



# ВЫСШИЙ ПУТЬ

БЕСЕДЫ С ШРИ ШИВАРУДРОЙ  
БАЛАЙОГИ МАХАРАДЖЕМ



ИЖИ

Издательский Дом «Ганга»

Источники Живой Истины

Шиварудра Балайоги  
**Высший путь. Беседы  
с Шри Шиварудрой  
Балайоги Махараджем**

«ИД Ганга»

2010

УДК 2.184  
ББК 86

### **Балайоги Ш.**

Высший путь. Беседы с Шри Шиварудрой Балайоги Махараджем / Ш. Балайоги — «ИД Ганга», 2010 — (Источники Живой Истины)

ISBN 978-5-907059-37-5

Книга представляет собой сборник бесед с Шиварудрой Балайоги Махараджей – ныне живущим индийским йогином, достигшим высшего состояния йоги, Освобождения. Темы, затрагиваемые в этой книге: духовные принципы, медитация (дхьяна), побочные эффекты медитации, наставления по практике, духовная практика и жизнь в этом мире, ум и его уловки, преданность (бхакти) и знание (джняна), самадхи и его виды, усилие и бсзусильность, а также многие другие, связанные с продвижением по духовному пути. Книга может быть полезна как начинающим, так и продвинутым духовным искателям, а также тем, кто интересуется индийской духовной культурой. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 2.184

ББК 86

ISBN 978-5-907059-37-5

© Балайоги Ш., 2010

© ИД Ганга, 2010

## Содержание

Вступление	7
Введение	9
Посвящение и благодарности	12
Часть I	13
Предисловие	14
1. Медитация	16
2. Садхана и жизнь в этом мире	20
3. Подлинное отдавание себя происходит, когда ум становится спокойным	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

## Высший путь. Беседы с Шри Шиварудрой Балайоги Махараджей

*Если что-то хорошее исходит от меня – это всегда милость и благословения Божественного Гуру. Снова и снова, миллион раз, во все времена, я ищу прибежища, словно пыль, у Лотосных Стоп моего Божественного Гуру, Шивабалайоги.  
Бабаджи*

*If any good has come  
out of me it is always  
the grace & blessings of the  
Divine Guru.*

*Again & again, a million  
times, at all times, I seek  
refuge as a dust at the  
Lotus Feet of my Divine  
Guru, Shivabalayogi.*

*Babaji*

The PATH SUPREME

*Перевод с английского С. Гуква  
Редакторы: К. Кравчук, И. Волкова*

© Shri Shiva Rudra Balayogi Maharaj, 2010

© ООО ИД «Ганга», оформление 2018

## Вступление

В Индии с древних времён изучали и испытывали на практике великое множество подходов к духовности. Невообразимый Абсолют представлялся в столь многих формах и в столь многих формах бесформенности, что эта постоянно развивающаяся духовная традиция стала великим наследием Индии. Она происходит из глубокого осознания, что существует единственное истинное Я, охватывающее собой всё; все формы существуют в этом единственном Пространстве.

В данном цикле бесед Шри Шива Рудра Балайogi (Бабаджи) разъясняет единство всех многообразных духовных традиций в одном простом поучении:

«Всё, чего вам нужно достичь, – это стопроцентная сосредоточенность ума. Когда ум становится полностью сосредоточенным без какого бы то ни было намерения, без какой бы то ни было мысли, он самопроизвольно направляется к истинному Я и в конечном итоге обретает там Высший Покой, полностью удовлетворённый».

В таком случае растворяются все кажущиеся противоположности. Ум подобен воде рек, текущих к единому океану, тогда как нам объясняют, что река ума, вопреки естественному закону, течёт прочь от Океана. Все духовные практики (*садхана*) – от медитации и самоисследования до преданности и бескорыстного служения – призваны привести ум к сосредоточению, чтобы собрать его силы и развернуть поток сознания в сторону от этого мира, в направлении Океана Высшего Покоя и Счастья – истинного Я.

Философия Бабаджи основана на Его собственной Самореализации, которая выражена в простых словах того, кто овладел этим знанием. Однако это знание весьма утонченное. Мы практиковали три года, прежде чем начали воспринимать его смысл. В настоящем издании вы найдёте подборку глубочайших наставлений о медитации и Самореализации.

Бабаджи различает отношения ума, которые позволяют нам продвигаться по пути духовного развития, даже если мы продолжаем трудиться в мире. Он также показывает нам, как задействовать дополнительную силу различных *садхан* (например, преданность и медитацию), чтобы ускорить наше продвижение. Подобно мифическому *хамсе* (лебедю), который, как говорят, отделял молоко от воды, Бабаджи избавляет от предрассудков, при этом объясняя, как разнообразные предварительные практики, – включая построение мысленного образа Бога и традиционные ритуалы, – могут улучшить сосредоточение ума и облегчить освобождение от привязанности, что в итоге приводит нас к высшему из путей – медитации. Также Он помогает понять цель всей садханы – Реализацию истинного Я – и наивысшее состояние йогина, достигшего этой цели.

Если современные учёные наблюдают внешний мир, чтобы открыть законы вселенной, то великие мудрецы Индии всегда обращались к тому, что внутри, дабы открыть Абсолютную Истину собственного Существования. Тот, кто обрёл Реализацию этой Истины, смог передать в таких простых словах вневременную мудрость Индии – Йогу Вечного Бытия.

*Доктор Жан-Поль Карвальо*  
*Оксфордский университет, Великобритания,*  
*июнь 2009*

Истина о подлинном Я не может прийти через того, кто не реализовал подлинное Я. Те, кто видит Себя во всём и всё в Себе, помогают другим пройти духовный осмос, чтобы реализовать это Вечное истинное Я. Пробуждение

приходит благодаря не логике и обучению, а близкой связи с Учителем, достигшим Реализации.  
*Жатха-упанишада»*

## Введение

Вдохновение – один из ключей к успеху на духовном пути. Именно по этой причине с древних времён святые и священные писания советовали *сатсанг*. Слово «сатсанг» буквально означает «в обществе истины». В общем смысле любое собрание людей во имя Божественного или с духовной целью можно расценивать как сатсанг.

В своём наивысшем смысле сатсанг связан с Учителями, достигшими Реализации, и их учениями. Реализовавшаяся Душа – это тот, кто достиг окончательной Цели духовного развития, став Единым с Высшей Истиной. Само присутствие такого Учителя может вдохновить нас к тому, чтобы вступить на духовный путь с необходимой решимостью достичь успеха.

Шри Кришна – одна из великих Реализовавшихся Душ, облагодетельствовавших эту Землю своим присутствием, подчёркивает важность сатсанга в «Бхагавад-гите». Он убеждает своего любимого ученика Арджуну пребывать у Лотосных Стоп Учителей, достигших Реализации, и со всем смирением задавать Им умные вопросы, чтобы раскрыть путь к Абсолютной Истине. Сатсанг – это лодка, позволяющая искателю пересечь океан майи, иллюзии этого мира.

