

18+

Эдуард Печорин

ТЕОРИЯ
МАНТРА ЙОГИ

Книга-учебник. 1 том



Эдуард Станиславович Печорин

Теория Мантра йоги.

Книга-учебник. 1 том

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49801990

ISBN 9785449806734

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Учебник преподавателя Открытой йоги Эдуарда Печорина посвящён мантра йоге – одной из самых трудных в объяснении, но простой в применении ветви йоги. В 1 томе книги-учебника представлена фундаментальная теория мантра йоги, подготовленная с использованием материалов лекций и семинаров Vadim OpenYoga, результатов работы кафедры мантра йоги Международного Открытого Йога Университета, содержатся упражнения мантра йоги, а также приведены тексты, описания и пояснения наиболее важных мантр.

Содержание

Пролог	8
1 Глава. Теория мантра йоги	11
Введение	11
Что такое йога. Принципы йоги.	12
История йоги	
Передача йоги, садхана, виды йоги	14
Что такое мантра, Мантра Йога	20
В чём отличие Мантра Йоги от других видов йог	22
Структура знаний йоги	24
Виды мантр	30
Откуда мы знаем основные мантры?	47
Какие есть преимущества у Мантра Йоги	49
Какое влияние имеет слово и роль развития речи	55
Отношение к словам и речи	60
Какие есть препятствия на пути ученика в Мантра Йоге	62
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Теория Мантра йоги

Книга-учебник. 1 том

Эдуард Станиславович

Печорин

© Эдуард Станиславович Печорин, 2020

ISBN 978-5-4498-0673-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обращение к читателю книги-учебника «Теория Мантра йоги»

Йога – это древняя, очень добрая, логичная и гармоничная система самопознания. Цель йоги очень высокая: в результате самопознания человек обретает свободу от всех ограничивающих его факторов и учится открывать в себе счастье. Как следствие – возникают те удивительные способности, которые демонстрируют йоги, управляя своим физическим или ментальным телом, психическими силами своего организма, которые иногда кажутся фантастическими. Важно добавить, что йогой может называться лишь та система самопознания, которая ведёт человека к подлинной необусловленной свободе через познание себя и Вселенной

с использованием принципов доброты и здравого смысла.

Друзья, не теряйте время – изучайте йогу во всех её проявлениях! Познавайте себя, познавайте мир, открывайте новые возможности в жизни, растите интеллектуально и духовно, всесторонне развивайте себя, добивайтесь успеха во всех сферах жизни, становитесь лучшими из лучших, мечтайте и достигайте. Йога – великолепный инструмент для реализации всех ваших светлых помыслов.

Когда человек практикует йогу, то обретает красивое, сильное, здоровое тело, оттачивает разум и развивает свои чувства и творческие способности, избавляется от стрессов, учится использовать скрытые психические силы, но это не является целью йоги. Всё это и многое другое – всего лишь «бесплатное приложение» или побочный эффект от занятия самопознанием.

Представляется необходимым в начале этой книги напомнить, что надёжным фундаментом для практики йоги является ситуация, когда вы и все вокруг счастливы. Запомните и используйте замечательную мантру-медитацию «Пожелание счастья».

В начале, до провозглашения этой мантры, как основы медитации «Пожелание счастья», скажите себе: «Пусть я буду по-настоящему счастлив и свободен от страданий.» Пусть будет именно так. Если вы не можете желать счастья себе, а желаете продолжать страдать, то вам будет невозможно произнести эту мантру и выполнить эту медитацию искрен-

не.

А что же такое истинное счастье и где его можно найти? Что вы собираетесь желать другим?

В своих размышлениях, медитациях вы уже медитировали на эту тему неоднократно и понимаете, что нет счастья в прошлом или в будущем. Прошлое уже прошло, и воспоминания ваши о нём призрачны. Будущее – это вообще таинственная неопределённость. Поэтому только настоящее – единственное место, где вы сможете обнаружить своё счастье. Аксиоматика йоги нам подсказывает, что невозможно основать счастье на временных объектах – зрительных образах, ощущениях, людях и любых других внешних объектах. Истинное счастье внутри вас. Медитируйте на своё счастье и медитируйте на пожелание счастья другим.

Итак, развиваем доброжелательность по отношению к самому себе и распространяем эту доброжелательность на все живые существа.

Видим или представляем в центре груди, большой, сияющий, красивый цветок лотоса. Повторяем про себя: «Да будут все живые существа счастливы!» Желаем счастья всем родным, близким, тем, кого любим и тем, кто любит нас. Медитируем, как это пожелание, волной любви, света, добра выходит из центра груди и распространяется по всей Вселенной. Где бы они не находились, пусть с ними будет всё хорошо, и пусть они будут под надёжной защитой нашей мысли. Второй раз произносим про себя эту фразу: «Да будут

все живые существа счастливы!» Желаем счастья всем, кого мы не знаем и всем, кто не знает нас. Их великое множество и пусть все они будут счастливы! Медитируем, как волна любви, света, добра пожелания выходит из центра груди и распространяется по всей Вселенной. Наконец, третий раз произносим фразу «Да будут все живые существа счастливы!» Желаем счастья всем тем, кого по своему недомыслию считаем своими врагами, скрытыми или явными. И даже, если они не желают нам счастья, но мы желаем им счастья всё равно. Медитируем, как это пожелание распространяется по всей Вселенной, до всех уголков нашей Вселенной и изменяет ситуацию к лучшему. Мы же развязываем узелки своей негативной кармы. Славно!

Пролог

«Сущность всех мантр, каковы бы ни были их внешние проявления в виде звуков, букв или слов, одна и та же – сознание». Артур Авалон «Шакта и Шакти».

К этому тезису трудно что-то добавить. Книга, которую вы держите в руках, не претендует на звание главного и полного учебника по мантра йоге. В этой книге, для удобства чтения и восприятия приведены: сложная к пониманию теория и жизненные примеры, трудные и очень простые вопросы и ответы на них по мантра йоге. Здесь представлен набор мантр, необходимых для практика, начинающего свой путь мантра-йоги, даны советы и рекомендации по организации своей практики. Однако, все советы не имеют смысла, если они направлены тому, кто не практикует. Поймёт силу и могущество мантра-йоги только практик.

Ваши учителя, наставники, преподаватели гуру, авторы книг (и этой, в том числе) играют роль посредников, доводящих до вас знание. Вступая на путь познания мантра-йоги, необходимо установить свой собственный канал общения с Абсолютом, минуя кого бы то ни было. Важно, чтобы вы сами научились ощущать высшее, ощущать всю накопленную мудрость йоги, и поэтому, мы проведём сейчас медитацию на Облако Школы.

Итак, как обычно, мы садимся с прямой спиной и шеей,

закрываем глаза. Внутренним взором начинаем просматривать область над макушкой головы и видим или представляем всех наших предков. Мы видим предков молодыми, красивыми, сильными, мысленно просим их благословить нас на изучение йоги, на воплощение её в жизнь и нести йогу дальше, если это – наша дхарма. Мы в долгу перед нашими предками, если бы их не было, мы не имели бы счастья изучать йогу в человеческом теле, и мы должны это помнить. Теперь мысленно устремляемся выше и видим над нашими предками наших самых древних предков. Видим их также молодыми, красивыми, сильными и осознаем, что наши древние предки как раз и являются учителями и учительницами йоги. В нашей родовой школе йоги считается, что, если в этой жизни вас интересует йога, то вне зависимости от вашего пола, расы или национальности, происхождения, среди ваших предков обязательно были учителя и учительницы йоги. И, прежде чем искать учителей и учительниц где бы то ни было, их следует поискать среди своих предков. Мысленно мы обращаемся к ним – учителям и учительницам йоги, нашим древним предкам, а также ко всем-всем-всем учителям и учительницам йоги. Мы просим их учить нас среди дня и среди ночи, вразумлять нас, наставлять нас, внушать правильные мысли, устранять препятствия, оберегать нас, помогать развязывать нашу негативную карму. Наконец, мысленно мы поднимаемся ещё выше и видим самого Абсолюта в мужской форме, и самого Абсолюта в женской

форме, это наши вселенские мама и папа, чьё воплощение здесь – это наши обычные родители. Мысленно мы просим их защитить нас, как малых детей. Наконец, мысленно поднимаемся ещё выше и видим запредельный свет жизни, свет Абсолюта, видим свет реальности, видим суть всего и мысленно обращаемся к Абсолюту с просьбой, чтобы он пришел в нашу жизнь и позволил познать Его. Теперь представляем, что этот свет Абсолюта также находится и спереди, сзади, слева, справа и под нами, мы в океане Абсолюта, вокруг и везде – Абсолют. Следуя традиции, мы поднимаем голову и делаем глубокий вдох, с выдохом мы наклоняемся и головой касаемся коврика или земли, принимаем позу «йога мудра». В этом состоянии мы понимаем, что кое-что в этой жизни зависит от нас, но в чём-то мы абсолютно беспомощны. В этом состоянии мы уповаем на наших предков, учителей, на маму и папу, на Абсолюта, мы доверяем, вверяем себя Абсолюту.

Желаю вам счастья! Ом Гам Ганапатайе Намах!

1 Глава. Теория мантра йоги

Введение

Наследие йоги трудно переоценить и люди всё больше понимают это. Каждый, кто использовал знание йоги в своей жизни, был приятно удивлен и, как правило, никогда не отказывался от него в дальнейшем. Йога – это по-настоящему уникальное, бесконечно доброе и могущественное учение, которому от вас ничего не нужно. Цель йоги – сделать вас свободными, могущественными и счастливыми. Для каждого человека йога предлагает свой путь, метод, который ему ближе: кому-то ближе работа с телом, кому-то – с голосом, кому-то – с дыханием, и так далее. Арсенал йоги огромен, а её методы – понятны и доступны, каждый найдёт то, что ему по душе. Самая главная задача – это сделать йогу доступной для каждого человека, чтобы каждый знал ответы на простые вопросы.

Что нужно для практики Йоги? Желание! Что я должен знать или уметь? Уметь расстелить коврик! Как мне понять, что я делаю всё правильно? По ощущению гармонии: когда делаешь и хочется продолжать делать! Дальше в этом учебнике будут рассмотрены ответы и на более сложные вопросы о йоге.

Выбор упражнений, места и времени практики не так уж и важен, важно то, чтобы вы знали, что можете сделать свою жизнь лучше, стать свободнее, сильнее, открыть новые горизонты, изменить всё, что вы хотите, и каждый день черпать вдохновение и силы из одного маленького шага, решения – **начать**

Что такое йога. Принципы йоги. История йоги

Когда говорят, что человек занимается йогой, в восьми из десяти случаев подразумевается, что он занимается Хатха Йогой, йогой физического тела. Действительно, Хатха Йога – это один из самых могущественных и самых интересных видов йоги, который дошёл до нас со времен глубокой древности, но, наряду с Хатха йогой, есть ещё множество других интересных видов йоги. При этом важно понимать, что разные направления и виды йоги не существуют отдельно друг от друга – все вместе они являются единым учением йоги.

Йога – это система самопознания. Йога говорит, что у каждого человека есть его Высшее «Я». Оно находится в состоянии абсолютного счастья и абсолютной свободы. Познать своё Высшее «Я», открывая своё внутреннее состояние счастья и свободы, осознавая своё счастье в каждый миг своей жизни – так в нескольких словах можно обрисовать путь йоги.

