

Путь в Тималаи

А. Мердов

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы бывали когда-нибудь в Индии? Вы мечтали о мистике, загадках непознанного, непонятого и удивительного? Страна, которая останется с Вами навсегда, откроет Вам глаза на простые и удивительные вещи, научит слышать и видеть сердцем, и, в конечном счете, открывая Вам мир, подарит Вам самих себя – это Индия.

Вы боитесь запутаться, не знаете маршрута, традиций и обычаев? Не страшно, Вас поведет по страницам этой удивительной книги человек, путешествия которого не только полностью поглотят Вас свежестью восприятия, неординарностью мышления и духовным виденьем, но и поможет Вам с помощью разнообразных практик и реализаций мудрецов почувствовать себя частью этой удивительной, мистической и парадоксальной страны.

ОБ АВТОРЕ

Мередов Алексей родился в 1974 году в России, в городе Москве. В 12 лет начал заниматься самбо, после чего увлекся японскими разновидностями спортивной борьбы - дзюдо и каратэ кекусинкай. Изучение принципов восточных единоборств привело Алексея Мередова к знакомству с индийской философией. Более 14 лет вел монашеский образ жизни в различных индийских и российских храмах (ашрамах), где углубленно изучал древние ведические писания.

Имеет духовное посвящение в одной из древних индуистских традиций.

В 1994 году начал занятия нетрадиционной системой Рейки, затем в 1998 году получил Мастера в традиционной системе Рейки (Шики Риохо), а в 2001 году получил Мастера в японской традиции Рейки (Гендай Рейки).

В 2001 году успешно сдал экзамены по основным ведическим писаниям (Бхакти-шастры) и получил диплом от Маяпурского института Бхактиведанты (Бенгалия).

В 2003 году сдал экзамены по базовому курсу аюрведы Госпиталя Бхактиведанты (Бомбей), студентом заочного отделения которого является в настоящее время. Более 3 лет путешествовал с доктором О.Г.Торсуновым, занимаясь изучением и практическим применением оздоровительных методик.

В 2005 году успешно сдал экзамены и стал преподавателем Хатха-йоги в Ришикеше (Гималаи, Индия).

Владеет игрой на индийских музыкальных инструментах – мриданге и долаке, изучает санскрит и хинди.

В настоящее время ведет активную лекторскую и просветительскую деятельность в различных городах России, Украины и Прибалтики.

Является руководителем информационно-образовательного центра «АТМА», директором Днепропетровской школы йоги и медитации.



ИНДИЯ

У каждого человека есть внутренний духовный порыв к самосовершенствованию. Это именно тот порыв, который отличает нас от животного мира. В какой-то период жизни он сильнее, в какой-то слабее. Но если же он появился, то обязательно нужно направить этот порыв в правильное русло, чтобы попробовать нечто совершенно иное, нежели когда-либо мы испытывали в обыденной жизни. Самый яркий приход этого порыва проявляется еще в детстве. Именно в этот период мы больше всего мечтаем о необычном в нашей жизни. Мы ждем времени приключений, мистического и сказочного.

С самого детства я стремился именно к этому духовному порыву, и с каждым годом это стремление усиливалось и росло. Я начал в 14 лет изучать христианство, буддизм и психологию. Пользовался всей возможной литературой, которую можно было бы достать в 90-х годах. Но душа моя лежала в страну чудес и мистицизма – Индию. С детского порыва прошло 18 лет, за эти годы я достиг духовного сана в монашеской жизни и в полной мере исполнил свою детскую мечту, и достиг именно того, к чему стремился.



Получил удивительное общение со святыми личностями, много лет изучал и на практике применял ведические знания. И я чрезмерно благодарен судьбе за этот удивительный подарок моей жизни. В этой маленькой книге я хотел рассказать об одной из моих поездок в замечательную Индию, где я обучался йоге, пранаяме и медитации.

Сегодня 18 апреля, я еду в Дели. Документы к этому числу были подготовлены, и с ними не было никаких проблем.

В настоящий момент я сижу на борту самолета, летящего в Киев, и затем, сделав пересадку на другой самолет, мое путешествие продолжится в Дели.

В Дели температура 37 °С в тени. Это достаточно жарко, особенно для человека из России.

Дышать практически невозможно, только и ждешь, когда наступит вечер, чтобы немного вдохнуть прохладного воздуха.

Прилетел я в 23.35, прошел таможенно, и нужно было поменять доллары на местную валюту – рупии.

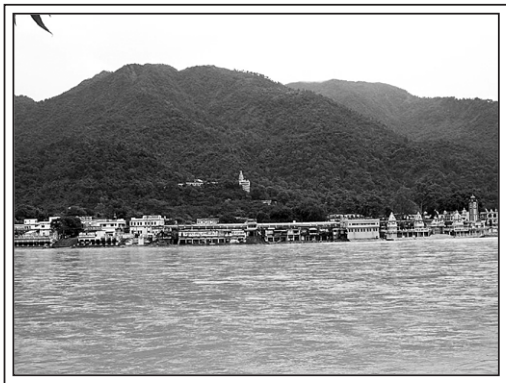
Тут меня чуть не обманули на 1000 рупий. Я этот обман быстро заметил, и банкиру пришлось отдать мне эти деньги. Вернул он быстро, боясь что кто-то из сослуживцев заметит этот обман.

Ехать ночью по городу достаточно опасно, поэтому я дождался утра, сидя в зале ожидания и на моторикше за 200 рупий (5\$) поехал к Kashmiri gates. Ехали мы приблизительно 1,5 часа, город просыпался, и индусы становились активными, много машин, людей и животных. Постоянные сигналы машин и крики людей.

Привезли меня в какую-то туристическую кантору, и там я купил билет на автобус до города Ришикеша. Невероятно трудно одному путешествовать - от вещей нельзя отойти, иначе их можно проморгать.

Все-таки индусы ухитрились здесь меня обмануть.

Я купил средне дорогой билет, а посадили меня в самый дешевый автобус полностью набитый людьми. Выхода не было, ждать еще 4 часа следующего автобуса и ругаться с индусами мне не хотелось, поэтому я залез со своими вещами в автобус и принял с благодарностью свою судьбу. Нужно уметь довольствоваться тем, что нам посылает судьба, тогда



беспокойств ума будет меньше. Индусы все сразу же обратили на меня свое внимание, ведь я Американец, так многие думали и откровенно завидовали. Практически каждый индус хочет побывать в Америке (насмотрелись американских фильмов и думают, что там все как в сказке). Ехать оказалось как-то просто, несмотря на то, что это заняло 5 часов. Как только я сел на сиденье, уже через 15 минут я заснул крепким сном - усталость от поездки сделала свое дело. Просыпался я внезапно, когда водитель резко поворачивал, чтобы избежать столкновения – это был лихач. Как водят индусы, слагают легенды. За все время поездки, мы чуть-чуть не столкнулись раз 5, но как-то все в последнюю секунду обходилось без происшествий. Когда я полностью выспался, то понял, что ехать днем по Индии еще невероятно тяжелее, чем утром. Непрекращающиеся гудки, которые издавал наш автобус, были настолько сильными, что можно было оглохнуть, было видно, что водителю очень нравилось ощущать себя кем-то очень важным, когда он давил на бибикалку. В итоге мне пришлось достать вату и заткнуть себе уши.

Было обещано, что приедем в Ришикеш через 5 часов, однако мы уже

проехали 5 часов, и осталось еще пол пути. Скорее всего, к вечеру доберусь до Ришикеша. Я начинал уже испытывать маленький голод, и буквально через 10 минут водитель остановился около какой-то забегаловки, чтобы все могли сходить в туалет и перекусить. Пользуясь, случаем, я достал из рюкзака огромное красное яблоко (его мне дала Тамара еще в Донецке), и мне хватило, чтобы полностью удовлетворить свой голод.

С самого начала водитель мне сказал, что едет до Ришикеша, а оказалось – доехал до Харидвара, высадил всех людей и поехал по своим делам, сказав: «Иди, мол, куда хочешь, или найми моторикшу».

В итоге, мне пришлось взять моторикшу и ехать еще приблизительно 20 километров до Ришикеша.

От Ришикеша я поехал в йога-ашрам, еще минут 15. Ришикеш оказался мне просто фантастическим и райским местом. Таким великим и в то же время простым и привлекательным. Ришикеш находится 700 метров над уровнем моря, поэтому здесь не так жарко как в Дели, а по утрам даже прохладно.

В йога-ашраме обучают йоге, пранаяме и медитации. В этом ашраме все строго, много правил и обязательное посещение всех занятий. В офисе было все как на допросе, меня расспрашивали откуда да куда, была заполнена куча документов, чуть ли отпечатки пальцев не взяли. Через час я освободился от тяжелого труда, связанного с заполнением разных документов, смысл которых я до сих пор не понял, и меня проводили в комнату, где я буду жить несколько месяцев.

Место очень красивое: на горе внизу течет святая Ганга, по всюду растут деревья манго и рудракш (из них делают бусы). Тихая и умиротворенная атмосфера этого ашрама



помогает сосредоточиться на занятиях йогой, медитацией и пранаямой. С самого низа доносится звук протекающей Ганги, что создает определенную музыку, помогающую успокоить сознание. Летают удивительные, ранее невиденные птицы и зеленые попугаи. Такое впечатление, что так все и должно быть в мире, начинаешь забывать, что есть шумные города, где люди ходят с жесткими лицами, и ты в какой-то момент задумываешься над тем, чтобы остаться здесь навсегда, жить просто и мыслить возвышенно.

В Гималаях, в Верхнем Нагаре, да и не только, есть хиппи, которые живут здесь по 20-30 лет, они выращивают яблоки или еще что-то и так

существуют. Паспорт им не нужен, или они выбросили его за ненужностью в Гангу, и остались, похоже, навсегда. Конечно, практически все из них ведут не очень хороший образ жизни - курят марихуану и пьют всякие непристойные напитки. В большинстве индусы вообще не имеют паспортов, и им всегда интересно заглянуть в твой паспорт. Увидев всю красоту Гималаев, я понял, что на нашей планете существует уникальное место, где чувствуется дуновение вечности, красоты и спокойствия. Люди странствуют по свету и чего-то все время ищут. Все ищут умиротворение и счастье. Это счастье находится рядом с нами, это счастье находится в нашем сердце, и такие прекрасные места, как Гималаи, помогают нам сосредоточиться на внутреннем счастье, которое очень сложно обрести в современных шумных городах, где все мигает и отвлекает от мыслей о своем предназначении и Истине. Если сравнивать течение времени в городах и в Гималаях, то оно очень сильно отличается. В городах все проходит очень скоротечно, не успеваешь даже отдыхать. Мы создали себе вроде бы место, где все удобно, подобно раю, но теперь практически все время уходит на то, чтобы все это поддерживать. Природа дала практически все необходимое для человека, и в Гималаях люди умеют пользоваться этим. Мы же совершенно отошли от природы, от нашей стихии. У рыбы среда обитания – вода. Если рыба отдаляется от воды и выползает на берег, то она умирает или становится ящерицей, правда, это еще не доказали и является очередной теорией. Подобно этому Земля, Вода, Огонь, Воздух и Пространство – это естественная среда нашего обитания. Если мы отдаляемся от среды нашего обитания, у нас возникают проблемы с психическим и физическим здоровьем. Все мы знаем об этом, поэтому летом стараемся выделить время, чтобы поехать на девственную природу, и там мы себя чувствуем «на все сто». Привычка сильнее нас, мы привыкли к опасному, подобно джунглям, и плохо пахнущему городу, и мы не можем жить без него. Такова сегодняшняя обусловленность. Мы пытаемся заботиться о своих потомках, но у них нет будущего, или их будущее будет таким же, как и у нас, только немного хуже. С каждым разом атмосфера Земли все ухудшается и ухудшается, и никто не хочет беспокоиться по этому поводу. Жить на природе и каждый день встречать рассвет и закат прекрасного Солнца, находясь в спокойном состоянии ума, чего лучшего можно пожелать?! В такой атмосфере открываются многие реализации, и появляется надежда на понимания себя и мира. Ты ощущаешь себя в мире и чувствуешь, как природа пытается заговорить с тобой о чем-то очень сокровенном и важном. Нужно только успокоить ум и направить свое сознание в мир, на природу. В противном случае, ты вроде живешь на Земле, но совершенно не знаешь ее, как будто полностью оторванный от нее, подобно бестелесному духу, не знающему, где его тело. Мир ждет, когда мы обратим на него свое внимание. Каждый человек может сделать это в любую минуту, прямо сейчас вы можете подумать об огромном творении и установить с ним тесную связь. Вы сразу же почувствуете ответную реакцию творения, появится ощущение целостности, счастья и гармонии. Почему многие не могут сразу настроиться на творение? А кто их этому учил! Мы

учились совсем другим вещам в школах, точно также как и наши учителя. Научиться мы сможем, тем более знание есть у нас внутри, и нужно только его вспомнить. Чтобы вспомнить эту науку, нужно освободиться от беспокойств внутри нас и в умиротворенном сознании переключить нашу фокусировку внимания с материальных вещей на творение. Почувствуйте, что вас окружает удивительный и прекрасный мир, почувствуйте его сначала кожей всего тела, сосредоточьтесь на ощущениях соприкосновения с воздухом. Вспомните о своем дыхании. Постарайтесь расширить свое сознание и почувствуйте творение настолько далеко, насколько сможете. Попробуйте сохранить ощущение пространства, которое чувствуете. Настройтесь на него. Появится ощущение свободы, возникшего от расширения сознания. Может появиться чувство вибрации, весь мир вибрирует. В этой тонкой вибрации можно еле различить какой-то неземной звук, находящийся внутри вибрации. Чем больше вы сосредоточены на творении, тем теснее ваша связь. Эта связь дает нам внутренний стержень, внутреннюю силу и спокойствие. Вы соприкоснулись с природой, со стихией Земли, Воды, Огня, Воздуха и Пространства. Они наполнили вас до краев, и это – наша стихия, дающая нам все необходимое для жизни: спокойствие, пищу, воздух, теплоту тела, крепость костей, работоспособность сердца и всех органов и понимание цели жизни. В этой уникальной природе есть все необходимое для нашей жизни, для функционирования нашего тела. Люди изобретают какие-то препараты для поддержания жизнедеятельности тела, забывая о том, что природа уже все создала. Любое соприкосновение с природой, будь то физическое или мысленное, восстанавливает функции нашего тела и ума. Это – секрет мудрецов прошлого. Каждый человек может воспользоваться этим, главное, не опоздать сделать это, а то мы имеем глупую привычку все оставлять «на потом». Наступает вечер, и с завтрашнего дня у меня начинаются занятия по йоге и медитации.

НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ

Рано утром зазвучал колокол ашрама, который висит в середине всего комплекса. Просыпаться было легко, я быстро встал и сделал полное омовение. Надел чистую одежду, состоящую из простых хлопчатобумажных йоговских штанов и майки. Такую одежду можно купить практически везде в Ришикеше. Она дешевая и удобная. Закрыв на замок дверь, чтобы обезьяны или непрошеные гости не забрали мои вещи, я быстро начал спускаться вниз, где должны были начаться через 5 минут занятия по медитации. Еще было темно, поэтому приходилось все время смотреть себе под ноги, чтобы не споткнуться на каком-нибудь камне и не скатиться вниз. Помимо жителей ашрама рано утром также просыпались различные живые существа, среди их числа можно особо отметить змей, выползающих из сырых и холодных нор. Чтобы наступить на такое живое существо нужно по-настоящему быть неудачным, так как это достаточно редкое происшествие, несмотря на то, что мы часто слышали, что змей очень много в Гималайских районах.

Вход в длинное одноэтажное помещение был заставлен простой обувью: шлепанцы и полукроссовки. По этому признаку можно было понять, что люди уже ждут начала занятий по медитации. Я последовал их примеру, снял обувь и тихо проскользнул в полутемное помещение.

В помещении находилось около 15 человек, сидящих на йоговских ковриках. Практически все сидели в позе полулотоса или лотоса. В самом центре зала на возвышении в позе лотоса сидел невысокого роста пожилой учитель в белых одеждах. Его глаза были полуприкрыты, и казалось, что он был погружен во что-то очень глубокое и мистическое. Было такое ощущение, что у этого человека можно учиться. Атмосфера всего помещения была наполнена умиротворением, спокойствием, таинственностью и тишиной. Сразу захотелось последовать его примеру. Поэтому я расстелил свою подстилку и сел в позу лотоса, ожидая, что будет дальше. Ровно в 5 часов утра учитель открыл глаза и посмотрел на всех собравшихся очень внимательно и любя. Через какое-то время, он начал говорить ровным и негромким голосом. Он поведал в течение 10 минут о важности медитации в жизни каждого человека и рассказал, что мы должны делать в течение ближайшего часа. Сказав это, он погрузился в медитационный транс, который закончится ровно через час. Все ученики в тот же миг последовали его примеру, сели с прямой спиной и начали процесс медитации. Я еще раз посмотрел на всех собравшихся и начал свое первое занятие в этом уникальном ашраме. Было очень легко сосредоточиться на объекте медитации, само место побуждало делать это, поэтому я испытывал поистине новое ощущение и понял важность специально отведенного места для медитации. Прошло немного времени с начала занятия, как мне показалось,

а уже зазвонил маленький будильник, лежавший около учителя. Занятия окончились. Учитель поблагодарил всех и вышел из помещения. Я немного удивился быстроте пролетевшего времени и медленно поднялся, направляясь к выходу из помещения. Выйдя из помещения, я увидел, что вся обувь была хаотично разбросана то тут то там. Похоже, обезьяны тоже занимались медитацией, только не на душу, а на обувь. Мне не составило труда отыскать свою обувь в этом беспорядке – уж слишком сильно она отличалась от местных чапал (шлепанцев). Одев свою обувь, я быстро пошел в свою комнату, чтобы немного размяться перед предстоящей йогой. Йога началась ровно через полчаса.

