше состояние ума в течение дня. Как правило, лучше ложиться спать рано, чтобы быть в гармонии с естественными циклами. Кроме того, это значительно улучшит наши медитации, поскольку мы не будем бороться с нашим сознанием. Если мы медитируем утром с полным вниманием, то в сердце будут созданы прекрасные состояния, поскольку наше сознание готово их принять.

Если мы высыпаемся, утром автоматически активируется симпатическая нервная система. За многие тысячелетия наш организм развился таким образом, что при восходе солнца запускается определенный гормональный ритм. Когда мы находимся в гармонии с этим ритмом, наше здоровье автоматически улучшается. Что происходит с людьми, которые ложатся спать очень поздно? Они идут против естественного ритма, плывут против течения и со временем их здоровье ухудшается. Были проведены обширные исследования с людьми, которые работают по ночам, и было обнаружено, что, кроме всего прочего, они быстро стареют.

Есть два познавательных выступления на конференции TED: Джеффа Айлифа «Еще одна причина хорошо выспаться ночью» и Мэтта Уолкера «Сон — ваша сверхспособность», в которых подтверждается важность здорового сна. Практики Хартфунес помогают нам стать более созвучными с естественными циклами и таким образом отрегулировать наш сон. Вот несколько ключевых моментов из выступления Мэтта Уолкера:

- Сон — это неотъемлемая биологическая потребность, являющаяся нашей системой жизнеобеспечения. Эпидемия недосыпания в современном мире достигла катастрофического уровня и стала одной из самых серьезных проблем общественного здравоохранения. Сон — самый мощный эликсир жизни.
- Люди — единственные существа, которые сознательно и без причины лишают себя сна. Недостаток хорошего сна значительно ухудшает здоровье, влияя как на мозг, так и на организм в целом.
- Без сна нейронные сети памяти мозга не могут впитывать новую информацию. Эти нарушения в способности к познанию связаны с таким отделом мозга, как гиппокамп. У людей, имеющих полноценный 8-часовой сон, гиппокамп проявляет здоровую познавательную активность. У людей, лишенных сна, вообще отсутствуют сигналы познания, поскольку информация из области кратковременной памяти не перемещается в область ее длительного хранения в мозге. Нарушение глубокого сна способствует ухудшению памяти у пожилых людей, а также у людей с болезнью Альцгеймера.

- Репродуктивное здоровье как мужчин, так и женщин улучшается, благодаря хорошему сну. Сердечно-сосудистая и иммунная системы при недостатке сна ставятся под серьезную угрозу, особенно страдают естественные клетки-киллеры. Недостаток сна также связан с различными формами рака.
- Сокращение времени сна повышает общую смертность, потому что недостаток сна разрушает саму основу биологической жизни — генетический код ДНК. Даже уменьшение сна до 6 часов за ночь оказывает негативное влияние: отключаются гены иммунной системы, а гены, способствующие развитию опухолей, хронического воспаления, стресса и сердечно-сосудистых заболеваний, включаются.

Вот несколько советов, как хорошо выспаться ночью:

- Вставайте рано утром и проводите несколько минут на солнце, поскольку это уравнивает гормоны серотонин и мелатонин, способствуя регулярному сну.
- Ближе к закату или после окончания своей дневной работы проведите Очищение Хартфулнес, чтобы избавиться от забот и стрессов дня.
- Вечером за пару часов до отхода ко сну начните уменьшать свою активность, чтобы ваши мозговые волны замедлились и вы смогли перейти ко сну естественным образом. Перед сном сначала проанализируйте, что в течение дня можно было сделать лучше, и отпустите все свои ошибки, пообещав себе не повторять их. Затем выполните Молитву Хартфулнес,

и вы уснете в глубоко открытом, расслабленном состоянии, в соединении со своим Центром. Вы также можете помедитировать после молитвы, лежа в постели, тогда вы мягко перейдете в сон.

Если у вас всё же будут проблемы со сном, вот еще несколько полезных советов:

- Помойте перед сном ноги.
- Постарайтесь спать на правой стороне, поскольку это активизирует *чандра-нади*, помогая вам успокоиться.
- Представьте, что прохладная вода мягко льется на вашу голову, успокаивая вас.
- Выпейте стакан теплого молока.
- Сделайте Релаксацию Хартфулнес, лежа в постели.
- Послушайте расслабляющую музыку. Музыка, которая способствует сну, можно найти по ссылке: www.heartfulness.org/goodnightsleep. Тактовый размер этой музыки 5/4, то есть в каждом такте 5 долей. Вдыхайте на первые 3 доли и выдыхайте на последние 2 доли.
- Попробуйте поститься.
- Попробуйте спать на полу или на земле, желательно под деревом бодхи.



Вопросы, касающиеся инструкторов

Обязательно ли обучаться методу Хартфулнес у инструктора? Можно ли обучаться самостоятельно?

Основная цель обучения у инструктора — получить йогическую Передачу. Как уже говорилось, вы сами можете определить, нужен ли вам инструктор, проведя простой эксперимент. Какое-то время помедитируйте самостоятельно, без инструктора, и, когда вы убедитесь, что вы полностью прочувствовали этот процесс, начните медитировать с инструктором, получая йогическую Передачу. Сравните эти два опыта. Только проведя такой эксперимент, ваше сердце обретет уверенность.