В йоге человека призывают соблюдать морально-этические принципы. Итак, чтобы система самопознания называлась йогой, она должна придерживаться принципов – доброты (ахимсы – ненасилия) и эффективности-логики (брахмачарьи – здравого смысла).

Первый принцип йоги – это принцип доброты. Он призывает нас – никому не причинять вреда без крайней на то необходимости, а если такой возможности нет, то поступать так, как велит нам наш долг, и всеми силами стараться сократить этот вред.

Второй принцип – это принцип здравого смысла, это принцип некой логичности, который призывает нас тратить все наши жизненные силы только лишь на достижение поставленных целей. Со здравым смыслом нужно подходить ко всем задачам, которые мы перед собой ставим во всех сферах жизни – в работе, в отдыхе, в учебе, в йоге, семейной жизни.

Какую задачу мы ставим в йоге? Задачу самопознания.

При этом самая важная отличительная деталь йоги от других систем самопознания заключается в том, что самопознанием мы должны, как призывает нас йога, заниматься гармонично. Ни о каком насилии над собой и речи быть не может. Это важно сразу понять. Особенно тем людям, которые йогой никогда не занимались. Обычно от слова «йога» у них возникает множество страхов, фобий, что надо себя как-то насиловать, надо себя принуждать к чему-то, испытывать ка-

кой-то дискомфорт. Так вот, с самого начала мы должны здесь очень чётко и ясно определиться. Йога не предполагает насилия над собой. Другое дело, что иногда приходится себя заставлять, приходится делать какие-то усилия. Но, даже совершая эти усилия, мы наблюдаем за собой со стороны и радуемся, что преодолеваем сами себя.

Передача йоги, садхана, виды йоги

Йога, в самом масштабном варианте, система самопознания явление многообразное, разноплановое, живое – в смысле развивающееся. Йога дошла к нам с древнейших времен. Настолько древних, что мы можем только предполагать и гадать, когда же, собственно, возникло это учение. Вероятно, йога возникла много тысяч лет назад. —

Как передаётся йога? От Шивы к Шакти, к Учителям, от них к ученикам и дальше. Это и устная передача, наставления и огромное число текстов – трактатов, писаний. Некоторые из них сохранились и опубликованы, другие – не сохранились, третьи – сохранились, но не опубликованы.

Йога возникла настолько давно, что не сохранилось авторов, не сохранилось никаких имён. Это произошло по ряду причин. Традиция в течение длительного времени не записывалась ни на какие материальные носители, а передавалась устно. С другой стороны, это было не всегда уместно – оставлять своё имя. Но мы можем однозначно сказать,

что йоге много-много больше, чем три тысячи лет. Вообще, называют разные цифры в оценках. Некоторые считают, что йоге более пяти тысяч лет. Некоторые называют ещё больший срок. На самом деле, это не так уж важно. Важно то, что это учение каким-то образом дошло до нас. И вот тем фактом, что оно так долго существовало и сохранилось, мы можем доказать себе, хоть и косвенно, эффективность этого метода. Ведь огромное количество других систем, в том числе и систем самопознания, просто не дожили до наших дней. А йога продемонстрировала, что это настолько сильная система, что было бы безумием отказаться от неё в древности. Таким образом, она из поколения в поколение переходила и дошла до нас с вами. Конечно, есть имена тех или иных авторов, или Учителей, которые стали известны на более поздних сроках распространения йоги. Но, по сути дела, мы не знаем, откуда взялось это учение. Это одна из тайн, одна из очень серьёзных тайн истории.

? Только теоретизировать, читать, изучать, слушать – это весьма сложный путь. 99% практики, 1% теории – этот девиз должен быть вами учтён и принят. А какие виды йоги вы знаете? Много. Вообще, «вид йоги» – несколько относительное понятие. Йога едина, просто есть разные методы и инструменты. **Как мы занимаемся йогой**

– это учение, которое должно открыть вашу истинную природу, а какова же она, истинная наша природа, природа нашего Высшего Я? Наше Высшее Я, как утверждает йо-

га – свободно. Поэтому, приближаясь к нему, мы испытываем всё возрастающее чувство свободы! Если вы занимаетесь системой самопознания, соблюдаете первый и второй принцип йоги, то ваша свобода увеличивается. В противном случае – вы отклонились от курса, вы занимаетесь не йогой. **Йога**

– просветления, самадхи, нирваны. Ясный свет. Освобождение... Садхана – она разная. От чего это зависит? От ученика, учителя, и в целом от избранного пути. Как показывает опыт, разным ученикам больше подходят те или иные практики, занятия. Некоторым бы просто оздоровиться, поухудеть, почиститься, заняться аскетичной хатхой, крией оптимизировать тело, поработать с семенами кармы. Но на деле получается иначе. Люди плохо чувствуют и своё тело, и свои предпочтения. Поэтому пытаются медитировать, представлять образы божеств – проявлений Абсолюта в антропоморфных формах. Ученик может обладать прекрасным логическим складом ума, но не отличаться образностью мышления. Или – другая ошибка – учеником неверно избирается режим практик, из-за чего практики получаются излишне напряжёнными, и гармонии нет на этом его пути. **Садхана – метод осуществления йоги, достижения Высшей Цели**

Как отследить свои перекосы? Согласитесь, что трудно адекватно и честно оценить себя со стороны, признать, в чём же ты не силён. Трудно понять, верен ли выбранный

тобой путь. Трудно продолжать практики, когда не наступает хоть какой-то результат, особенно во время чисток, кризисов, а они неизбежны, мы это знаем, учителя предупреждают нас об этом.

В разрешении этих вопросов нам поможет сухой логический анализ или ваше чувствование сердцем – интуиция, а ещё ваш наставник, учитель, гуру, кроме этого – изучение древних йоговских писаний.

Итак, в каждой йоге (виде), цель одна – освобождение, но отличаются подходы и средства достижения цели. В каждой йоге есть и других. Например, йога, йога интеллекта направлена на познание единого источника этой проявленной вселенной и человека. Используются различные – в хатха йоге – подчинение праны, в раджа – йоге – подчинение мысли. Различны ученики – физики, лирики, кто-то видит лучше, кто-то слышит, кто-то мыслит логично, кто-то образно. Даже понимание йоги различается в зависимости от личных предпочтений и общественных условий. **ветви элементы приёмы джняна средства**

Помимо самого общего тройного лекарства от неведения – иччха-крия-джняна – воля-действие-знание, соответственно разным путям познания сути, можно выделить : . В самом первом приближении это – . Таким образом, можно сказать, что ветви йоги – это разновидности садханы. **четыре главных способа осуществления йоги крия, джняна, карма и бхакти действие, познание, служение**

и почитание

В «» можно увидеть соподчиненность йог, от простого к сложному: и. Шлоки 19—20: «Итак, йога многообразна, но, как всякое благо, отличается употреблением: Мантра-йога, Лайя, Хатха, а также Раджа-йога, (словно) Начало (арамбха – начальное состояние), Сосуд (гхата – горшок – идея – тело – вместилище для восприятия), Наполнение (паричайя – обретение знания) а также состояние Осуществления, всюду восхваляемое, по преданию (нишпатти авастха – осуществление конечной цели). **Йога таттва упанишаде мантра, лайя, хатха раджа**

Рассмотрим эти ветви, начиная с высшей.

. Очень чётко описана Патанджали в знаменитых сутрах, представлена восемью ступенями – членами, Аштанга-йога – её иное название. Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара. Свод правил и запретов. Способы сидения и практики управления праной, пратьяхара. Дхарана, Дхьяна, Самадхи. Цель – разъединение Духа и природы (Пуруши и Праkritи). Главное средство – подчинение мысли – читта-вридрихи-ниродха. Эта йога считается высшей – по степени овладения, и самой сложной, потому что начинается движение с психо-эмоционального уровня. **Раджа-йога**

. Включает в себя приёмы очищения тела, шаткармы, асаны (позы для тела и управления праной) и пранаямы, бандхи, мудры (приемы управления праной). Позже в ней стали изучать и медитативные техники. Цель – соединение в раз-

ных планах этого понятия. Главное средство – подчинение тела, праны. Хорошо описана в трактатах: Хатха-йога прадипика, Гхеранда самхита, Шива самхита, других. Начинает движение с телесного уровня, уровня праны. **Хатха-йога**

Одна из самых мистически-непонятных йог (как и следующая за ней мантра-йога), сейчас это понятие смешивается с названием кундалини – йога. Лайя – растворение. Речь идёт о растворении принципов устройства, как человеческого тела, так и Вселенной при поднятии кундалини, приближаясь при этом к познанию себя – к достижению цели йоги. Есть описание приёмов, основ в Лайя-йога-сутре, Шат чакра нирупане. Сам Артур Авалон в своё время написал несколько работ по этой йоге. Здесь используются все инструменты хатха, крия, мантра йоги, йоги визуализации. Главное средство – подчинение энергии кундалини своей воле, осознание нади и чакр. **Лайя-йога.**

Пожалуй, самая древняя ветвь йоги. Описана ещё в Ригведе, огромное количество писаний посвящено мантра йоге, подробно изучена А. Авалоном (Гирлянда букв. Принципы космической космогонии. Речь, созидающая Вселенную). Всеобщее заблуждение, что мантры связаны с богами, с определённой религией мешает освоению этой йоги. Тогда как наука речи, голоса, звука гораздо более глобальна. При этом она проста в применении, так как используется умение говорить, присущее большинству людей. **Мантра-йога.**

Что такое мантра, Мантра Йога

—это особые слова силы, сохранившие своё первоначальное значение, в них Сознание (значение, смысл) и Энергия (действие) совпадают. **Мантры**

Мантра – это суть Вед, суть могущества Вед, это в одном флаконе и метод, и средство перенесения знания, и средство самопознания, и также средство для получения многочисленных благ или возможностей, в первую очередь, для выживания и доминирования. До наших дней сохранились только те культуры, направления самопознания, которые доказали свою жизнеспособность. В этом отношении Веды доказали, что на протяжении тысячелетий в них было заключено могущество. Чего нельзя сказать, например, о других культурах, которые просто исчезли или исчезают. Отчасти это демонстрирует нам то могущество, которое заложено в Мантра йоге. За очевидной практической простотой скрываются поистине неочевидные факторы силы. Тему Мантра йоги, этого импульса магии, могущества слова, вряд ли мы сможем в этой книге до конца раскрыть или понять.

Мантра йога – это та йога, которая использует нашу способность членораздельной речи, нашу способность произносить слова. Но произнесённое слово – это только «верхушка айсберга», на самом деле, любое слово, которое мы в состоянии сгенерировать, это более сложный процесс. Это некий

процесс вибрации или некоего импульса, который из очень тонкого состояния переходит в достаточно грубое состояние нашего слова. И прежде, чем мы можем произнести то или иное слово, безусловно, задействуется наш разум, поэтому Мантра йогу можно рассматривать как науку вибрации, при том не только звуковой, но ещё и вибрацию мысли. По своей сложности в применении это, пожалуй, может быть, одна из простейших йог, здесь не требуется, чтобы вы в позе лотоса на голове стояли, но, в то же самое время, это один из самых сложных в объяснении видов йоги, в части того, как он работает.