Большой просторный и светлый зал напоминал спортивный зал российских школ. Некоторые ученики уже собрались и ждали, когда начнутся занятия. Кто-то разминался, а кто-то просто сидел. Я нашел свободный коврик и сел, наблюдая за происходящем. Учитель поприветствовал всех собравшихся и начал с повторения ОМ. Весь зал громко начал повторять за учителем. Казалось, что вся комната вибрирует от этого звука. Эта вибрация проникала даже в глубину сознания и тела. Чувствовалось, как тело полностью расслабляется и успокаивается. Хотелось продолжать и продолжать такую чудесную практику. В какой-то момент учитель остановился и перешел к показу асан (статических поз). В начале он говорил название асаны, потом демонстрировал ее. Все собравшиеся пытались повторить, и если кто-то совсем плохо что-то делал, то учитель подходил и поправлял. Были и такие, у которых вообще ничего не получалось, и учитель, подойдя к ним, вдохновлял и помогал. Сочетавшиеся в учителе серьезность и мягкость сражали на повал, было очевидно - человек с огромным опытом работы и общения с людьми. Поэтому все ученики чувствовали себя спокойно и не беспокоились по поводу практики. Учитель демонстрировал в основном традиционные асаны, без всяких закруток и заморочек.

Я чувствовал себя уверенно, так как все асаны мне были хорошо знакомы, и оставалось лишь довести их до совершенства.

Занятия закончились и было ощущение, что время пролетело просто катастрофически быстро. Сразу после занятий учитель дал всем понять, что любой может подойти и спросить по поводу техник асан и пранаямы. Некоторые воспользовались этим приглашением, и через несколько минут началось оживленное обсуждение практики йоги, которое постепенно перешло из йогического зала на улицу, где, радостно сияя, подымалось солнце.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Расписание ашрама

(место, где совершается духовная практика):

- 4.30** Подъём. Звучит колокол, который слышен по всей округе.
- 5.00 - 6.00** Утренняя медитация. Она выполняется просто: все садятся в позу лотоса или в «сидхасану» и читается три раза ОМ, затем медитируют. Учитель сидит в центре удобного зала и перед началом объясняет суть медитации, и что она дает для нашего сознания.
- 6.30 - 7.30** Занятия йогой. Есть разные преподаватели, некоторые очень строги и мучают по полной программе, некоторые по характеру мягки, и ты просто наслаждаешься расслаблением, потягиванием и простыми асанами. В самом начале 5-минутная медитация, затем повторяют ОМ, после чего все начинают повторять за учителем простую пранаяму, плавно переходящую в асаны.
- 8.00** Завтрак. Мне трудно сказать, что дают, так как я туда не хожу в это раннее для приема пищи время. Что-то вроде каши с чаем.
- В ашраме достаточно большая библиотека, даже книги на русском есть Рериха и Прабхупады. Библиотека работает с 9.00 до 11.00 и с 14.30 до 16.30.
- 12.00** Обед. (Создаётся впечатление, что здесь организаторы читали наставления доктора О.Г. Горсунова!). Это мероприятие я всегда посещаю, так как необходимо поддерживать душу в теле. В обед дают рис, дал (вид горохового супа), чапати (хлебные лепешки) и сабджи (тушеные овощи).
- После обеда можно немного отдохнуть, пойти покататься в Ганге или походить по городу.
- 15.15 - 16.00** Лекция на английском языке по различным ведическим писаниям.
- 16.00** Травяной чай.
- 17.00 - 18.00** Занятия йогой. Вечером всегда дают большую нагрузку, видимо, чтобы спалось хорошо.
- 18.30 - 19.30** Медитация.
- 20.00** Ужин. Я посмотрел, что они едят на ужин, и понял, почему многие индусы страдают проблемой печени и желудка. Они едят гороховый суп с рисом в больших количествах и потом на йоге всё время одни и те же фразы повторяют: «Эта асана стимулирует вашу пищеварительную систему. Эта – для желудка. А эта асана улучшает

работу кишечника». Создается такое впечатление, что жизнь вращается вокруг того, как лучше пищу переварить.

21.30 - *все должны спать сном младенца, иначе бдительные охранники будут делать вам замечания на хинди и, поверьте, на этом языке это выглядит как ругательство.*

Регулярно совершаемая духовная практика называется «садхана». Для достижения духовного прогресса необходима постоянная практика, и, желательно, чтобы она не прерывалась. Только тогда такая деятельность принесет желаемые плоды. Необходимо урегулировать не просто питание и режим дня, нужно каждый день совершать свою садхану, которую дал учитель, и делать это в одно и тоже время.

Правильный режим дня позволяет отрегулировать грубое тело, чтобы оно действовало как механизм. Например, точно будете знать, в какое время вам захочется в туалет «по-большому». Встаёте рано утром, и сразу вам хочется в туалет. После чего вы делаете полное омовение. И так происходит каждый день. Если вы не научитесь делать это, то возникнет много трудностей. Представьте, вы даёте лекцию или едете куда-то, и тут вдруг «приспичило»! Да, тогда возникает реальная проблема.

Что касается духовной садханы, то благодаря постоянной практике открывается возможность постепенно подниматься по одной ступеньке вверх. Если же пропускаете какие-то дни занятий, то начинать придется заново. Подобно тому как каждый день Вы протаптываете себе дорогу в сугробах снега, если прерываетесь на несколько дней, то снегом опять все заносит. В итоге начинаете все сначала.

Садхана необходима, так как она постепенно дает вкус к духовной жизни и избавляет от многих беспокойств. Не нужно будет каждый день составлять себе график деятельности, вы будете точно знать, что делать каждый день. Нужно лишь один раз составить график. Задумайтесь, какая ежедневно происходит путаница в деятельности! И вечные вопросы: «Может это сделать сейчас? А может потом?». Создаются беспокойства, особенно когда о чём-то забыли или не сделали. Если есть стремление чего-то достичь в своей практике, занимайтесь регулярно и привыкайте к режиму дня. Именно в этом большой секрет успеха! И секрет успеха не так просто получить. Попробуйте делать ежедневно простую вещь, и она покажется вам самой сложной. Люди могут создавать цивилизации, а поддерживать их невероятно сложно. Подобно этому мы должны создать свою жизнь, следуя регулярному графику, и затем поддерживать его. В этом великий успех. С помощью такого самоконтроля достичь можно всего как в духовной сфере так и в материальной.

Когда я первый раз начал заниматься йогой, некоторые вещи были непонятны. Например, английский акцент преподавателей, но постепенно стал понимать, что они говорят. Здесь занимается человек 30, все из разных уголков мира. В основном из Израиля, Японии и Индии. Русских здесь не видел. Может быть, для меня это и лучше, так быстрее усваиваешь ино-

странные языки. Хотя особо и не хочется общаться, слишком много дел. Недавно был установлен новый рекорд по количеству писем, приходящих по интернету. 28 апреля я получил 40 писем! Пришлось запереться в комнате и постепенно отвечать на все. После чего вздохнул с облегчением и порадовался проделанной работе, так как для многих ответы на их вопросы были существенны.

Затем я пошел заниматься йогой. Два преподавателя: один - Дев дикшит, очень продвинутый и серьезный йог, он дает утренний класс по йоге (о нем я расскажу позднее), а другой - преподает йогу вечером.

Тело после нескольких дней занятий начинает сильно болеть и перестает совершенно двигаться, этого я совершенно не ожидал, так как был достаточно серьезно физически подготовлен. Скорее всего, это возникло из-за того, что здесь жарко, а мышцы и без того горячие. Я заметил очень интересную вещь: в жарком климате от физической нагрузки быстро устаешь, но зато суставы быстро растягиваются, а в России или Латвии холодно, поэтому особо не устаешь, так как достаточно естественно разогреваться в холодном климате. Отсюда вывод: индусы силовые асаны особо не делают, зато они могут так выгибаться, что мало не покажется. Западные йоги физически сильны, но гибкость страдает, в холоде суставы как бы сжимаются, чтобы выжить в таком климате.

Несколько дней назад мне пришла мысль написать книгу о практике медитации, начиная с начального уровня и оканчивая самым сложным. За 14 лет практики у меня накопился большой опыт, и я решил поделиться им, описав медитации, ссылаясь на авторитетные ведические писания. Такая мысль появилась после того, как в этом ашраме уважаемым преподавателем было сказано следующее: «Не очень важно на что медитировать, просто погружайтесь в себя». Один студент пытался практиковать, но так и не мог осознать, правильно ли он делает?! И с таким вопросом он обратился ко мне. Я понял, что многие даже не представляют, что такое медитация. Это подвигло меня начать работу над новой книгой. Если правильно заниматься медитацией, то благодаря ей можно решить все проблемы в жизни, из каких бы источников они не возникали. Как мы знаем, все проблемы исходят из нашего сознания, а медитация - это работа, прежде всего с сознанием. Вдохновленный новой идеей я полностью погрузился в написании книги «Медитации гималайских йогов».

Теперь я расскажу об основателе этого ашрама - Йогешварананде Свами. Когда он был еще маленьким, отец не хотел, чтобы его сын занимался йогой и духовной практикой. Поэтому, однажды ночью этот удивительный мальчик в возрасте 14 лет покинул родной дом. И вместе с другом отправился искать знания о душе. Это было в 1903 г. Они добрались до Кашмира и там пытались учить санскрит для того, чтобы читать ведические писания. А чтобы добраться до Кашмира, который находится далеко и высоко в Гималаях, нужно проделать большой путь от Дели, столицы Индии. Если добираться на автобусе, то это может занять около 1,5 – 2 суток. Теперь представьте себе, как долго нужно было добираться пешком. Два мальчика

сели и пытались понять грамматику санскрита, вдруг раздался голос: «О, брахмачари, что вы читаете?». Позади них стоял мудрец в одной каупине (набедренной повязке) и пронизывающим взглядом смотрел на них. На что мальчики ответили: «Изучаем грамматику санскрита!». Мудрец продолжил диалог: «Для чего вы изучаете грамматику санскрита?». И ребята сказали: «Чтобы изучать Веды и познать душу». На что услышали: «Есть короткий путь достигнуть самосознания, если воспользоваться помощью великой личности». Мальчики взмолились: «О, мудрец, если мы найдем великую личность, мы оставим наше изучение и пойдём по его пути». Тогда мудрец предложил пойти с ним, чтобы всему их научить.

Он привел их в красивое место на берегу реки Синдху за Гандхарбал в направлении Сунмарга. Вошел в пещеру, очистил её и пригласил мальчиков войти и жить там. Потом объяснил, какую садхану (практику) выполнять. Каждый день они должны кушать один раз, причём только рис, масло и соль. За этими продуктами мальчики ходили в магазин, находящийся в 9 километрах от пещеры. Они использовали для приготовления глиняный горшок. Сначала кормили мудреца, затем ели сами. Несмотря на то, что было холодно, они старались держать пещеру теплой, постоянно подкладывая дрова в огонь.

У них были следующие занятия:

Первая неделя -

6 часов сна

6 часов повторения гаятри мантры (секретной мантры, которую им передал учитель) в сидячем положении (им разрешалось поменять позицию ног только два раза за все время)

2 часа изучение йога-даршаны (Книги по йоге Патанджали Муни)

2 часа запоминания лекций учителя

2 часа выполнения асан, пранаямы и Крии

2 часа выделялось на принятие омовений (как минимум 2 раза в день) и на туалет

2 часа вечерняя прогулка

2 часа на приготовление пищи, вкушение ее и отдых.

Вторая неделя -

8 часов повторения гаятри мантры (можно было менять положение ног только один раз), все остальное соответственно сокращалось.

Третья неделя -

10 часов повторения гаятри

Четвёртая неделя -

12 часов повторения гаятри, мальчики спали только 4 часа. В последнюю неделю Йогешварананда, по его словам, испытал самадхи (состояние полного блаженства).

Таким образом, в течение одного месяца они изучили 40 пранаям, 184 асаны и запомнили йога-сутру Патанджали.

Безусловно, мальчики были необычными, не каждый способен на такой тяжелый подвиг. Их помощником было непреодолимое желание обрести что-то ценное, то, что невозможно купить ни за какие деньги или найти, просто прогуливаясь по лесу. Самое ценное и дорогое скрывается в глубине нашего сердца! И мы, живя в этом мире, постоянно ищем эту ценность, но часто обманываем себя, находя счастье во внешних материальных вещах.

Однажды учитель пошел с мальчиками принять омовение в реке Синдху. Все нырнули в воду, и, поплавав, ученики вышли на берег, однако мудрец продолжал находиться в воде. Когда прошло минут двадцать, ребята заволновались и нырнули в реку. Под водой они увидели своего учителя и стали поднимать его из воды. Мудрец пришел в себя и сказал, что не нужно было вытаскивать его из воды, там он занимался медитацией. После чего мальчики его больше не видели. Они еще какое-то время пожили в пещере, занимались его поисками. Но то, что они приобрели благодаря мудрецу, изменило их жизни. Впоследствии Йогешварананда основал ашрам в Ришикеше и продолжил традицию своего великого учителя. Этого святого учителя звали Парамананда Авадхута, родом из Пенджаба. История умалчивает, куда отправился великий святой, но каждый может догадаться сам. Скорее всего, он продолжил путешествовать и давать людям бесценное сокровище – духовное знание.

РИШИКЕШ

На расстоянии 220 километров от Ришикеша, где я занимаюсь йогой, есть город под названием Утгара Каши. Это очень красивое место, расположенное на берегу священной реки Ганги. Это место находится на 2300 метров выше уровня моря, там даже летом не жарко, Ганга в этом месте очень холодная и бурная. На берегу реки в одном из ашрамов живет один йог, который в настоящее время может просидеть в Ганге без кислорода 40 минут, можно даже так сказать – побил мировой рекорд. Он без проблем замедляет биение своего сердца, и поэтому кислорода ему достаточно на 40 минут. Вообще таких людей в Гималаях всегда можно встретить. Например, по соседству со мной живет один Свами, которому уже 104 года, у него феноменальная память. Если один раз он что-либо запоминает, то, похоже, на всю жизнь.

Недавно был сильный гром и сильный ветер, затем пошел дождь как из ведра, так продолжалось целый вечер, за это время никто никуда не ходил, молния могла убить. Вечером занятий йогой не было, зато каждый занимался в своей комнате тем, чем мог. В данном случае я выполнил выборочно асаны, 1 час прозанимался пранаямой, 1 час медитацией и немного дополнил книгу о медитациях.

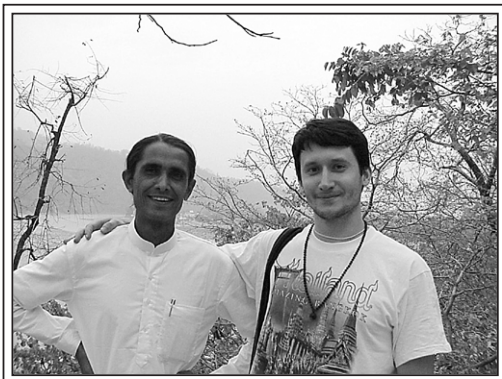
29 апреля я ходил в Ашрам Шивананды. Это знаменитый йог, написавший очень много книг по йоге, медитации и другим наукам. Если идти вверх по Ганге, то через 8 минут с левой стороны виднеются ворота Шивананда Ашрама. Он находится на горе, там есть библиотека, куда каждый может прийти и что-нибудь почитать на хинди, санскрите и английском языке. В одном из помещений находится самадхи Шивананды Свами, место, где он вошел в самадхи, и там же находится его тело. Здесь можно увидеть много западных людей, особенно из Европы. Ришикеш является достаточно популярным местом, куда приезжают западные искатели йоги и Истины. Здесь в свое время побывали Битлз и здесь же они нашли своего Гуру - Махариши махеш-йоги. Поэтому в Ришикеше на каждом месте преподают йогу, только плати, и, если честно, то наши йоги из Латвии, России и Украины, гораздо более серьезные в плане асан, по крайней мере они, здешние йоги, не могут делать некоторые асаны, которые могут делать в западных странах. Редко попадаются йоги, которые на самом деле очень серьезно занимаются практикой. В Ришикеш приезжает много индусов для того, чтобы зарабатывать деньги на западных искателях истины. Тут преподают Кундалини йогу, медитацию, пранаяму, асаны, все что угодно, только плати, и все это на очень низком уровне.

Мои познания в мантрах, ведической культуре, санскрите и хинди мне сильно помогли, и некоторые менеджеры ашрама были приятно удивлены, особенно том, что я немного знал их родной язык (хинди).

Расскажу я вам об одном йоге, с которым я познакомился и изучаю у него пранаяму, асаны и медитацию. Его зовут Дев Дикшит прабху.

Он родился в брахманической семье, и ему 49 лет. В самом детстве его практически уже женили, но характерами они не сошлись. Поэтому Дев Дикшит занялся серьезно йогой, он преподает уже много лет и постоянно путешествует от одного ашрама к другому. Через 2 недели он поедет в Ганготри – место, откуда берет свое начало Ганга, сейчас дорога туда еще закрыта из-за снега. Но когда дорога откроется, то он поедет туда, и будет преподавать там йогу.