Вы можете встретиться с инструктором в наших центрах Хартфулнес. Вы также можете связаться с инструктором, не выходя из дома или офиса, используя приложение HeartsApp и запросив вводную сессию.

Кто такие инструкторы Хартфулнес и что позволяет им давать Передачу?

Инструкторы Хартфулнес сами практикуют Хартфулнес и добровольно взяли на себя обязанность обучать других. Инструктор — это не профессия. Инструкторы — это волонтеры, которые зарабатывают на жизнь другими способами; быть инструктором — это призвание. Способность проводить Передачу им дана Учителем высокого уровня — личностью, которая растворена в Источнике до такой степени, что способна извлечь его суть и передать ее другим. Инструкторы становятся проводниками этой Передачи, которую они бесплатно передают всем, кто желает ее получить.

Кто является Учителем практики Хартфулнес?

В настоящее время Учителем Хартфулнес является Камлеш Патель, известный многим как Дааджи. Дааджи родился в Индии в штате Гуджарат в 1956 г. Его собственное путешествие Хартфулнес началось в 1976 г., когда в студенческие годы он изучал фармакологию в Ахмедабаде. После переезда в США он создал семью и начал успешный фармацевтический бизнес в Нью-Йорке. В 2011 г. он был объявлен четвертым Учителем в вековой традиции гуру

метода Хартфулнес — к исполнению этой роли он приступил в 2014 г.

Какова роль Учителя?

Вначале мы интересуемся только практикой, и в этой цепочке отсутствует учитель, или гуру. Если наступает стадия, когда наше сердце хочет узнать, кто стоит за эффективностью практики, то мы узнаём, что всё это время гуру работал над нами молча и анонимно. Мы начинаем понимать, что именно его работа на заднем плане обеспечивает духовное развитие всех преданных практикующих эту систему.

Отношения между Учителем и учеником необязательно происходят на физическом уровне. Возможности контакта с Учителем возникают естественным образом, в зависимости от наших обстоятельств и стремления к духовному прогрессу.

Как определить способности Учителя?

Так же, как вы судите о качестве повара по качеству еды, которую он готовит, вы можете судить об Учителе по его методу и Передаче. Чтобы судить о методе, вам необходимо практиковать его в течение некоторого времени. Если вы обнаружите, что этот метод приносит положительные результаты, вы сможете сделать вывод об Учителе. Если вы захотите и если вам предоставится такая возможность, вы также сможете понаблюдать за его образом жизни и характером, чтобы получить дальнейшее подтверждение сделанным ранее выводам.



ПРАКТИКИ ДЕТОКСА

Здесь мы представляем серию из четырех практик детокса с использованием простых методов Хартфулнес, которые помогут преодолеть некоторые наиболее распространенные эмоциональные шаблоны и навязчивые привычки, характерные для современного общества. Это детокс от страха, детокс от стресса, детокс от *камы* (страсти) и детокс от *кродхи* (гнева). Пожалуйста, используйте эти практики, чтобы помочь себе обрести баланс и удовлетворенность. Вы можете выбрать из них те, которые вам лучше всего подходят.



Детокс от кродхи (гнева)

Зачем нужен детокс от гнева

При неправильном использовании огненная энергия гнева может разрушить счастье семьи, дружбу и душевное спокойствие. Она может привести к чувству ожесточенности и мести, страху и самоповреждению, потере мужества и уверенности в себе.

Гнев влияет на тело, ум и сердце. Это сжатие энергии, проявляющееся в оцепенелости тела, физическом расстройстве, упадке сил и потере чувствительности и осознанности. Гнев

приводит к неконтролируемому выбросу энергии через эмоции, мысли и действия. Как бороться с такими искажениями потока энергии?

Гнев также производит негативное воздействие на физическом уровне, например, вызывая нарушение сердцебиения, повышение кровяного давления в течение продолжительного периода времени, гормональные нарушения, изменения в иммунной системе, снижение концентрации внимания и т.д.

Гнев может проявляться по многим причинам:

- Неисполненные желания, а также отвергнутые или несбывшиеся ожидания.
- Неосуществившиеся планы.
- Чувство внутренней несостоятельности.
- Кто-то не отвечает на ваши просьбы, не следует регламенту, напоминает вам о ваших недостатках: «Я же говорил вам об этом!» и т. д.
- Разногласия и оскорбления.

Если гнев разрушает покой человека, как он может способствовать счастью? Ни одна умиротворенная душа не хочет быть в компании злых людей, а когда у нее нет окружения теплых и любящих людей, неудовлетворенность увеличивается во много раз. Впоследствии гнев также приводит к появлению чувства вины и стыда, что в свою очередь ведет к потере чувства собственного достоинства. Тогда эмоциональная нагрузка становится еще тяжелее.