Наставления Учителей, достигших Реализации, проникнутые мудростью непосредственного переживания, – по сути величайшие драгоценности духовности. Великий святой Кабир выражает почтение Гуру в этих прекрасных строках:

Гуру Говинда Доно Кхаде  
Кинике Лаго Пайс  
Бали Хари Гуру Апано  
Говинда Дийо Батайе

– что означает:

Если и Бог, и Гуру стоят передо мной, возникает вопрос: «Перед кем я должен совершить простирания в первую очередь? Вскоре становится ясно, что в первую очередь почтение нужно выразить именно Гуру, потому что именно Гуру рассказал нам о Боге; именно Гуру показал нам путь.

Помимо вдохновения, наставления Учителей, достигших Реализации, также передают нам драгоценный дар правильного понимания и различения между реальным и нереальным. Часто можно видеть, как многие из тех, кто продвигается по пути, увлекаются ошибочными представлениями о духовных практиках и ожиданиями от них поверхностных результатов. Есть изречение: «Проблемы возникают не из-за того, что мы не знаем, а из-за того, что уверены, что знаем, в то время как в действительности это совсем не так».

В этой книге сделана попытка представить некоторые из лучших учений Бабаджи, чтобы указать на неправильные представления о духовности и вдохновить читателей серьёзно заняться садханой (духовными практиками). Бабаджи всегда напоминает нам: «Покой – достойная цель». Всё, что мы делаем в мире, – делается ради Покоя и Счастья. Садхана помогает нам заново открыть своё истинное Я, Обитель Высшего Покоя. Жизненно важно понимать необходимость садханы. Мы тратим массу времени в поисках материального благополучия, забывая при этом об уме. Чего бы мы ни достигали в этом мире – всё это происходит благодаря уму и его сосредоточению. С другой стороны, ум и его желания – главная причина всякого несчастья, страха и напряжения. Садхана – это правильная пища для ума. Это метод оздоровления ума.

Духовный путь, на котором ум является основным предметом рассмотрения, включает абсолютно всё, он открыт для всех. Именно этим он глубоко отличается от организованной религии. Единственная цель такого пути – Истина, на которую ни один человек и ни одна группа не имеют исключительных прав. Духовность доступна для всех – ищите ли вы Абсолют или просто желаете жить в этом мире счастливо. Не имеет значения, занимаетесь вы какой-либо деятельностью или отказываетесь от неё. Образ жизни никогда не навязывается в таком случае. Духовность соотносится лишь с собственным истинным Я.

Садхана служит для того, чтобы сделать ум восприимчивым к Благодати Божественного. Абсолютная Истина проста. Она присутствует здесь, всегда. Но пока ум не будет полностью очищен от всех своих представлений, он неспособен уловить тонкости истины. Есть одна история, которая пояснит это.

Когда-то жил молодой человек, обладавший исключительным желанием отречься от мира с целью обрести Освобождение. И вот однажды ночью он покинул дом в поисках Истины. В своих путешествиях он встречал много странствующих монахов. Он спрашивал их всех, испытали ли они Высшую Истину и могли бы привести его к ней. Хотя многие подтверждали это, ему казалось, что ни один из них не знал пути. И поэтому его поиски продолжились.

Через пару месяцев он попал в ашрам, где жил один великий святой. Многие говорили, что этот святой занимался некой суровой садханой и был Учителем, достигшим полного Осуществления; поэтому юноша пошёл к мудрецу, чтобы попросить указаний, которые привели бы его к Абсолютной Истине. Мудрец некоторое время молчал, а затем прошептал несколько слов. Молодой искатель выразил почтение и попросился.

Выйдя из ашрама, он разочарованно думал: «То, что сказал Учитель, звучит слишком просто. Абсолютная Истина – это, должно быть, нечто большее. Если бы она была настолько проста, я бы уже реализовал Истину. Возможно, Учитель не захотел рассказать мне всё. Не беда, я найду Истину где-нибудь ещё. И так, его поиски Истины продолжились. Прошло пять лет.

Наконец судьба привела его к другому просветлённому Мудрецу. Он чувствовал необъяснимое притяжение к Учителю и попросил святого принять его в ученики, чтобы вести к Абсолютной Истине. Учитель согласился.

В течение многих лет юноша служил своему Гуру и так и эдак, выполняя ежедневную работу в ашраме и прислуживая ученикам Учителя. Но его Учитель не говорил ему ничего относительно Абсолютной Истины. Однако юноша по-прежнему продолжал служить, взрастив огромную преданность Учителю и непоколебимую веру в Его руководство.

Прошло ещё несколько лет. Как-то летней ночью, после дня тяжёлой работы, ученик обмахивал опахалом своего Учителя. Стояла полнейшая тишина. Ум юноши пребывал в Покое. Не было никаких вопросов. Учитель мягко сказал ему: «Теперь ты готов». Вслед за этим он прошептал несколько слов. Юноша вспомнил, что это были те же слова, которые произнёс святой, встреченный им много лет назад, в начале путешествия. Но на этот раз его ум созрел и смог постичь их суть. Его ум стал безмолвным. Через несколько дней он покинул ашрам с благословениями своего Гуру, нашёл уединённое место и там погрузился в глубокую медитацию. В конце концов он достиг Окончательной Истины.

Учитель готовит нас к этой завершающей стадии тремя основными способами: своим невообразимым Безмолвием, практикой садханы и служением, а также посредством учений, передаваемых изустно в ходе сатсангов. Учитель никогда не идет на компромисс относительно учения. Когда драгоценные слова Учителя проникают на глубочайшие уровни ума, последователь вдохновляется на искреннюю практику и таким образом восходит на высочайшие вершины духовной Реализации.

Будучи подлинным йоги ном, Бабаджи постоянно ведёт духовного искателя к источнику непреходящих Покоя и Счастья – Высшему Я. Жизнь в ашраме Бабаджи также сосредоточена

на этом: подчёркивается роль расширения осознанности путём побуждения к тому, чтобы преодолеть эго и постепенно стать более спокойным и невозмутимым. Жизнь в ашраме нацелена на растворение «я» и открытие Вечного.

Светоносные слова данной книги – это записи отредактированных беседы с Бабаджи во время сатсангов, которые проходили в его ашраме в Дехрадуне с сентября 2006 по август 2007. Ответы Бабаджи на вопросы почитателей всегда возникали самопроизвольно, из Его собственного переживания Абсолютной Истины. Эта книга разделена на три части: «Основы», «Вечерние сатсанги» и «Золотые строфы». Первая содержит в основном указания для новичков на пути; во второй представлены диалоги с продвинутыми искателями, и вопросы в ней более специфические; третья – особая, в ней читатель найдёт действительно уникальные стихотворные строки. Каждая часть имеет краткое предисловие, чтобы читатель получил представление об атмосфере, царившей на тех сатсангах. Йогин и его учения не ограничены никакими понятиями времени и пространства. Тем не менее в предисловия включены некоторые комментарии о личности Бабаджи и описания сатсангов, – это своеобразный якорь для тех, кто сможет получить дополнительную пользу, если представит себе картину бесед, внушающих такое благоговение.