И действительно, что отличает Мантра йогу? На самом деле, если мы говорим с вами о древнейшем знании – Ведах, то Веда – это, в первую очередь, набор мантр. До наших дней хорошо сохранились три Веда: Ригведа, Яджурведа, Самаведа. Из них Ригведа, пожалуй, самая важная и обширная, представляет из себя набор мантр. В этом смысле можно сказать, что Мантра йога – один из самых древних видов йоги.

И если мы говорим о Мантра йоге, то это, пожалуй, самое первое, о чем мы узнаем из наследия Вед, этой древней системы, так как само учение передавалось как набор мантр. В то же самое время само это учение, передающееся в форме мантр, было могущественнейшим средством для самопознания, познания Вселенной и, как следствие, для самотрансформации, воздействия на себя и воздействия на окружающий мир.

Мантра Йога – наука о духовных вибрациях, позволяющая пробудить энергию Кундалини даже у людей, которые только недавно встали на путь йоги, и тем самым значительно ускорить их духовный рост. Мантра Йога даёт человеку могущественный инструмент самопознания, меняет в лучшую сторону – как внутренний мир человека, так и всю окружающую его Вселенную. Мантра йога считается одной из самых простых и безопасных в выполнении. Вместе с тем, объяснение принципов и механизмов действия этого вида йоги является одной из самых сложных задач. Этим, отчасти, можно объяснить тот факт, что многие из практикующих йогу людей, пренебрегают Мантра Йогой, как недостаточно обоснованной с точки зрения теории.

Мантры грубо относят к некоторым видам: духовные, материальные, смешанного типа, так же мантры прямого действия и мантры с защитой. Они предназначены для достижения соответствующих целей: здоровья, богатства, духовного роста, творческих успехов и так далее.

В чём отличие Мантра Йоги от других видов йог

Практика Мантра Йоги очень проста в исполнении. Она не требует никаких специальных навыков или умений. Подавляющее большинство людей могут членораздельно произносить звуки вслух или про себя, и при этом никто не бу-

дет мешать нашей практике.

Мантра Йога не предполагает наличие каких-либо физических упражнений для её практики, что делает её крайне полезной и незаменимой в случаях, когда нет физической возможности заниматься йогой. Вы можете практиковать мантры в любом месте и это делает её крайне удобной, так как вы всегда найдёте возможность позаниматься. Кроме того, если вы испытываете затруднения с собственным телом, к примеру, болеете, а вам нужно попрактиковать, то Мантра Йога чудесно подойдёт.

Мантра Йога использует нашу способность говорить. Произнося те или иные виды мантр, мы порождаем вибрацию. В случае если мы произносим мантру вслух, мы порождаем вибрацию голоса, если мы произносим мантру про себя – вибрацию мысли. Каждая вибрация обладает определёнными свойствами и действием, в соответствии с нашими целями. То есть практикой мантры мы можем привнести в свою жизнь тот или иной не достающий аспект: здоровье, богатство, творческий потенциал, духовность и так далее.

Мантра йога – сложнейшая наука, во-первых, из-за механизма её действия. В первом приближении в Мантра йоге задействован фактор практикующего человека, грубо говоря, человек сливается воедино с распознаванием или наречением. Эти неравновесные ситуации образуются каждую секунду, в этом смысле человек творит окружающую Вселенную постоянно. То есть, Мантра йога – это достаточно серьёз-

ное обоснование того факта, что всю окружающую Вселенную, которую мы видим, мы фактически формируем сами. Причём это объяснение даётся не в рамках какого-то магического постулирования, что вот, мол, ребята, вы все такие классные, что захотите, то и будет! Нет, даётся более детальное объяснение этого механизма, как происходит это воздействие, которое зачастую тяжело понять. По этой причине легкодоступная Мантра йога – это одна из самых таинственных и закрытых наук. Более того, как это ни странно, в своих высших проявлениях Мантра йога невыразима! То есть, мантру вы можете произнести, вы можете услышать мантру, которую произносят другие, а вот суть Мантра йоги невыразима! И в этом отношении ждёт каждого человека, изучающего Мантра йогу, масса сюрпризов и открытий по мере того, как он честно начнет практиковать. Вот не начнете практиковать – не поймёте, не уловите этих нюансов. Начнёте практиковать, долго, упорно, согласно всем тем канонам, которые предписываются, то вас ждёт масса самых необычных открытий!

Структура знаний йоги

Более того, в практике мантра йоги вы начнёте постепенно приближаться к структуре знания йоги. Достаточно грубо знания йоги можно поделить на четыре уровня: открытая часть йоги – та йога, которую вы можете, с формальной точ-

ки зрения, получить быстро, бесплатно, если так выразиться, без каких-либо предварительных условий. Интернет! Задайте вопрос и получите ответ. Иногда достаточно грамотный и красивый, который отсылает тебя на те или иные источники, первоисточники, и создаётся впечатление, что зачем куда-то ездить, что-то изучать, компьютер есть, набрал запрос – вот тебе ответ! И создаётся обманчивое впечатление: вот скачал лекцию, прослушал, получил какие-то знания, зачем куда-то ходить, что-то искать, когда вот оно всё. Это описание самого примитивного, самого простого способа получения знаний. Это всего лишь оболочка, контейнер знаний. С формальной точки зрения вы многое можете изучить, узнать, но, если анализировать всё с позиции древних мудрецов риши, которые писали Веды, это всего лишь оболочка, контейнер. Молоко вы покупаете в пакете, но это не само молоко, это пакет для молока. На нём написано «Молоко», но это ещё не молоко.

За открытым знанием идёт так называемое закрытое от неподготовленных людей знание, это та часть знания, которая медленно, но верно открывается тем, кто изучает открытую часть знания. Начинаешь находиться в поле открытого знания, и потихонечку, медленно до тебя начинает доходить закрытое знание. Более того, иногда закрытое знание можно понимать как интерпретацию каких-то открытых источников. Вот вы можете получить массу знаний, но как их сложить в нужную цепочку, нужный узор? Это понемно-

гу доходит, и тут нужно, как правило, общение с себе подобными людьми, находиться в поле людей, где это открытое знание постоянно живёт. Подобно тому, как это происходит с изучением иностранного языка. Лучше всего изучать иностранный язык, глубже понимая его смысл, когда ты находишься в той стране, где живут носители этого языка. Не по книжке, не по каким-то другим источникам, а в фоновом режиме воспринимать речь.

За ступенью закрытого знания идёт тайное знание. Когда вы достаточно долго изучали закрытое знание, приходит тайное. Это, в первую очередь, характеризуется тем, что вдруг вас будет охватывать эйфория понимания, вдруг до вас какие-то открытые вещи будут начинать доходить в совсем другом аспекте, с другой точки зрения, и вы будете испытывать радость ни с чем не сравнимую. Это радость учёного, который открывает новый закон природы. Итак, по мере вашего углубления в закрытые от неподготовленных людей области знания рано или поздно придёт тайное знание.

Что может объединять всех йогинов прошлого, настоящего и будущего. Какая-то система опознавания, одежда, язык? Сейчас в Индии более 30 различных языков и 2000 диалектов. Два языка, хинди и английский считаются государственными, а также 22 официально признанных языка (хинди, урду, бенгали, панджаби, маратхи, гуджарати, ория, ассамский, синдхи и другие), которые могут использоваться правительствами индийских штатов. Кроме этого, практически все ин-

дусы говорят на английском или хинглише (вариант английского языка в Индии, а также среди иммигрантов из Индии в других странах). Есть ещё особый язык – санскрит. Если вы хотя бы в той или иной мере владеете санскритом, вы начинаете понимать других людей. Санскрит произошел от ведийского языка. Санскрит достаточно недавно возник в том виде, который мы имеем в настоящее время. До него был ведический язык, и все мантры Вед написаны на ведическом языке, а он на порядок сложнее. Существовал ли вообще язык распознавания друг друга в обществах, приобщенных к тайному знанию? Пожалуй, что нет. Если вы приобщились к тайным разделам йоги, то начинаете видеть другого человека, который хоть немножко приблизился к этому знанию. Есть какая-то невидимая, объединяющая всех сила или тот уровень, который все-таки не позволяет йоге распасться. Подобно тому, как есть сила, которая скрепляет все клетки вашего организма и выстраивает достаточно сложное его устройство. С формальной точки зрения вроде как все мы, йоги, сами по себе, но есть в йоге тайный цементирующий уровень. У нас в школе мы называем его Облаком школы. Это тайный уровень.

И, наконец, есть ещё один невыразимый уровень. Его даже тайным назвать нельзя. Потому что тайный уровень – это, когда ты догадываешься, что и как работает, но у тебя язык не поворачивается ни вправо, ни влево это рассказать. Тебя неправильно поймут, да и поймут ли вообще? Но попытки

делать можно. А вот на невыразимом уровне знания в принципе нет прилагательных для того, чтобы хоть что-то сказать. Это уровень над уровнем мышления.

Эти четыре уровня знания очень хорошо характеризуют именно Мантра йогу. Мантра йога, с которой вы столкнётесь в первую очередь, будет оболочкой. Вы с ней можете столкнуться как здесь или на Западе. В Индии, в каком-нибудь ашраме или ещё где-нибудь вас научат мантре, обязательно найдутся умники, которые начнут вас обучать, что произносить мантру, нужно именно так, с таким диалектом и акцентом, как в родной деревне у такого-то индуса. Каждая школа или каждый умник утверждает, именно он произносит её так, как надо, а если вы, не дай Бог, сделаете какую-то ошибку, то вместо положительного результата получите отрицательный. Много таких басен есть. Тревоги по этому поводу излишни. Соотношение фонетики мантры с возможностью её работы или не работы – отдельная очень интересная тема. Безусловно, соотношение между фонетикой, тем, как мантра звучит, и тем могуществом, которое заключено в мантре, есть. Но существует достаточно большой коридор, в котором можно произносить мантру немного по-разному, с разной интонацией, ритмом. Вы можете прочитать в учебнике, как произносится та или иная мантра, можете поехать в Индию, послушать, как кто-то произносит мантру, можете купить аудио-запись, можете скачать в интернете или действительно вы встретите настоящего садху, который оживил уже

эту мантру и пользуется ею, но мантра будет звучать примерно так же, то есть в некоем коридоре звучания. Но он не принципиален, ведь это только первый шаг. Если вам продают пустую коробку с надписью «Молоко», то оформление может быть разное, но эффект будет один и тот же – она пуста, молока, содержания в ней нет! Так вы сделали только первый шаг – создали контейнер для будущего молока – мантру.

Самое важное начинается потом. Дело в том, что мантру надо пробудить, активировать, оживить, вдохнуть в неё силу – много всяких даётся понятий. Суть этих понятий заключается в том, что к мантре надо подключить тот мотор, действующее начало, которое, собственно, всё и делает. Этот мотор определённым образом сочетается с формой звучания мантры, как шестерёнки в коробке передач автомобиля, поэтому совсем коверкать мантру до неузнаваемости нельзя. Со временем, с практикой, вами будет встроена в этот механизм тайная шестерёнка. Потом тайная и невыразимая. Ваш мотор будет отлажен на всех уровнях. И как только все эти уровни будут вами достигнуты, происходит высочайшее чудо: вы оживляете мантру. Оживляете её и получаете в своё распоряжение гигантский источник могущества, которым владели древние риши, сохранившие для нас Веды.