Гнев и ярость не позволяют ясно мыслить. Представьте, какого рода решения можно принять при отсутствии ясно-го мышления! Если в характере человека не будут развиваться хорошие качества, то какую можно создать судьбу? Возможно ли соединить свою судьбу с Божественным, утратив чистоту своих намерений?

Будда однажды сказал: «Кто-то может использовать недобрые слова и попытаться унижить вас, но это его проблема. Если вы реагируете на это, вы раб. Не реагируйте, вот и всё». Вместо того чтобы быть рабом, надо научиться управлять своими эмоциями. Полностью осознавая свой гнев и развивая большее понимание, можно эффективно управлять гневом и использовать его в качестве катализатора для саморазвития и самотрансформации.

Ниже приведены несколько проверенных и опробованных методов для того, чтобы научиться управлять гневом и его воздействием. Вы также ознакомитесь с методами медитации для устранения любых негативных тенденций и наполнения своего сердца покоем, радостью и Божественностью. По мере изучения и практики этих методов, напоминайте себе, что вы всего лишь беспристрастный свидетель, наблюдающий за проявлениями своих качеств с любовью, насколько это возможно, и с большой степенью принятия. Если у вас есть какие-то проблемы медицинского или психологического характера, обратитесь за медицинской помощью и используйте эти приемы в качестве дополнительных методов только после консультации с лечащим врачом.

Как смягчить проявление гнева

Гнев выражается в том, как мы говорим и ведем себя, и приводит к употреблению резких слов, аргументов и к действиям, причиняющим другим людям боль. Соединяясь со своим высшим «Я» и корректируя свою речь, чтобы войти в резонанс с тонким потоком Божественного, вы сможете научиться справляться с гневом, предотвращая его негативные проявления. Со временем с помощью метода «Регуляция речи» вы сможете управлять манерой выражения своих чувств.



РЕГУЛЯЦИЯ РЕЧИ

- Сядьте удобно и расслабьтесь.
- Погрузитесь в свое сердце. Можете помедитировать в течение нескольких минут, чтобы соединиться со своим высшим «Я» и углубить свое состояние.
- Когда начнете говорить, оставайтесь соединенными со своим высшим «Я».
- Отслеживайте интонацию своей речи, пусть она течет ровно.
- Для этого уберите все подъемы и падения тона голоса, его резкость и жесткость.
- Приведите свою речь в гармонию с уравновешенным состоянием вашего сердца.

- Постарайтесь ощутить, как внутри вас устанавливается связь с изначальным потоком.
- Со временем ваша речь станет мягкой, культурной и ровной, как гармоничный поток божественной Милости. Когда ваша речь станет созвучной этому, вы естественным образом затронете сердца окружающих.
- Практикуйте этот метод осознанно и регулярно, чтобы он стал вашей постоянной привычкой. Профилактика всегда лучше лечения.

Как растворить гнев

Гнев — это эмоциональная реакция, которая, как правило, оставляет впечатление в нашем поле сознания и лишает его естественного радостного состояния. Очищение от таких впечатлений восстанавливает это радостное состояние. Всякий раз, когда вы испытываете гнев, уделите несколько минут тому, чтобы очистить себя и избавиться от его последствий с помощью метода очищения «Океан покоя».



ОЧИЩЕНИЕ «ОКЕАН ПОКОЯ»

- Сядьте удобно и закройте глаза.
- Представьте, что вы погружены в нежный океан покоя. Его волны успокаивающие и благотворные.

- Удерживайте устойчивую мысль, что вы погружены в этот океан покоя и волны удаляют все наслоения.
- Делайте это как можно дольше, но не более 30 минут.

Как удалить физические воздействия

Гнев также влияет на физическое тело, поэтому снятие физического напряжения расслабляет внутреннее тело, ослабляя поток эмоций и мыслей.



РЕЛАКСАЦИЯ И ВНИМАНИЕ

- Сядьте удобно и мягко закройте глаза.
- Расслабьте руки и пальцы. Почувствуйте, как снижается напряжение.
- Расслабьте плечи.
- Направьте внимание к лицу, расслабьте челюсть и рот.
- Почувствуйте, как мышцы лица становятся мягкими.
- Позвольте дыханию замедлиться естественным образом.
- С каждым вдохом и выдохом ваш ум всё больше расслабляется и освобождается.
- Когда будете готовы, можете открыть глаза

Как научиться отпускать

Когда вы находитесь в беспомощном состоянии, именно искренняя молитва и сдача Божественному производят освобождающий эффект. Идеальное время для молитвы — перед сном, когда после завершения дневных дел ничто не мешает ни вашему телу, ни вашему уму.



УСТРАНЕНИЕ БЕСПОКОЯЩИХ ПРИВЫЧЕК

- Сядьте в удобную позу.
- Мягко закройте глаза и направьте внимание на сердце. Погрузитесь как можно глубже в свое сердце.
- Почувствуйте способность сердца принимать всё и позвольте этому чувству принятия распространиться на всю вашу систему. Отметьте для себя вакуум, который создается, когда вы способны принять.
- Призовите Божественное присутствие, и оно естественным образом потечет в этот вакуум.
- Погрузитесь еще глубже в это состояние принятия.
- Позвольте Божественному присутствию расширяться внутри вас.
- Будучи глубоко погруженными в Божественное, просите прощения за любые ошибки, которые вы, возможно, совершили, даже если это произошло неосознанно. Примите решение не повторять их снова.