Взгляд у него очень сильный, он всегда спокоен. Каждый день делает всякие очистительные процедуры, рвотные, клизмы и промывает нос. Язык его поэтому всегда розовый без белого налета. Он может взять резиновый шнурок, вставить его в нос и вытащить через рот. Также он берет длинный кусок ткани и постепенно заглатывает его, а потом высовывает, при этом длина ткани больше метра. Не каждый способен на такие подвиги. На вид он худой, поэтому может делать такие извороты тела, что трудно в это поверить. Я ему рассказывал о ведических писаниях, а он обучал меня всяким методам йоги, крий и пранаямы. Так мы друг с другом общались и сотрудничали.



В настоящий момент Ганга потеплела, поэтому можно ходить и купаться в этой святой и красивой реке, только надо быть осторожным, если унесет, то уже никто не спасет, слишком быстрое течение. Температура сейчас 37 °C, и с каждым днем она все увеличивается и увеличивается.

Каждодневные занятия постепенно делают так, что тело становится очень крепким, дыхание очищается от занятий пранаямой, и ты начинаешь ощущать, что тело состоит из дыхания, оно легкое, и такое ощущение, что в нем приятно находиться. При этом ты как бы чувствуешь, что находишься в машине. Тело – это наша машина, с помощью которой мы передвигаемся и пытаемся как-то наслаждаться в этом мире через чувства.

Главный менеджер ашрама сказал, что если я буду упорно заниматься, то через 4 месяца будут кзамены, и если я их удачно сдам, то выдадут сертификат учителя йоги. Он сказал, что через месяц мне нужно будет поехать в одно место в Гималаях – Джегин. Это маленькая деревня, куда не ступала нога белого человека, приблизительно на 2500 метров выше уровня моря. Мне нужно будет пробыть там 2 месяца и еще более серьезно начать практиковать йогу, пранаяму и медитацию, после чего мне нужно будет

приехать опять в йога-ашрам, и сдавать экзамены по полной программе. Так что мне предстоит по 12 часов в день заниматься йогой, пранаямой и медитацией. Посмотрим, что из этого получится.

Сейчас наступает лето, и с каждым днем становится все жарче и жарче, в жару очень легко заболеть. Слава Богу, пока все в порядке и здоровье меня не подводит, но вот ноутбук стал сдавать. Сначала сломалась сетевая плата, теперь из-за жары что-то стало аномальное с ним происходить. Иногда он не включается, стал часто зависать. Старик совсем стар, болеет часто. Каждый день стараюсь делать копии, чтобы информация в один прекрасный день не стерлась. Когда он совсем выйдет из строя, то придется писать на бумаге, что в свою очередь затруднит работу с различным материалом, собранным за многие годы. Книжки я с собой не беру, так как они очень тяжелые, все хранится в электронном виде.

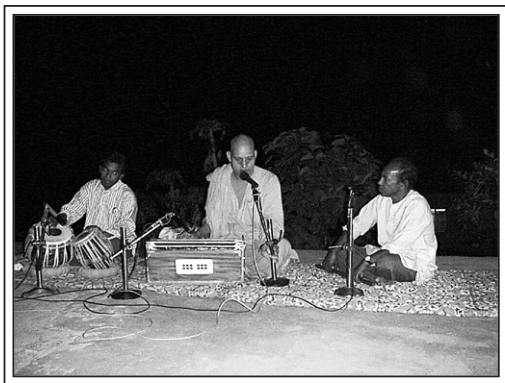


В Ришикеше время течет совершенно по-другому, иногда кажется, что ты здесь был всегда.

Распорядок дня оказывает удивительное воздействие и благодаря этому появляется впечатление, что время течет очень медленно. За один день можно позаниматься пранаямой, йогой, повторением мантр, медитацией, пообщаться с преподавателями и студентами, поизучать ведические писания и еще остается время на то, чтобы писать книгу. Начинаешь как-то забывать, что ты делал до приезда сюда. Человек в невежестве всегда думает о прошлом, находясь в страсти, он думает о будущем, а в благодати человек осознает настоящее и живет прямо сейчас. В ашраме такое ощущение, что ты живешь настоящим. Тебе как-то становится все равно, что будет в будущем и что было в прошлом. Удивительное чувство.

Каждый день я стараюсь посещать интернет, чтобы отвечать на приходящие письма. Интернет находится в 20 минутах ходьбы от Йога Никетана ашрама по ту сторону Ганги. Интернет настолько медленный, что приходится ждать по 5 минут, пока одно письмо отправится, и частенько связь обрывается, и все приходится делать заново.

С каждым днем Ганга теплеет и теплеет, и уже многие купаются в специальных безопасных местах. Ганга в этом месте достаточно чистая, и многие индусы пьют ее, не боясь получить какую-нибудь инфекцию. В один день я тоже принимал омовение в Ганге и смог поплавать всего лишь минут 10, так как стал замерзать. Поэтому я вышел на берег и стал греться на камушках. Через несколько минут ко мне



подошел садху (святой человек), по крайней мере он был в шафрановых одеждах, что указывало на то, что он ведет жизнь в отречении. Он выглядел лет на 60. Мы с ним поговорили о Боге и о ведическом знании, он немного знал английский, а я немного знал хинди, поэтому разговор у нас проходил на двух языках сразу. Я расспросил о его жизни и рассказал немного о своей. Он был в шоке, когда узнал, что ведические знания очень нравятся людям запада и, вообще, что эти знания туда дошли. Он сказал, что многие индусы совершенно не знают своей культуры и стремятся подражать Америке и западу, поэтому он был очень удивлен таким новостям.

Особенно ему понравилось то, что люди запада изучают различные мантры, посвященные Богу. Когда мы уже закончили разговор, напоследок он дал свои благословения мне и всем западным людям, которые так или иначе изучают и практикуют ведические знания. Он сказал: «Пусть все они достигнут быстрого духовного прогресса в жизни и обретут внутреннее умиротворение и покой». Я пожелал ему счастливого путешествия на верховье Гималаев. Так мы расстались.

Много лет я искал настоящие тантрические кольца на Сатурн и, в конце концов, в Ришикеше нашел одного садху, который сделал мне 5 колец на Сатурн. Если кто читал книгу «Величие Сатурна», знает, что это такое. Делаются они так. Нужно найти совершенно черную лошадь. Она представляет Сатурн. После этого нужно снять с правой задней ноги подкову. Правая задняя нога у черной лошади также олицетворяет Сатурн. Подкова также олицетворяет Сатурн. Сатурн – это, прежде всего, аскеза. Подкова претерпела большие аскезы, так как много месяцев она испытывала на себе тяжесть лошади. Дальше нужно найти цыгана, который также олицетворяет Сатурн, и попросить его выковать из подковы кольца. Такое кольцо нужно надевать в субботу, этот день также олицетворяет Сатурн. После этого вы надеваете это кольцо на средний палец. Считается, что это придает огромную силу, мистицизм и предотвращает негативное влияние Сатурна на человека.

В Индии чуть ли не в каждой лавке продают кольца на Сатурн и говорят, что все было сделано по правилам, но если честно, то в Индии, так просто не найдешь черную лошадь. Поэтому индусы, как правило, обманывают и продают просто железяки из простых подков.

Два дня назад мой преподаватель по йоге Дев Дикшит познакомил меня с одним Свами из ашрама Шивананды, который принял саньясу (отреченный статус жизни). Он с самого детства занимался музыкой. Когда он поет бхаджаны (песни, состоящие из мантр), то сердце просто замирает. У него такой сильный и красивый голос. Мы с ним пообщались, и я ему подыграл на доллаке (индийский барабан). В этот же день его пригласили в одно место, которое находится в Лакшман джула, немного выше того места, где я живу, чтобы он освятил гостиницу и ресторан своим пением. Свами взял меня с собой и уже в 7 часов вечера он начал петь, и пел до 9 часов вечера. После чего хозяева гостиницы раздали всем гостям угощения: сладости, напиток и всякие блюда, сделанные в масле. Потихоньку все стали расходиться, и я тоже поехал к себе в ашрам. Фотографию его вы можете увидеть ниже.

Сама атмосфера Гималаев успокаивает и концентрирует ум на поставленной задаче. Вот почему йоги уходили в Гималаи. В Гималаях легко концентрироваться и заниматься медитацией, что йоги и делали многие годы. Чем же отличаются Гималаи от обычных гор?

Гималаи считаются святыми горами, так как они очень могущественны и представляют как бы могущество Бога. Многие люди достигли со-

вершенства в Гималаях, и эта атмосфера святости ощущается очень сильно. Можно также сказать, что горы тоже находятся в различных гунах: благодати, страсти и невежестве. Чем больше в горах драгоценных камней и золота, тем больше они в благодати, и все эти драгоценные камни дают силу горам, а люди, которые находятся в этих местах, получают силу как материальную так и психическую. Мы знаем из астрологии, что чем чище и кристальнее камни, тем сильнее и качественнее они влияют на судьбу. Сила этих камней распространяется на огромные расстояния, и когда люди находятся рядом, они тоже получают благо. Что самое удивительное, так это то, что в Гималаях вообще не хочется носить украшения. Главные украшения в Гималаях – это сами Гималаи. И с другой стороны, чем больше в горе находятся неблагородные металлы и полудрагоценные камни, тем больше они считаются не в благодати. Если в горе много угля и еще чего-то подобного этому, они считаются находящимися в невежестве.

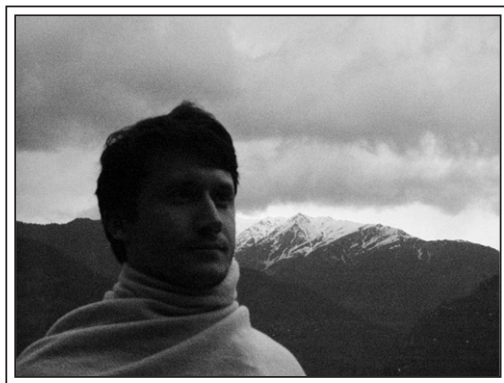
В настоящий момент в Ришикеше становится жарко, и через несколько дней мне придется переехать еще выше на высоту 3000 метров в местечко Джегин, продолжив там изучать пранаяму, медитацию и асаны.

В последние несколько дней в Ришикеше я изучил порядка 10 дыхательных упражнений (пранаям) и некоторые секретные, как считаются, упражнения (крии) для увеличения внутренней силы (оджаса).

ОТЪЕЗД

Наступила пора уезжать из Ришикеша высоко в Гималайские горы. В настоящий момент в Ришикеше приблизительно 42 °С тепла, и заниматься йогой просто становится невозможным. Тело быстро устает от жары, и не хочется делать упражнения, в особенности пранаяму. Медитация идет достаточно тяжело из-за жары, вот поэтому йоги подымались высоко к снегам. Чем выше, тем холоднее и свежее, и занятия йогой, пранаямой и особенно медитацией просто естественны. Поэтому, руководствуясь наставлениями Дев Дикшита, я уезжаю в то место, куда меня направляют. Собрал рюкзак и аккуратно положив компьютер в специальную сумку, которую мне подарил очень замечательный молодой человек из Риги, я пешком отправился к остановке моторикш и, заплатив 20 рупий, поехал в Харидвар для того, чтобы сесть на автобус и отправиться в местечко Джегин, которое на карте вообще никак не обозначено. Ехал я до автобусной станции при-

близительно 1,5 часа. Станция утопала в различных видах автобусов, и там и здесь ходили толпы индусов. Оказалось, что мой автобус придет только через 3 часа. Особо не переживая, я разместился под каким-то деревом и начал кушать сухарики, осматривая местную достопримечательность. Везде было грязно, и ходили большие коровы туда и сюда, подбирая то, что можно съесть. Увидев, что я кушаю хрустящие сухарики, некоторые из них стали подлизываться и всячески про-



сить дать им немного похрустеть. Вообще в Индии попрошаек много, и этим также увлекаются коровы, собаки, которые подходят к вам, когда вы едите, кладут свои лапы на ваше колено и очень внимательно смотрят вам в рот. Обезьяны в отличие от всех остальных могут просто подбежать и выхватить у вас пищу, очки, кепку и все, что им понравится, особенно те вещи, которые блестят.

Так что в какой-то момент мне пришлось отбиваться от попрошаек и всяких животных. Через 4 часа пришел автобус, запоздав на час, и все индусы рванулись к нему. Слава Богу, что я купил билет немного раньше, и у меня было уже определенное место. Так что я полез на крышу для того, чтобы прикрепить свой рюкзак веревками к борту автобуса на всякий

случай, чтобы он не свалился в гималайскую пропасть. Изрядно потрудившись из-за того, что постоянно меня толкали на крыше, я, в конце концов, смог очень крепко привязать свой рюкзак. Заняв свое место в автобусе, я расслабился и наблюдал, как индусы с различными тюками влезают во все щели и занимают все места, которые только возможно занять. Автобус тронулся через 15 минут, и мы очутились на перенаселенной улице. Казалось, что мы еще вечность будем выезжать из города. Просто ужасно – на каждом повороте пробки. Мне предстояло проехать 20 часов на этом автобусе, если же, конечно, с ним ничего не случится. Это простой индийский автобус совершенно разбитый и весь шатающийся. Мои колени упираются в сиденье напротив, и при каждом торможении мне приходится группироваться, чтобы не разбить их. Оказывается, не всегда лучше иметь высокий рост, особенно в Индии. Я вдохнул глубоко и набрался терпения. Спать придется вертикально, так как кресла, хотя их нельзя назвать креслами, стулья совершенно не откидываются.

Что можно еще написать о путешествии в автобусе? Постоянно меняющийся пейзаж и громкие улицы, иногда ты засыпаешь, иногда – не понимаешь, то ли ты спишь, то ли бодрствуешь, но одно точно – ты существуешь. Я затыкаю уши ватой и смотрю на все очень отстранено, как будто смотрю программу «в мире животных» по телевизору. Через 6 часов уже стемнело, мы остановились на 15 минут для того, чтобы сходить по нуждам и чего-ни будь перекусить. Чего-то я перекусил, конечно, что конкретно я даже не буду об этом писать, что-то индийское и непонятное на вкус (рис с покурами). В этом была моя ошибка, но кушать-то хотелось. Поэтому следующий абзац слабонервным людям просьба не читать.

Итак, наступила ночь. Похоже, индусы просто рождены для того, чтобы спать в таких тесных условиях. Они как-то все уложились, некоторые друг на друга, это считается совершенно нормальным, а некоторые сползли, чуть ли не под стулья автобуса. Я называю стульями, потому что они вовсе не похожи на кресла автобуса. У нас дома стоят гораздо удобнее стулья, чем у них в автобусе. Смотря на индусов, я немного позавидовал такой сноровке и тоже попытался как-то заснуть, но не тут то было. Часов в 12 ночи, когда уже начались умопомрачительные выражи по Гималаям, я почувствовал себя ужасно плохо. Изнутри меня всего выворачивало. Меня просто сильно тошнило. Надо было просто-напросто не кушать, но я думаю, мне бы все равно это не помогло, трудно сейчас разобраться. Последний раз меня тошнило в детстве, лет в 12, когда меня бабушка накормила досыта. Когда я почувствовал себя совсем плохо, я не знал даже, что делать. Ум был не сосредоточен. Я пытался как-то заниматься специальным дыханием, но ничего не помогало. Я попросил индуса поменяться местами, чтобы я был поближе к окну. Сев у окна, я немного вздохнул с облегчением, так как в случае чего можно было отрыть окно и освободиться от того, что во мне было. Долго мне этого ждать не пришлось, поэтому я открыл окно, и из меня все полезло. Оказалось, что я был не один такой, по крайней мере, я заметил человек 5, с которыми приключилась такая же история.

Я почувствовал себя более уверенным, так как это было обычным делом, когда путешествуешь по таким виражам. На этом, конечно, все не закончилось. Мне пришлось открывать окно раз 9, пока все более-менее не утихло. Позывы тошноты продолжались, но ничего уже не выходило. Мне нужна была вода, чтобы выпить и еще лучше промыть желудок. Потеряв столько жидкости, я почувствовал себя очень слабым, и по мере того как мы приближались к конечной точке, становилось все холодней и холодней. Мне пришлось одеть кроссовки и свитер. Так меня тошнило аж до самого утра, пока мы не приехали в то место, куда мне было нужно. Градусов 10 тепла точно было, слава Богу, что не минусовая температура. Меня всего трясло от холода и слабости. Можно сказать, что мне крупно повезло, так как приехал местный автобус, который мне как раз и нужен был, чтобы еще проехать 2 часа по Гималаям. Забравшись в него, я вздохнул свободнее, так как в нем было теплее, чем на улице. Приехав в нужное место, я сел на местную моторикшу и еще 40 минут трясясь, но тут уже было приятно, так как передо мной открывался просто завораживающий вид Гималаев. Поняв, что упускать такого шанса нельзя, я уделил какое-то время для того, чтобы обучить одного индуса пользоваться фотокамерой, и он сделал достаточно неплохой снимок (относительно неплохой).

Гималаи славятся своими богатствами. Там есть бесчисленные пещеры, пригодные для жилья, деревья со съедобными плодами, ручьи с питьевой водой и множество лекарственных средств и минералов для лечения болезней. Всякий, кто не богат материально, может найти пристанище в этих великих горах, и у него будет все необходимое для жизни. Практически во всех местах встречаются горячие источники, в которых можно хорошо провести время и поправить здоровье.