Виды мантр

На Востоке известно гигантское количество мантр. За всю тысячелетнюю историю человечества накопилось гигантское количество мантр на все случаи жизни, на все виды проблем или желаний. Все эти мантры можно поделить на две большие группы. Первая группа – это традиционные мантры, те, которые восходят к Ведам, признают авторитет Вед. В этих мантрах вы на слух сможете распознать те или иные слова, сохранившиеся непосредственно с ведических времен. Эти мантры также называют ортодоксальными. Другие, неортодоксальные мантры, которые сохранились до наших дней или были воспроизведены в тех или иных направлениях йоги или философской мысли не опираются на знания Вед. Например, буддийские мантры. Буддизм совершенно не опирается на Веды, в буддизме о Ведах просто нет ничего. С формальной точки зрения, буддистом может быть каждый человек, а вот получить посвящение в ведическую или ортодоксальную мантру может только лишь представитель высших каст. Есть также огромное количество философских школ, про которые трудно сказать, насколько они опираются на наследие Вед. Например, есть джайны, есть так называемая Кундалини йога школы сикхов. В Индии есть многочисленные мантры на языках Индии (количество языков упоминалось). Итак, какие-то мантры, суть Вед, дошли с тех времен,

о которых мы ничего не знаем, а какие-то уже начали возникать после этого, в самой Индии, и число мантр постоянно увеличивается. Какие-то мантры могут знать только лишь представители высших каст, а какие-то не привязаны к условиям человека, например, тантрические мантры. Причина этого – в происхождении тантризма, который в некотором смысле, возник как оппозиция этому кастовому устройству общества в Индии.

Интересно, что со временем мантры изменяются. Они не деформируются, не искажаются, они достраиваются – биджами, словами, фразами, но всё равно мы прослеживаем действенное начало, восходящее непосредственно к Ведам.

Ортодоксальные мантры подразделяются с достаточной условностью на следующие категории: мантры Энергии, мантры Сознания, мантры Имени. Есть так же разделение мантр по целям или видам действия: духовные мантры, материальные мантры, духовно-материальные мантры, мантры прямого действия и мантры с защитой.

Мантры духовные и материальные

Согласно индийской философии у нас есть 4 цели бытия. Кратко: первые три – это, в общем-то, материальные цели. Первая – найти свою Дхарму – это некий жизненный путь, оберегающий нас от несчастья. Дхарма – фактор глубоко личностный для каждого человека, и она не передаётся по наследству от родителя к детям. Генетически можно передать способности, которые в какой-то мере определя-

ют, чтобы ребенок занимался тем же самым, что и родители, но только лишь до какой-то меры, потому что всегда есть вероятность, что родится душа с вообще другой предысторией, и тогда все эти разговоры будут не приемлемы от начала и до конца. Вторая цель человеческого существования – так называемая Артха. Вопросами о смысле бытия мы можем задаваться, а можем не задаваться, но мы все должны добывать себе хлеб насущный, что-то делать, чтобы поддерживать своё существование, мы все стремимся к достатку – поэтому мы ходим на работу и радуемся, когда нам повышают зарплату или страдаем когда ее нам не платят. Артха – это желание поддерживать жизнь на определенном уровне достатка, желание достигать успех. Следующий принцип, который определяет человеческое поведение – это Кама. Знаем ли мы что-то о своей жизни, о смысле существования или нет, все мы желаем чувственного наслаждения. Кама – это наше желание получения чувственного наслаждения. Найти свою Дхарму, достичь на этой тропе успеха и получать от всех проявлений своей жизни наслаждение – вот замечательная троица материальных целей! Последняя цель существования – мокша или освобождение, была сформулирована позже первых трёх. Четвертая цель бытия – это стремление к духовным знаниям, когда мы понимаем, что есть ещё что-то за пределами, высшее и начинаем стремиться к постижению этого.

Каждый из периодов жизни человека ставит перед ним разные задачи. Когда мы молоды, мы – сильные и зубастые,

нам хочется есть, найти своё место в жизни, добиться успеха в поставленных целях, получить удовольствие от жизни. В это время нет смысла рассказывать нам о философии жизни, о духовности, от этого сытнее не становится. Но рано или поздно наступает время, когда человек начинает задумываться: а что же его ждёт в конце жизни, как сделан этот мир, на каких законах он построен? В этот период жизни человек в большей степени начинает заботиться о поиске ответов на эти вопросы, нежели о накоплении материальных благ.

Для решения задач, возникающих в разных периодах жизни человека, в Мантра Йоге предлагаются соответствующие мантры. Одни мантры решают исключительно насущные проблемы: что поесть, где поспать, как достичь здоровья, знаний или богатства, где найти подругу или друга по жизни, получить наслаждение. Другие мантры дают духовные знания, понимание законов Вселенной. Практикуя их, человек не получает золота или счёт в банке, но зато получает духовные знания, понимание, что есть круговорот кармы, что он рождается и умирает, что его «Я» не отделимо от Абсолюта, и так далее. Когда эти знания доходят до человека, и он начинает их понимать и осознавать, то в его жизни происходят сильные перемены в лучшую сторону.

Каждый человек выбирает для себя соответствующие мантры. Есть люди, которые занимаются чисто духовными практиками, есть люди, которых интересуют только матери-

альные вещи, и на первый взгляд, первые кажутся такими возвышенными, они стремятся к духовному, а вторые кажутся более низменными, так как стремятся к материальному. На самом деле, абсолютно приемлемы и те, и другие практики. Рекомендуются в выборе мантр совмещать приятное с полезным, то есть, если у вас существуют материальные желания, например, купить машину, воспользуйтесь соответствующей мантрой, приносящей богатство. Как только вы убедитесь в том, что она работает, произойдёт одно маленькое чудо, вы поверите в Мантра Йогу и начнёте практиковать её по полной программе.

Духовно-материальные мантры

Это раздел мантр, способный помочь человеку через материальное познавать духовное. Их рекомендуют в большей степени. К примеру, вы художник, и хотите написать картину, которая вдохновила бы весь мир, при этом вы стремитесь к познанию Высшего. С одной стороны – это вполне материальное желание славы и признания, с другой – духовное стремление. Духовно-материальные мантры как раз и посвящены такого рода целям, когда мы через одно постигаем другое, реализуясь как в материальном, так и духовном плане. Для этого вы выбираете соответствующую мантру, например, мантру богини искусств Сарасвати, и начинаете её долго практиковать. И в процессе написания картины вам начинают открывать духовные знания, принцип красоты Богини Шри, кроме этого, ваша прекрасная картина дей-

ствительно оказывает сильное влияние на мировое общество и приносит много денег. В любом случае, самое главное, чтобы вы практиковали, получили результат и убедились в том, что Мантра Йога работает.

Мантры прямого действия и мантры с «защитой от дурака»

По всему миру распространены мантры «с защитой от дурака», на их долю приходится 99% от всех мантр. Они абсолютно безопасны, так как при их применении они перестанут работать, если практикующему будет угрожать какая-либо опасность. Они дают всё, что надо среднестатистическому человеку для его духовного развития и счастливой жизни. Эти мантры бывают разными по степени действия. Есть более «размытые», есть более сконцентрированные мантры. Как вы понимаете, меркантильные мантры, которые дают вам материальное богатство или преуспевание, не будут заботиться о вашем духовном развитии. Точно так же, как и духовные мантры не будут заботиться о вашем материальном развитии, так они устроены. Поэтому, каждый сам для себя выбирает мантру, с которой будет работать.

Мантры прямого действия – практически неизвестны широкой публике. Эти мантры будут действовать вне зависимости от того, существует ли для вас угроза от их применения или нет. Они редко бывают кому-либо нужны. Это своего рода ядерная бомба. Само её существование предполагает, что никто не будет её использовать, но и без неё нель-

зя. Вот такая же аналогия в плане йоги, есть прекрасные арсеналы, которые помогают справиться с очень-очень серьёзными проблемами. Но, не дай Бог, кто-то возьмется за их применение. Существует миф, что майя или дурная карма вывернутся и начнут творить непотребства, и эти непотребства надо будет как-то устранять, останавливать. И вот для этого, одного из четырехсот миллиардов случаев, и нужны эти мантры.

Во всех источниках йоги можно найти универсальные мантры, с «защитой от дурака». В худшем случае, они просто не будут работать, в лучшем – вы воспользуетесь ими, реализуете их по полной программе, получите все мыслимые и немыслимые результаты. Поэтому, когда вы хоть немного поймёте Мантра Йогу, то убедитесь в её эффективности на своём опыте. Если у вас есть проблема, можете начинать использовать смешанные мантры, которые состоят из элементов мантр Энергии, мантр Сознания и мантр Имени, в частности, Махамритьюнджая мантру, Маха Гаятри мантру или другие, их достаточно много. Они попадают под категорию мантр, которые гармонично сочетают в себе все элементы: Сознания, Энергии, Имени.

Мантры Энергии

Мантры Энергии по своему действию производят объекты или явления, увеличивают количество вашей энергии, их форма является доминирующим действующим началом. В мантрах энергии или Шакти-мантрах очень важно произ-

ношение, правильность воспроизведения букв, интонации, ударения. В этом отношении внешняя оболочка, которую вы можете даже из открытых источников получить, чрезвычайно важна. Об этом прекрасно знали древние ведические мудрецы риши, которые донесли до нас Веды и совершенно жёстко требовали правильного произношения, правильной последовательности звуков. Поэтому, собственно говоря, в ведическом языке, как позднее и в санскрите, самое главное – это как произносится слово, а не как оно записано. Записали мантры вообще много-много позже, а изначально всё заучивалось, зуббилось наизусть. Поэтому вы можете встретить одинаковые мантры, которые будут написаны по-разному, в том числе ведические и более поздние. Западным людям это понять сложно. Вот строчка известной мантры, записанной на русском языке: «Дхьё ё нах прачодаят». Можно написать иначе: «Дхйо Йо нах прачодаят». Никакой путаницы нет, просто важно, чтобы вы сохранили фонетический ряд, а как вы его записываете, каким количеством букв, это уже никого не волнует.

Итак, звучание крайне важно для мантр вообще, но для мантр энергии оно принципиально. Вы можете не знать содержание или смысл мантры, но если вы будете её повторять, повторять, повторять, как ни странно, вы сможете её оживить, даже не зная смысла, просто если будете правильно её произносить. В каком смысле правильно? Правильно не в смысле, что по каким-то канонам звучания, здесь

от одного человека до другого достаточно широкий коридор, а правильно в плане того, что вы за внешней стороной начнёте вращать внутренние шестерёнки, от открытой к закрытой, от закрытой к тайной, от тайной к невербальной.