Была предпринята попытка сохранить поток этих бесед как можно более спонтанным и естественным. Любые поправки касались лишь грамматики и ни в коем случае не повлияли на смысл слов, в большинстве своём оставленных без изменений. Я полагаю, что особое построение фраз, которые иногда использует Бабаджи, придают беседам неповторимый колорит. Естественно, для того, чтобы сохранить логическую последовательность изложения, порядок бесед был немного изменён.

Эта книга предназначена не только для того, чтобы служить пошаговым введением в учения Бабаджи. Ещё одна её цель – дать читателям некоторое представление об удивительном опыте сатсангов с Бабаджи в дехрадунском ашраме. Читателям следует помнить, что эти учения никогда не предназначались для кого-то конкретно, их нужно воспринимать в их базовом контексте. Единственная цель слов Бабаджи, изложенных в этой книге, – научить Высшим Истинам и выявить возможные ошибки на духовном пути.

## Посвящение и благодарности

Создание этой книги было бы невозможным без Милости Бабаджи. Безусловная любовь и непрерывное воодушевление, которые он излучает постоянно, действительно вдохновляли меня, как и многих других по всему миру. Его неисчерпаемая Милость обеспечила то глубокое смирение, с которым проходила работа над этим текстом. Я подношу этот труд, вместе с моей скромной жизнью, к Его совершенным Лотосным Стопам. Пусть Его Благословения даруют нам мудрость, необходимую, чтобы выйти за пределы иллюзорного эго и вернуться в наш истинный Дом – Обитель Высшего Покоя.

Теперь будет совершенно справедливым отметить вклад столь многих преданных душ. Огромная благодарность Рейхе Буа из дехрадунского ашрама, которая мне как старшая сестра и которая посвятила свою жизнь Бабаджи и Его Миссии, за её выдающийся пример честности и бескорыстного служения. Большое спасибо ей за то, что она чудесным образом пребывала одновременно в двух местах – в ашраме, преданно служа Бабаджи и его последователям, и в типографии, помогая завершить всю издательскую работу. Другие старшие члены Миссии, Чарльз и Кэрол Хопкинс, Дорис Брофи и доктор Брюс Янг с женой Ану, своими неустанными усилиями также вдохновляли всех на поддержку Бабаджи в деле распространения высочайших учений во всех уголках планеты.

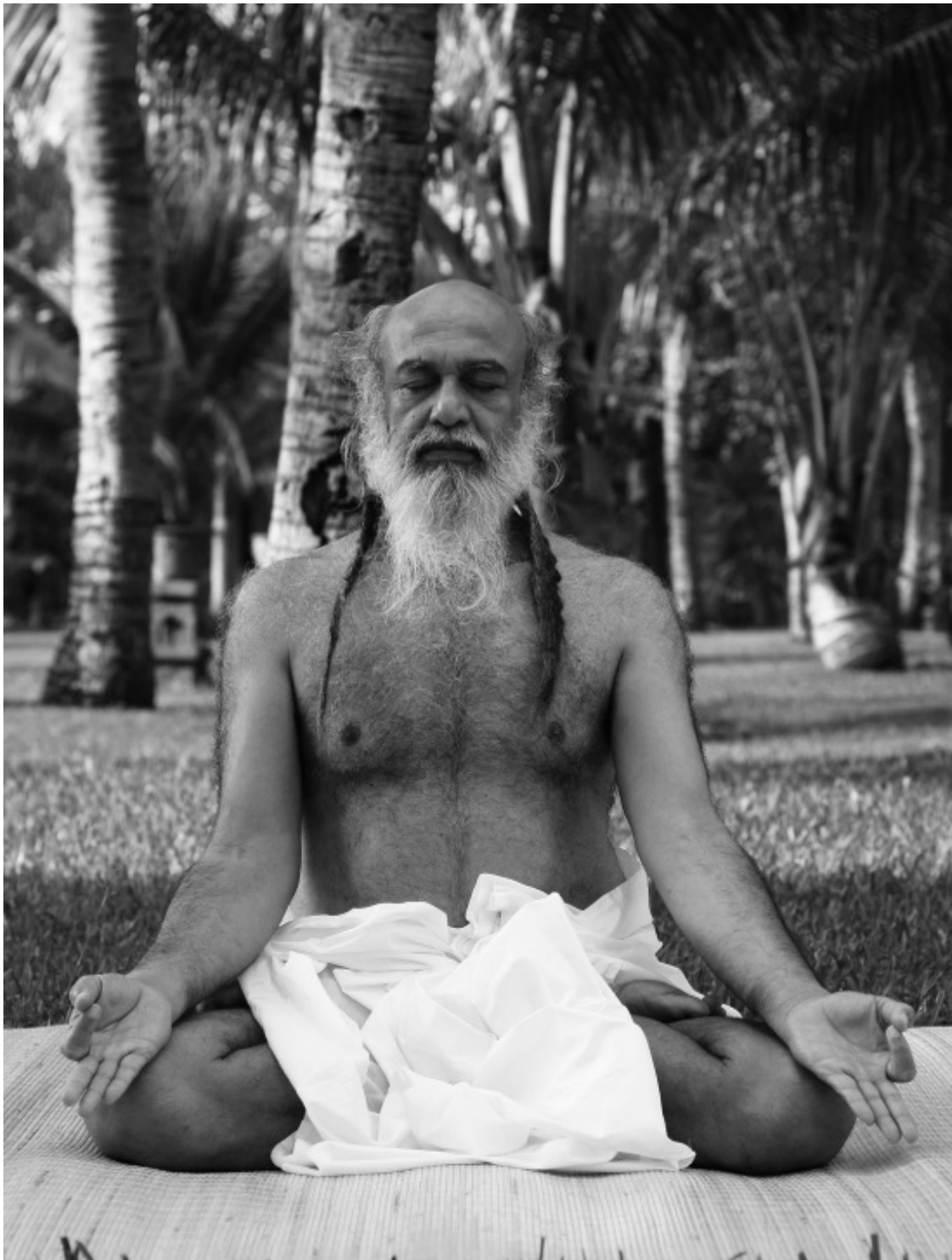
Я бы хотел поблагодарить Чарльза Хопкинса и Агастью Севард также за то, что они подарили нам проигрыватель минидисков, на котором мы записали большую часть этих диалогов и благодаря которому расшифровка стала намного легче по сравнению с записью на кассеты, которые использовались до этого. Спасибо Сейтху Наиру за его щедрое жертвование, которое сделало возможным издание этой книги. Огромная благодарность нашим преданным последователям из Великобритании – доктору Жан-Полю Карвалью и его жене Рине Карвалью, Майклу Мепстеду, Виджая ну Надараджаху, а также из Малайзии – доктору Гунасегарану и его жене Палмини, за их бесценные советы и помощь в расшифровке записей, на которую было потрачено так много времени и целенаправленных усилий.