Местная деревушка оказалась достаточно убогой. Старые, проверенные временем дома, иногда кажутся обителью духов. Людей очень мало, и они, в основном, занимаются тем, что сажают пшеницу и выращивают яблоки. Яблоки в Индии считаются самым дорогим фруктом. Если у кого-то в доме подают на стол яблоки, то считается, что это очень богатая семья (не считая того места, где они растут). Из Гималаев яблоки разъезжаются по всей Индии, и из них делают просто замечательный сок. Здесь можно найти яблочный, грушевый и сливовый сок. Каждый из них подобен нектару.

Начинается пора, когда выползают змеи и скорпионы, и нужно быть очень осторожным, когда идешь по траве. Если вам повстречается гадюка то, как правило, услышав вас она старается побыстрее удалиться, если же это кобра, то вам не поздоровится. Кобра всегда нападает, если видит движущийся объект.

По небу летают различные птицы, такие как: попугаи (иногда залетают), вороны, воробьи и всевозможные птички, которых я не знаю и никогда не видел. По земле ползают ящерики и большие ящерицы, достигающие размера приблизительно 35 см. Заслышав вас уже с расстояния 10 метров, они предпочитают спрятаться, но все равно из далека их можно сфотографировать.

В настоящий момент температура колеблется от +10 до +30 градусов в зависимости от времени суток, но иногда могут быть заморозки, это, как правило зависит от ветра.

В Гималаях чувствуешь себя свободным. Но само понятие свободы в настоящее время мало кто может понять.

У свободы есть три аспекта. У человека должна быть:

1. Собственная воля.

2. Собственная мысль.

Мысль должна вести его. Мы не должны воспринимать что-то разжёванное. Мысль должна прорости. Люди часто бывают бесплодными. Мысль должна осесть и пустить корни в нашем сердце, она должна стать объектом нашей медитации. Не нужно много читать, но всё что мы читаем, мы должны сделать своим. Нужно подумать над этим, как это ко мне относится. Жить просто и мыслить возвышенно.

3. Свобода чувств.

Мы должны выстрадать то, о чём мы говорим, мы не должны уповать на кого-то ещё. Чувства должны возникнуть в нашем сердце, иначе наша духовная жизнь превратится в мёртвый догматизм или еще хуже - в фанатизм.

Когда смотришь на величественные и огромные Гималаи, то видишь, насколько ты мал. Время течет совершенно по-другому. Здесь чувствуется дуновение времени, и в какой-то момент приходит переживание и видение проходящего времени. Как бы это объяснить! Ты понимаешь, что все, что есть, скоро исчезнет под силой времени, и не останется никого, и даже упоминания никакого не будет. Поэтому я склоняюсь и выражаю свое почтение этой удивительной силе Времени, которая является могущественной энергией Самого Бога. Если люди поймут силу времени, то они естественно перестанут тратить время «в пустую» или убивать время, как многие сейчас пытаются это делать, хотя на самом деле время убивает их. Мы пытаемся как то забыть о том, что нам когда-то придется умереть, и строим глупые планы на будущее, но время всегда сводит на нет все наши великие идеи. Какой смысл в деятельности, если она не посвящена самореализации. Вся материальная деятельность уничтожится, и в этом не должно быть сомнений. Только по-настоящему духовная деятельность никогда не уничтожается и не трогается Временем, это то, что мы делаем по-настоящему для своего блага. Вся другая деятельность просто на просто бесполезна, так как все равно уничтожится временем. Такова реальность. Большинство людей находится в иллюзии, которая заключается в том, что они думают, что смогут получить удовлетворение от материального. Но материальное временно, а удовлетворения мы все время хотим, поэтому материей удовлетвориться и быть счастливым просто не возможно. В этом самая большая иллюзия. Чтобы по-настоящему обрести счастье, мы должны обратиться к духовным вещам. Они вечные и не подвластные времени, поэтому они

приносят вечное счастье. Однако мы не можем отказаться от материальной деятельности, так как живем в материальном мире и подвластны материальным законам мира и страны. Мы обязаны работать, чтобы поддерживать свое материальное благосостояние. Но если человек только этим и занимается, то в этом нет ничего хорошего, он должен совершать какую-то духовную деятельность, и это то, что по-настоящему принесет ему благо. Многие люди, прожив всю свою жизнь, так и не задумываются над этими важными вопросами. Но это самые важные вопросы в нашей жизни. В противном случае, можно сказать, что человек прожил бесполезно и в пустую потратил свою жизнь. Жизнь нам дана для прогресса, а не для деградации. Почему все люди на Земле такие неудовлетворенные, рыскающие по всей Земле в поисках истинного счастья. Счастье же спрятано в нашем сердце. Счастья нет в материи, его оттуда не выжать никакими методами. Мы с вами хорошо знаем, что многие люди пытались выжать счастье из материи, но все их попытки были тщетны.

В области нашего сердца находится Господь, и от него исходит вечное счастье. Когда мы по-настоящему обратим свой взгляд внутрь себя и постараемся найти Бога в сердце, то Господь не останется безмолвным, он обязательно как-то ответит. Конечно же Господь находится не только в сердце, он одновременно присутствует в духовном мире и также находится повсюду с помощью своей энергии (шакти). К нам ближе всего сердце, поэтому проще воспринимать Бога в нашем сердце. По крайней мере, так говорится во всех религиозных верованиях. Говорится, что если мы сделаем один шаг к Богу, то Господь сделает к нам 10 шагов. Можно даже так сказать, что когда мы делаем один шаг в сторону Бога, то Бог не просто делает свои шаги, Он бежит к нам с огромной скоростью и с улыбающимся лицом. Когда мы по-настоящему поместим Его в свою жизнь, то только в этом случае мы почувствуем истинное счастье.

Поэтому я желаю, чтобы все люди Земли, по крайней мере, задумались над темой истинного счастья, и так у них появился бы шанс прикоснуться к вечной истине.

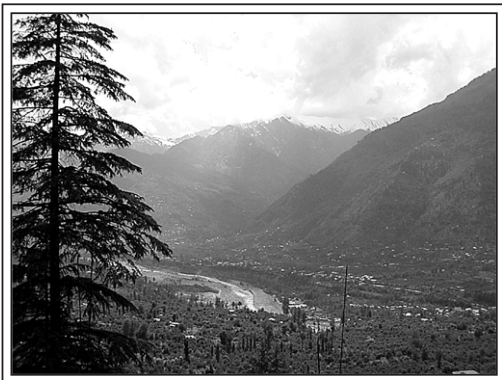
ВЕРХОВЬЕ ГИМАЛАЕВ

Приехав в этот удивительный край, мне необходимо было найти приемлемое место, где было бы электричество и более-менее подходящее место для проживания. Поэтому, поискав какое-то время, я нашел это место вдали от других домов. С одной стороны живут хозяева дома, с другой я. Так что мы не будем постоянно мозолить друг другу глаза. Рядом с моей комнатой находится коровник, и свежее молоко можно всегда попросить у хозяев. Хозяева достаточно хорошие люди. Муж и жена. Я так и не запомнил, как зовут жену, так как, в основном, общался с хозяином дома Шармой. У них есть маленькая дочка, и, похоже, они мирно живут. Я договорился с Шармой, чтобы они готовили пищу и для меня, так как для того, чтобы готовить для себя, нужно покупать газовый баллон, специи, утварь, продукты и много всего такого. Они с радостью согласились. В этих местах гостям всегда рады, так как не каждый день можно с кем-то пообщаться, тем более с жителем другой страны. Каждый день они будут готовить сабджи (овощи), рис, дал (вид гороха с овощами), чапати (хлеб).

Комната, в которой я буду жить маленькая, но достаточно опрятная. Я разместил все вещи по полочкам и осмотрел местную округу. В 15 метрах к низу течет маленькая горная речка и есть места, где можно заниматься йогой и медитацией. В ближайшие несколько месяцев мне предстоит посвятить себя полностью практике йоги, пранаямы и медитации. Для этого поступка нужно много решительности, каждый день заниматься практикой без перерыва.

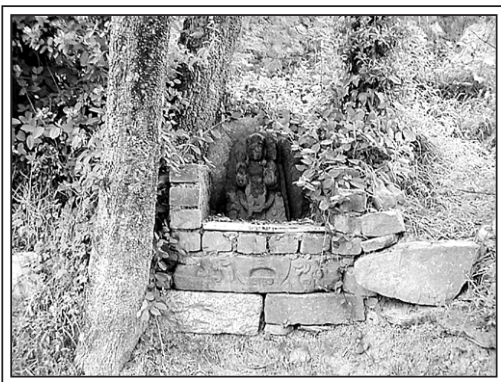
Коммуникабельность здесь минимальная. Чтобы дойти до ближайшего интернета с доисторическим компьютером, мне нужно спускаться с горы в другой поселок приблизительно 1 час, а чтобы вернуться назад - 2 часа. Так что прогулка мне обеспечена. Один раз в два дня я буду ходить и стараться отвечать на письма, при условии работы интернета. Очень часто бывает, что он просто не работает.

В этом маленьком поселении есть совсем маленький храм под названием Дурга Мандир, и все местные жители приходят в этот храм и поклоняются красивому божееству Дурги (матери всего мира). Это поселение также знаменито тем, что здесь медитировали великие йоги, которые жили в



пещерах еще выше, приблизительно 3 часа ходьбы в горы. Возможно, туда я еще поднимусь, чтобы посмотреть своими глазами на древние пещеры, и обязательно расскажу об этих местах.

В этой деревне живет древний йог, который, в свою очередь, был преподавателем йоги в ашрамах Ришикеша и Ганготри. Сейчас ему 92 года. К большому сожалению, он не знает английского языка, а мой хинди недостаточный для того, чтобы говорить на йогические темы. Я могу объясняться только на некоторые бытовые темы (как куда пойти и где что взять). Но, так или иначе, я горю энтузиазмом, чтобы с ним пообщаться на духовные темы, поэтому я попрошу местного жителя, чтобы он переводил на английский язык все, что он будет говорить. Под владычеством англичан индусы учили английский, поэтому везде можно встретить индусов, которые легко говорят на английском, правда, у них свой английский, который иногда называют индийским английским.



В настоящий момент я каждый день встаю в 5 часов утра. Делаю омовение, после этого повторяю мантры и затем приступаю к занятиям по йоге и медитации. Все это занимает у меня времени до 12 часов дня. В 12.30 я обедаю и делаю маленькую прогулку по горам. Днем я отвечаю на письма и пишу книгу по медитациям. Если устаю писать книгу по медитациям, то я готовлюсь к новым семинарам.

Вечером я занимаюсь немного йогой и остальное время от часа до двух я занимаюсь медитациями. Что же такое медитации? В двух словах сразу не расскажешь о медитации. В Самкхье сутре говорится о медитации следующее:

Дхьянам Нирвишayah манах

Рагопахатирдхьянам

Медитация это отвлечение ума от всех объектов, за исключением объекта медитации.

Попробуйте такую простую медитацию на прощение.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, постарайтесь снять напряжение в ваших глазах.

Дышите медленно и глубоко.

Почувствуйте, как с каждым вдохом в вас входит энергия и распространяется по всему телу.

Дышите глубоко.

Представьте, что внутри вашего тела все освещается ярким светом.

Вы ощущаете спокойствие и счастье с каждым вдохом и выдохом.

Представьте, что вокруг вас стоят ваши родные и друзья. Вокруг вас также стоят все те, кто так или иначе был связан с вами непосредственно и косвенно в этой жизни.

Почувствуйте их присутствие.

Сейчас представьте второй круг существ, окружающий вас, в котором могут быть не только люди, но и различные животные, которые были связаны с вами в прошлой жизни.

Теперь представьте третий круг, окружающий вас. Это те существа, которые были связаны с вами три жизни назад.

Представьте 4, 5, 6, 7, бесчисленное множество кругов.

Дыхание глубокое (дышите глубже).

Представьте, что из вашего сердца исходит чистая любовь и распространяется на все круги.

Вы говорите с любовью: «Спасибо всем вам! Спасибо за все, чему я научился у вас, за все то, чем мы делились, за все страдания. Спасибо вам всем!»

«Я прошу у вас всех прощения за всю боль, за все страдания, за весь дисбаланс энергии, которые я когда-либо сотворил, за весь вред, за все оскорбления, которые я когда-либо совершил».

Скажите всем с искренностью в своем сердце: «Я прошу прощения у всех вас!»

И вы видите, что все эти существа благодарны вам, и они осознают тот дар свободы, который вы им даете.

Все больше и больше любви излучается из вашего сердца и входит в сердца тех, кто окружает вас. Эта любовь распространяется на все бесчисленные круги людей, смотрящих на вас.

Скажите всем: «Я прощаю вас всех за то плохое, что вы когда-либо сделали мне. Я прощаю всех вас».

Все существа, окружающие вас, посылают в ваше сердце свою чистую любовь. Ваше сердце переполняется этой любовью. И вы чувствуете великое блаженство от такой взаимной любви.

Все существа отныне прощают вас, и вы прощаете их всех.

И теперь я прошу у Бога свободы от всех психических связей, которые больше неблагоприятны для меня. Я прошу: «О, Господь, чтобы ты прошел через все эти круги, которые я упомянул, и своим сильным и могущественным мечем разрубил все эти узлы и ненужные связи». И в этом - мое искреннее желание.

Вы видите, что все плохие связи и привязки уничтожаются.

Вы бесконечно благодарны Богу за то, что он помог вам освободиться от всего неблагоприятного, от всей грязи, которая присутствовала в вашем сердце. И вы говорите: «Спасибо, спасибо, спасибо».

Теперь вы представляете, как вы кланяетесь всем существам, окружающих вас.

И с этого момента я выбираю видеть во всех существах Божественное Я. Все существа имеют божественную природу.

И сейчас все эти существа довольны вами, они улыбаются вам и благодарят за все, что вы сделали для них. Полностью удовлетворенные вами все эти существа постепенно уходят и растворяются из вашего ума.

Вот такая простая и в то же время очень могущественная медитация. Попробуйте начитать ее на кассету и слушать, выполняя все то, о чем в ней говорится. Вы сможете почувствовать счастье и успокоение.

Вечером в 20.30 я пью горячее молоко и ложусь спать. Вот такой приблизительный у меня график, хотя он может время от времени смещаться.

В настоящий момент я живу здесь уже неделю и стараюсь придерживаться этого графика. Не так просто растягивать мышцы и сухожилия. Нужны месяцы и годы, прежде чем научишься выполнять правильно какую-то асану. Выполнение асан не должно быть самоцелью, и у меня такой цели вовсе нет. Асаны нужны для того, чтобы тело могло выдерживать длительные медитации. Сел в позу лотоса, и сидишь так от 2 до 10 часов, при этом тело не должно уставать. Мы с вами знаем, что если посидеть даже 30 минут с прямой спиной, то вся спина начинает болеть. Поэтому, спину нужно тренировать так, чтобы сидеть дольше, и не было дискомфорта.

Прошло 2 месяца с тех пор, как я в Гималаях, и уже начинаю скучать по своим друзьям и знакомым.

Однажды меня посетила грусть - сижу тут и ничего полезного для людей не делаю, живу для себя. Это очень скучно. С таким настроением я пришел в интернет-кафе, чтобы посмотреть на пришедшую почту. Настроение у меня поднялось, когда я прочитал одно из писем. Как-то раз я давал маленький семинар в Днепропетровске под названием «Открытие души». Он состоял всего из 6 лекций, его посещало 80 человек. Кто-то его записал на диктофон, после чего он понемногу распространялся в этом городе благодаря усилиям нескольких моих хороших друзей. Так или иначе, совершенно разные люди слушали эти лекции и передавали другим людям.

Вот собственно письмо, которое мне написал Алексей из Запорожья:

«Пишет тебе Алексей, мне 35 лет, я живу в Запорожье. Мой друг, зная, что я интересуюсь такими вещами как йога, медитация, подарил мне твой диск «Открытие души». Я прослушал, и он мне очень понравился. Я давно интересовался йогой, меди-

тацией, аутотренингом, что-то даже пытался практиковать, перевернул горы книг, но нигде не было все так подробно изложено, чтобы можно было добиться каких-то результатов. Потом я заинтересовался вопросами кармы, читал книги Лазарева, Свяиша и много других, но тоже многое было непонятно. А когда я послушал твои лекции, мне многое прояснилось. Я нигде не встречал таких простых объяснений, хотя я все равно не смог во всем разобраться. Надеюсь, ты мне сможешь разобраться в некоторых сложных вопросах.

Вот, например, в тех книгах по медитации и развитию каких-то необычных способностей давались только практики и ничего не говорилось о каких-то правилах. Я пытался концентрироваться на третьем глазе для развития тонкого видения, но у меня так ничего и не получилось, и я забросил все эти техники. А ты даешь совсем другой подход, и он кажется более легким и практичным. Мне понравились те медитации, которые ты даешь, они напоминают мои занятия аутотренингом, только я почему-то часто засыпаю во время медитаций. Может ты подскажешь, что с этим делать?

И еще я интересуюсь, каким именно видом йоги ты занимаешься? Ты даешь методы развития мистических способностей, а какие мистические способности тебе удалось развить? Сколько лет тебе для этого понадобилось? И если можно, расскажи, пожалуйста, поподробнее о том, что нужно для того, чтобы добиться успехов в медитации, и как можно успокоить ум и сконцентрироваться.