Мантры сознания

Другой большой класс мантр – это . В этих мантрах неважно, как они произносятся, но важен смысл, то знание, которое заключено в этих мантрах. Эти мантры можно переводить с языка на язык. Например, одна из популярных мантр сознания – «Ахам Брахман», она же «Шива (о) Хам» в переводе на русский язык сообщает «Я есть Брахман». Под словом «Брахман» здесь надо понимать тотального Абсолюта, первопричину Вселенной. Другой вариант мантры с этим смыслом «Тат Свам Аси» – на русском: «Ты есть То». В практике таких мантр самым важным будет осознание её сути, смысла, перевода, и не важно – на каком языке она будет звучать. Поэтому эти мантры с лёгкостью можно переводить на другие языки. Вот мантры энергии вряд ли вы переведёте на другой язык, потому что у вас должно сохраниться звучание. А здесь звучание может изменяться. Казалось бы, с мантрами сознания попроще: мы как минимум уже знаем смысл мантры. Вам говорят на любом языке мантру, вы её постигаете, вроде как понимаете смысл, переводите на родной язык и вроде как оживляете мантру. А на деле не так. Тот смысл, то знание, которое вы в состоянии распознать своим сознанием в мантре, он сложен (показательная игра слов),

как матрёшка. Сначала вы встречаете открытый аспект мантры, лежащий на поверхности. Дальше, по мере практики вы начинаете понимать, что есть ещё закрытый смысл, затем мы доходим до тайного, а затем до невербальной сути мантры. Примерно та же ситуация, как и с мантрами энергии. От простого и открытого, по мере вовлечения в мир йоги, вы продвигаетесь ко всё более таинственным, невыразимым, запредельным уровням. И только тогда к вам приходит могущество. **Мантры Сознания**

И есть третья большая группа мантр – Мантры Имени. Эти мантры самые таинственные, трудно понимаемые и в то же самое время самые могущественные. Если в мантрах энергии в основном действующее начало, акцент на принцип Шакти или принцип вечного видоизменения Абсолюта в Абсолюте, в мантрах сознания – вечная неизменность Абсолюта в Абсолюте, то в мантрах имени всё гармонично переплетено, там и то, и другое. Поэтому все самые могущественные факторы, которые вы можете взять из мантр энергии и все самые могущественные факторы, которые вы можете взять из мантр сознания, присутствуют в мантрах имени. Мантры Имени работают одновременно и как мантры Энергии, и как мантры Сознания. Эти мантры оказывают действие и имеют значение, перевод, являются самыми простыми и быстрыми в действии. И по этим причинам мантры имён – самая закрытая тема, но пробуждаются они легче, а это ещё один важный и запредельно-непости-

жимый аспект. Например, вот одна из самых известных человечеству мантр – Маха Мантра.

Если проанализировать эту мантру, становится понятным, что она содержит имена вполне конкретных персонажей: Кришны и Рамы. Согласно индийской мифологии, когда-то Абсолют решил проявиться на Земле. Он взял и воплотился в юношу по имени Кришна. Он сделал много полезного в течение своей жизни, проявлял много положительных качеств. С точки зрения Мантра Йоги, если вы начнёте повторять это имя, тогда сами им назоветесь, будете воспроизводить те качества, которые воспроизводил Кришна. Именно по этой причине существуют духовные имена.

Мантра нашего имени

У каждого из нас есть фамилия, имя, отчество, которые мы получили при рождении. Есть какой-то коридор коверканья имени; если вы иностранец, то кто-то так, кто-то иначе может произнести ваше имя. Хотим мы того или нет, но вибрация нашего имени влияет на нас, накладывает свои характеристики, и в той или иной степени ограничивает или расширяет наши проявления в этой Вселенной. Принятие того или иного имени работает по принципу «как вы лодку назовете, так она и поплывет!» Поэтому в йоге существуют духовные имена, которые люди выбирают себе сами, опять-таки для того, чтобы получить те или иные качества, способности; так действует мантра имени. Но это понятие более сложное, чем наше обычное понимание имени.

Важен конгломерат этой ассоциативной связи, что вы однозначно идентифицируете имя с носителем этого имени. Или, по-другому, нет разницы между именем и формой, или однозначная связь между нама (имя) и рупа (форма). Вы можете коверкать до известной степени, вы можете не понимать, что означает это имя, ведь у каждого имени был изначальный смысл, главное, чтобы дошёл импульс распознавания имени. Здесь важнее, когда вы ощущаете, как бы кто или что на обратной стороне имени.

С точки зрения Мантра Йоги, мы отличаемся от всей Вселенной, от Абсолюта, от Просветления, мы как бы отделены, но мы – часть этого Сознания, часть этой Энергии. Мы пользуемся Сознанием и Энергией Абсолюта, как если бы взяли её на прокат. Но что же отделяет нас от единого целого, от Абсолюта? Мантра вашего Имени. В йоге есть положение «Есть только то, у чего есть имя». Вдумайтесь! Если вы что-то не можете никак назвать, этого нет. Но одна такая вещь есть, которую мы назвать не можем, это наше «Я». «Я» выше, чем понятие слов, определений, чем какие-то качества, поэтому, как только наше «Я» называют как-нибудь именем, его ограничивают в его проявлении. Для того чтобы понять, какое ограничение накладывает наше имя, делается практика повторения своего имени. Чем больше мы будем её практиковать, тем яснее мы осознаём мантрическое действие нашего имени на нашу судьбу.

В древности, каждое из имён, давалось с намерением, что

человек унаследует те или иные качества, которые содержит в себе имя. Каждое имя имеет корни, принадлежность какому-либо святому, герою, знаменитому человеку, эти имена пришли к нам из разных языков. Когда мы хотим, чтобы в нас проявился сильнее тот или иной аспект, мы выбираем соответствующее имя, дальше начинаются чудеса. Мантра выбранного имени начинает оказывать на нас влияние, и мы начинаем демонстрировать соответствующие качества. С точки зрения формальной науки объяснение этому лишь одно – самогипноз, но, когда начинают происходить вещи, которые выше, чем понятие гипноз и никак не попадают под это определение, человек начинает постигать скрытую сущность Мантра Йоги. Абсолютно всё в этом мире – вибрация. Этот мир состоит из двух аспектов – Сознания и Энергии. Энергия – это проявленная вибрация, наше же Сознание, с точки зрения йоги, это скрытая вибрация нашего «Я». Поэтому, с точки зрения Мантра Йоги, имеет смысл подумать, какое имя ближе к нашей сути, каким именем мы бы сами хотели себя называть. Ваши родители имеют полное право назвать вас так, как хотят, но с точки зрения справедливости, вы имеете полное право называться так, как пожелаете. Именно отсюда возникают духовные имена, то есть имя, которое человек принимает для себя сам. Для окружающих у него одно имя, а сам себя он называет тем именем, которое ему ближе по своей сути.

Итак, а зачем вам нужна эта классификации деления

на мантры энергии и сознания, имени? В практической жизни, как правило, вам это абсолютно не понадобится. Вам для практики Мантра йоги можно даже не задаваться таким вопросом. У вас есть мантры, вот и практикуйте. Реальная потребность в этом делении, классификации возникает у переводчиков. То есть, если вы хотите знание невербальное, тайное, закрытое, и нужно всё что бы было в одном флаконе, перенести с одной культуры в другую, то надо очень сильно постараться.

Это что касается такого деления мантр. Обычно человека-практика мантра йоги интересует. А имеет ли смысл использовать неортодоксальные мантры? Так же, как и ведические, эти мантры, может и не столь универсальны, но вполне решают ваши специфические задачи в какой-то момент жизни. Более того, их можно самим конструировать. А если вы ещё знаете устройство вашего тела, какой у вас канал или центр резонирует с той или иной мантрой, то это просто замечательный инструмент получается. Возможно, вы переоткрыли, как ту или иную свою эмоцию подавить с помощью той или иной мантры, то это просто чудесно. Допустим, вами овладел страх, вы берёте тот компонент мантры, который отвечает за страх, и составляете ту мантру, которая вам в этой ситуации подходит. Это такая тантрическая прослойка Мантра йоги. Это удивительно! Обладая опытом, можно составлять и делать мантры, хотя в ведической традиции считается, что нельзя даже букву пропустить, нужно следовать ве-

ками установленным канонам. Знание – сила! Если знаешь, то много чего можно сотворить.

Этот раздел книги – теоретический, и представляется необходимым привести для изучения выдержки из книги Артура Авалона «Принципы тантрической космогонии. Гирлянда Букв. Речь, созидающая Вселенную», гл.26 Биджа-мантра:

Харе Кришна, Харе Кришна,
Кришна, Кришна, Харе, Харе,
Харе Рама, Харе Рама,
Рама, Рама, Харе, Харе.

«Действие обязательно предполагает движение. Поэтому там, где есть действие, присутствует и движение (*spanda*), и это движение в контексте его восприятия субъектом называется звуком. Однако, он может быть услышан, а может и не услышан. Некоторые могут обладать хорошим слухом, и поэтому они слышат то, что не слышат другие. Есть звук, который люди с плохим слухом не могут услышать. И точно также имеется звук, который не может быть услышан никаким ухом без помощи каких-либо вспомогательных средств. Есть звук, который недоступен никаким материальным органам или инструментам, но воспринимается лишь йогическим сознанием. Вначале природный принцип (*пракрити*, *prakṛti*) находился в состоянии равновесия (*самъявастха*, *samyavastha*). Не существовало и звука,

поскольку не было движения объективного мира.

И первая вибрация, которая возникла в начале творения, то есть при нарушении равновесия (вайшамъявастха, vaisamyavastha), была общим движением (саманъя-спанда, samanyu-spanda) во всей массе пракрити. Это было пранава-дхвани, звук ОМ. Но это не значит, что данный звук как таковой представлен звуком соответствующих букв. ОМ только приблизительное выражение, грубая трансляция для грубого чувственного органа слуха тонкого звука, слышимом только при йогическом восприятии первичного движения, которое постоянно присутствует, так как созидание имеет место в каждом моменте бытия. Из этого общего движения и Звука и возникают отдельные движения (вишеша-спанда) и звуки...

Мантры ОМ, ХРИМ, РАМ, ЛАМ, ВАМ, ХАМ, ЙАМ, КРИМ, ХУМ, АИМ и ПХАТ также называются биджами. В них имеются две или более букв, к примеру, Х, Р, И и чандра-бинду. Мантра может внешне выражать свое значение, а может и не выражать. Но с точки зрения обычного языка биджи кажутся бессмысленными, и поэтому они становятся объектом насмешек для тех, кто не знаком с мантра-шаштрой. Посвященные же знают, что их значение – это собственная форма (сварупа) дэвата, чьей мантрой они являются, и что они также есть форма тонкой силы созидательного дхвани, создающего все буквы, звуки и пребывает во всем, что мы говорим или слышим. Каждое божество (дэвата) обладает своей

собственной биджей. Так, например, биджи КРИМ, ХРИМ и РАМ представляют девата Кали, Майя и Агни соответственно. Главная мантра в ритуале поклонения любому божеству известна как «коренная мантра» (муламантра, *mulamantra*). Каждая буква, слог и мантра есть форма (рупа) Брахмана; это также изображение божества и все линии янтры, и, кроме того, это вообще все объекты во вселенной. В Шастре говорится, что те пойдут в ад, кто думает, что статуя божества – это просто камень, а мантра – просто буквы алфавита. Все буквы – это формы Шакти, силы звука. Шакти, манифестацией которой они являются, – это живая энергия, проецирующая себя в виде форм универсума. Мантра дэвата – это сам дэвата. Ритмические вибрации ее звуков не просто регулируют неустойчивые вибрации оболочек практикующего, преобразуя его самого, но, благодаря силе устремленности (садхана-шакти, *sadhana-sakti*) адепта, проявляют форма дэвата. Итак, биджи имеют значение. Они указывают на объекты (артха), или дэвата, которыми они являются. Садхаку вначале объясняют то, чем является дэвата, также как ребенка учат понимать, что роза – это цветок, или, что рис и молоко – названия определенных видов пищи. Биджи пяти бхута, то есть, девата четырех форм чувственной материи – это ha, ya, ga, la, va вместе с чандра-бинду. В биджах, составленных из нескольких букв, каждая также имеет свое значение».