Помимо всех вышеперечисленных, мы благодарим Рекху Равиндран из Малайзии, Кишора Кумара из Бангалора и Анкита Шарму из Дехрадуна за их помощь в корректорской правке текста. Также огромная благодарность Ануше Панджанатхан из Малайзии, Виктории Мараско из США и Маноджу Парекху из Лондона за их благородные усилия по созданию дизайна обложки.

Особого упоминания заслуживают представители местной молодежи из Дехрадуна, которые участвовали в вечерних сатсангах, создавая совершенную атмосферу преданности, глубоко погружаясь в учения Бабаджи. Наконец, благодарим всех почитателей, которые задавали эти прекрасные вопросы и были частью сатсангов по всему миру. Именно их бесконечная преданность и стремление к Истине позволило возникнуть состраданию в сердце великого Учителя. Именно благодаря им все мы можем получать глубокую пользу от глубочайших наставлений о Безмолвии, переданных в наиболее свободных и спонтанных выражениях.

*Рахул, Ашрам Шри Шивабалайogi Махараджа,  
Дехрадун, май 2009*

## Часть I ОСНОВЫ



Шри Шиварудра Балайogi Махарадж

## Предисловие

Нижеследующий раздел – это подборка вопросов, которые чаще всего задают посетители ашрама. Это вопросы от новичков, пытающихся понять основы учений Бабаджи. Вопросы были тщательно отобраны из записей утренних встреч, происходивших в ашраме.

В основе своей сущность учения Бабаджи не имеет формы, и это в сочетании с акцентом на медитацию способствует тому, что значительная часть посетителей – иностранцы, как правило, с Запада. Среди почитателей из Индии есть много тех, кто от природы предрасположен к преданному служению и поэтому склонен строить отношения с Гуру на основе почитания, расценивая само Его Присутствие как сущностное условие духовной жизни. Зачастую это простые люди, чья вера даёт им единственное духовное прибежище. Постепенно, год за годом, учения действительно проникают в их сердца, и почитание обретает более глубокие формы *садханы* (духовной практики). Это лишь вопрос разницы в подходах: один более непосредственный, чем другой. Ярчайшая личность Бабаджи и универсальные учения действительно содержат мощный призыв ко всем, кто посещает ашрам. Часто посетители изумляются сиянию его восхитительной улыбки и волнам Покоя, который переживается в его Присутствии. Равным образом простота и ясность его подхода, похоже, затрагивает сердца последователей по всему миру.

По утрам почитатели, остающиеся в ашраме, обычно сами решают, как провести время. Многие проводят утренние часы в медитации, но в этом отношении не существует строгого распорядка: отсутствует неизменное правило, что каждый должен медитировать в определённое время или каким-то конкретным образом. Перед завтраком Бабаджи выходит во двор ашрама для утреннего поклонения. Часто несколько почитателей сопровождают Его, чтобы насладиться Его мелодичным пением *мантр*. Следует заметить, что Бабаджи поклоняется очень просто, обычно делая подношение в виде нескольких цветков. Зимой после завтрака почитатели Бабаджи часто отправляются на прогулку в окрестные леса или на вершины холмов, а порой – в какой-либо уединённый храм. Некоторые используют это время, чтобы сходить в город за покупками, в том числе фруктами и сладостями, чтобы на вечернем сатсанге преподнести их в качестве *прасада* (благословлённой пищи).

Утром Бабаджи всегда занят: он одновременно занимается множеством дел, касающихся управления ашрамом, даёт распоряжения помощникам, а также отвечает на электронные письма со всего мира. Но, как всегда, Бабаджи – само воплощение Покоя, и это ощутимо сказывается на всех, кто находится рядом с ним. Посредством переписки многие почитатели рассеивают свои сомнения, касающиеся и духовного продвижения, и вопросов распространения Миссии. Бабаджи всегда доступен для всех. Конечно, день ото дня в ашраме появляется то та, то иная работа, которая часто требует его руководства или даже личного участия.

В зависимости от своего расписания около полудня Бабаджи может назначить встречу с некоторыми из почитателей, если у тех есть вопросы. Это особое время, отведенное для того, чтобы избавиться от некоторых сомнений или спросить совета по вопросам личного характера. Как бы там ни было, ответы всегда являются типичными для Бабаджи – они затрагивают темы ума и его мысленных образов, необходимости поддерживать его в состоянии устойчивого сосредоточения, а также способов использовать любую жизненную ситуацию, чтобы подняться до Божественного. Для утренней сессии почитатели обычно собираются на террасе, к которой прилегают и главный медитационный зал, и комната, где Бабаджи провёл пять лет в *танасе*. Балкон выходит на величественные возвышенности гималайских предгорий Шивалик. Картину дополняет пение птиц в небольшом фруктовом саду вокруг ашрама. Большинство почитателей сидят на ковре, расстеленном на полу, лицом к Бабаджи, восседающему на небольшом возвышении, над которым размещена большая фотография его улыбающегося Учителя.

Бабаджи обучает с учётом индивидуальных особенностей каждого. Естественно, новичкам уделяется особое внимание. Бабаджи может лично встречаться с ними по утрам в течение нескольких дней; улыбкой встречать их каждый раз, когда они оказываются в Его присутствии; в изобилии высказывать любящие слова поддержки, учитывая при этом некоторые их ограничения. Так может продолжаться несколько дней, но бывает достаточно одной-двух встреч. Как и во всём остальном, здесь нет установленных правил – Бабаджи работает с каждым индивидуально. У Учителя есть лишь одна забота – духовный рост его учеников; новички действительно нуждаются в дополнительном поощрении, чтобы сохранять вдохновение и прилагать необходимые усилия в практике. Хотя духовное водительство, сострадание и любовь Бабаджи всегда доступны для всех, он не «кормит их с ложечки», но ожидает, что те сами встанут на ноги как можно скорее; поэтому такое особое внимание постепенно уменьшается, по мере того как усиливается воздействие учений. Это внимание заменяется на гораздо более глубокие взаимоотношения, основанные на подлинной вере и преданности.

Изо дня в день Бабаджи ведёт жизнь, наполненную преданностью и служением, являясь примером для остальных. Но всему свое время. Когда завершается трудовой день и Бабаджи уже не отвлекается на обязанности, его можно часто видеть лежащим на боку с закрытыми глазами и рукой, подпирающей голову; его лицо светится Покоем – подобно статуям Господа Будды и Шри Кришны. Когда йогин завершает некую работу, его ум сам собой удаляется от этого мира и вновь обосновывается в истинном Я. Даже во время сатсанга можно наблюдать, как Бабаджи с прекрасным безмятежным лицом величественно восседает в Безмолвии, полностью погружённый в Высшее Я.

## 1. Медитация

Каждый ищет Покоя и Счастья. Непреходящие Счастье и Покой можно найти лишь в Божественном – вашем истинном Я.

