



Решение ПРОБЛЕМ ЖИЗНИ

Дорогие друзья!

Основная цель йоги — единство с Наивысшим, и наша задача состоит в том, чтобы полностью интегрировать себя с этой целью.

Наш дорогой брат, доктор Ицхак Адизес, ведущий эксперт в области менеджмента, приводит простое соотношение, которое демонстрирует, как можно достичь интеграции с нашей целью. Хотя это соотношение предназначено для организаций, оно в равной степени применимо и к нам, *абхьяси*, стремящимся к успешному завершению духовного пути.

Это соотношение выглядит следующим образом:

$$f \left\{ \frac{\text{Внешняя «Интеграция»}}{\text{Внутренняя «ДЕЗинтеграция»}} \right\}$$

Знаменатель представляет собой внутреннюю дез-интеграцию организации, ее внутренние трения и диссонанс. Числитель отражает успех организации в интеграции с ее истинной целью или задачей. Успех обратно пропорционален степени внутренней дез-интеграции.

Простой пример: двигатель автомобиля вырабатывает 100 лошадиных сил (л.с.) для передачи на колеса, но какая часть этой мощности на самом деле достигает колес? Не вся мощность. Часть ее расходуется на трение и потери в трансмиссии. На колеса поступает только та мощность, которая остается после этих потерь. Если поддерживать автомобиль в хорошем состоянии, то теряется меньше энергии и больше энергии достигает колес, что позволяет автомобилю лучше выполнять свою задачу.

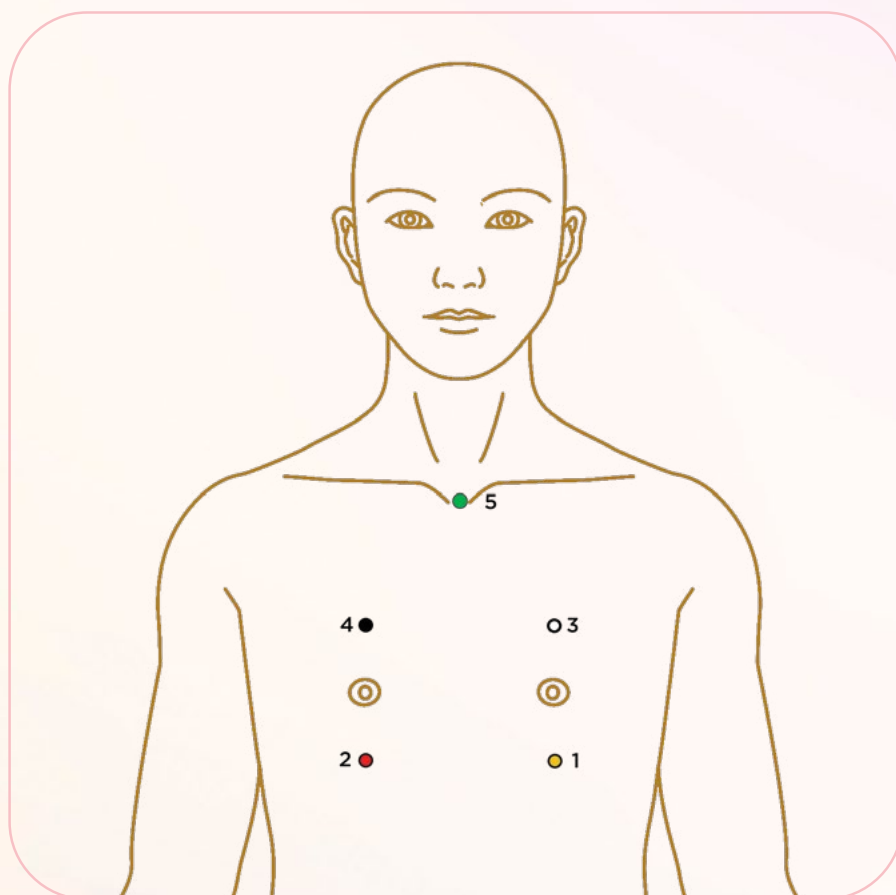
Ограниченная энергия организации течет предсказуемо. Сначала она расходуется на собственную внутреннюю дез-интеграцию: внутренние трения и неэффективность. Чем больше энергии приходится тратить на удовлетворение внутренних потребностей, тем меньше энергии остается на достижение цели организации.