Откуда мы знаем основные мантры?

Давайте-ка мы всё же ещё раз вернёмся к началу, к Ведам, потому как все древние мантры, как и вся наука Мантра йоги, пошли из Вед. Веды принесли арии в Индию, принесли они их достаточно замысловатым маршрутом, через территорию Таджикистана, Афганистана, Пакистана, но отголоски этого знания вы можете встретить и в Тибете, и на Цейлоне, да и во всей Юго-Восточной Азии, вплоть до Японии, Кореи дошли волны этого учения. Как правило, эти волны уже мало ссылаются на Веды, как, например, буддизм в Юго-восточной Азии или тантрический буддизм – ламаизм, если мы говорим о Тибете, а, значит, мантры умножались, добавлялись, мантры энергии, мантры сознания, мантры имен, это учение разрасталось, разрасталось, разрасталось... Но принесено всё было вот этим таинственным импульсом, который пришел на территорию Индии со стороны тех стран, откуда шли арии.

Так вот, мы наблюдаем следующую ситуацию: принесли Арии в Индию знания Вед, но они-то сами его откуда взяли? Не могла же исчезнуть эта сверхцивилизация! Если несколько племён кое-как добрались до Индии и до сих пор существуют, несмотря на прошедшие тысячелетия, тогда что можно сказать об источнике этой цивилизации, где эти технологии вовсю процветали?

И возникает вопрос: а где же праматерь этих ведических знаний? И вот тут нас ждёт одна из самых серьёзных тайн в истории, ответ на которую на неизвестен! Создаётся впечатление, что Веды возникли сразу в завершённом виде, нет даже намёков на какие-то аналогичные тексты или аналогичные знания, а также на предшествующие какие-то знания, идеи. Не могли же они сразу в полном объёме возникнуть? Были какие-то, вероятно, нюансы, ещё какие-то памятники, которые должны были сохраниться. Но ничего не сохранилось, тайна... Но кое-что нам может быть понятно уже из самой постановки вопроса, потому что считается, что мантры, ведические мантры, не были придуманы древними мудрецами. Они не открывали их или переоткрывали, подобно учёному, который ставит опыты и, если хороший результат, оставляет, если плохой, выкидывает. Все мантры, все тексты Вед относятся к такому классу литературы как «шрути» или «услышанное». Шрути отличаются от других – «смрити» или «запомненное». Как выглядел процесс этого слушания? Сидит древний мудрец, какой-то седобородый старец с лохматой шевелюрой или человек, владеющий некоторыми видами йоги, в том числе и Мантра йогой, который выглядит как шестнадцатилетний юноша. Сидит такой риши, входит в особое состояние и, грубо говоря, слышит, черпает мантры целиком, в готовом виде, раз и всё.

Далее они передавали мантры своим ученикам по линии преемственности, однажды мантры стали записывать. По-

слание от Учителей йоги говорит однозначно – нужно работать над голосом, нельзя не использовать потенциал звука, речи, мантр. Тот факт, что мы недооцениваем потенциал, заложенный в речи, говорит лишь о том, что степень загрязнения нашего разума ещё слишком велика. Но если работать в этом направлении, поверив на слово Учителям йоги, то рано или поздно мы устраним все загрязнения и осознаем грандиозность потенциала, заложенного в голосе.

Какие есть преимущества у Мантра Йоги

Развитый разум

Если вы чувствуете, что в интеллектуальном плане отстаёте, следует практиковать Мантра Йогу. Развитие разума нужно начинать с развития речи. Как только раскрывается центр речи, форсированно раскрывается центр разума.

Произнося слова вслух, мы меняем состояние нашего разума, меняется наше восприятие самого себя и окружающего мира. Более того, меняется характер познавательной деятельности разума. Когда человек говорит, перестраиваются его энергетические потоки, многие вещи в его разуме начинают осознаваться более ясно и более чётко. Наш разум утроен так хитро, что если мы сталкиваемся с какой-либо сложной задачей, которую не можем разрешить, то повторяя её, мы начинаем находить решение. Это известный метод зубрёжки. Иногда человек не понимает несколько пред-

ложений, которые он должен выучить, начинает повторять их вслух и тогда до него «доходит». Хотя, он может читать страницу из учебника несколько раз про себя, и всё равно ничего не понимать, а прочитав всё то же самое вслух и – «дошло». Если вы владеете своим языком, то, как правило, у вас более развит разум, чем у человека, не владеющего речью. Это очень сильная и странная связь между способностью к членораздельной речи и способностью мыслить.

Сильная концентрация.

Иногда нам очень трудно сосредоточиться, мысли так и прыгают туда-сюда. И мы даже не знаем, что надо внутри себя напрячь, чтобы удержать Сознание. С практикой Мантра Йоги приходит способность удерживать своё внимание на объекте всё более продолжительное время, с меньшими усилиями.

Устойчивость к стрессам.

Обычно наша жизнь полна беспокойств. Каждая мысль нас захватывает, при этом выделяется большое количество адреналина, и нас уже физически начинает трясти. Человек, который повторяет мантры, выстраивает амортизатор между разумом и окружающим миром, как будто окутывает его мягким одеялом от шероховатостей внешней среды. Это в значительной степени смягчает проникновение тревожащих импульсов внутрь. Человек становится более спокойным и уравновешенным.

Красивый голос.

Что такое голос? С точки зрения йоги – это датчик и показатель состояния человеческого тела. Это та система, которая показывает, что внутри человека расстроилось. И если у человека есть болезни, те или иные кармические недоработки, это сразу же отображается в интонации его голоса. Это наиболее информативная часть, помимо человеческих глаз. Карму мы видеть не можем, но недоработки определить – возможно. Если человек долго занимается Мантра Йогой, то через вибрации он устраняет недоработки, и его голос становится более благозвучным. Вот такая – очень серьёзная связь между голосом человека и его состоянием. Мантра Йога является, во-первых, способом диагностики, во-вторых, способом излечения.

Освобождение от негативной кармы.

Практикуя Мантра Йогу, человек со временем уничтожает свою негативную карму и приобретает позитивную. Вообще, в отношении кармы мы мало, что можем сделать. Если мы в прошлой жизни сделали что-то плохое, и тем самым породили свою негативную карму, то мы либо должны в ответ получить примерно то же самое, и тем самым искупить её, либо должны откупиться. Но только не так, как пытаются «откупиться» современные воротилы преступного мира. Он убил огромное количество людей, а потом храм построил и думает, что всё, квиты. Это ощущение, что он, якобы, откупился, ложно. Строительство храма идёт своей статьёй, убитые люди – своей. Но, к счастью, существует такое поло-

жение в Карма Йоге:

«Если, согласно вашей негативной карме, ваши волосы должны сгореть, это не значит, что они должны сгореть на вашей голове».

Поэтому, если вы кому-то что-то должны, то, до известной степени, можете искупить это, отдав долг. Самая ходовая монета во Вселенной – это Прана (жизненная энергия). Если вы кому-то испортили жизнь, то деньгами не откупиться. До известной степени можно улучшить своё положение, если отдать долг своей Праной, но Прана должна быть определённого вида, на каждый конкретный случай. Но человек просто не знает, где Прану взять. Для этого существуют специальные мантры и, повторяя их, вы обретаете эту способность и наработываете специальные вибрации Праны, такие, которые одолжили у кого-то.

Например, вы должны кому-то 10 литров крови. Может быть так: придёт вампир и всю её высосет, и вы тут же умрете. Но есть и другой вариант, вы можете потихонечку сдавать кровь в пункт приёма и за какое-то время набрать нужное количество, тем самым расплатившись с негативной кармой, и, соответственно, из вас не будут её высасывать разом с ужасными последствиями. Но кровь вы должны отдать, если взяли её в качестве вампира в прошлой жизни. Конечно же, эти примеры, как вы понимаете, все абстрактные. Но смысл остаётся, практикой Мантра Йоги можно значительно улучшить своё кармическое положение.

Обретение и накопление праны.

Работая с голосом, повторяя специальные мантры, вы повышаете степень жизненности, и ваш жизненный иммунитет начинает расти, накапливается Прана. Если у человека есть Прана, то он радостен, весел, счастлив, он может сопротивляться заболеваниям, может жить в неблагоприятных условиях и не ощущать никаких последствий. А если же Праны нет, то даже пребывая в тепличных, стерильных условиях, человек будет склонен к болезням, к проблемам, которые наблюдаются и на уровне физического тела, и на уровне психического тела, последние выражаются беспричинными страхами и негативом. На тонком уровне, на том, который отвечает за духовное видение, обилие Праны ощущается причастностью к космическим масштабам, а её недостаток вызывает ощущение отсутствия духовных законов, «приземлённости».

Развитие сверхспособностей.

Человек, который занимается Мантра Йогой, развивает свои способности, которые позже превращаются в сверхспособности. Как ни странно, работая со своим голосом, мы раскрываем и другие способности нашего тела, которые в дальнейшем доходят до такой степени утончения, что уже не подходят под обычное определение способностей. Их называют сверхспособностями.

Управление разумом других людей.

Человек, который занимается Мантра Йогой и практи-

кует определённые мантры, со временем обретает способность управлять разумом других людей, умением настроить их на нужную волну. Это очень ценное качество, если вы – руководитель большого предприятия, а все ваши подчиненные, как тараканы, готовы разбежаться в разные стороны, и заниматься чем угодно, только не делом вашей фирмы. И выживают те фирмы, где есть начальник, способный всё это контролировать; а контролировать подчинённых тяжело. Есть такой миф, что контролировать можно длинным рублем: больше человеку плати – он больше будет работать. Это заблуждение, которое разорило не одного предпринимателя. Помимо денег надо что-то ещё, это что-то неуловимое, что помогает сплотить людей во имя одной цели.

Развитие интуиции.

Человек, который практикует Мантра Йогу, со временем приобретает то, что называется интуиция. У нас есть наш обычный разум, он анализирует события и выдаёт результат. Но есть у нас ещё и возможность получать результат, как нам кажется, не думая. Это способность к интуиции. В каждом из нас заложена эта способность, и каждый из нас может её раскрыть. Методы Мантра Йоги помогают сделать это очень быстро.

Достижение Самадхи.