**Вопрошающий:** Баба Махарадж, пожалуйста, расскажите нам, в чём цель медитации и садханы в целом?

**Бабаджи:** «Садхана» буквально означает «усилия для достижения». В данном случае это усилия для достижения контроля над умом. Для начала все *садханы* (духовные упражнения) даются так, чтобы вы в первую очередь взяли ум под контроль. Высочайшая из вещей – медитация.

Медитация – *дхьяна* — буквально означает «ваше внимание к». Здесь, в духовном смысле, это означает внимание к Истине, вашему подлинному Я. Практикуя медитацию, вы практикуете контроль над умом. Этими все его отвлечения – основная причина всех желаний, которые в свою очередь являются причиной несчастья, напряжения, страха, психоза и насилия, царящих в мире людей. Поэтому чтобы преодолеть их, вы должны контролировать ум посредством практики медитации. Этот ум связан с Богом. Абсолютная Истина ума – это Божественное. В конечном итоге, если ум оказывается сосредоточенным сам по себе, без какой-либо опоры во внешнем мире, он самопроизвольно обращается внутрь себя. Третьего не дано. Он либо остаётся в этом мире с его отвлечениями, мечась подобно обезьяне, либо очищается от всех мыслительных процессов, становится сосредоточенным и обращается внутрь себя, к своему источнику, называемому «истинное Я» или «Божественное», – тому, что известно также под именем Бога. Всё это – наименования для той единственной Абсолютной Истины. Таким образом, Самореализация и Богореализация – одно и то же. Этот ум полностью погружается в истинное Я, избавляясь от всех желаний, и без усилий остаётся там неизменно, пребывая с абсолютным Высшим Покоем и удовлетворённостью.

Техника медитации заключается в том, что вам нужно смотреть в одну определённую точку – и умом, и внутренним взглядом, – не пытаясь вообразить что-либо. Этому мы и учим. Это наивысшая форма медитации, которая существует в Индии с древнейших времён – возможно, ещё с эпохи *Ригведы*, когда мудрецы совершали тапас и достигали Самореализации.

Даже живя в этом мире, с помощью этой практики вы можете достичь полной сосредоточенности, и ваша мудрость найдёт лучшее применение. Я так и говорю юным последователям: «Ты можешь жить словно гений, если хорошо медитируешь». Так мы стараемся учить. Практикуя этот метод, можно жить совершенно без стресса.

**В.:** Бабаджи, какую медитационную технику Вы рекомендуете?

**Бабаджи:** Вам лишь нужно сосредоточиться на точке между бровями, закрыв для этого глаза. Просто продолжайте внутренне смотреть в эту точку, фокусируя своё внимание, и не нужно повторять никакой мантры. Просто не представляйте ничего, если возникнут какая-либо мысль или визуальный образ. Лишь наблюдайте как свидетель, потому что ум постоянно анализирует и выносит суждения. Он отвлекается подобно обезьяне. Если вам представляется это трудным, то вы обнаружите, что это действительно трудно. Но если вы думаете: «Я сделаю это», то вы обнаружите, что можете сделать это; это будет легко. Поэтому, если вы можете быть в тишине и медитировать, то с течением времени ум становится сосредоточенным и одновременно очищается, а затем обращается внутрь себя. Именно тогда вы можете осознать своё подлинное Я в более глубоком *самадхи*, (полная неподвижность ума).

Даже для мирянина практика в течение двадцати, тридцати минут или одного часа будет полезной для преодоления страха и растерянности в этом мире. Каждый ищет мира, счастья и

покоя. В этом мире множество конфликтов из-за чувства незащищённости и недоверия между человеческими существами. Поэтому если каждый сможет практиковать контроль над умом, человеческие ценности смогут сохраниться. Доверие можно выстроить; к каждому будут проявлять уважение, а любовь и благородство позволят жить гармоничной жизнью.

**В.:** Бабаджи, не могли бы вы подробнее рассказать о технике медитации? Имеются в виду положение тела и подобные аспекты. Что ещё нужно знать, чтобы медитировать правильно?

**Бабаджи:** Мы не предписываем какого-либо особого положения. В зависимости от практики можно сидеть на полу или на стуле. Следите за тем, чтобы спина и шея были прямыми.

Тем не менее очень важно держать глазные яблоки неподвижными. Если получается достичь этого, ум немедленно отступает и в конце концов становится обращённым внутрь себя. Патанджали в «Йога-сутрах» определяет четыре основных препятствия, мешающих уму обособиться в истинном Я: движения тела, дыхание, движения глазных яблок и сам ум. Иногда мы делаем *пранаяму* (дыхательные упражнения) перед медитацией, что позволяет успокоить дыхание. Но мы не рекомендуем медитацию на дыхании. Если вы сосредоточите ум, ритм дыхания выстраивается сам собой.

Необходимо помнить ещё о двух моментах. Первое: нет нужды пропевать или повторять что-либо. То есть для такого сосредоточения вы не ищите опоры в каком-либо внешнем объекте. Без помощи какой-либо опоры вы пытаетесь привить самому уму привычку оставаться сосредоточенным.

Второе: не представляйте себе ничего – именно это мы рекомендуем. Когда вы садитесь медитировать, могут возникать тысячи мыслительных процессов, вас могут отвлекать и визуальные образы. Что бы ни происходило, не анализируйте это. Ум всегда склонен анализировать: «Это хорошо, это плохо. Почему происходит это? Почему не это? В чём истина?» И тому подобное. Он всегда занят этими мыслительными процессами. Гуру советует вам не делать этого. Если вы не делаете так, уму нечем заняться и он отступает.

А раз он отступает, то и эти мысли испаряются, поскольку между мозгом и умом имеются особые взаимоотношения. Ум – это ваша собственная сознательная энергия. Мозг – это физический орган вашего тела. Ум существует и активен благодаря мозгу, а мозг существует и активен благодаря уму. Лишь благодаря мозгу вы осознаёте вселенную. Здесь мозг действует подобно магнитофону, а ум подобен плёнке, на которую с незапамятных времён записываются разнообразные привычки, и в течение всех многочисленных жизней, через которые он прошёл, всё это закрепились в подсознательном состоянии. Таким образом, посредством привычки ум взаимодействует с мозгом, когда вы садитесь медитировать, когда вы закрываете глаза. Это самопроизвольный процесс.

Когда начинается процесс очищения, все приобретённые привычки ума начинают испаряться. Но в силу природы мозга он декодирует и демонстрирует их вам в виде картинок – мыслей и видений. Наблюдая за ними, вы снова будете по привычке анализировать и составлять суждения, и вас затягивает в водоворот. Когда вы анализируете и составляете суждение, ваш ум также самопроизвольно впитывает некий отпечаток. Вот такая технология: он впитывается незаметно для вас. Предположим, ваше суждение таково: «Это хорошо». Этот отпечаток впитывается, и ваш ум всегда будет думать: «Это хорошо», даже если это плохо. Именно так работают воображение и психология ума. Иногда друг может восприниматься как враг, а враг – как друг, в зависимости от вашего отношения. Поэтому Гуру учит вас избавляться от этого отношения и полностью успокаивать ум.