То же самое справедливо и для нас, духовных искателей. Чем больше мы вовлечены в свои внутренние сложности, или дез-интеграцию, тем меньше мы можем интегрироваться с нашей истинной целью. Сахадж Марг предлагает решение этой проблемы. В системе Сахадж Марг мы предпринимаем духовное путешествие, внутреннюю *ятру*, в которой мы проходим через 13 чакр, связанных с тремя последовательно возрастающими планами существования, известными как район Сердца (*Пинда-прадеш*), район Ума и Центральный район. По мере того, как мы эволюционируем через эти районы, мы достигаем постепенной интеграции, а если мы деградируем, результатом будет постепенная дез-интеграция.

В системе Сахадж Марг мы предпринимаем духовное путешествие, внутреннюю ятру, в которой мы проходим через 13 чакр, связанных с тремя последовательно возрастающими планами существования, известными как район Сердца (Пинда-прадеш), район Ума и Центральный район. По мере того, как мы эволюционируем через эти районы, мы достигаем постепенной интеграции, а если мы деградируем, результатом будет постепенная дез-интеграция.

Пять С и пять D района Сердца

Область сердца состоит из пяти чакр, расположенных в груди и в горле. В каждой из этих пяти чакр есть выраженное присутствие одного из *панча-бхут*, пяти основных элементов природы.



ЧАКРА 1
Земля
(*притхви*)



ЧАКРА 2
Пространство
(*акаша*)



ЧАКРА 3
Огонь
(*агни*)



ЧАКРА 4
Вода
(*джал*)



ЧАКРА 5
Воздух
(*ваю*)

В каждой чакре также есть присущая ей пара противоположных качеств, возникающих из этих *панча-бхут*.

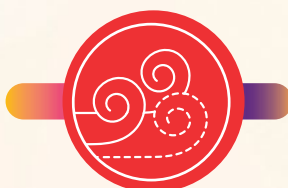
Удовлетворенность



Неудовлетворенность

ЧАКРА 1

Покой



Беспокойство

ЧАКРА 2

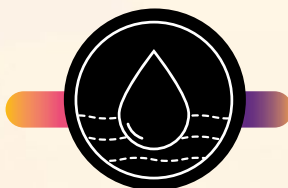
Сострадание



Недовольство

ЧАКРА 3

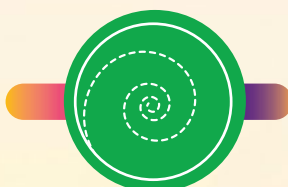
Мужество



Упадок духа

ЧАКРА 4

Ясность



Заблуждение

ЧАКРА 5

Вы можете заметить, что все положительные качества начинаются с буквы С, а отрицательные — с буквы D. (По-английски это так, в переводе эта закономерность не сохраняется. — *Прим. пер.*) Мы можем их назвать «пять С» и «пять D». Пять С и пять D часто находятся в состоянии колебания, постоянно переходя от положительных качеств к отрицательным и обратно. Таким образом, мы остаемся в состоянии нестабильности и дез-интеграции.

Наше состояние часто представляет собой смесь С и D. На одном уровне может быть удовлетворение, в то время как на другом уровне мы переживаем беспокойство. Более того, наши внутренние состояния могут быть переполнены осложнениями.

От чего зависит режим работы чакр? Когда нет никаких вмешательств, чакры естественным образом стремятся к интеграции; только состояние дез-интеграции имеет множество причин. Главная из этих причин — присутствие *самскар*.