Большое спасибо тебе.»

Это письмо вдохновило меня, и я с новыми усилиями приступил к занятиям, понимая, что благодаря современной технике я продолжаю распространять духовные знания через различные записи. Многие люди теперь могут прослушать лекции и приобщиться через них к древним знаниям о Душе. Это очень сильно меня вдохновило на то, чтобы продолжать давать лекции на духовные темы. Иногда кажется, что люди вообще перестали интересоваться духовными темами, и когда читаешь, что кому-то они интересны и что в их жизни что-то меняется, то это очень сильно вдохновляет. Я буду стараться изо всех сил, которые у меня есть, путешествовать и продолжать давать лекции, пока они кому-то интересны. Нелегкое же это дело - путешествовать! Иногда очень сильно устаешь. Человек должен знать, что все в этом мире страдают, и это означает, что существует путь избавления от страданий. И никто кроме нас, его не пройдет. Все ищут истину, но не все готовы заплатить за это цену.

Человек начинает ощущать настоящий вкус к жизни, когда он начинает что-то делать. Если же мы ничего не делаем для того, чтобы стать счастливыми, то как счастье к нам придет? Те, кто хотят найти дешевое счастье,

которое легко дается, как правило, разочаруются в этом очень быстро. По-настоящему счастье - это драгоценность, и чтобы его получить, нужно заплатить достойную цену. Достойная цена – это серьезная работа над собой и своими качествами характера, а жизнь вас постоянно будет проверять, хотите ли вы истинного счастья или ищите дешевое. Но если быть твердым в своем решении достичь истинного счастья, то судьба все устроит для того, чтобы вы нашли настоящую тропинку к этому счастью. Достигнув которого, вы получите все, что так давно искали, счастье и умиротворение. Медитация – это один из эффективных методов достижения счастья, хотя на его пути встречается немало препятствий по сравнению с другими методами. На самом деле, любые религии и методы все равно сводятся к медитации. Сами обряды религий построены таким образом, чтобы вы концентрировались на Боге. Изучение религиозной литературы приводит человека к мыслям о Боге. Мысли и концентрация - это и есть медитация. Медитация на Бога - это начало практики и конечная цель любой религиозной системы. В конце концов, высшее совершенство - это постоянное памятование о Боге с любовью. И также, по мнению ведической литературы, цель медитации заключается в том, чтобы сосредоточиться на Боге и полюбить Его всем своим сердцем. Уже с самого детства мы рассуждаем о Вселенной, о причине возникновения Мира. Нам естественным образом нравится делать это. Это говорит о том, что в подсознании мы, очевидно, понимаем свое духовное положение. У нас есть стремление к духовности, поэтому мы строим церкви, думаем о Боге и смысле жизни, даем пожертвования. Поэтому, давайте развивать это стремление и не тратить свою драгоценную жизнь на пустые и даже, в какой-то степени, глупые идеи.

Хотел поделиться простым дыхательным упражнением, которое наполнит вас свежестью и счастьем. Упражнение очень простое, его нужно делать 2 раза в день, чтобы почувствовать очень хороший результат.

Сядьте прямо, чтобы вам никто не мешал. Желательно делать его до приема пищи. Делайте очень медленные вдохи, и как только вдохнули медленно и глубоко, то очень медленно выдыхайте, пока не выдохните весь воздух. Как только выдохнули, сразу медленно вдыхайте. Старайтесь делать это естественно, чтобы у вас не было перенапряжения в дыхании. Дышите так ровно 5 минут. У вас может немного кружиться голова, но не страшно. Это простая пранаяма, но она дает очень хорошие результаты: вы как бы начитаете ощущать счастье от процесса дыхания, ваши энергетические центры наполняются праной и очищаются. Улучшается общая энергетика человека, и в теле появляется легкость. Пранаяма - это один из лучших способов омоложения и продления жизни, так как она связана с праной (жизнью). После дыхательного упражнения лучше всего полежать 5 минут на спине и полностью расслабиться. Если почувствуете себя плохо, то лучше не продолжать, так как можно себе навредить.

Однажды гуляя по горам, я набрел на одно удивительное место. Это место чем-то напоминает родное, очень давно забытое. Ощущение силы, можно даже так сказать – место силы. Совсем маленькое божество, сто-

ящее посреди леса, поблизости нет никаких построек и людей. Похоже, это божество Ханумана, вырезанное на камне много сотен, а может даже тысяч, лет назад. Внимательно осмотрев его, я пришел к выводу, что до сих пор кто-то за ним ухаживает, и поэтому оно не в запустении. И вы в свою очередь тоже можете получить благословения Ханумана, взглянув на фотографию.

В далекие прошлые времена в Гималаях существовала древнейшая высокоразвитая цивилизация, и уже оттуда люди разбрелись по всему свету.

Например, по преданиям ведическим, Ману или прародитель человечества, у которого были все живые существа (который их хранил где-то у себя, возможно в специальном ковчеге), сразу после потопа опять дал волю живым существам, и они затем распространились по всему миру. Это предание очень сильно похоже на историю с Ноевым Ковчегом. До наших дней дошло предание, что долина Кулу – одно из самых прекрасных мест в Гималаях. Недаром это место понравилось Рэриху, и он остался жить в Нагаре (деревня в долине Кулу) на долгое время, создавая там картины, и там же остался его прах.

В городе Манали, это также долина Кулу, есть очень древний храм, где поклоняются Ману (прародителю человечества), и каждый человек может приехать туда и посмотреть на это удивительное место – колыбель человечества.

СЕЗОН ДОЖДЕЙ

Укутанные фигуры лениво склонились над глубокой ямой, стараясь работать с достаточным усердием, чтобы не замерзнуть. Посвежевший ветер завыл громче. Люди в накидках спешили то туда, то сюда. Странная тень на мгновение закрыла окно и унеслась неведомо куда в усиливающемся ветре, - это кусок газеты, который недавно выкинули прямо на улицу

Все светлее и светлее становилось в округе. Все еще продолжающийся дождь не хотел сдаваться и лил, но уже с ослабленной силой. Люди ждали, когда же выйдут первые лучи солнца, ведь им предстоит прорваться сквозь большую толщу туч. Дождь превращал пейзаж в таинственную игру различных оттенков и неясного мерцания размытых огоньков. Все это навевает ощущение комнатной замкнутости и предвещает, что скоро сезон дождей войдет в свою силу, и дождь не будет редкостью. Люди понимали, что сезон дождей необходим в природе, хоть он и длится аж 1.5 месяца, но, в конце концов, ему тоже придет конец, и наступит удивительная пора осени. Осенью не жарко и не холодно – считается, что это самая лучшая пора, так как дождь смывает всю грязь, и начинается цветение всего, что только растет. Атмосфера чистая и приятная, но это будет только в сентябре. В сезон дождей дождь может длиться целый день и всю ночь, но иногда проглядывает солнце, чтобы порадовать всех жителей страны. Июль и август – это признанные дни дождей, в это время жарко и сыро из-за постоянных ливней и гроз.

В Индии после испепеляющего летнего зноя пору дождей встречают с огромной радостью. Люди очень рады тучам, скрывающим солнце и луну, и все с нетерпением ждут, когда же начнется дождь. После лета дожди кажутся людям источником жизни. Гром и вспыхивающие время от времени молнии тоже доставляют им много радости. В сезон дождей повсюду дуют сильные ветры. Они переносят тучи из одного места в другое, чтобы дать животворную влагу всем нуждающимся в ней существам. Когда после летней жары возникает необходимость в воде, тучи действуют так же, как действует богатый человек, который в периоды нужды раздает деньги, пусть даже при этом он истощает свою казну. Так и тучи истощают себя, распределяя воду по всей поверхности земного шара.

Перед наступлением сезона дождей земля сильно истощается и кажется очень скудной. После дождей она покрывается зеленым покровом и выглядит здоровой и полной жизненных сил.

В пору дождей по вечерам над верхушками деревьев можно увидеть множество светлячков, мерцающих как огоньки. Однако небесные светила, звезды и луна, в это время не видны.

После первого дождя, когда в небе гремит гром, начинают квакать

лягушки. После дождя начинает зеленеть трава, деревья. Иногда на траву садятся маленькие красные жучки, и зеленые и красные тона дополняются пятнами похожих на зонтики грибов.

В Ведах говорится: эко бахунам йо видадхати каман. Верховный Господь поддерживает сотворенный мир и обеспечивает каждого всем, что ему необходимо для жизни. Когда население растет, Верховный Господь сам заботится о том, чтобы прокормить людей. Однако безбожникам и грешникам не нравится, когда увеличивается производство зерна, особенно, если от этого они несут убытки.

В пору дождей все живые существа на земле, в небе и в воде преображаются, как преображается человек, посвятивший себя Божественному.

В пору дождей, когда реки вздуваются и мчатся в океан, в океане возникает волнение. С Гималаев вода стекает очень быстро и течет вниз к плоскогорьям, там все естественно затопливается. Говорят, что некоторые районы затопливаются на целый метр.

В период дождей на высокие горы обрушиваются потоки дождя, но горы остаются незыблемы. Точно так же человек, развивший в себе духовное понимание, не теряется даже при появлении трудностей. Человек духовно зрелый принимает жизненные трудности как милость Бога, поэтому он, безусловно, достоин того, чтобы вступить в духовное царство.

В Гималаях некоторые дороги начинают закрываться из-за сильных оползней с гор. Это, как правило, огромные камни, доставляющие большие беспокойства местным жителям. На уничтожение каменного завала может уйти целая неделя. Практически во всех местах начинают свою активную жизнь змеи и скорпионы, это самая подходящая для них пора.

Местные жители, которые смотрят телевизор и следят за новостями, говорят, что в Гуджарате настоящее наводнение, и что есть много жертв и уничтоженных деревень. В Гималаях нет никакого наводнения, все благополучно стекает вниз.

Однажды, прогуливаясь по деревне, я повстречал человека, одетого в черную одежду, как правило это тантрики, которые занимаются ужасными обрядами, связанными с кровью, плотью и наркотиками. У него были улыбающиеся глаза, полностью мутные из-за курения марихуаны. Маленькие дети, ни за что на свете не ходите с тантриками гулять. Приглядевшись, я увидел, что у него в котелке находится какое-то изваяние идола, полностью окровавленного кровью. Я побыстрее решил удалиться от этого человека.

Беседа со старцем

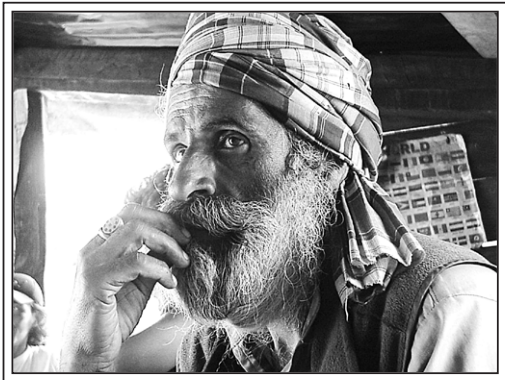
На следующий день я пошел на беседу к йогу-старцу с одним человеком, который более менее знал английский. Он будет в качестве переводчика.

Старец был хорош: такой подвижный, а внимательные глаза говорили о том, что он достаточно умный. В итоге, я беседовал с ним практически

каждый день по поводу йоги, пранаямы и медитации. Он дал мне достаточно дельные советы и свои реализации. Мы также поговорили о практике осознанности, которая помогает понять истину.

Практика осознанности

Люди часто спрашивают про медитацию, и они задают, как правило, такой вопрос: мне



трудно понять и практиковать медитацию, потому что я всю жизнь работал активным образом, а в медитациях нужно сидеть и думать. Мне кажется, что это очень сложно, это совсем другая внутренняя работа, к которой я, к сожалению, не привыкла. Что же делать?

Осознанность настоящего - это очень хорошая практика, она дает моментальный эффект. Особенно для тех, кто привык постоянно активно действовать. Вам нужно просто осознать, что вы делаете. Многие люди живут будущим, еще больше людей живут прошлым. Люди думают или о будущем или о прошлом. Когда человек еще молод, он думает о будущем и строит различные планы, а когда ему за 55 лет, он начинает думать о прошлом. Мало кто думает о настоящем. Что такое настоящее время? Это время, в котором вы прибываете в данную минуту. Говорится, что в духовном мире нет будущего и прошлого времени, только настоящее. В материальном мире есть горе и радости, поэтому существует прошлое и будущее. Наше поведение в жизни измеряется прошлым, наши светлые стремления покажет будущее. Настоящее же время - это реальность, это то, что есть в данный момент - это не иллюзия. Мы часто стремимся к счастью, мы думаем, что пока мы его не достигли, но в будущем мы обязательно его достигнем. Но посмотрите вокруг, как много людей достигли счастья? Как правило, мы их практически не видели и, возможно, не увидим, так редко это можно лицезреть. Почему? Только в благодати можно достичь счастья, а это - осознанность в настоящий момент. Когда мы думаем, что нас ожидает счастье в будущем и строим планы, как обрести его, то, как правило, никогда так и не обретаем его. Так как желание что-то получить в будущем относится к страсти - мы хотим. Качество страсти никогда еще не удовлетворяло человека, только в благодати можно понять, что такое настоящее счастье. Попробуйте жить осознанно в настоящий момент, не откладывайте ощущение счастья на будущее, возможно, вы его уже сейчас почувствуете. В благодати - это возможно. Где бы вы не сидели, стояли, кушали и так далее, обращайтесь внимание на то, что вы чувствуете.

Если вы слушаете музыку или смотрите куда-то, то что вы чувствуете? Обращайте ваше внимание на то, что входит в вас через чувства. Постарайтесь понять, о чем вы сейчас думаете. Закройте глаза и понаблюдайте за умом, как он прыгает с одного объекта на другой. Если вы что-то видите, то постарайтесь понять, что это, обратите на это внимание. Если вы чувствуете запах, то подумайте, что же это могло быть. Эта практика позволит вам улучшить чувственное восприятие или даст осознанность чувствам. Попробуйте каждый раз делать оценку происходящему. Это разовьет в вас внимательность восприятия информации, которая входит через чувства. Например, если вы разговариваете с человеком и стараетесь делать это очень внимательно и осознанно, то вы сможете понимать даже ту информацию, которую он и не говорит. Ваше восприятие увеличится, и это поможет вам в жизни очень сильно. Итак, благодать - это осознанность, прежде всего. Если вы поступаете осознанно, а не как робот, то постепенно вы будете входить в благодать. В благодати вы непременно ощутите счастье, прямо сейчас, не откладывая его на потом. Если у вас будет хорошо получаться практика осознанности, то в медитациях у вас ничего сложного не будет. Постарайтесь практиковать осознанность постоянно, это позволит вам в будущем научиться ощущать присутствие Бога рядом с вами.

Некоторые реализации старца я включу в новую книгу «Медитации гималайских йогов».

Вообще индусы в пожилом возрасте потрясающе выглядят: умные глаза и какая-то прекрасная внешность, несмотря на простую одежду.

Узнав у повстречавшихся на моем пути местных жителей историю о том, каким образом образовались горячие серные источники долины Парвати, я решил посетить эти древние места, легенды о которых послужили богатой пищей моему воображению. Само слово «Маникаран» обозначает на санскрите «драгоценный камень из уха». Согласно древнему преданию Шива и Парвати совершали аскезы в прекрасной долине (ныне долина Парвати), на берегу быстротечной реки (впоследствии ее назвали река Парвати). Они совершали аскезы в течение тысячи лет. После совершения аскез богиня Парвати поняла, что потеряла где-то свои серьги. Она стала искать их, на помощь ей пришла огромная змея, которая очень быстро нашла их. В тех местах, где были серьги богини Парвати, образовались горячие серные источники. Это одна из версий происходившего в давние времена, в другой говорится, что змей похитил серьги Парвати, и Шива заставил его вернуть их. Маникаран знаменит еще тем, что здесь можно вылечить любые болезни, посидев в горячих серных ваннах.

Подъехав на автобусе к Маникарану, у меня поневоле сжалось сердце при виде удручающего пейзажа, открывшегося моим глазам. Вдоль бущущей реки бурого оттенка, стремительно протекавшей между крутыми скалами, поросшими высокими елями, расположился небольшой городишко, в то время представший мне залитым холодным морозящим дождем. Первое, что мне бросилось в глаза, - это мощный поток реки, с грохотом протекающий в глубине ущелья, и два подвесных моста, которые укра-

шают блестящие гирлянды из фольги и длиннейшие веревки, с нашитыми на них лоскутками ткани, и на каждом лоскутке напечатана молитва.

Неумолимый поток реки омывал каменный фундамент огромного белого здания, в которое упирался один из мостов. Небо Маникарана было затянуто плотным слоем серых дождевых облаков, между потемневших от влаги домов города иногда виднелись струйки испарений, уходящих в небо, и среди хаотичной городской застройки можно было разглядеть несколько древних каменных храмов, на которых виднелись рельефные изображения.