Когда однажды он станет успокоенным – в тот день, когда все мысли и видения исчезнут, – вы испытаете на собственном опыте, что Вы не исчезаете. Вы не пропадаете, Вы никуда не уходите. Это означает, что Сознание Существования всегда сохраняется. Итак, вы сосредото-

точиваетесь на этом – сосредоточиваетесь на этом и остаётесь там, чтобы раз и навсегда ум стал совершенно спокойным и вы испытывали бы своё существование как Абсолютное, Высшее Сознание Существования. На этом уровне нет определений, не задействуются никакие мысли, вы не переживаете Истину как отдельную сущность. Вы просто переживаете своё Существование, и оно в высшей степени безмятежно. Это самое важное указание, начальное указание, чтобы вы имели представление. Таким образом, вы идёте к этой Истине, а всякое поклонение божествам, имена и теории – всё это лишь подготовительный этап, детский сад, начальная школа, начальный уровень. Когда вы поняли это, вы можете идти к Окончательной Истине; постепенно вы можете сосредоточиться на этом.

Мой Гуру Свамиджи описывал эту медитацию как *Джангама-дхьяну*. Поэтому мы также называем эту медитацию, которой учил Свамиджи, Джангама-дхьяна Шивабалайоги. «Джангама» означает «Вечное Бытие», поэтому «Джангама-дхьяна» буквально означает «Медитация на Вечном Бытии истинного Я».

**В.:** В какое время лучше всего медитировать?

**Бабаджи:** Любое время дня, удобное для вас. Это самое важное. Кроме того, для новичка необходима спокойная обстановка. Также, физическое состояние должно быть бодрым, освеженным. Вам нужно быть хорошо отдохнувшим, чтобы не чувствовать сонливость. После еды необходимо выдержать паузу – пару часов, чтобы пища переварилась.

Но со стороны Бога не существует таких особых правил. В древние времена индийские священные писания и философские трактаты рекомендовали ранние утренние часы и время на закате солнца из-за особенностей образа жизни людей. Люди ложились спать рано и чувствовали себя свежими, когда вставали ранним утром.

В наше время у людей совсем иной образ жизни. Часто не получается вставать рано. Но если такое возможно – это прекрасно. Если вы можете встать и практиковать медитацию, пока другие ещё спят, обстановка будет спокойной. И тогда вы сможете контролировать ум.

**В.:** Бабаджи, существуют ли какие-то особые правила, которых надо придерживаться в практике медитации, указывающие, что следует делать, а чего не следует?

**Бабаджи:** Видите ли, вы уже привыкли к определённому образу жизни и можете продолжать жить в соответствии с ним. Со стороны Бога нет никаких запретов относительно того, как вам следует жить.

Тем не менее некоторые вещи, например физическое здоровье, важны, и поэтому вам нужно о них заботиться. И когда вы садитесь медитировать, вам нужно быть хорошо отдохнувшим, чтобы не чувствовать сонливость, потому что мозг должен быть бдительным, чтобы суметь «уловить» ум. Иначе любой, кто погружается в глубокий сон, уже давно мог бы с лёгкостью стать йогином. В данном случае именно мозг засыпает. Когда мозг засыпает, ум на время отключается от отражений, присутствующих в мозге. Тогда уму не за что цепляться, а без возможности задействовать мозг он не способен думать. Вот почему блаженство наступает в глубоком сне, когда вы не осознаёте этот мир.

Алкоголики и наркоманы – намного более тяжёлый случай. Эти наркотические вещества подавляют мозговые волны, и когда ум неспособен идеальным образом уловить отражения мозга, такой человек может какое-то время испытывать блаженство, вызванное интоксикацией, и часто поведение такого человека может быть ненормальным. Хотя он может переживать блаженство, в долгосрочной перспективе здоровье мозга и других физических органов ослабевает в силу подавляющего действия таких наркотиков. Не получается очищать или контролировать сам ум. Тогда как в медитации, без вреда здоровью мозга, вы пытаетесь взрастить в самом уме привычку оставаться спокойным и под вашим контролем. В ходе этого процесса ум также очищается от всех приобретённых привычек, от отпечатков мыслительных процессов и визу-

альных воздействий. В итоге это приводит к возвращению ума к его изначальному состоянию Непреходящего Высшего Покоя.

То, что вы употребляете в пищу, также имеет значение, поэтому рекомендуется *саттвическая* (чистая) еда. Это означает, что вам не следует употреблять очень тяжёлую пищу, которая не переварится надлежащим образом. Если она повышает кислотность или газоотделение, то подобные вещи угнетают мозг, и ему трудно медитировать. Мой Гуру никогда не предписывал какой-то особой еды, потому что у людей по всему миру разное питание, зависящие от погодных условий и их привычек. Но всё-таки определённая вегетарианская пища, например листовые овощи, намного лучше, потому что не вызывает угнетения мозга. Так что если вы следите за своим здоровьем таким образом, вам будет легче практиковать медитацию.

**В.:** Бабаджи, какими качествами ума нужно обладать, чтобы успешно продвигаться по духовному пути? Какое отношение должно быть у нас?

**Бабаджи:** Самые важные качества для достижения чего-либо в этом мире – это Преданность, Дисциплина и Терпение. В моем понимании «быть преданным» означает, что вы специально выбираете время, чтобы медитировать каждый день. Иначе время никогда не найдётся, и его не купишь в магазине. В сутках только двадцать четыре часа. Основываясь на законах природы, зная о вращении Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца, мы можем высчитать, что в среднем в сутках двадцать четыре часа. И из этих двадцати четырёх часов вы должны выбрать время, расставив приоритеты. Подобно тому как вы проявляете интерес или уважение, приходя сюда, чтобы встретиться с Бабаджи, а для этого выделяете некоторое время. Иначе вы бы нашли какое-то оправдание: «Бабаджи, я очень занят, мы тут ездим по городу, мы не сможем прийти и повидать вас». Вот что обычно происходит с человеческими существами: они становятся небрежными и беззаботными. Но если вы дисциплинированы, каждый день без перерыва вы будете практиковать.

Вам также необходимо терпение, потому что загрязнения ума очень многочисленны. С незапамятных времён ум приобретал эти привычки. Понимаете, когда бы вы ни вступали в контакт с любым предметом или явлением этого мира посредством своих органов чувств – вы наблюдаете, вы слушаете и ощущаете вкус. Поэтому ум мгновенно осознаёт существование и анализирует: «Это хорошо или плохо, правильно или неправильно; это моё, это не моё; я хочу этого, но не хочу того». Он вовлекается во всякого рода двойственность и в ходе этого впитывает отпечатки, составляя суждение. Подобным образом ум, вероятно, приобрёл привычки на протяжении столь многих жизней, возможно, с безначальных времён. От всего этого необходимо очиститься. Медитация – это процесс очищения. Тогда ум может двигаться по направлению к Божественному.

Основная потребность каждого – это счастье, покой и счастье. Вот чего каждый ищет также и в этом мире. Непреходящее Счастье и Покой можно найти лишь в Божественном – вашем истинном Я.