Самскар — это впечатления от прошлых событий, которые сохраняются в глубинах нашего сознания. Впечатление содержит не только экзистенциальную память о прошлом событии, но и связанные с ним эмоции. Когда в настоящий момент что-то напоминает о прошлом событии, запечатленном в нас в виде *самскары*, эта *самскара* высвобождает связанную с ней эмоцию, которая присутствовала, когда *самскара* была первоначально сформирована. Это происходит на подсознательном уровне, независимо от того, помним мы сознательно о прошлом событии или нет. Мы накладываем прошлые эмоции на нынешние ситуации, и прошлые эмоции искажают наше мышление и заставляют нас неправильно интерпретировать настоящий момент. По сути, *самскар* побуждают нас испытывать расположенность или неприязнь к вещам, происходящим в настоящем, на основе того, что нам нравилось или не нравилось в прошлом.

Кроме того, самскар могут быть *тамасическими*, *раджасическими* или *саттвическими*. *Там*, *радж* и *сат* — это три *гуны*, или качества природы. Что такое *гуны*? Неодушевленная природа, *пракрити*, вибрирует на определенных частотах, которые поддерживают сознание и определяют его выражение. Три основные частоты природы — это *там*, *радж* и *сат*. Эти три вибрации изменяют выражение сознания, делая его *тамасическим*,

Самскар побуждают нас испытывать
расположенность или неприязнь к вещам,
происходящим в настоящем, на основе того,
что нам нравилось или не нравилось в прошлом.

раджасическим или *самтвическим*. Пуджья Лаладжи Махарадж объясняет влияние *гун* на сознание:

«*Там* относится к невежеству, лени, праздности, грубости, путанности и т.п. Все эти значения передают смысл основания, или опоры. *Радж* считается средним, или центральным, состоянием. Его природой является борьба, переменчивость, мышление и т.п. *Радж* всегда символизирует средний уровень. *Сам* означает радость, покладистость, высоту, утонченность, святость и величие. Это вершина. Это общепринятое значение».

Наши пристрастия и неприязни по отношению к трем *гунам* приводят к тому, что мы накапливаем соответствующие *самскар*ы, а это приводит к развитию *тамасических*, *раджасических* и *самтвических* тенденций.

Когда *самскара* активизируется, она вызывает определенный уровень положительных или отрицательных эмоций посредством поля, создаваемого чакрами сердца. Например, если *самскарическое* желание исполняется, первая чakra вибрирует удовлетворением. Однако если это желание остается неисполненным, та же чakra будет вибрировать неудовлетворенностью. И наоборот, контакт с объектом неприязни вызывает определенный уровень неудовлетворенности.

Если *самскарическое* желание остается неисполненным в течение некоторого времени, неудовлетворенность возрастает. В конечном итоге может пострадать и вторая чakra, спокойствие которой превращается в беспокойство. Это беспокойство может перерасти в недовольство в третьей чакре и упадок духа в четвертой чакре. Затем мыслительный процесс впадает в заблуждение, отражая нарушение работы пятой чакры, приводящее к неправильному пониманию.

Положительные состояния С и отрицательные D являются показателем нашего успеха в достижении определенной цели. Если эта цель является *самскарической* — желание или отторжение, — мы испытываем

Что такое гуны? Неодушевленная природа, пракрити, вибрирует на определенных частотах, которые поддерживают сознание и определяют его выражение. Три основные частоты природы — это там, радж и сам. Эти три вибрации изменяют выражение сознания, делая его тамасическим, раджасическим или самтвическим.

Удовлетворение, которое зависит от конкретных обстоятельств, является временным и нереальным. В истинном удовлетворении человек естественным образом забывает обо всех идеях удовлетворения и неудовлетворенности и пребывает в состоянии легкости, в котором есть лишь минимальные колебания между С и D.