- В течение нескольких минут оставайтесь в таком состоянии раскаяния, с полным принятием себя.
- Затем с помощью молитвы медленно и спокойно соедините себя со своим высшим «Я». Пусть слова резонируют в вакууме вашего сердца:

О Мастер!

Ты — реальная цель человеческой жизни.

Мы — всё еще только рабы желаний,
препятствующих нашему развитию.

Ты — единственный Бог и Сила,
поднимающая нас к Той стадии.

- Постарайтесь понять значение слов этой молитвы, поразмышляйте над ее смыслом и погрузитесь в это молитвенное состояние, которое также поможет вам уснуть.

Как восстановить позитивное отношение

Гнев оставляет отпечаток в нашем сердце. Вспышка гнева, возможно, прошла, но эмоциональная память о ней может остаться и стать семенем для будущего приступа гнева. Тогда гнев может стать привычкой. Для того чтобы растворить эту привычку и навсегда от нее освободиться, надо наполнить сердце высшей любовью.



МЕДИТАЦИЯ

- Мягко закройте глаза и позвольте вашему телу расслабиться.
- Почувствуйте, что вы глубоко связаны с Источником.
- Со смиренным отношением предложите Божественному свое сердце, как пустую чашу, которую нужно наполнить.
- Почувствуйте, что всё ваше сопротивление смягчается.
- Представьте, как чувство легкости спускается в вас сверху и мягко разливается по всему телу.
- В вашем сердце пробуждается Источник Света. Он притягивает вас внутрь. Остановите свое внимание на нем.
- Если приходят какие-либо мысли, пусть они проходят сквозь вас.
- Вернитесь к Источнику Света в своем сердце. Он притягивает вас внутрь.
- Позвольте себе стать с ним одним целым.
- Оставайтесь погруженными в эти внутренние объятия столько, сколько захотите.



ДЕТОКС ОТ СТРАХА

Зачем нужен детокс от страха

Страх — одна из наших базовых эмоций. Он возникает из ощущения опасности или оторванности; он приводит к реакции «борьба, бегство или оцепенение». Это защитная реакция для выживания, сыгравшая основополагающую роль в эволюции человечества и цивилизации и продолжающая играть важнейшую роль и сегодня, формируя жизни, личности и судьбы. Страх связан с нашей автономной нервной системой, поэтому все подвержены этой эмоции. Как использовать переживание страха наиболее конструктивно?

С одной стороны, страх может играть положительную роль, предупреждая нас, защищая нас и помогая вернуться на правильный путь, когда мы сбиваемся с курса. Но страх

также может нас парализовывать, наводить на нас ужас и мешать нам делать что-то важное. А сильный страх того, что вообще не представляет для нас опасности, становится иррациональным и фобическим.

Страх по-разному может влиять на наше физическое, психическое и эмоциональное самочувствие и наш комфорт, например, у нас могут возникнуть следующие проблемы:

- Затрудненное дыхание, учащенное или неровное сердцебиение, напряженность в теле, дрожь, головокружение, неприятное ощущение в животе и потоотделение.
- Тревога, паника, чувство потери контроля, чрезмерное количество негативных мыслей, чрезмерная реактивность, паранойя, беспомощность и потеря уверенности в себе.

Психологи пришли к выводу, что почти все страхи на самом деле связаны со страхом смерти или страхом страдания, но в современном мире даже мелочи вызывают страх, например: «Кто-то взял мою игрушку» — у ребенка или «Кто-то украл мою сумочку» — у взрослого. Страх может быть связан с потерей имущества, потерей жизни, потерей репутации, потерей власти или потерей любви — все страхи связаны с потерей чего-то, и чем сильнее привязанность, тем больше чувство потери. Только развивая ясность мышления и смелое сердце, мы можем научиться эффективно справляться со страхом.

Вот несколько проверенных и опробованных методов для того, чтобы справляться со страхом в различных ситуациях. При использовании этих методов полезно иметь при себе дневник и ручку или карандаш, чтобы записывать свои наблюдения, мысли и чувства. По мере изучения и практики этих методов напоминайте себе, что вы всего лишь беспристрастный свидетель, наблюдающий за проявлениями своих качеств с большой любовью и принятием. Если у вас есть какие-либо проблемы медицинского или психологического порядка, обратитесь за медицинской помощью и используйте эти приемы в качестве дополнительных методов только после консультации с лечащим врачом.

Самонаблюдение



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

- Какие ситуации и состояния вызывают у вас страх?
- Какие воспоминания и воображаемые ситуации вызывают у вас страх?
- Чего вы боитесь больше всего?
- Знаете ли вы, почему вы чувствуете страх? (Возможно, вы не всегда знаете настоящую причину, и это нормально.)
- Запишите свои наблюдения в дневнике.

Дыхательное упражнение

Страх возникает сначала в энергетическом поле сердца-ума, затем в теле и в конечном итоге приводит нас к действию. Виды возможных действий: убежать, напасть, замереть, позвать на помощь и т.д.