## 2. Садхана и жизнь в этом мире

Что бы вы ни делали, где бы ни работали – старайтесь запомнить о Боге всё время. Лишь благодаря практике ваша работа будет происходить в этом мире, в то время как ваш ум будет пребывать в Боге.

**Вопрошающий:** Бабаджи, почему с древних времен предписывали религию? Действительно ли следование подобным практикам приносит какую-то пользу?

**Бабаджи:** В отношении религии имело место так много недоразумений и неправильного понимания! Именно поэтому представители молодого поколения, такие как вы, потеряли веру в саму систему.

Ей уделяли важность с определёнными целями. Цель религии – физическое здоровье, умственное здоровье и моральное здоровье. Когда вы можете следовать всему этому, то вы – образец религиозного человека. В этом основная цель религии. Упражнения наподобие йогических асан, как и особая диета, предназначены для того, чтобы поддерживать здоровье тела. Используя это здоровое тело, вы, когда практикуете медитацию, богослужения и другие подобные вещи, можете контролировать ум и сдерживать его, брать под контроль. Вы можете быть властелином своего ума. Тогда ум будет более здоровым. Он не заставит вас плясать под его дудку, что является основной причиной стресса и несчастья. Вы можете работать, когда захотите, а когда вы не хотите работать, то можете сохранять ум спокойным.

Наконец, когда вы достигаете этого контроля над умом, вы всегда сможете понимать более глубокие причины. Ваши эгоизм, ограниченность заканчиваются и вы становитесь человеком широких взглядов. Это – моральные ценности, моральное здоровье: понимание друг друга. Это позволит обществу жить более гармонично.

Поэтому я называю что-то религией, лишь если все это осуществляется на практике, в противном случае это просто предрассудок.

**В.:** Пожалуйста, расскажите нам, как сделать наши молитвы более эффективными?

**Бабаджи:** Как всегда, цель садханы более важна, ваш умственный настрой важнее чего бы то ни было ещё. Предположим, вы подносите Богу несколько цветков. Для какой цели вы собираетесь молиться? Будете ли вы молиться, чтобы Бог дал вам выигрыш в лотерею или миллион долларов? Или вы хотите лишь Высшего Покоя и Счастья, Благословения Божественного?

В силу того что наша природа – Обитель Покоя, знаем мы об этом или нет, каждый пытается обрести счастье и покой. Идёте ли вы в кино, направляетесь ли к некому святому или в какой-либо храм – в основе всего лежит желание счастья. Когда вы просите Бога, вы представляете себе миллион долларов. Вы будете думать, что миллион долларов даст вам счастье. Вот почему вы будете просить. Но вы не знаете, что, получив один миллион долларов, ум станет просить два миллиона долларов – и на этом он не остановится. Пока есть желания, основополагающий покой всегда ускользает.

У людей в этом мире бывают свои собственные проблемы или желания. Молиться Богу ради чего-то желанного – это не грех. Обычная мечта каждого человека – жить счастливо и спокойно в этом мире, обладать неким статусом, иметь всё.

Постепенно, по мере развития, Гуру учит вас идти по пути преданности, и вы пытаетесь молиться в более возвышенной манере. В конечном итоге вы молитесь для Бога, ради Бога. Вы приступаете к поиску Знания ради самого Знания. Ничего иного, никаких компромиссов. Вы предлагаете свои цветы Богу и говорите: «Я жажду Тебя, мой Бог, жажду Твоих благословений. Я не знаю, что для меня хорошо, а что плохо. Поэтому Ты позаботься обо мне, Ты присмотри

за мной. Что бы Ты мне ни дал, пусть я буду доволен и удовлетворен». Это и есть высшая молитва, именно так вы достигаете Бога. Молитва «Лока Самастха Сукхино Баванту» передавалась с древних времён. Основная идея этой молитвы в том, что мы не знаем, сколько миров создало Божественное, и мы действительно не знаем, в скольких мирах есть различные виды живых существ. Если такие миры вообще возможны, да воцарятся покой и счастье среди всех существ во всех мирах. Если вы молитесь за всех, если вы учитываете всех, то вы автоматически оказываетесь в их числе. Таким образом вы постепенно расширяете границы сознания; в этом основная идея.

**В.:** Бабаджи, по мере того как углубляется садхана, ум теряет интерес к этому миру, избавляется от фантазий и отступает. Как же тогда человек, идущий к Реализации или уже достигший Реализации, сможет быть полезным, живя в этом мире?

**Бабаджи:** В действительности, когда такое происходит, этот ум не теряется полностью. Вы просто обретаете контроль над умом, направляя его внимание на истинное Я. Когда он перестаёт осознавать одно, постепенно он обретает осознание другого. То есть до недавнего времени вы слишком сильно беспокоились об этом мире, а сейчас пытаетесь обратиться к своему подлинному Я.

Именно это происходит на самом деле, но после того, как вы достигнете цели, вы сможете быть нормальным человеком, выглядеть в глазах других как нормальный человек. После своего тапаса я лично тоже продолжаю осваивать этот навык. Точнее говоря, войти в самадхи – заставить ум войти в самадхи и обосноваться в истинном Я – это один навык. Заставить его вернуться на уровень мозга и поддерживать связь с мозгом – это совершенно другой навык. Вы должны быть в состоянии использовать мозг, чтобы иметь возможность передать то, что вы Реализовали. Человек может сделать это посредством практики.

Можно войти в самадхи, остаться в истинном Я и затем вернуться в этот мир, но уже не привязываясь к нему, а осуществлять деятельность как некую обязанность.

**В.:** Бабаджи, у всех у нас есть работа, свои обязанности и ответственность перед нашими семьями. В то же время мы знаем, что нужно развиваться духовно. Как нам уравновесить наши обязанности и необходимость продвигаться на духовном пути?

**Бабаджи:** Да, я прекрасно понимаю вас. Это очень важный вопрос, который будет беспокоить тех людей, что приняли *грихастха-ашраму*, то есть обязанности домохозяина.

Для начала я бы дал рекомендацию, что вам необходимо выполнять обязанности, которые вы приняли в какой бы то ни было сфере жизни. Не нужно отказываться от них. Чтобы заниматься практикой, как говорил мой Гуру, «нет нужды убегать в леса и пещеры». Прежде всего, в сутках двадцать четыре часа. Поэтому если вы можете выделить хотя бы один час ежедневно и практиковать такую медитацию – это очень хорошо. Это может дать вам умственное равновесие, огромную силу, благодаря которой любую работу по дому, в офисе, всё что угодно – любые дела – вы сможете выполнять спокойно и невозмутимо. Вы неосознанно тратите умственную энергию в объёмах, в тысячи раз превышающие то количество, которое на самом деле необходимо. Если провести аналогию с нашим миром, вам необходим лишь один доллар мощности умственной энергии, а вы даже не знаете о том, что в силу привычек тратите тысячи долларов энергии.