И, наконец, самое таинственное. Человек, который практикует Мантра Йогу, начинает всё в большей и большей степени приближаться к познанию своего «Я», и более того, че-

рез практику Мантра Йоги, он может осуществить Самадхи (конечное освобождение через самопознание). Таким образом, Мантра Йога даёт результаты, которые понятны для нас, и которые легко осознать. Она является инструментом, который поднимает нас вверх по духовной лестнице, и который в состоянии привести нас к конечной цели Йоги. Причём, если человек ограничен в физических способностях, он может практиковать только Мантра Йогу, и только одним этим методом, без привлечения Хатха Йоги, достичь конечного результата – просветления, освобождения, Самадхи. В один период человечества это был настолько популярный метод, что все остальные были практически позабыты.

Какое влияние имеет слово и роль развития речи

Йога говорит, что способность к членораздельной речи не является чем-то случайным на пути эволюции, а заложена в её структуру. Можно предположить, что на какой-то другой планете начали развиваться другие живые существа и, допустим, они забыли изобрести язык, нет у них речи в нашем понимании, но есть какой-то её аналог, где передаются вибрации.

А что такое речь? Что такое произносимые нами слова? Это – вибрации воздуха. Эти вибрации несут какую-то информацию. Но совершенно не обязательно, чтобы носителем

вибрации был именно воздух. Пингвины, например, в воде распространяют вибрации, а змеи крайне чувствительны к вибрациям почвы. Этот канал взаимодействия с Вселенной – через вибрации, присутствует независимо от формы жизни. Своего самого высшего проявления этот канал достигает в форме человека, ведь человек может членораздельно разговаривать. В йоге сказано, что наша способность разговаривать не является случайным изобретением, но она – есть открытие глубочайшего принципа, заложенного в нашем устройстве.

Как только раскрывается центр речи, вслед за ним очень мощно раскрывается центр разума, как пирамида, один слой над другим, то есть, принцип раскрытия речи, и принцип раскрытия разума следуют друг за другом. Более того, в йоге даются детальные указания, какие центры внутри человека за что отвечают. Согласно устройству человеческого тела с позиции йоги, центр, который проявляется через голос, находится в основании нашей шеи, это, так называемый горловой жизненный центр (Вишуддха чакра). Он отвечает за членораздельную речь. Следующий за ним, интеллектуальный центр, расположен между бровей (Аджна чакра). Вся эволюция человека идёт развитием центров снизу вверх. И как только развился голосовой центр, он начинает косвенно подталкивать к развитию интеллектуальный центр.

Как развить разум

Развитие разума нужно начинать с развития речи. Напри-

мер, вы хотите начать изучать иностранный язык или какой-то раздел высшей математики. И вы читаете, читаете, но никак не можете понять смысл. Существует практический прием: читать то же самое, вслух и громко, и вы сразу поймете разницу. Это «метод зубрежки». При упоминании этого метода возникает образ средневековых учебных заведений, где лежат розги, и студенты вслух «зубрят» какую-либо науку. Мы воспринимаем этот подход, как нечто средневековое, от чего нужно отказываться, но из песни слов не выкинешь, так «доходит» лучше. Речевой центр и центр разума – очень сильно связаны друг с другом. Поэтому, прежде чем заматываться на серьёзные интеллектуальные задачи, было бы не плохо сначала поработать со своей речью.

Преимущества «говоруна»

Люди, которые умеют говорить, преуспевают в жизни больше, чем люди -«молчуны». Обратите внимание: как правило, человек, который много говорит, занимает более высокое положение в обществе, чем тот же «молчун», хотя все знают, что этот человек – болтун и пустомеля. Но в жизни так бывает, что на все ключевые позиции обычно выходят болтуны (в хорошем и плохом смысле), то есть люди, которые не молчат. Здесь включается чисто психологический фактор: если вам надо с кем-то общаться, необходимо, чтобы вы всех понимали, и чтобы вас все понимали. Грустное зрелище представляет контакт с человеком, не знающим вашего языка. Вы ему что-то говорите, он на вас смотрит, а вы

не можете понять: то ли он глупый, то ли просто вас не понимает. Поэтому интуитивно люди тянутся к тем, кто говорит.

Сейчас изучать иностранные языки, в частности английский, стало жизненной необходимостью. Те люди, которые хоть немного могут говорить по-английски (говорить, а не писать или читать): пусть с ошибками, через «пень-колоду», но – говорить, они начинают доминировать среди людей, которые не могут связать и двух слов на английском, особенно если речь идёт о трудоустройстве. Вот такая жесткая зависимость между мастерством говорить и умственными способностями. И наоборот, если человек молчит, мы воспринимаем его как-то неадекватно и предпочитаем не иметь с ним дел.

Чем отличаются обычные слова от мантр

В мантрах значение слова и его действие совпадают, а в обычных словах такого нет. Некогда был миф о едином языке, на котором разговаривали все люди. Ученые, которые работают в области лингвистики, как раз занимаются выяснением происхождения языка. Эти ученые открыли интересные моменты, они научились выводить законы трансформации, и более того, трансформации прошлого времени, и могут воспроизвести слово на языке, который сейчас уже умер. Лингвистика – совершенно грандиозная область знаний. Лингвисты анализируют древние источники, собирают по крупицам все слова, и переходы. Так вот, если 20 лет назад говорили, что существует семь основных групп язы-

ков, то, насколько это известно сейчас, всё свели к одному источнику, так называемому барейскому, ностратическому или северному языку, который потом стал распространяться в южные области, постепенно трансформируясь. Он делился на группы, потом эти группы сталкивались, мешались, ещё раз распадались на другие группы. Один этнос мог одну группу языков взять и передать другому этносу, а потом сам – исчезнуть. А оставшийся язык, как эстафетная палочка, продолжал своё развитие дальше.

Все языки, которые существуют на сегодняшний день, произошли от одного источника. В дальнейшем смысл слова и энергия, в нем содержащаяся, начали расходиться. Другими словами, начали использовать слова, энергетическая насыщенность которых в одном ключе, по отношению происходящих процессов в другом ключе, не совпадала по смыслу. В результате сила действия слов начала ослабляться. Это то же самое, как армии давать команду – «вперед», и тут же командовать – «назад». Все по команде прыгают туда-сюда и в результате теряют силу. Сила остаётся только в двух видах слов: в мантрах и в мате. Все примерно представляют, какие энергии должны соответствовать этим словам, они сохранились не искаженными ещё с древнейших времен.

Сам изначальный язык был как-то связан с энергией Кундалини. Вибрация мысли и вибрация энергии Кундалини – это очень серьёзная теория. Любое слово, которое вы произносите – это эманация энергии Кундалини, соответственно,

то слово, которое в полном объеме передаёт эту вибрацию – и есть мантра.

Сейчас все наши слова просто уже потеряли свой смысл, вибрация в них должна сотворить (грубо говоря) коробку, а обозначать эта вибрация может дистанционный пульт (к примеру). Произошло смешение. В результате обычные слова перестали быть мантрами. Они перестали действовать, их смысл разошелся с первоначальной энергией, а в мантрах сохранился.

Мантры – это особые слова силы. Хотя, формально, любое слово – мантра, но мантра эта – уже «заезженная», замушенная, потерявшая энергию, и это следует помнить.

Отношение к словам и речи

Самое первое, с чего вы должны начинать практику Мантра Йоги – выработать новое отношение к словам и речи. Размышляйте над словами, отслеживайте ваши состояния в зависимости от того, говорили ли вы много или мало, и с какой эмоциональной окраской, наблюдайте – как работает ваш разум, как это отражается на состоянии тела.

Вот такой пример: у вас происходит домашняя ссора с супругой или супругом, и вы в экспрессии начинаете бить посуду. Рубикон перейден, всё летит вдребезги. Ваша грозная речь переходит в крик. Вы поругались, эмоциональный всплеск ушел, и вы поняли, что ваша супруга или супруг са-

мый замечательный человек на свете, и вы успокоились и помирились. Этой ситуации предшествовала какая-то деятельность речи. Здесь важно отметить для себя один момент: вот вы ругались, ругались, и вдруг закончилось ваше желание ругаться. Вы бы и дальше ругались, но силы кончились. И всё, что вас задевало и обижало, ушло на задний план. Вы устали и забыли.

Итак, «с понедельника», вы начинаете отслеживать своё состояние от произнесенных речей. Отслеживать своё состояние очень помогает привычка вести дневник, она хорошо структурирует ваши переживания. Важно даже не то, будете ли вы читать этот дневник или нет, а то, что в момент написания расставляются точки над «i», то есть отрабатываются причинно-следственные связи. Отмечайте свои внутренние интуитивные ощущения от того, что и как вы говорите, так как в речи важны составляющие: и что было сказано, по информационной наполненности, и как было сказано. В этом заключена ещё одна тайна воздействия нашей речи на наш разум, играет роль иногда даже не то, ЧТО сказано, а КАК сказано.

Затем вы можете практиковать не только, когда занимаетесь Мантра Йогой, но и во всех других подходящих для этого случаях: в разговорах по работе, с родными и близкими. Ситуацию, когда вы каждый раз открываете рот, можно использовать – как возможность попрактиковать. Начинаем с того, чтобы обращаем внимание на свою речь, осознанно

начинаем относиться к словам. Членораздельная речь – это непознанная область, и нам кажется, что там ничего интересного нет, и всё понятно. Но на самом деле там скрываются очень интересные вещи, которые не напрямую, а косвенно влияют на всю нашу жизнь.

Какие есть препятствия на пути ученика в Мантра Йоге

Отсутствие вменяемой литературы по Мантра йоге

Книг по Мантра йоге очень мало, а вменяемых, с хорошим теоретическим обоснованием – почти нет. Человеку, не посвящённому в эту тему, крайне тяжело разобраться самостоятельно, найти что-то стоящее. Чаще всего вся литература по Мантра йоге, находящаяся в широком доступе, это просто издевательство над здравым смыслом. Есть исключения, например, книга Джона Джорджа Вудроффа – «Гирлянда Букв», но читать этого автора очень тяжело. Отчасти тема Мантра Йоги раскрывается в школах традиции Рама Кришны Вивекананды. Там существует хоть какое-то упоминание о теории и аксиоматике этой темы.

Тема мантр, в основном, известна на уровне желтой прессы и передач наших телевизионных каналов, её популярность весьма сомнительная, она скорее отпугивает. Взгляд и подход в СМИ к Мантра йоге – американский, где властвует голливудская улыбка, поэтому популярны книги на те-

му «У вас были проблемы – у вас их не будет» – изучите книжку «Мантра за пять минут»; или «Хотите много долларов – носите всё зеленое, потому что зеленое к зеленому прилипает». Но, это неменяемая литература. Это стало новой коммерческой темой. И появились такие шустрые люди, которым хочется заработать легкие деньги. Приходит какая-то новая тема с Востока, они за одну ночь прочитают книжечку по этой теме и становятся специалистами, например, по фен-шую или ландшафтному дизайну, сразу назначают консультации за бешеные деньги. Как только интерес общества к этой теме пропадает, эти шустрые специалисты мгновенно переквалифицируются. Как только мантра станет популярна, «на каждом углу» эти мастера будут посвящать желающих в мантру, не меньше, чем 1000 долларов за каждую букву, причём со специальным посвящением, с обрядом, всё как надо. Это способ выкачивания денег, да ещё и с запугиваниями: «Не дай Бог, там интонация будет не правильной...» Но это никак не наука Мантра йоги.