С или D, в зависимости от достижения или недостижения этого желания или отторжения. В действительности *самскар* подобны компьютерным вирусам: они заражают систему чакр и обретают контроль над ее работой. Когда господствуют *самскар*, мы полагаемся на удовлетворение этих *самскар*, чтобы испытать С-состояния. В противном случае мы остаемся в D-состояниях, в состояниях страдания.

Удовлетворение, которое зависит от конкретных обстоятельств, является временным и нереальным. В истинном удовлетворении человек естественным образом забывает обо всех идеях удовлетворения и неудовлетворенности и пребывает в состоянии легкости, в котором есть лишь минимальные колебания между С и D. По сути, это состояние равновесия, подобное постоянно уменьшающейся амплитуде маятника, который постепенно останавливается в центральной точке своей траектории, не отклоняясь ни в ту, ни в другую сторону.

Дорогой Бабуджи описал это состояние равновесия такой фразой: «То и другое сейчас ушло», что означает, что человек преодолел колебания противоположностей, или *двандв*. Когда «то и другое ушло», колебания между противоположностями становятся настолько незначительными, что эти противоположности становятся почти одним и тем же. Поэтому это состояние называется *авьяктагати* — «недифференцированное состояние». *Вьякта* означает «выраженный», поэтому *авьякта* означает «невыраженный». То, что *двандвы*, или противоположности, остаются невыраженными, не означает, что они растворились. *Двандвы* существуют, но остаются непроявленными. Это также означает, что потенциально они могут проявиться — и они проявляются. Они проявляются в особые моменты, в соответствии с необходимостью. Одна из причин их проявления заключается в том, что они направляют нас, издавая сигналы С и D, чтобы подбадривать нас или, наоборот, предупреждать.

Вибрационные паттерны в разных чакрах имеют особый характер, например, когда мы общаемся со своими детьми, супругами или коллегами по бизнесу. Чувство комфорта и необыкновенного покоя, которое мы испытываем, находясь рядом с нашими детьми, уникально. Представьте на мгновение, что ваш сын сидит у вас на коленях. Понаблюдайте за

Когда «то и другое ушло», колебания между противоположностями становятся настолько незначительными, что эти противоположности становятся почти одним и тем же. Поэтому это состояние называется авьяктагати — «недифференцированное состояние».

внутренней вибрацией своего сердца. Даже если ребенок закатывает истерику из-за игрушки или позже становится бунтующим подростком, в тот момент, когда он приходит и садится рядом с вами, обратите внимание на вибрацию своего сердца. Какими бы трудными ни были ваши отношения, спокойное пребывание друг с другом создает особый вибрационный паттерн во второй чакре, которая связана с *атмой*, душой. Причина прежде всего в том, что именно душа близкого нам человека сосредоточила на нас свое внимание и выбрала нас в качестве родителей. Определенный уровень резонанса существовал еще задолго до зачатия.

Временами эта связь становится напряженной до такой степени, что мы не понимаем, что это за отношения, и тогда мы восклицаем: «Откуда взялось такое отродье!» Однако та же связь доставляет нам величайшую радость, вселяя покой. В обоих случаях вибрации во второй чакре говорят о многом. Когда мы ощущаем вибрации в *атма-чакре* и испытываем спокойствие, мы можем сделать вывод, что существует определенный уровень *атмического* резонанса. В тот момент в этой чакре появляется легкость, или ощущение мягкости. Если, испытывая этот покой, мы почувствуем вибрации в третьей чакре и ощущение будет не тяжелым, а как бы тающим, то можно с уверенностью сделать вывод, что эти отношения будут душевными. Еще одним подтверждением является то, что сердце будет чувствовать себя свободным, необремененным, расширяющимся, легким и радостным, что ощущается всякий раз, когда должно произойти что-то хорошее для нашей эволюции. Именно поэтому мы испытываем ни с чем не сравнимую радость, сидя рядом с великой личностью, как наши Мастера. На основании таких сигналов мы можем с уверенностью заключить, что отношения будут процветать и приносить плоды. И наоборот, если в третьей чакре есть тяжесть, а также некоторая степень тяжести в первой чакре, то знайте наверняка, что из этих отношений ничего не выйдет.