Вот простой способ дыхания, который активизирует успокаивающую часть вашей автономной нервной системы — парасимпатическую систему. Он сразу поможет вам успокоиться, чтобы вы могли ясно мыслить.



ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ НОЗДРЮ

- Расслабьте свое тело и ум.
- Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки.
- Медленно вдохните и выдохните через левую ноздрю, глубоко дыша животом.
- Улыбайтесь во время выполнения этого упражнения.
- Повторите это упражнение еще 9 раз.

Как устранить первопричину страха

Приводим два очень эффективных метода устранения основной причины страха:

Метод 1 — для устранения страха общего характера, возникшего из-за какой-то ситуации, какого-либо места, события и т. д.



ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ РУКИ И НОГИ

- Представьте, что божественный поток спускается в вас сверху.
- Притяните этот поток в свое сердце.
- Пусть он движется к левому плечу, затем вниз по руке к бицепсу, локтю, запястью, кисти, а затем вытекает через кончики пальцев левой руки.
- Пока этот поток течет, думайте, что тяжесть, сложности, загрязнения и страхи выходят из вашей системы вместе с этим потоком.
- Продолжайте этот процесс в течение двух-трех минут, затем мягко остановите поток.
- Теперь снова позвольте божественному потоку над вашей головой течь вниз к сердцу и далее через левую нижнюю часть туловища, левое бедро и колено до левой ступни и наружу через пальцы ноги.
- Пока этот поток течет, думайте, что тяжесть, сложности, загрязнения и страхи выходят из вашей системы вместе с этим потоком.

- Продолжайте этот процесс в течение двух-трех минут, а затем мягко остановите его.
- Снова направьте внимание вверх над головой и позвольте потоку течь вниз к вашему сердцу. От сердца отклоните его к правому плечу и ведите его вниз по правой руке до кончиков пальцев. Этот процесс должен быть очень плавным. Продолжайте это делать в течение двух-трех минут, а затем мягко остановите поток.
- Прodelайте то же самое для правой стороны тела: от головы к сердцу, затем вниз через тазовище по правой ноге к правой ступне.
- Когда эта энергия вытекает через пальцы правой ноги, обязательно удалите тяжесть из большого пальца правой ноги.
- Если вы чувствуете, что в вашей системе всё еще есть страх или тяжесть, повторите весь процесс еще раз.
- В конце с уверенностью сформулируйте убеждение, что вы полностью очищены от всех страхов и сложностей и что чистота и простота восстановлены.

Метод 2 — для устранения страха по отношению к определенному человеку



ПОСЕВ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

- Сядьте удобно и закройте глаза.
- Представьте перед собой образ этого человека.
- Подумайте: «Этот человек — мой друг и доброжелатель».
- Думайте, что все негативные мысли, которые есть у этого человека по отношению к вам, уходят, и вместо них вводятся мысли, связанные с вашим благополучием.
- Если у вас есть возможность быть в присутствии этого человека, мягко и незаметно направьте свое внимание на его лицо, не глядя на него в упор.
- Делая выдох, думайте, что частицы вашей любви и нежности проникают в его сердце.
- Делая вдох, думайте, что вы выводите из его сердца все негативные мысли о вас и отбрасываете их в сторону.
- Поначалу это может показаться сложным, и вы можете почувствовать сопротивление, но, если вы наберетесь смелости, с практикой это станет легче.

Противоядие от страха

Смелость — это противоядие от страха. Устранив основную причину страха, мы можем наполнить сердце мужеством и уверенностью.

В глубине сердца есть пространство, свободное от страха. Здесь вы ощутите полную свободу. Регулярно укрываясь в этом пространстве с помощью медитации, вы почувствуете себя свободными от эмоциональных ограничений.



МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МУЖЕСТВА

- Сядьте удобно и мягко закройте глаза.
- Направьте внимание на сердце. Пусть оно будет открытым. Погрузитесь как можно глубже в сердце и сделайте паузу.
- Затем мягко подумайте, что Источник Света в вашем сердце притягивает вас изнутри.
- Медитируйте на Источник Света в своем сердце.
- Если вы обнаружите, что сознание перемещается к другим мыслям и чувствам, мягко вернитесь к идее Света в сердце.
- Почувствуйте себя окутанными Светом и растворитесь в нем.
- Оставайтесь погруженными столько, сколько хотите, пока не почувствуете готовность выйти.

Как научиться отпускать

Когда вы находитесь в безысходной ситуации, искренние молитвы и сдача Божественному производят освобождающий эффект. Идеальное время для молитвы — перед сном, когда дневные дела завершены и ничто не мешает ни телу, ни уму.



УСТРАНЕНИЕ СТРАХА

- Сядьте в удобную позу.
- Мягко закройте глаза и направьте внимание на сердце. Погрузитесь в него как можно глубже.
- Почувствуйте способность вашего сердца всё принимать и позвольте этому чувству распространиться на всю вашу систему. Отметьте вакуум, появляющийся, когда вы способны принять.
- Призовите Божественное присутствие, и оно естественным образом будет заполнять этот вакуум.
- Погрузитесь в это состояние принятия еще глубже.
- Позвольте Божественному присутствию расширяться внутри вас.