Развитый разум

Цивилизация играет с нами злую шутку. В отличие от примитивных народов, у нас хорошо развит разум. Он отвергает всё, что не понимает. В Мантра Йоге – это становится препятствием, так как предписывается повторять известное сочетание звуков достаточно большое количество раз, а разум восстает и говорит: «Нет, друзья, ну мы же современные люди, что толку повторять какие-то там заклинания».

нения, мантры, речитативы, ведь в этом нет смысла!» И человек блокирует сам себя, не использует эту науку, и, как следствие, не получает результата. Разум, тем самым, заставляет нас игнорировать это очень могущественное знание! Единственное серьёзное препятствие, которое у вас будет на пути, это ваше несерьёзное отношение к мантрам. Если же вы будете серьёзно относиться к практике, вы достаточно быстро поймете, что это реальная наука, и убедитесь в том, что она работает. Если же вы будете относиться к ней скептически и, как следствие, мало практиковать, то потратите больше сил и времени, на достижение успеха.

Теория Мантра Йоги нужна для того, чтобы «сбить спесь» с разума. Развитый разум, сам по себе, – абсолютно замечательная вещь, но, к сожалению, он многого не понимает, и поэтому отрицает, отвергает и выбрасывает. И теория нужна, чтобы дать разуму достойную задачу. Она логична, там нет не состыковок. Вот пускай разум ей и занимается, а мы будем заниматься практикой. И как только вы получите маленький, маленький результат, то вы успокоитесь.

Ложь

Ложь является серьёзным препятствием в Мантра Йоге. Есть даже такой способ, если хотите пробудить мантру, научитесь говорить правду! Если ваши слова не будут расходиться с делом, как учит йога, то способность пробуждать мантры у вас активируется автоматически.

Попробуйте представить свою жизнь без обмана хоть

на секунду. Психбольница вам обеспечена, каждому, вне зависимости, чем вы занимаетесь. У нас мир так построен, мир фальши, в котором говорится одно, а делается другое. Но, как-то поскрипывая, мир все-таки ещё живёт, не разваливается. Хотя, говорят, что есть такой критический объем лжи, после чего всё разрушается, поэтому необходимо стараться по возможности не врать, именно – по возможности! И самое главное, стараться быть честными сами с собой. Если же нет возможности всем говорить правду, то, во всяком случае, необходимо отмечать, в каком месте вы действительно слугавили, а в каком – были честны. Это значительно «подрезает корни» вранью. Конечно же, не надо быть глупцами и впадать в паранойю, и прямо с завтрашнего дня делать совершать резкие движения, пусть всё будет гармонично. Если не получается быть правдивым, то существует более легкий вариант: если чувствуете, что надвигается вопрос, который провоцирует вас на ложь, избегайте его. В древности мудрецы и аскеты удалялись в пещеры, давали обеты, что будут говорить правду и бедному, и царю, но так ведут свой образ жизни бомжи. И не каждый вот так отважится с завтрашнего дня ночевать на вокзале, да и в этом нет никакой необходимости.

Если вы не врёте, сила слова возрастает, если врёте, убывает. С точки зрения Мантра Йоги, Сознание расходится с Энергией. Говорим одно, думаем другое, делаем третье. Внутренние каналы, по которым течет энергия, начинают

на это реагировать. Они заполняются грязью, и следующий посыл, который через них проходит, уже ослабевает. Поэтому, если вы сейчас словесно посылаете кого-нибудь очень далеко, он вряд ли туда полетит, а окажись на вашем месте йог, который всю жизнь говорил правду, ему стоит только слово сказать, и всё произойдет так, как он скажет.

Ошибочное первое впечатление

Недоверчивое, отрицательное отношение к Мантра Йоге может сформироваться от неприятия и отвращения к той среде, к людям, от которых мы узнали об этой науке. Это очень и очень печально. С этим часто сталкивается человек, приезжая в Индию в поиске духовных знаний. Знания там, действительно, есть. Но – первое, что бросается в глаза – это жутчайшая нищета, «ободранность», суеверие и «приземленность». И в этих условиях человек знакомится с мантрами; там довольно часто можно встретить людей, который твердят их повсюду. И обычно у европейцев из-за отвращения к этой обстановке ассоциативно происходит отвращение к мантрам. Кроме того, где-нибудь на улицах можно услышать, как кто-то между делом начинает разглагольствовать о Мантра Йоге, панибратски обращаясь с ней, говорить, что практикует те или иные мантры, что он уже изучил всю Мантра Йогу и всё о ней знает. Но, на самом деле, такие люди очень далеки от Мантра Йоги и таким своим поведением оставляют только неправильное впечатление от йоги: во-первых, потому что, в йоге считается, что до тех пор, пока

вы не пробудили мантру, не следует распространяться на эту тему – это нескромно; во-вторых, получив хоть маленький опыт, крупинку действия мантры на себе, человек начинает относиться к мантрам крайне серьёзно и уважительно. Пробудить мантру, получить хоть маленький результат – это, действительно, грандиозное переживание, как если бы вы нашли источник энергии, клад, сокровище. Если человек получил такой опыт, распространяться на такие темы он точно не будет. Другой вопрос – о передаче знаний людям, но даже в этом случае надо соблюдать известную скромность, не указывать нюансы своей личной практики.

Несоблюдение принципа Тайны

В Йоге есть положение: «Следует хранить практику мантры в тайне до момента достижения результата, до пробуждения мантры. Если соблюдать принцип тайны, то успех может прийти во много раз быстрее, если же не хранить тайну, то бывает очень трудно получить даже небольшой результат». Почему этот принцип важен? Разглашая нюансы своей практики, вы привлекаете чужое Сознание и Энергию. Это примерно так, как если бы вы делали кропотливую работу, и кто-то грубо вмешался в этот процесс. Например, вы строили картонный домик или паяли микросхему, но вдруг кто-то открыл форточку, и в одно мгновение вся ваша работа была бы сведена к нулю.

Для того, чтобы практика состоялась и прошла удачно, вам нужно внимательно изучить то, что следует практико-

вать, особо не разглашая этого. Практиковать, получить результат по полной программе или хотя бы отчасти, и только тогда – распространяться на эти темы. То есть, когда вы начнёте практиковать и решать свои личные проблемы: будь то материальные, духовные или смешанные, делиться своим опытом с другими людьми, вы должны начать не раньше, чем решите все свои задачи. И даже в этом случае, говорить об этом следует лишь во благо всех живых существ, чтобы они могли воспользоваться этими знаниями и изменить свою жизнь к лучшему.

В йоге принцип тайны, действительно, важен, даже необходим, но всего должно быть в меру, без паранойи. Из—за излишней секретности, параноидальной защиты информации, йога отчасти исчезала. Ведь знания были, были люди, готовые их получить, но преувеличенный ореол таинственности помешал этому. Поэтому крайне важно помнить и о принципе открытости: «После того, как вы изучили тот или иной раздел йоги или успешно прошли какую-либо практику йоги, вы обязаны применить все усилия для передачи этого знания или ощущений от практики дальше – всем тем людям, которым она может помочь».

Глупость, неведение

Несмотря на простоту использования Мантра Йоги, обратная сторона, которая не даёт использовать эту науку – наша глупость. Глупость – вещь очень коварная, она коренится в неведении, в котором мы время от времени по жизни

пребываем. Человек молчит и не даёт определённых импульсов разуму. Разум не развивается, а если он не развивается, то и не осознаёт, что заложено в речи. Мантра Йога призвана рассеять это неведение. Наш разум уже развит до такой степени, что мы занимаемся саморазвитием, интересуемся духовными знаниями, но всё ещё не осознаем роли голоса, роли вибрации, поэтому не занимаемся практикой Мантра Йоги. То есть – принцип речи, который заложен в каждом из нас, развит недостаточно.

Представьте себе джунгли, заросшие лианами, деревьями – пройти среди них невозможно. Примерно столько же препятствий, загрязнений в нашем речевом центре. Животные потихонечку протоптали тропинку среди этих джунглей. И, действительно, воробышки могут чирикать и общаться друг с другом. Дикие люди расширили эту тропу – они могли членораздельно общаться, у них уже обогатился словарный запас, который содержал в себе более 20 слов. Это было уже гораздо выше, чем состояние животного, но ещё и очень далеко до состояния академика наук. В дальнейшем человек из жизни в жизнь развивает эту способность общения. И тут прослеживается жёсткая корреляция: чем более человек дикий, тем примитивнее его язык. Чем более человек развит, тем больше усложнен его язык, как по структуре, так и по своему лексическому содержанию.

Другими словами, словарный запас человека, построение его речи отражают уровень его развития. Существует ми-

нимальный запас слов, чтобы выполнять типовые операции, основные бытовые действия. Если же говорить о культурном, интеллектуально развитом человеке, то здесь уже подразумевается более широкий словарный запас, более сложное построение фраз и выражений. На этом, как правило, все и останавливаются, зачем что-то ещё делать? «Я понимаю, меня понимают, этого и достаточно!» На самом деле это не так: только лишь продолжая работать, совершенствуя свои риторические способности, человек вдруг начинает понимать, что в его членораздельную речь входит намного больше функций, чем простая болтовня друг с другом, что некие процессы эволюции упираются в его речь. Человек просто не в состоянии понять неких тайных рычагов могущества, пока его речь не развита. И получается очень интересная вещь: на определённом этапе развития человек начинает относиться к словам, как в первобытные времена – относился к магическому действию.

В старых добрых сказках говорилось, что для осуществления магического действия нужно что-то было сделать и сказать заклинание. Вспоминая детские ощущения, мы понимаем, что серьёзно к этому не относились: мало ли что первобытные люди придумывали. Так вот, первобытные люди были ближе к истине устройства нашего внутреннего естества, чем мы сейчас, просвещенные люди. И доходить это начинает после долгих занятий йогой, когда приходит ощущение, что потенциал, заложенный в каждом произнесенном слове,

гораздо больше, чем просто болтовня с себе подобным на какие-то темы. Но мы этого не понимаем, и поэтому и не развиваемся в этом направлении. И если в силу каких-либо причин человек развивает свою риторику, то до него начинает доходить – какая сила кроется в каждом произнесённом слове!

Ожидание удобного момента для начала

У нас есть наша речь, и мы можем произносить слова: кто-то больше, а кто-то меньше. Но есть определённые слова или словосочетания, которые называются мантрами, и если мы начинаем практиковать их, то запускаем механизм действия мантр. И никто не мешает нам начать заниматься с завтрашнего дня. Независимо – понимаете вы или не понимаете. Если бы вы понимали, давно бы это делали. Эта основная мысль этой главы. Самое главное, что вы должны вынести из этой книги: «Хватит ждать»! Это сокровище, которое у вас в руках, поможет вам решить множество жизненных проблем, о которых вы и не догадываетесь. Подавляющее количество учеников, которые уже изучили Мантра Йогу, по прошествии времени начинают спрашивать: «Почему мы не знали этого раньше? Мы сделали столько глупых ошибок!» То, что мы не практикуем Мантра Йогу, говорит лишь об одном – о степени неразвитости нашего разума. Если же мы начинаем практиковать, со временем разум начинает оттачиваться, и мы сначала вскользь, интуитивно, а потом уже сильнее, начинаем понимать и чувствовать силу слова.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.