Итак, благодаря этой практике медитации в течение часа ум отступает и начинает работать по принципу «столько, сколько нужно». Получится вот что: когда вам нужно сесть за руль, вы выводите машину из гаража, едете по делам, катаетесь по городу. Когда работа сделана, вы возвращаетесь и храните машину в гараже. Но если есть проблемы с практикой – предположим, вы выводите машину и не знаете, как тормозить, – если у машины нет тормозов, а вы заводите её и она разгоняется всё больше, то такая машина становится смертельно опасной

для вас и, возможно, для других людей на дороге. Именно это произошло с человечеством: когда ум выходит из-под контроля, он может дойти до любого уровня насилия, гнева, ненависти, прочих подобных вещей – в отношении любого человеческого существа, в любое время. Именно это всегда приносит проблемы. Так что необходимо практиковать ежедневно, одного часа вполне достаточно. Любое спокойное место в вашем доме, в уголке – вы можете просто сесть там и практиковать.

Есть и другие методы, которые рекомендуются для развития духовности, наподобие *карма-йоги* и *бхакти-йоги*. Карма-йога относится к вашим действиям, вашей деятельности в повседневной жизни. Каждый день вам нужно трудиться, заботиться о нуждах семьи, ходить на работу и тому подобное. Постоянно, в каждое мгновение, если это возможно, наблюдайте Бога во всём: когда вы делаете свою работу, делайте её так, словно вы осуществляете служение Богу. Предположим, у вас есть жена и дети, вы должны о них заботиться. Когда вы заботитесь о них, заботьтесь так, словно вы заботитесь о Боге – по крайней мере в своём воображении. Благодаря этим вещам происходит вот что: вы будете делать всё как обязанность, а ваш ум не будет беспокойным, когда наступят результаты. Так устроена психика, что ум любого человека всегда переживает ожидания того или иного типа. Но когда вы работаете, действительно нет никакой гарантии, никакого вселенского закона, обеспечивающего именно тот результат от ваших разнообразных действий, которого ожидает ваш ум. Иногда случается, что вы делаете работу очень хорошо, но результат не приходит. И порой это может вас расстраивать.

Вот почему также используется слово «судьба». «Судьба» означает: «Это должно было произойти именно так, поэтому не беспокойся», и ваш ум не будет встревоженным. Вы пробуете снова. Пока ваш ум здоров, всегда есть надежда. Если ум теряет надежду, становится сложно действовать. А ведь именно ваши усилия в настоящем могут сформировать ваше будущее. Вот так можно практиковать карма-йогу. Основная идея выполнения медитации с закрытыми глазами в том, чтобы заставить ум отступить и стать настолько спокойным, насколько возможно, благодаря практике. Итак, практикуйте карма-йогу подобным образом – из любви к Гуру или из любви к некой форме Бога; выполняйте её как служение Богу. Когда вы заботитесь о своей жене, детях, семье, любое действие, вообще любое, должно выполняться как служение. В это время в вашем уме не будет никаких ожиданий, когда вы служите Богу: «Давайте выполним эту работу. Всё что я смог, я сделал. Поэтому теперь – будь что будет. Все происходит согласно воле Бога».

В *бхакти-марге*, пути преданности, это тоже основной закон. Это означает, что мы должны молиться Божественному с просьбой защитить нас и помочь нам, но мы будем удовлетворены любыми условиями, которые Бог предоставляет нам в этом мире. Тогда ваш ум не будет охвачен беспокойством. Итак, практикуя все эти методы, однажды вы в итоге достигнете того же, чего Гуру достиг в результате *санньясы* (монашеского образа жизни).

**В.:** Насколько сильно наш образ жизни влияет на духовное продвижение, Бабаджи?

**Бабаджи:** Можно сказать, что путь санньясина или домохозяина – всего лишь образ жизни, который вы можете выбрать для себя. Став санньясином, человек необязательно становится Просветленным, даже если надевает шафрановое одеяние и получает монашеское имя. В первый день всё может быть милым и очаровательным – неважно, стали вы санньясином или только что поженились. Но по ходу жизни вы обязательно увидите, что жизнь – это смесь хорошего, плохого, правильного, неправильного, счастья, несчастья, напряжения и расслабления: всё это имеет место на протяжении жизни.

В конечном итоге вы должны усвоить методы. То есть вы должны усвоить некую методологию и выработать системный подход, тогда, возможно, этот ум отступит и произойдет Йога – благодаря практике бхакти-йоги, карма-йоги. Что бы вы ни делали, где бы вы ни работали – старайтесь помнить Бога всё время. Чтобы ваш ум пытался помнить Бога, пока вы делаете

свою работу. Подобно опытному водителю он будет следить за дорогой впереди. Он не будет смотреть и думать о тормозах и передачах; его руки и ноги автоматически делают это после многих лет практики. Подобным же образом лишь благодаря практике ваша работа будет происходить в этом мире, в то время как ваш ум будет пребывать в Боге.

### 3. Подлинное отдавание себя происходит, когда ум становится спокойным

Невозможно представить себе Бога таким, как Он есть, так же как вы не можете измерить пространство. Просто невозможно ограничить Бога одним именем и одной формой.

**Вопрошающий:** Сначала нужно контролировать ум или чувства? Встречаются упоминания, что чувства необходимо контролировать, потому что они связаны с умом. Как нужно действовать?

**Бабаджи:** Иногда говорят, что нужно контролировать чувства. Ум для чувств – словно главный переключатель. Когда ум под контролем, чувства автоматически оказываются под контролем.

Поэтому и тот и другой вариант хороши. Сначала вы становитесь простым служащим, а уже затем – начальником. Либо вы можете сразу стать начальником. Таким образом, вы просто стараетесь контролировать сам ум, не отвлекаясь ни на какие чувства, потому что чувства функционируют лишь благодаря системам мозга. Посредством чувств вы слышите, вы видите, вы наблюдаете. Было бы довольно трудно отказаться от чувств. Разотождествление с чувствами и контроль ума – на самом деле одно и то же. Вам придётся что-то видеть, вам придётся что-то слышать. Вы не можете избежать этого, живя в этом мире. Просто вам нужно будет функционировать таким образом, чтобы ум ни во что не вслушивался, чтобы ум ни во что не вглядывался. Таким должен быть ваш подход. Вы обретаете такую способность, лишь когда практикуете медитацию. В медитации вы напрямую контролируете свой ум, вы делаете его спокойным. Именно это я наблюдал.

**В.:** Бабаджи, в «Бхагавад-гите» описаны четыре йоги: *бхакти-йога* (преданность), *карма-йога* (работа), *джняна-йога* (знание) и *дхьяна-йога* (медитация). Именно на дхьяна-йоге Вы, похоже, обычно делаете акцент. Значит ли это, что дхьяна – лучший способ продвигаться к окончательной стадии *танаса* и реализовать Божественное?

**Бабаджи:** В действительности дхьяна-йога неотделима от других типов садхан. В карма-йоге, в бхакти-йоге – везде необходима дхьяна. Дхьяна означает «ваше внимание на». Предположим, вы практикуете *карму*,

## **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.