- Будучи глубоко погруженными в Божественное, просите прощения за любые ошибки, которые вы, возможно, совершили, даже если это произошло неосознанно. Примите решение не повторять их снова.
- В течение нескольких минут оставайтесь в таком состоянии раскаяния с полным принятием себя.
- Затем с помощью молитвы медленно и спокойно соедините себя со своим высшим «Я». Пусть слова резонируют в вакууме вашего сердца:

О Мастер!

Ты — реальная цель человеческой жизни.

Мы — всё ещё только рабы желаний,
препятствующих нашему развитию.

Ты — единственный Бог и Сила,
поднимающая нас к Той стадии.

- Постарайтесь понять значение слов этой молитвы, поразмышляйте над их смыслом и погрузитесь в это молитвенное состояние, которое также поможет вам уснуть.



Детокс от камы (страсти)

Зачем нужен детокс от страсти

Кама, или чувственная страсть, естественна и необходима для продолжения всех видов на Земле. Бог не случайно создал два пола. Но так же, как целибат — это одна крайность, нерегулируемое сексуальное желание — это другая. Сексуальное желание — это мощная сила, охватывающая все чувства, поэтому несбалансированный поток этой силы может оставить сильный отпечаток в сердце и уме, который может перерасти в еще более сильную привычку, или тенденцию.

Как контролировать, балансировать и очищать эту жизненно важную энергию? В йоге существует простой и очень эффективный метод. Это очищение определенной точки возле сердца — точки В, которая находится в нижней левой

части груди. Эта практика работает как детокс от страсти, или сексуальности, уравновешивая сексуальный импульс и делая его более умеренным, не позволяя чувственным желаниям нами управлять. Вообразите, насколько гармоничным стало бы человеческое общество, если бы люди во всем мире практиковали это ежедневно!

Как обрести контроль над желаниями

Эта простая и эффективная практика очищения выполняется утром сразу же после пробуждения. Она занимает всего несколько минут и поможет вам нормализовать, сбалансировать и отрегулировать чувственные желания.



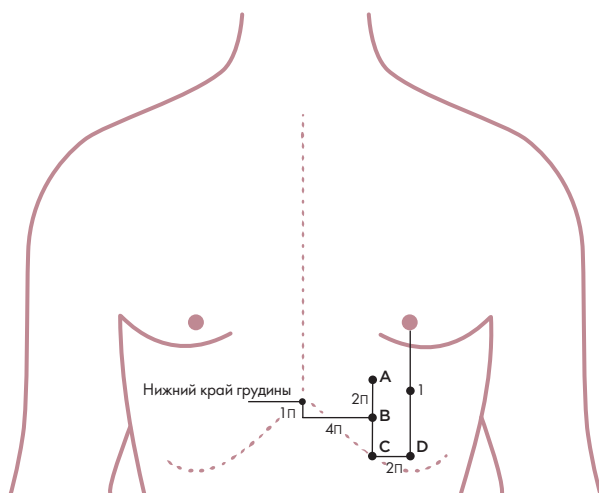
ОЧИЩЕНИЕ ТОЧКИ В

(Выполняется от 5 до 7 минут)

Расположение точки В:

Точку В можно найти с помощью измерения.

Найдите нижний край грудины, где начинается грудная клетка. Отмерьте вниз ширину одного пальца, а затем влево ширину четырех пальцев. Это точка В, место, где в вашей системе оседают вибрации, связанные со страстью.



Очищение точки В:

Направьте внимание на точку В и представьте, что все сложности выходят из нее вперед. Представьте, что по мере того как это происходит, в этой точке начинает появляться свечение души. Этот процесс должен выполняться только в течение 5–7 минут.

От страсти к состраданию

Страсть и сострадание — противоположные качества. Страсть — это удовлетворение наших собственных желаний любой ценой, за счет других, в то время как сострадание — это такое чувство в сердце, когда мы рады

пожертвовать своим собственным удовольствием ради других. Регулирование ума — это начало преобразования страсти в сострадание.



МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ УМА

- Сядьте удобно. Мягко закройте глаза и расслабьтесь.
- Если необходимо, уделите пару минут тому, чтобы расслабить свое тело, используя Релаксацию Хартфулнес.
- Направьте внимание внутрь и некоторое время наблюдайте за собой.
- Затем сделайте предположение, что Источник Света уже присутствует в вашем сердце и притягивает вас внутрь.
- Мягко погрузитесь в это чувство. Если вы обнаружите, что ваше сознание перемещается к другим мыслям, не боритесь с ними и не уделяйте им внимания. Пусть они будут, а вы просто напомните себе, что медитируете на Источник Света в сердце.
- Позвольте себе всё больше и больше погрузиться внутрь. Оставайтесь погруженными в эту глубокую тишину столько времени, сколько захотите, пока не почувствуете себя готовыми выйти.