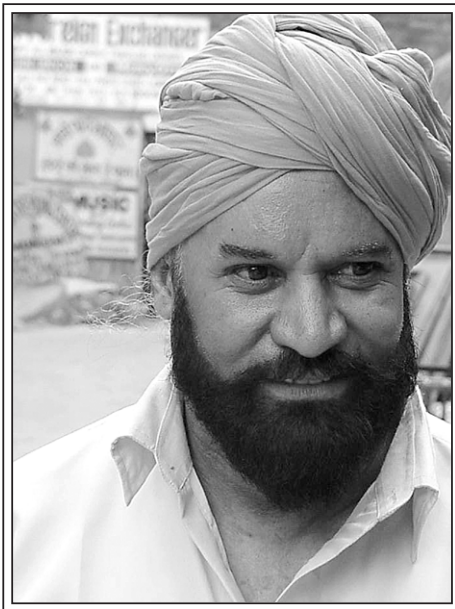
Пока я искал гостиницу для того, чтобы остановиться на ночлег, город погружался в сумерки. Холод, который распространялся по всей долине, испарения серной горячей воды, клокотавшей повсюду – в цементных бассейнах возле храмов, в трубах, пролегающих по всему городу, на дорогах, а также маленькие ручейки уже теплой воды создавали еще более таинственную атмосферу в городе. Подойдя к центральной площади Маникарана неподалеку от храма Шивы, меня заинтересовала группа людей, которые собрались около цементной ограды. Приблизившись к ним, я обнаружил, что они держат в бурлящем бассейне небольшие мешочки риса и фасоли, которые, по видимости, должны были разбухнуть от пребывания в кипящей воде.

Вблизи от храма находилась местная баня – десятиметровый бассейн с навесом, огороженный невысокой стеной, из которого то и дело выходили полураздетые жители Маникарана и приезжие, ничуть не смущаемые многолюдной толпой. Это, на самом деле, кипящие источники, в которых можно сварить все что угодно, даже горох. Для того, чтобы купаться в источниках, делают специальные бассейны и разбавляют холодной водой, чтобы не было так жарко.

Переночевав в одной из гостиниц центральной части города, в комнате, которая навевала желание тут же ее покинуть из-за катастрофически грязных ватных одеял, облупившейся побелки на стенах и маленького окошка, выходящего на бетонную стену, я вскочил на ноги, еле дождавшись рассвета, и почувствовал явное облегчение, увидев просыпающийся город. Заказав стакан ласси (напитка из йогурта) у тибетца, владельца простенькой уличной закуской, я получил рекомендацию переселиться в тихую гостиницу, находящуюся в деревенской части города. Что я собственно и сделал. Место оказалось действительно очень хорошим и вдобавок, в гостинице текла горячая вода прямо из источников. Владелец гостиницы,

Патех, был похож на ковбоя из-за шапки и кожаной куртки. На первом этаже, а всего их было три, был расположен маленький бассейн на трех человек, в котором я проводил несколько минут каждый день.

В лучах утреннего солнца город, казалось, очень оживился. Толпы помонников – сикков, спешащих на утреннее омовение в баню, оживленные местные чайные магазины, холеные коровы, то и дело преграждающие дорогу, а также молодые любопытные индусы, увидев зазевавшегося западно-го туриста, тотчас же просились вместе с ними сфотографироваться.



Несколько дней спустя пошел сильный ливень, который не прекращался в течение трех суток, нарушив все мои планы на переезд из Маникарана. В этом году сезон дождей начался на 10 дней раньше обычного и, соответственно, уже после этого сильного дождя множество дорог было разрушено из-за затопления рекой или обвалов. Поневоле став жителем Маникарана, я стал замечать уже совсем иные особенности этого города. Попивая молочный коктейль, сидя в чайном магазине на центральной площади, я стал различать все больше знакомых лиц. Я заметил, что на центральной площади постоянно проводят время молодые люди, претендующие на звание «саньяси» (отрешенные люди), судя по простой национа-

льной одежде оранжевого оттенка. Однако, посмотрев каждому из них в глаза, можно было сразу понять, что эти «отрешенные от материальной жизни» люди, духовной практикой без курения марихуаны и питья алкоголя не занимаются. Мало того, они распространяют марихуану среди туристов или местных и все вместе курят и пьют в одной тихой забегаловке.

Одним из частых посетителей местной закуской являлся пожилой человек с седой бородой и растами (сплетенными волосами трубой на голове). Он был без обуви, а на бедра повязывал черное дхоти, на шее весели ожерелья из крупного хрусталя и рудракши. Сев поближе к этому, как мне казалось, овянному тайной человеку я увидел, что его тело испытало множество истязаний. На спине виднелся грубо зашитый шов вдоль позвоночника, на руках – следы от ожогов и шрамы от шипов. «Мистический йог» поедал хлебные лепешки с фасолью, не издавая ни единого звука и непрестанно смотря через окно.

Примечательно, что другие саньяси-тусовщики проходили мимо него, свои видом никак не отмечая его присутствие. Наверняка они не приходились друг другу близкими друзьями. Иногда его можно было увидеть проходящим по городу, решительно шагающим в одном ему известном направлении, всецело погруженным в свои раздумья.

За день до моего отъезда из Маникарна, появившись в телефонной конторе, я увидел этого сурового старика, сидящего на скамейке, который с ясным взглядом голубых глаз разговаривал на английском с одним из служащих. На столе лежала ксерокопия его паспорта, на котором можно было разглядеть имя – Генри, и что он из Франции. Я невольно преисполнился гордостью за французский народ и, обменявшись несколькими фразами об обвалах и наводнениях в центральной Индии, пошел в своем направлении.

Зайдя в одну лавочку, где продают всякие мистические вещи, которые приносят удачу и защиту, я обнаружил очень редкие рудракши, если кто слушал семинар «Величие Шивы», тот знает, о чем идет речь. У продавца были 14- ликие и одноликие рудракши, которые стоили от 150-200 долларов. Это очень низкая цена за такие приносящие силу, защиту и удачу рудракши. Обычно они стоят от 200 до 1000 долларов. Там также были Шива лингамы, Шилограммы и всякие защитные кавачи.

Некоторые утверждают, что эти горячие источники создаются радиацией, и малая доза радиации способна лечить болезни. Тоже самое написано на стене Рама Мандира, слева от большого колокола. Даже не знаю, чему тут верить, но поплескаться в горячих источниках достаточно приятно.

Наводнения и обвалы заставили меня жить в Маникаране целую неделю. В это время делать особо было нечего из-за дождей, поэтому я занимался усилено медитацией и йогой.

Время идет неумолимо, поэтому я решил побывать еще в нескольких интересных местах, прежде чем поехать в Ришикеш и сдавать экзамены по йоге и пранаяме.



Наконец дожди стали стихать, и понемногу потоки воды стекали с гор, превращаясь в настоящую бурную реку, которая стремглав мчалась куда-то вдаль на равнины. Возможно, пройдет много дней, и она достигнет великого океана, который все равно останется спокойным как всегда. В океан вливается много рек, при этом океан остается всегда спокойным, также и человек должен быть спокойным, несмотря на то, что 5 наших чувств будоражат наше сознание, мы все равно не должны идти у них наповоду. В жизни с нами случается много удивительных приключений, к несчастью, большинство этих приключений доставляют нам массу хлопот. Что же делать? Мы должны выйти все равно победителем и оставаться Джирой (невозмутимым) подобно океану. Иногда случается то, чего мы боимся больше всего, нас обвиняют в том, чего мы не совершали. Все друзья отворачиваются от нас, и мы теряем нашу работу. Представляете, что в этот момент происходит с человеком? И если вы увидите человека, который при таких обстоятельствах остается спокойным, то нужно отдать ему должное и поклониться – это великий человек. Это великий йог, и в этом нет никакого сомнения, даже если он живет в большом городе.

Так как дожди прекратились, то я первым делом схватил свои вещи, упаковал их, чтобы на всякий случай они не промокли в дожде, и быстрым шагом пошел на автобусную станцию, хотя таковой назвать ее было нельзя.

Подождав пол часа, я забрался на местный автобус, и мы тронулись. Автобус был полон, и было достаточно тесно, так как все лезли в него с тюками и всякими вещами. С водителем явно всем повезло, он очень любил свое дело. Если человек любит свое дело, и ему не дать на какое-то время его выполнять, то когда он приступит к его выполнению, он будет втрое счастлив его делать. Так и этот водитель после нескольких дней без работы и без баранки автобуса просто сорвался с цепи и гнал, что есть силы. Так гнал автобус, что голова кружилась не только у меня, а у многих, и никто ничего не говорил водителю, так как все, похоже, давно хотели быстрее уехать от этого края мира. Мы ехали, и у нас кружилась голова, проезжая по всем этим лабиринтам гор, и как положено, мы должны были приехать в Бхунтар через три часа, но приехали через два. Город Бхунтар известен тем, что издревле здесь был перевалочный пункт торговли направляющихся в отдаленные районы Гималаев, в том числе и Кашмир, где до сих пор беспокойно, и частенько стреляют и взрывают. Но этот маленький и очень шумный город вовсе не был целью моего путешествия. Через него лежал мой путь, как и многих людей. Подождав следующего автобуса 3 часа, я благополучно разместился в очередном переполненном автобусе, аж на переднем сидении, у окна. Дорога опять шла по извилистым горным дорогам,

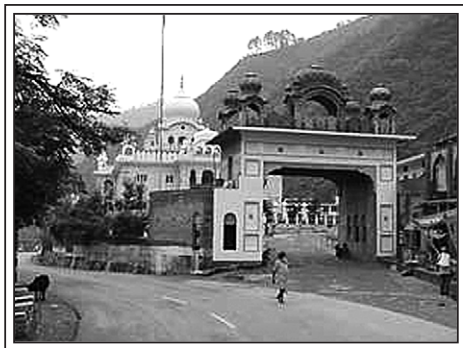
и через три часа автобус остановился в городе Манди. Это достаточно древний и прекрасный город, со всех сторон окруженный большими холмами, на которых расположены прекрасные сады, в центре которых различные храмы. Находясь на высоте 700 метров над уровнем моря, здесь чувствуется достаточно жарко, и температура достигает 35 градусов. В этом городе я остановлюсь на 2-3 дня и продолжу путешествие еще дальше в другой конец Гималаев. Можно было заметить, что город достаточно богатый, и люди прилично одеты. Я пытался найти недорогую гостиницу или Гэст-хауз, но все они оказались дорогими от 10 до 30 долларов за сутки. Для Индии это многовато. Что делать?! Не ночевать же на улице. Я пытался поговорить с индусами и рассказать о своей проблеме, но никто ничего толком не смог сказать. Немножечко расстроившись, я сел на камушек и стал ждать, что же подкинет мне судьба, и внимательно наблюдал за шумной улицей. Буквально через 5 минут передо мной предстал огромный сиккх. Я уже рассказывал и показывал фотографию сиккхов – это класс воинов в Индии, которые ходят с ножами. Он внимательно посмотрел на меня, и тогда я решил ему рассказать о своей проблеме. Услышав мой рассказ, он отвез меня в храм Сиккхов под названием Гуру-Двара. Так обычно называют большие храмы Сиккхов, там они поклоняются своему Гуру Нанак.

Одну историю про Гуру Нанак я вам расскажу. Однажды гуру Нанак путешествовал по Индии со своим учеником. Они зашли в одну деревню и пытались попросить, что ни будь поесть и где ни будь переночевать. Через какое-то время они поняли, что все в этой деревни очень жадные. Все же после долгого блуждания они как-то переночевали и что-то поели. На следующий день, когда они покидали деревню, Гуру Нанак произнес – пусть эта деревня стоит вечно. Ученик все это записал в дневник. Он, как правило, записывал все, что говорит его Гуру. В следующей деревне было все наоборот. Их хорошо накормили, расспросили, и спать уложили. На следующий день, когда они уходили из деревни, Гуру Нанак произнес, пусть эта деревня будет уничтожена. Ученик все как полагается, записал, но так ничего и не понял. В конце концов, он спросил у Гуру, а почему вы сказали так. Гуру ответил - те люди скупые и пусть они вечно находятся в этой деревни и никуда за ее пределы не выходят. Иначе они заразят своей скупостью весь мир. Вторая деревня пусть уничтожится, и люди с этой деревни расселятся по всей земле, так они смогут заразить весь мир своей щедростью. Вот такая интересная история про основателя Сиккизма в Индии.

Разместили меня в большой комнате с вентилятором на потолке, совершенно бесплатно. Оказывается, что есть места, где тебе просто рады. Ни один человек в этом большом храме вообще не знает английский, и всего несколько человек знали чуть-чуть Хинди. В Индии очень много индусов, которые не знают Хинди, они говорят на разных языках. Например, бенгальский, тамильский и другие языки. Говориться, что только 60% индусов знают Хинди. Помывшись, сделав 2 часовую йогу, я пошел посмотреть местные достопримечательности. Один из храмов был высоко на холме. Я

заплатил 20 рупий моторикше и он отвез меня на этот холм. Потратив на осмотр 30 минут, я решил возвращаться в город. Выйдя из ворот храма, я понял, что обратно мне придется добираться пешком часа два, так как не было ни единого транспорта, кроме двух частных машин. Как раз в это время к своей машине подошли муж и жена. Мужчина сел за руль и включил зажигание. Я понял, что это мой шанс на возвращение и не упустил его. Подойдя к ним, я смиренно попросил подбросить меня к центру города, если они едут по пути. Переглянувшись, они, в конце концов, согласились. Он не знал английского языка, но она говорила достаточно понятно. Они расспросили кто я, и что здесь делаю. Пока мы ехали в машине, я немного рассказал про себя, и они тоже рассказали про себя. Оказывается, ровно год назад они обвенчались, и чтобы отметить это годовое событие, посещают различные храмы и оказывают почтение Богу. Я их радостно поздравил и сказал, что таким образом отмечать годовщину свадьбы, лучше не придумаешь и это очень здорово. В современных странах отмечают годовщину свадьбы странным образом – просто спеваются и так ухудшают настроение. Часто также бывает, что после такого праздника все сорятся и даже хуже, того - стычки между родственниками. Итак, общению были рады они и я, так что они предложили мне поехать вместе с ними по храмам города Манди, на что я, конечно же, согласился. Так я побывал практически во всех знаменитых храмах. В Манди не смотря на то, что это небольшой город, приблизительно 81 храмов и большинство из них расположены в старом городе, на берегу реки. Скажу вам честно, было на что посмотреть.

На следующий день я заболел дизентерией. Это страшная болезнь, раньше от нее умирали, но современные медицинские препараты уничтожают эту инфекцию. Дизентерия – это болезнь обезвоживания организма, при которой вы ходите по большому в туалет через каждые 7 минут и ничего с этим поделать не можете. Все это сопровождается болями в кишечнике. Инкубационный период этой болезни составляет от 1.5 недели до 1.5 месяца. Так что трудно сказать из-за чего вы заболели. Это могла быть вода, которой вы поласкали рот или йогурт, который вы приобрели в кафе. Все что угодно. Нужно сразу принимать меры по лечению дизентерии, в противном случае ваш кишечник еще несколько лет будет давать о себе знать. Главные симптомы этой болезни это понос с болями и он не прекращается даже тогда, когда вы принимаете крепительные средства, слабость, тошнота и неприятного запаха отрыжка. При таких симптомах срочно нужно принимать антибио-



тики. Я побежал в аптеку и среди 20 разновидностей антибиотиков выбрал именно те, которые подходят к моему виду инфекций. Тут нужно немного концентрации на инфекцию и на антибиотики. Если вы увидите, что антибиотик убивает инфекцию, то смело покупайте и принимайте. Скажу вам по секрету один хороший метод при сильных болях в желудки и кишечнике. Он действует на 100% для всех типов людей. Особенно у маленьких детей частенько болит животик. Метод прост. Средним пальцем правой руки надавите на пупок, не очень сильно, но ощутимо и держите минут 5. Буквально через одну минуту и даже несколько секунд, боль стихнет и пройдет. Через пол часа повторите процедуру и не нужны, будут никакие таблетки. Очень древний и эффективный метод, который вы можете испробовать на практике, но лучше до этого не доводить и питаться правильно.

Путешествуя по разным местам, волей не волей я стал замечать, что люди чего-то хотят и ищут.

Заметьте, пожалуйста, что мы все что-то ищем в нашей жизни. Мы что-то ждем. Что-то чистого и светлого. Некоторые люди полностью устали ждать и уже вообще не верят в чистоту и проявление хороших чувств. Когда же такие люди узнают, что какой-то человек хороший, что они делают? Они сразу начинают искать в нем грязь, и вы знаете! они обязательно находят ее. В этом нет сомнений. Они готовы опорочить хорошего человека, чтобы еще больше укрепится в своем негативном понимании мира. Что самое интересное, так это то, что если ты негодяй и сколотил себе большой бизнес путем предательства, хитрости и обмана, то о нем говорят что он сильный человек – крутой и его всячески уважают. У большинства людей неправильное понимание жизни. Им больше всего доставляет наслаждение слушать глупости или плохие новости. Поэтому в новостях только и говорят о плохом. Это людям нравится. Постоянно пишут – СЕНСАЦИЯ. И что это за сенсация? А оказывается, какой-то человек отрезал кому-то голову и потом разрезал его на кусочки, чтобы постепенно вынести из квартиры. При этом, эта газета в этот день на высоте, так как ее хорошо покупают из-за этой сенсации. Что за бред. Люди совершенно потеряли вкус к хорошему. Так как они его потеряли, то и в пище они перестали разбираться и кушают мусорную пищу, которую в изобилии предлагают различные забегаловки (гамбургеры, чипсы, колы, фанты и всякие горячие доги). Все крутится вокруг и никуда от этого не деться. В Гималаях можно наблюдать, как огромный орел свободно парит в небе, не махая крыльями. Это грандиозное зрелище, очень красивое. И иногда вороны пытаются помешать полету орла, они подлетают к нему и пытаются клюнуть своим клювом. Они явно завидуют его силе и прекрасному полету. Орел на это, просто крылом отмахивается и летит дальше. Иногда полету орла пытаются помешать аж несколько ворон. Орел же на них не нападает, а продолжает свой великолепный полет. Так и в жизни люди пытаются осрамить хорошего человека. Взять, к примеру, Иисуса Христа. Он был очень хорошим человеком, но его поносили и, в конце концов, распяли. Но все равно люди постоянно что-то ищут, даже если их сознание направленно на негативное. Так что же, они ищут? Они ищут истину. Все ее ищут.