Прежде чем принять жизненно важное решение, вы также можете почувствовать, как будто вся ваша система раздавливается между двумя огромными горами. Когда у вас возникает такое ощущение, что вас раздавливает, пожалуйста, откажитесь от того, что вы собираетесь предпринять. Кроме того, если в присутствии какого-то человека ваше спокойствие нарушается, а во второй чакре ощущается тяжесть, знайте, что этих отношений следует избегать.

Следует прислушиваться к обоим сигналам: как С, так и D. Например, недостаток мужества, исходящий из четвертой чакры, может быть важным признаком того, что вам следует избегать действий, которые вы планируете совершить. Представьте, если бы у вас всегда было мужество. Вы можете спросить: для чего нужно мужество? Например, какая польза от смелости совершать что-то безнравственное? Иногда в пятой чакре нет ясности. Вы можете спросить себя: «С какой целью я собираюсь использовать эту ясность?» Каковы намерения вашего сердца? Если вы с этой ясностью хотите сделать что-то плохое, то благодарите Бога за то, что у вас ее нет.

Игра «Он и я» в районе Ума

В отличие от района Сердца, содержащего пять дуальностей (одна дуальность на каждую из пяти чакр), район Ума содержит только одну: Он и я, то есть Господь и я. **Чем больше присутствую я, тем меньше присутствует Он, и чем меньше присутствую я, тем больше преобладает Он.** Урок района Ума заключается в том, чтобы стереть себя и сделать так, чтобы только Он господствовал в вашей жизни.

В письме одному из своих братьев Бабуджи написал: «Следует раскаиваться даже за одну минуту, потерянную без воспоминания о Нем». Это напоминает концепцию греха, или *хата*, в иудаизме, которая означает сбиться с пути, или удалиться от Источника. Это похоже на перевод мобильного телефона в авиарежим: сигнал всегда есть, но вы заблокировали для себя возможность его приема. Точно так же нам всегда доступно то, что можно назвать божественным сигналом. Мы всего лишь должны быть к нему восприимчивыми. Раскаиваться за упущенные моменты воспоминания не означает впадать в отчаяние, испытывать чувство вины или быть разочарованным. Раскаяние означает уверенно принять решение вернуться к Источнику. Именно любовь прокладывает нам путь.

На физическом плане любовь проявляется через органы чувств в виде *камы*, чувственности. Отождествляя себя с *тамом*, материальным аспектом творения, мы ищем удовлетворения на том же уровне, который является *тамасическим*. Телесные удовольствия никогда не могут удовлетворить сердце. Более того, после удовлетворения *камы* сердечная

Чем больше присутствую я, тем меньше присутствует Он, и чем меньше присутствую я, тем больше преобладает Он. Урок района Ума заключается в том, чтобы стереть себя и сделать так, чтобы только Он господствовал в вашей жизни.

неудовлетворенность приводит к еще большему расколу между двумя людьми, в результате чего возникает чувство сожаления.

На ментальном плане любовь проявляется как *према* — эмоциональная любовь. Отождествляя себя с раджасическим и весьма переменчивым планом ума и эмоций, мы ищем удовлетворения на том же уровне. Однако *раджасическое* удовлетворение всегда остается неуловимым из-за присутствия ему нестабильности. Из-за нестабильности, порождаемой *раджем*, любящий (*преми*) пребывает в неопределенности, постоянно пересматривая отношения, размышляя над прошлыми событиями и будущими возможностями. Удовлетворение в царстве *премы* никогда не бывает прочным и всегда подразумевает некоторую степень колебаний.