Как научиться отпускать

Наши желания побуждают нас брать, а не давать: страсть противоположна состраданию. Некоторые желания очень сильные и глубоко укоренились в нас. Молитвенная сдача их Божественному поможет освободиться от них.

Идеальное время для молитвы — перед сном, когда дневные дела завершены и ничто не мешает ни телу, ни уму.



УСТРАНЕНИЕ БЕСПОКОЯЩИХ ПРИВЫЧЕК

- Сядьте в удобную позу.
- Мягко закройте глаза и направьте внимание на сердце. Погрузитесь как можно глубже в свое сердце.
- Почувствуйте способность вашего сердца всё принимать и позвольте этому чувству распространиться в вас. Отметьте для себя вакуум, который создается, когда вы способны принять.
- Призовите Божественное присутствие, которое естественным образом будет заполнять этот вакуум.
- Погрузитесь в это состояние принятия еще глубже.

- Позвольте Божественному присутствию расширяться внутри вас.
- Будучи глубоко погруженными в Божественное, просите прощение за любые ошибки, которые вы, возможно, совершили, даже если это произошло неосознанно. Примите решение не повторять их снова.
- В течение нескольких минут оставайтесь в таком состоянии раскаяния с полным принятием себя.
- Затем с помощью молитвы медленно и спокойно соедините себя со своим высшим «Я». Пусть слова резонируют в вакууме вашего сердца:

О Мастер!

Ты — реальная цель человеческой жизни.

Мы — всё еще только рабы желаний,
препятствующих нашему развитию.

Ты — единственный Бог и Сила,
поднимающая нас к Той стадии.

- Постарайтесь понять значение слов этой молитвы, поразмышляйте над ее смыслом и погрузитесь в молитвенное состояние, которое также поможет вам уснуть.



ДЕТОКС ОТ СТРЕССА

Зачем нужен детокс от стресса

Жизнь — это непрерывный процесс, в котором мы сталкиваемся с проблемами и задачами и должны находить для них решения. Но поскольку мы живем в слишком изменчивом, неопределенном, сложном и неоднозначном мире, это действует порой на нас подавляюще. Наши тело и ум подвергаются стрессу. Конечно, не все виды стресса плохие. Мы различаем эустресс, то есть положительный стресс и дистресс — отрицательный, который является вредным стрессом. Длительный неконтролируемый дистресс может негативно повлиять на наши иммунологические, неврологические, физиологические и психологические реакции.

Реакция на стресс необходима для нашего выживания. В опасной ситуации мы должны быстро реагировать, поэтому нашему организму требуется больше энергии: сердце бьется быстрее, мышцы напрягаются, кровяное давление повышается, дыхание учащается, чувства обостряются, повышается концентрация и расширяются зрачки. Это спасало нам жизнь, когда нам приходилось убегать от львов и тигров или сражаться в битвах. Но сегодня мы живем в условиях хронического фонового стресса, созданного городской средой, напряженной работой, загрязненной окружающей средой и т.д., всё это приводит к истощению тела. Болезни сердца, проблемы с пищеварением, сном, психическое беспокойство, негативное мышление, потеря уверенности и депрессия — всё это связано со стрессом.

Исследователи пришли к выводу, что главная проблема заключается в том, как наш ум воспринимает ситуации и как справляется с ними. Наша неспособность справляться с ситуациями и решать проблемы приводит к накоплению воздействия стресса.

Вот несколько проверенных и опробованных приемов для того, чтобы справляться со стрессом в различных ситуациях. Если у вас есть какие-либо проблемы медицинского или психологического порядка, обратитесь за медицинской помощью и используйте эти приемы в качестве дополнительных методов после консультации с лечащим врачом.

Как снять стресс

Учащенное дыхание является одним из проявлений стресса. Сознательные усилия, направленные на замедление

дыхания, могут уменьшить воздействие стресса и принести незамедлительное облегчение.



ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ НОЗДРЮ

- Расслабьте свое тело и ум.
- Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки.
- Медленно вдохните и выдохните через левую ноздрю, глубоко дыша животом.
- Улыбайтесь во время выполнения этого упражнения.
- Повторите это упражнение еще 9 раз.

Как расслабить тело и ум

Стресс возникает в энергетическом поле сердца-ума, а затем воздействует на различные части тела. Релаксация может оказывать глубокое воздействие как на тело, так и на ум.



РЕЛАКСАЦИЯ

- Сядьте удобно и очень мягко и спокойно закройте глаза.
- Начните с пальцев ног. Пошевелите своими пальцами. Теперь почувствуйте, как они расслабляются.

- Почувствуйте, как целительная энергия Матери-Земли входит в ваши ступни и лодыжки. Она поднимается через ступни к коленям и расслабляет голени.
- Целительная энергия поднимается вверх по ногам... Расслабьте бедра.
- Теперь расслабьте таз... живот... и поясницу.
- Расслабьте спину. Сверху до низу вся спина расслаблена.
- Расслабьте грудь и плечи. Позвольте плечам опуститься и почувствуйте, как они тают.
- Расслабьте верхнюю часть рук. Расслабьте все мышцы предплечий... кисти рук... до самых кончиков пальцев.
- Расслабьте мышцы шеи. Переместите внимание на лицо. Расслабьте челюсти... рот... нос... глаза... мочки ушей... мышцы лица... лоб... всё до самой макушки.
- Почувствуйте, что всё ваше тело полностью расслаблено. Просканируйте свое тело с головы до пят — если в какой-то части тела вы всё еще ощущаете напряжение, боль или недомогание, погрузите эту область на некоторое время в целительную энергию Матери-Земли.
- Когда будете готовы, переведите внимание в сердце. Пребывайте там некоторое время. Погрузитесь в любовь и свет в своем сердце.