Поиском истинны занимаются все люди, но идут они как правило тремя путями. Первый путь через невежество. Это когда человек слишком думает много о себе и считает, что можно идти только своим путем, проделывая невероятный путь через постижение себя. Ломая много дров и расшибая лоб об стену. Духовный путь это сложная тропа. Как правило, такой человек, так и не достигает ничего. Слишком много помех и препятствий. К этому пути также относятся те, кто вообще не считает, что надо как-то прогрессировать, тогда судьба заставляет его через определенные испытания или страдания задуматься о смысле жизни.

Второй вариант, которым пользуются люди, их можно обозначить в страсти. Они изучают кучу духовной литературы и пытаются практиковать все и вся. В какой то момент они могут прийти к истинному пониманию, но это крайне редко происходит, так как за это время в их уме побывало столько всяких знаний, что оно постоянно мешают ему мыслить чистыми мыслями. Полностью запутанные, они в какой то момент опускают руки и перестают чем-либо заниматься, а только философствуют.

Есть третий вариант. когда человек понимает что духовный путь это не просто куда-то сходить по тропе, это тяжелый и в тоже время радостный путь и чтобы встать на него нужно получить общение и милость того, кто уже идет по нему. То есть учитель. В этом случае человек избегает многих проблем и препятствий, с которыми он бы сам встретился, учитель помогает ему, и он очень быстро преодолевает большое расстояние на этом пути.

Мы видим, что третий вариант самый безопасный и авторитетный. Допустим, вы хотите научиться рисованию и думаете, что я сам научусь. Но авторитетнее - это пойти и учиться у того, кто уже умеет, тогда вы легко и быстро сможете научиться, а индивидуальность вы никак не потеряете. После того как вы научитесь, вы можете проявить свою индивидуальность, в этом нет проблем.

Настоящие друзья всегда помогают и вдохновляют на большой духовный процесс. Если друзья, только и делают, что учат вас развитию плохих качеств, например, пить, курить, ругаться матом и поступать как то плохо, то необходимо очень быстро оставить их общество, в противном случае эти ваши друзья, плохо на вас повлияют. Вы в любом случае очень скоро с ними поссоритесь, так как эти отношения строятся не на доверительных отношениях. Жизнь подарила мне настоящих друзей, которые не думают о том, что можно что-то поиметь от другого. Это очень чистые отношения. Если хотя бы у вас будет один такой друг, то у вас будет хорошее положение и поддержка в этом мире. Я частенько вспоминаю моего лучшего друга Николая из Краснодарского края за теплую и поистине искреннюю дружбу. Тот год, который я провел с ним, отпечатался в моем сердце навсегда и, хотя мы находимся достаточно далеко друг от друга, я чувствую, что он всегда рядом со мной. Это поистине удивительное чувство. Олег Геннадьевич Торсунов удивительно сильный и целеустремленный человек, таких я никогда не видел в своей жизни, всегда очень сильно вдохновлял меня на моем духовном пути и приложил большой вклад в становлении меня как

личности. А его жена является примером смирение и честности. Нет более доброго и бескорыстного человека для меня, чем Андрей из украинского города Львова. Я не разу не видел, чтобы он, когда-либо гневался или был чем-то не доволен в жизни. Он все время улыбался, даже тогда когда судьба ему приносила несчастья. Его нельзя забыть даже после смерти. Этот список можно продолжать и продолжать. Хорошие люди, которые нас окружают это самая большая драгоценность в жизни, нет ничего дороже настоящих и хороших друзей. Такие люди это большая редкость в наше время, и их нужно держаться всеми силами, и остерегаться общением с плохими людьми. С кем общаешься у того и набираешься. Есть много пословиц по этому поводу. Например, мне приходит еще одна на мысль, «Не имей сто рублей, а имей сто друзей»

Подлечившись в Манди до тех пор, пока не прошли все симптомы дизентерии, я стал собираться в дорогу.

ДОЛИНА КАНГРА

Следующий пункт моего путешествия - это прекрасная долина Кангра. Огромное плоскогорье, со всех сторон окруженное высокими горами. По середине долины расположен древний город Баджнат. В этом месте дождей мало, так как огромные горы притягивают к себе все тучи, и считается, что это место одно из немногих, где не так много дождей. Что же это за место, и почему я туда поехал? На самом деле Баджнат - это одно из 12 священных мест в Индии, где расположено самопроявленное божество Шивы. На молитвы святых Шива проявился в форме Лингама, поэтому для многих индусов - это святое место паломничества. Этот Лингам, или божество, называют Вайдьянатх, что переводится «Господь – изначальный целитель». Храм Вайдьянатхи находится в центре города, и почитается местными жителями как главное божество в этой долине. Многие люди приезжают сюда и просят у этого божества исцеления от болезней. Похоже, люди и в правду исцеляются, так как об этом ходит большая молва. Однажды один слепой человек приехал в этот город с надеждой, что Божество вылечит его полностью. Но сколько он не просил, ничего не выходило. Он несколько лет жил около храма и просил у Бога исцеления. Он, уже было, потерял надежду и тогда один мудрец посоветовал ему повторять мантру «Ом намо Нараяная», что переводится, как №я выражаю свое почтение Нараяне - нАра + айана. Место прибежища (айана) для всех живых существ(НАРА)

Он повторяя эту мантру, Господь был удовлетворен и подарил человеку зрение. Обретя зрение, он возрадовался и побежал куда-то, для того, чтобы осуществлять свои материальные желания. Так постоянно происходит, как только у нас проблема, мы обращаемся к Богу, и когда Господь дает нам избавление от проблемы, мы сразу забываем о нем и продолжаем делать глупости. Но что хочет Господь от нас, зачем мы ему нужны? В действительности, это наш Изначальный Отец, и он, как и все отцы, хочет нам счастья, чтобы мы поднялись на духовный уровень и испытывали вечное духовное блаженство. А мы все время от Него отворачиваемся в надежде на то, что временные материальные наслаждения принесут нам счастье. Какие глупые попытки. Мы много раз пытались наслаждаться материальными благами, и все равно нас они не удовлетворяли. Почему? Да очень просто. Материя - это временное проявление. Все, что временно, в конце концов, нас разочарует. Вы только вдумайтесь в это. Все, что временно, все уничтожится и принесет нам страдания. Эта история дает нам уникальный пример, как молится Богу. В начале этот человек просил для себя избавления, и ничего особо не происходило. Затем, он начал повторять мантру, в которой нет ничего для себя. В этой мантре нет слов «дай нам, Бог, или помоги». Эта мантра прославляет Бога без каких-либо корыстных желаний. И с этого начинается наше духовное развитие. Когда мы ничего у Бога не

просим, а просто прославляем его качества, и это нам доставляет истинное удовольствие. Это есть критерий духовного прогресса. Другие способы просто не действуют. Когда мы просим чего-то материального у Бога, то это не духовная практика, а попрошайничество. Конечно же, Бог наверняка даст то, что, мы просим, но говорить о духовном развитии в этом случае тогда нельзя. Главная идея духовного развития – это бескорыстие, желание доставить Творцу радость, тогда мы тоже обретаем успокоение и радость в нашей жизни. По поводу жизни в этом мире писал стихи один индийский святой. Вот один из его стихов.

- 1 *Когда я был молод, я страстно стремился заработать деньги. И в то время, помня о нормах религии, я принял жену.*
- 2 *Вместе мы завели хозяйство, бесцельно расточая время, родили множество сыновей и дочерей... но у меня на сердце становилось все тяжелей.*
- 3 *Время увеличивалось день за днем, и я чувствовал, что моя жизнь застряла на мертвой точке. Пришла старость, захватила меня и наполнила мой мерцающий ум тревогой.*
- 4 *Теперь меня беспокоят болезни, и лихорадит от постоянных тревог. Неудовлетворенное сердце полыхает огнем, и я не вижу никакого выхода. Все во тьме, и я очень испуган.*
- 5 *Поток этой мирской реки силен и неугомнен. Приближается страшная и тоскливая смерть. Как я хочу оставить свои мирские привязанности.*
- 6 *Теперь, пожалуйста, выслушай меня, О Господь, ибо я абсолютно беспомощен. «Без твоей милости все кончено. Пожалуйста, дай мне прибежище Твоих лotosных стоп».*

Как точно этот святой выразил нашу жизнь, если посмотреть на нее со стороны. Все обыденно и просто. Неужели нам тоже придется так бесцельно прожить жизнь. Думать о каких-то временных вещах и радоваться, когда они появляются, как будто исполнилась наша заветная мечта. Но буквально через неделю мы остываем от ощущения счастья, хотя и имеем эту вещь, как и прежде, и мало того, уже купили еще что-то.

Давайте разберемся. Вот мы живем, и что? Каковы наши стремления? Давайте размышлять. Что мы хотим от жизни? Это очень важные вопросы. К несчастью существуют много отвлекающих моментов, которые мешают нам даже задавать такие вопросы. Это телевизор, реклама, система атеистического образования, газеты, инфляция. Да буквально все, что создано, мешает нам разобраться и задумываться над этими вопросами. Как будто какая-то негативная сила делает все это. Она не позволяет нам задавать эти вопросы. Как только мы хотим задуматься над этими вопросами, она делает все возможное, чтобы нас отвлечь. Можно привести пример с матрицей. Люди полностью попали под влияние матрицы, и им невозможно выйти из нее. Только очень редкие люди могут выйти из-под ее влияния и воскрес-

нуть. Христианство говорит, что мы, в конце концов, должны воскреснуть. Но что имеется в виду? Может быть, это попробовать сделать прямо сейчас и встать из постели, где нам снится иллюзорный сон, которым мы так привлеклись. Может быть, тогда мы воскреснем из мертвых. Все, кто живет и прожигает свою жизнь напрасно – просто уже мертвец, так как он не живет в настоящем понимании. Поэтому наша задача – воскреснуть в нашем сознании, и потом мы сможем по-настоящему воскреснуть и появиться в вечном духовном мире, где жизнь вечна, полна знания и блаженства.

Разберитесь прямо сейчас со своими стремлениями в жизни. Не откладываяте на потом, а то будет поздно. Выберите себе духовно-возвышенную цель в жизни и стремитесь ее исполнить всеми силами. Тогда можно сказать, что вы живете по-настоящему, и Господь будет доволен вами и во всем поможет, убрав всякие препятствия.

Теперь разберитесь с вопросом, что же мы хотим в жизни?

Итак, мы хотим машину, квартиру, что еще, а! Самолет. Да, все это очень хорошо! Это должно быть, без этого тяжело существовать. Эти вещи просто вещи, они не приносят полной радости, может быть, даже наоборот, чем больше вещей, тем больше проблем. Одна женщина рассказывала мне, что после того, как она купила большой особняк, то проблемы у нее увеличились, нужно было охранять, но больше всего ее беспокоил вопрос уборки большого здания. Итак, все материальные вещи по своей природе не могут доставить нам удовлетворения, они же материальные и постепенно уничтожатся, и принесут нам огорчение. Мы по своей природе стоим выше, чем какие-то неодушевленные предметы. Поэтому нас они не удовлетворяют. Наша природа выше их. Поэтому надо правильно понять, что мы хотим от жизни, и уже не искать в материальных вещах. Так что же это может быть? Может, мы стремимся стать самыми знаменитыми или сильными? Но это, господа, не очень привлекательно, особенно тогда, когда прошло 2 месяца, и мы столкнулись с тем, что нам прохода не дают, везде эти автографы и вечно преследующие гангстеры, которые хотят денег. Скорее всего, мы хотим чего-то запредельного, чего-то духовного и блаженного. Когда мы родились, у нас еще оставалось, до какой то степени, это желание, попробуйте вспомнить. Нас радовало творение Бога, каждый кустик, почва, прекрасное озеро, бабочка, летящая над полем. Нам хотелось прыгать, ощущать Его творение, мы, до какой-то степени, чувствовали дыхание Бога. Вечером, когда мы ложились на травку и смотрели на звезды, то о чем мы думали? Мы думали очень далеко, мы думали о бескрайнем, мы смотрели за галактику, за вселенную и думали - там наш изначальный Отец, который создал все эти звезды, планеты, людей, все. Мы гордились Им и ощущали величайший дар нам от Бога - душу. Мы были удивлены, и иногда волосы стояли у нас дыбом, размышляя о вселенной и о планетах, и о Боге, и что мы много раз уже рождались в этом мире, но наше стремление осталось туда, за границы этого материального мира - в мир духовный. Мы знаем, что Он есть. Творение огромно. Мы даже не можем представить его конец, его просто нет. Границ не существует, стен тоже нет, а если стена

и есть, то за стеной открывается новый мир, новое пространство. Поэтому наши стремления должны быть именно к Нему, к Богу, к его вечной обители, а мы все в Землю зарываемся и, в конце концов, там и оказываемся, - вот такая наша участь. Все постоянно говорят «сейчас прогресс цивилизации», но по всем критериям – полная деградация, и особенно духовная. Неужели человеку нужно просто поесть и где-то поспать? Да! Цивилизация нам это дала, хотя мы могли это делать и без нее, как делали это наши предки. Теперь вопрос, кто был более счастлив, мы или наши предки? Вопрос конечно сложный. История говорит, что много бед было в прошлом, много войн. Но в давние времена люди построили великие церкви и храмы для Бога, а сейчас строят только для себя огромные особняки. Раньше самые большие строения были храмы, а сейчас? А сейчас самые большие строения строятся Доллару. Это огромные банки. И кому там поклоняются в этом большом здании? Очень просто, там поклоняются доллару, и постоянно считают его, сколько его на этот раз. Как будто молитвы читают 10 миллионов наших дорогих долларов, 20, 30 и это до бесконечности, можно даже сказать - вечная деятельность. Полнейшая глушь! Представляю, как люди разочаруются, когда доллар полностью рухнет, они будут прыгать со своих высоких зданий и падать на землю, подобно тому, как осенью падают яблоки, а это обязательно произойдет и уже возможно скоро. Но это, похоже, никого не волнует. Я точно знаю, что многие богатые люди молятся Богу и, как правило, они просят Бога, чтобы курс доллара не упал. Это - чистая правда. Что такое доллар, так это просто бумага. Вот смешно, не правда ли? И после этого, разве можно назвать их здравомыслящими. Мне кажется, это полное сумасшествие – шизофрения, причем, больны большинство, и даже врачи в больницах. Безнадежная какая-то ситуация. Раз люди прошлого строили больше храмы, значит, они думали о Боге. Если они думали о Боге, то были счастливей, чем мы. Что касается истории России до христианства, так ее просто уничтожили и теперь рассказывают нам басни, что были язычники, которые чуть ли не ели людей. Но зачем тогда так ярко все документы и вся история тех времен была уничтожена, зачем? Может быть, там все было не так уж и плохо. Язычники поклонялись Богам, что в этом плохого, оказывать уважение вышестоящим, ведь язычники также поклонялись Богу и почитали полубогов? Это очень хорошо. Уважать старших - это хорошо, но при этом мы должны поклоняться Богу, и не забывать при этом почитать старших. Но что сейчас? Люди поклоняются Доллару и лжи. Даже в некоторых церквях все так устроено, чтобы поклоняться доллару. Частенько храмы строят в выгодных местах, чтобы больше приход был. Что касается поклонения, кому сейчас люди поклоняются и кого почитают? Я уверен, что почитают разных людей, даже некоторым поклоняются. Поклоняются и молятся на футбольную команду, и если она проигрывает, то мы так расстраиваемся, что сносим целый ряд магазинов и ломаем кости фанатам противоположной команды. А почитание артистов. А знаете ли вы, что люди настолько иногда почитают певцов или артистов кино, что жить без них не хотят и кончают жизнь самоубийством. И при этом мы говорим, что язычники, которые почитали Богов - это плохо. Мне

кажется, Богов почитать и поклоняться Богу - это очень хорошо, это гораздо лучше, чем поклоняться доллару или голосистому человеку.

В Индии много богов и также есть храмы Верховного Бога. Индусы почитают Полубогов за их служение людям и поклоняются Богу. Это очень правильно. Мы же почитаем вышестоящих, например, родителей или директора фирмы. Если мы будем ими пренебрегать и не уважать, то у нас будет много проблем.

Итак, в Индии поклоняются Божествам. Любой русский и не русский человек скажет, так это поклонение идолам. На самом деле существует такое писание как Панчаратрика, где говорится, что Господь специально принимает форму, состоящую из камня, дерева или мрамора для того, чтобы ему поклонялись. Бог все может. На самом деле, Бог присутствует везде с помощью своей всепроницающей энергии. Поэтому нет никаких проблем поверить, что Господь принимает молитвы людей через божество.