На духовном плане любовь может возвыситься до *бхакти*, высшей привязанности к Божественному, при условии, что она поднимется выше любой привязанности к божественным свойствам или качествам, то есть *сатогуны*. Господь Кришна сказал, что *бхакти* находится за пределами всех *гун*. Мы не можем в истинном смысле приблизиться к Богу, пребывая в опьянении качествами.

На духовном плане любовь может возвыситься до бхакти, высшей привязанности к Божественному, при условии, что она поднимется выше любой привязанности к божественным свойствам или качествам, то есть сатогуны. Господь Кришна сказал, что бхакти находится за пределами всех гун. Мы не можем в истинном смысле приблизиться к Богу, пребывая в опьянении качествами.

Мы можем постичь бесформенное (*ниракар*) и лишённое качеств (*ниргуна*), только если отбросим привязанность к форме и качествам. Если, например, мы обращаемся к Богу с желанием обрести *саттвические* качества, включая покой или даже *брахмавидью* (божественное знание), это запятнает наши отношения с Наивысшим. Из-за присутствия этого единственного желания отношения становятся корыстными. Если мы последуем совету мудреца Аштавакры и будем рассматривать желания как яд, то поймем, что даже одна капля яда может испортить священные отношения и поставить под угрозу расцвет *бхакти*.

Бхакти воздействует на ментальное лоно гуру, и если *бхакти* остается устойчивым, благодаря встречам, наполненным любовью, благоговением и благодарностью, то в Светлом Мире рождается новая сущность — Духовная

Сущность. Это ваша собственная сущность. Вы не можете перенять чужую сущность, так же как не можете скопировать чужое *бхакти*.

Каждый может и должен развиваться, чтобы обрести такую Божественную Сущность — свою собственную Божественность. Для того чтобы Мастер мог удерживать *абхьяси* в своем ментальном лоне, необходимо, чтобы *абхьяси* любил ради любви, преклонялся ради преклонения и почитал ради почитания, а не ради получения чего-то в ответ на любовь, преклонение и почитание. Не может быть никаких личных желаний и стремлений, никакой надежды на удовлетворение и никаких требований, чтобы что-то исполнилось.



Бхакти воздействует на ментальное лоно гуру, и если *бхакти* остается устойчивым, благодаря встречам, наполненным любовью, благоговением и благодарностью, то в Светлом Мире рождается новая сущность — Духовная Сущность. Это ваша собственная сущность.

Бхакта проводит свою жизнь в *саранагати*, состоянии беззаботной сдачи, в котором он предпочитает оставаться счастливо уязвимым. В *саранагати* присутствует любовь, но идея любви отсутствует; присутствует почтение, но идея «я почитаю» отсутствует; присутствует благодарность, но идея «я благодарен» растворилась. Отсутствует даже идея *саранагати*, поскольку грубое эго полностью покорено. Чтобы родилось дерево, семя должно исчезнуть. Чтобы родилась Духовная Сущность, «я» должно исчезнуть. Тогда мы можем приблизиться к состоянию Бабуджи Махараджа — утонченному, никому ничего не навязывающему, но всё просто происходит вокруг него.

Состояние внутренней дез-интеграции, которое мы иногда находим внутри себя, вызвано сложностью, возникающей из-за взаимодействия бесчисленных *самскар*, которые затуманивают наше восприятие, трех *гун*, которые окрашивают нашу природу, и пяти дуальностей, присутствующих в *Пинд-прадеше*. Для этой сложности есть решение. Это простая дуальность «Он и я». Растворяя низшую природу, Его природа выходит на поверхность, и дуальность «Он и я» в конце концов превращается в сингулярность «Он».

Как написал Пуджья Лаладжи Махарадж: «Бог спрятал себя внутри вашего сердца и проявил вас. Спрячьте себя и проявите Бога! Это истинная *садхана*».

С любовью и уважением

Камлеш

По случаю празднования 95 лет со Дня рождения
ПУДЖЬИ ШРИ ЧАРИДЖИ МАХАРАДЖА
23, 24 и 25 июля 2022 г.

heartfulness
advancing in love