- Будьте неподвижны и спокойны, постепенно растворяясь внутри себя.
- Оставайтесь в состоянии погружения столько, сколько хотите, пока не почувствуете, что готовы выйти.

Детокс и обновление ума

Очищение ума от излишних мыслей и забот восстанавливает и обновляет ум.



ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ РУКИ И НОГИ

- Представьте, что Божественный поток спускается в вас сверху.
- Притяните этот поток в свое сердце.
- Пусть этот поток движется к левому плечу, затем вниз по вашей руке к бицепсу, локтю, запястью, кисти, а затем вытекает через кончики пальцев левой руки.
- Пока этот поток течет, думайте, что тяжесть, сложности, загрязнения и страхи выходят из вашей системы вместе с этим потоком.
- Продолжайте этот процесс в течение двух-трех минут, затем мягко остановите поток.

- Теперь снова позвольте божественному потоку над вашей головой течь вниз к сердцу и затем далее через левую нижнюю часть туловища, левое бедро и колено до левой ступни и наружу через пальцы ноги.
- Пока этот поток течет, думайте, что тяжесть, сложности, загрязнения и страхи выходят из вашей системы вместе с этим потоком.
- Продолжайте этот процесс в течение двух-трех минут, а затем мягко остановите его.
- Снова направьте внимание вверх над головой и позвольте потоку течь вниз к вашему сердцу. От сердца отклоните его к правому плечу и ведите его вниз по правой руке до кончиков пальцев. Этот процесс должен быть очень плавным и продолжаться только две-три минуты.
- Проведите то же самое для правой стороны тела: от головы к сердцу, а затем вниз через туловище, по правой ноге к правой ступне.
- Когда эта энергия вытекает через пальцы правой ноги, обязательно удалите тяжесть из большого пальца правой ноги.
- Если вы чувствуете, что в вашей системе всё еще есть страх или тяжесть, повторите весь процесс еще раз.
- В конце с уверенностью сформулируйте убеждение, что вы полностью очищены от всех страхов и сложностей и что чистота и простота восстановлены.

Как восстановить позитивное отношение

Если закрепить ум на более высоком плане свободы, то это даст вам возможность намного лучше справляться со стрессом. Чтобы достичь этого, необходимо войти в это пространство в глубине сердца и поддерживать с ним связь на протяжении всей вашей повседневной деятельности.



МЕДИТАЦИЯ

- Сядьте, расслабьтесь и мягко закройте глаза.
- Сделайте тонкое предположение, что Источник Света в вашем сердце притягивает вас изнутри.
- Удерживайте внимание на этом Свете в своем сердце.
- Если вы обнаружите, что внимание перемещается к другим мыслям, мягко верните его к идее Источника Света в сердце.
- Почувствуйте себя окутанными Светом и растворитесь в нем.
- Оставайтесь погруженными в эту глубокую тишину, пока не почувствуете, что готовы выйти.
- Когда откроете глаза, продолжайте свою повседневную деятельность, оставаясь внутренне соединенными со своим сердцем.



Примечание

Эта простая брошюра разработана в качестве введения в практику Хартфулнес для начинающих. Вы извлечете огромную пользу, если будете поддерживать контакт с местными инструкторами и регулярно встречаться с ними для сессий медитации как индивидуальных, так и групповых.

Я настоятельно рекомендую следующие книги для более глубокого понимания Сахадж Марг:

- «Реальность на Рассвете»
- «Мой Мастер»
- «Путь сердца»
- «Создание судьбы»

С наилучшими пожеланиями в этом замечательном путешествии

Камлеш Д. Патель

Об авторе

Камлеш Д. Патель, известный как Дааджи, был учеником духовности всю свою жизнь. Он с радостью делится тем, что узнал из своего опыта на пути Хартфулес, демонстрируя дух исследования и уважение к великим духовным традициям и научным достижениям всего мира.



Дааджи более 30 лет работал фармацевтом в Нью-Йорке, прежде чем стал преемником столетней династии духовных мастеров. Он является четвертым Гидом системы Хартфулес, выполняя многочисленные обязанности современного учителя йогической медитации и целенаправленной жизни.

Являясь безмолвным катализатором изменения, Дааджи предлагает свою помощь духовным искателям всего мира, и даже новички могут почувствовать воздействие медитации посредством йогической Передачи. Передача является отличительной чертой Хартфулес и именно тем, что делает эту систему такой эффективной. Дааджи также уделяет много времени и сил исследованиям в сфере сознания и духовности, используя научные методы — практический подход, основанный на его личном опыте и совершенном владении предметом.