Это божество в городе Баджнат, которого зовут Вайдьянатх, по-настоящему проявляет себя постоянно, и священники, и обычные люди рассказывают удивительные истории о том, как это божество действует. Как доказательство этого, Божества по всей Индии и даже за пределами этой удивительной страны пьют молоко.

Я не помню, в каком году это случилось, может быть в 1998. 21 сентября в Индии все божества стали пить молоко.

Началось все с того, что какой-то человек, позвонил в 2 часа ночи в один из храмов и сказал, что Ваше божество (Ганеш) хочет молока. Священник, был достаточно религиозный и серьезно воспринял этот звонок, он встал и преподнес молоко божеству, молоко стало исчезать. Уже к 4 часам утра об этом узнал весь город Дели. Через день об этом узнала вся Индия, и потом весь мир. Вдруг все Божества стали пить молоко, причем по всей Индии.

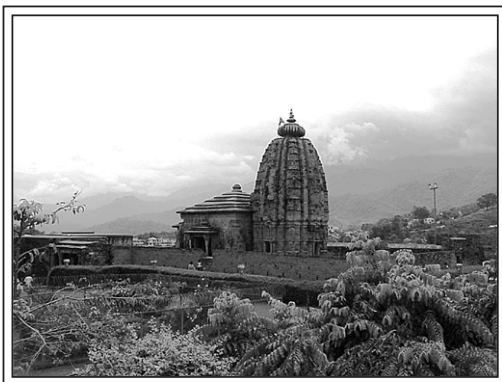
Например, в знаменитом храме Бирлы (Дели) Божество выпило 121 литр молока. 50 тысяч человек видело это своими глазами. Катастрофически стало не хватать молока. Люди покупали за большие деньги молоко, чтобы подносить различным Божествам и увидеть своими глазами это удивительное чудо, когда молоко вдруг начинало исчезать в никуда. Как только об этом услышали атеисты, они сказали, что этого не может быть. И что это массовый гипноз - этого просто не может быть. Очень многие люди засняли на видеокамеры эпизод исчезновения молока. Получается, что видеокамеры тоже находились под гипнозом. Полная чепуха. Надо же такое придумать! Ученые пытались понять это своими маленькими умами, а верующие люди возносили хвалу Богу еще с большим рвением. Мы отказываемся видеть это, мы не верим. Даже если сам Бог придет, то люди скажут, что это мошенник и не поверят. Похоже, кое-кого только могила исправит, хотя, возможно, и этот метод не всем подойдет. Так вы верите в чудеса или нет? Да мы даже их и не ждем в нашей жизни. Мы не верим в счастье, это видно по тому, что мы не верим, что кто-то его может достичь.

Мы полностью стали атеистами и не стремимся к подлинному счастью. Если нет веры в божественное, то нет и действий для достижения счастья. Мы постоянно задаем справедливый вопрос – покажите нам божественное? Но хотим ли мы его по-настоящему увидеть? Если вы по-настоящему хотите это увидеть, то я легко вам это покажу. В этом не будет проблем. Было бы желание!

В этом городе мне не пришлось долго искать места для проживания, так как там была всего лишь одна гостиница, достаточно не дорогая под названием «СТАНДАРТ». В этой гостинице лучше не оставлять свои ценные вещи, иначе их можно так и не увидеть.

Совсем немного осталось времени перед тем как сдавать экзамены по йоге, пранаяме, мудрам, бандхам и медитациям, поэтому я не теряю времени в пути и занимаюсь с полной решимостью. Удивительный эффект дает занятие пранаямой (дыхательными упражнениями). Тело становится очень легким, и такое впечатление, что все оно дышит.

Дыхательные упражнения легко останавливают течение мысли, поэтому они идеально подходят для занятия медитацией. Когда делаешь задержку дыхания на вдохе более двух минут, то сознание может войти автоматически в медитацию, может возникнуть остановка мысли. Это как провал памяти. После этого такое впечатление, что ум полностью очистился от грязи. Вы не подумайте не правильно, это вовсе не обморок, я знаю, что такое обморок, после него плохо и хочется спать. Здесь все наоборот – ты как бы рождаешься заново. Ты оживаешь и наполняешься радостью. Однажды, сказать по секрету, после дыхательных упражнений я два часа лежал на кровати и ощущал удивительное состояние, все тело доставляло радость. Это как наркотик, но самый чистый. Что такое наркомания? Это когда мы принимаем наркотики, и у нас в теле возникают удивительные ощущения. Все тело как бы наслаждается. Как люди получают наслаждения? Через тело, конечно же. Так вот, дыхательные упражнения – это высший наркотик, теперь я точно знаю, как лечить наркоманов, надо им дать более благостный наркотик – пранаяму (систему дыхательных упражнений). Они легко откажутся от наркотиков, так как ощущения от пранаямы дают поистине удивительный результат. Но не стоит самому пытаться научиться дыхательным упражнениям, не по книгам, а только у того, кто в этом специалист. В противном случае вы заработаете себе много болезней. Дыхание – это огромная сила, которая может принести как счастье так и не счастье.



В настоящий момент я готовлюсь к новым семинарам, которые, я надеюсь, начнутся в конце октября в Днепропетровске. Мой друг – компьютер стал совсем больным. Иногда он просто не включается и часто зависает. Похоже, компьютеры тоже болеют от сырости. Все-таки, как никак, ему уже около трех лет, совсем стареньким стал. Главное, чтобы я успел подготовиться ко всем семинарам перед тем, как он совсем погаснет. Самое смешное – так это то, что если отдать его в Индии какому-то мастеру, то, скорее всего, он его совсем доломает, или ты его просто больше не увидишь. Сапожников здесь много, гвозди хорошо забивают, но компьютеры чинить еще не могут. Месяц назад мой ботинок разошелся в одном месте, и я отнес его к одному уличному мастеру. Вы не поверите, насколько быстро он его зашил и очень надежно. Прошла всего лишь минута, и все было готово, даже шва видно не было. Мастера здесь на все руки.

ДХАРАМСАЛУ

Побыв в Баджнате несколько дней, я решил отправиться в следующее путешествие. Рано утром я сел в автобус и поехал в одно из известных мест – Дхарамсалу. Переезд на автобусах занял всего 3 часа. Постоянно путешествуя на автобусах, уже привыкаешь к этому, и иногда кажется, что только что вроде сел, а уже прошло 3 часа. Человек – это интересное существо, которое может привыкнуть ко всему чему угодно. В Индии есть люди, которые большую часть своей жизни проводят за рулем, и при этом они, даже можно сказать, счастливы. Мы можем привыкнуть ко всему. Я читал про одного человека, Виктора Франкала, который выжил, побывав в самом ужасном концлагере фашистской Германии. Он рассказывает, что его пытали, пытали, он страдал и страдал. В конце концов, ему надоело страдать, и он решил каким-то образом научиться не ощущать боли. Он начал как бы смотреть на боль отстранено, и у него это получилось. Сейчас я уже не помню все детали этой истории. Он просто сидел на кресле для пыток и не кричал. Все каратели были в недоумении, как это возможно. Они пытались еще больше причинить ему страданий, чтобы он закричал, а он сидел себе тихонько и молчал. Каратели поняли, что человек необычный и перестали его мучить, мало того, они стали советоваться с ним по поводу своей жизни. Ведические писания говорят, что чувства выше грубой материи, ум выше чувств, а душа превыше всего. Так как ум выше чувств и грубой материи, мы можем научиться не страдать, когда страдает тело, и чувства никак не смогут нас потревожить. Что бы ни случилось, мудрый человек всегда выходит победителем, так как он победил ум. Ум его прибывает в полном спокойствии, даже если такой человек находится перед смертельной опасностью. Мы часто беспокоимся по разным поводам, даже если они совсем ничтожные, мы беспокоимся. Самое большое беспокойство – это беспокойство о будущем. Будет ли у нас хорошая профессия, заработаем ли мы денег, чтобы не голодать, не уволят ли нас с работы, не упадет ли метеорит, не растают ли ледники, не упадет ли курс доллара.

Однажды на консультацию ко мне пришла женщина, она рассказала что не может спать по ночам, так как переживает по поводу своей болезни, она боится что болезнь будет прогрессировать, и ей придется стать инвалидом. Такое у нее было переживание. Я в начале не мог понять, действительно ли она серьезно все так близко к сердцу принимает. Потом понял, что да. Пришлось ей объяснять, что повода для беспокойства пока нет и наоборот, если она будет так беспокоиться, то уже очень скоро загонит себя в могилу. Это факт – мы переживаем за то, что еще не случилось. Часто в прессе говорят, что близится конец света, и люди очень переживают об этом. Один миллиардер так испугался, что купил себе атомную подводную лодку и набрал опытную команду, чтобы в случае затопления планеты или

прилета метеорита сразу прыгнуть в лодку и погрузиться на дно морское до лучших времен.

Оказывается, мы переживаем не только тогда, когда что-то случается, а даже тогда, когда еще ничего не случилось. Одни лишь беспокойства ума. Что случилось с людьми, они вообще перестали управлять своим умом. В настоящее время так легко побеспокоить ум человека. Почему это происходит? Часто мы даже знаем, что то или другое вредно для нас, однако все равно делаем это. И ничего с этим сделать мы не можем. Мы знаем, что переедать нельзя – плохо будет, однако все равно переедаем. Мы знаем, что воровать нельзя, и нас за это могут наказать, а все равно некоторые делают это. А сколько вредных привычек? И несмотря на то, что у нас из-за этого развиваются болезни, мы говорим доктору, что для нас невозможно прекратить употреблять тот или иной продукт творения рук человека. Иногда кажется, что все, что сотворено человеком, все является вредоносным для нас. Цивилизация оставляет много разных отходов, и пройдет немного времени, как мы прекратим свое существование, погибнув в отбросах так называемого прогресса. Скажите мне, что мы еще не отравили на планете? Я долго думал об этом и так и не понял, что же осталось чистым на нашей прекрасной Земле. Неужели нужно отравить воду, чтобы наслаждаться фильтрованной водой и думать как она прекрасна. Я вспоминаю моего друга, который продает разные фильтры для воды. Да, их уже на свете несколько тысяч типов, и некоторые гордятся этим, говоря, какие мы разумные, что придумали тот или иной фильтр, который фильтрует даже всякие металлы и хлор. Мне же кажется, что это полная глупость, где в этом разум. Сначала отравить всю воду, а затем придумывать многочисленные фильтры и говорить «какие мы разумные». Надо направить наш разум на то, чтобы изменить ситуацию, а не усугублять ее. А тех, кто все же не понимает этого, просто отфильтровать от остальных людей и поместить на какой-нибудь необитаемый остров, где нет воды. Посмотрим, изменяться они или нет. Все прекрасно понимают, что нельзя отравлять воду, воздух и все вокруг, однако это все равно делается. Кто такой человек – просто на просто агрессор, а не профессор. Мы уничтожаем флору и фауну, мы уничтожаем на бойнях миллионы разных существ, чтобы потом их слопать. При этом мы утверждаем, что у нас цивилизованное общество, и у нас есть религии. Но мы не выполняем указаний религий. Одна из главных заповедей – не убий, но это происходит по всюду. Мы кичимся тем, что мы христиане и крещенные, а значит – хорошие. Да, мы едим мясо, что тут плохого, мы же не убиваем! Но поедание мяса – это родственно убийству. Если бы люди перестали есть мясо, то бойни бы обанкротились и перестали бы убивать бедных, ни в чем не повинных животных. Вспоминается басня Крылова – животные виноваты лишь в том, что хочется нам кушать. Бедные животные... Иногда хочется кричать: «Люди, опомнитесь, что вы делаете! Вы говорите, что созданы по образу и подобию Бога. Вы говорите о Райском царстве. Вы говорите о религии и о грехах. Вы говорите о том, что верите в Бога, а при этом просто уничтожаете все вокруг себя. Реки крови текут

по всей планете, крики бедных животных раздаются по всей округе, мать-Земля содрогается от боли, когда мы выкачиваем ее кровь. Зачем столько насилия? Кто после этого пойдет в райские миры? Мы даже религиозных писаний не читаем или читаем их, но понимаем только то, что хотим».

Вспоминаются сразу три цитаты из священного писания.

К чему Мне множество жертв ваших?

Я пресыщен сожжениями баранов и жиром откормленного скота, и кровь тельцов, агнцев и козлов Меня не веселит. Когда вы простираете руки свои, я закрываю от вас мои очи. Когда вы возносите мне многие молитвы – Я не слышу, ибо руки ваши полны крови.

Исайя 1.11

Это закон вечный во все роды ваши, во все жилища ваши, не ешьте никакого сала и никакой крови.

Левит 3.17.

Закалывающий вола – то же что убивающий человека.

Исайя 66.3

И вы представляете, что на это скажут некоторые личности. Они скажут: «Ты не так все понимаешь или это старые законы, а мы новым следуюем заповедям». Придумают же такое! Если мы хотим что-то сделать, то мы обязательно будем искать подтверждение этому в писании и обязательно найдем.

Сразу вспоминается притча об одном мусульманине. Этот мусульманин пил, курил и наслаждался жизнью как только мог. Люди удивлялись и говорили местному муле об этом. В конце концов, Мула не выдержал и подошел к нему, сказав – «ты же правоверный мусульманин, почему ты не следуешь закону священного писания, неужели ты не знаешь, что тебя ждет? Ты совсем спился и стал как животное». Этот же человек несколько не растерялся и сразу же процитировал стих из Корана. Он сказал: «В Коране сказано: пей, веселись и предавайся наслаждению плоти. Сам священный Коран призывает нас делать это, как же мы можем поступать вопреки Корана?». Мула послушал его и сказал: «Ты в своем уме, ты прочти следующую строку той же самой суры: «Пей, веселись и предавайся наслаждению плоти, и ты погубишь себя». На что пьяница мусульманин спокойно ответил: «Но, досточтимый Мула, никто не может следовать всем наставлениям Корана».

Мораль истории такова: мы понимаем из священных писаний только то, что нам нравится.

Вы только представьте себе, что я услышал, когда говорил о мясе на лекции. Один человек встал и сказал: «Но ведь сало – это же не мясо!». На что я ему ответил, что колбаса – это тоже не мясо, это просто-напросто сгнившая плоть. Зайдите хоть раз на бойню и посмотрите, что там делается. Нормального человека просто стошнит. Нужно много времени,

чтобы человек привык к тому, чтобы работать на бойнях. А как делают колбасу? Да даже не хочется рассказывать об этом на этих страницах. Просто складывают трупы животных в одной комнате и держат их там несколько дней. Когда они хорошо испортятся, то становятся пригодными для того, чтобы сделать колбасу. Чем больше мясо гниет, тем качественней колбаса. Люди кушают ее и утром и вечером, так они полностью оскверняют свое тело, и тело начинает болеть и как бы изнутри гнить. Что посадишь, то и пожнешь. Сейчас я даже представить себе не могу, чтобы съесть даже маленький кусочек мяса. В 15 лет я прекратил употреблять всякое мясо, рыбу и яйца. И вы знаете, я гораздо лучше себя почувствовал с тех пор. Меньше болезней, меньше насилия, вот что вы получите. Находятся же глупые люди, выдающие себя за врачей, утверждающие, что без мяса человек не может жить. Врачи болеют, а если болеют, как они могут лечить. Зачем идти к больному врачу. Чем больше прогресс цивилизации, тем больше больниц стало, и чем больше вас лечат, тем больше вы болеете. И чем дальше, тем хуже все становится.

Прогресс цивилизации движется все дальше и дальше, и мы научились уничтожать детей во чреве матери, мы создаем не только вред окружающим, мы еще и уничтожаем друг друга из-за того, что у них нос нетакой или ноги короткие, или какую-то букву не могут выговаривать, или, вообще, просто так, ради своего удовольствия. И потом мы утверждаем, что человек – это царь природы. Пройдет совсем немного времени, и природа уничтожит человека подобно тому, как уничтожают инфекцию в теле или вырезают злокачественную опухоль. Но мы считаем, что должны управлять природой, что тоже является чушью. Так управлять, друзья мои, нельзя. Это подобно тому, как управлять пилой и пилить сук, на котором сидим. Мы не управители – мы уничтожители. Управлять – значит создавать и делать все к лучшему. Мы же – просто уничтожители. И так, как мы уничтожаем, нас тоже уничтожают, разными болезнями и всякими катаклизмами. В конце концов, мы с самого рождения будем болеть и до самой старости. Будет просто одна болезнь. Современная молодежь уже вся больная, огромное сомнение, что она доживет до 50 лет. Иногда болезни будут меньше нас беспокоить, иногда больше. Как я уже говорил, человек ко всему привыкает. Самое плачевное так это то, что мы привыкаем даже к невежеству. Мы настолько привыкли к невежеству, что оно нам нравится, и мы без него жить просто не можем.

И в чем тут причина, в чем секрет, почему так все происходит? Ответ очень прост, все из-за нашего развращенного ума, который потакает нашим чувствам. Чувства хотят, и мы как рабы идем их удовлетворять. Ум может быть для нас другом, а может быть и врагом. Так как ум стоит выше чувств, то, если мы научимся его контролировать, чувства тоже будут под контролем, и все будет иначе. Но чем больше мы удовлетворяем наши чувства, тем больше они выходят из под контроля. Мы хотим контролировать природу и при этом не можем контролировать себя, поступая согласно своим низким и грязным желаниям.

Так что же делать, чтобы научиться контролировать свой ум? Надо его тренировать. Тренировка заключается в том, что мы занимаем его позитивной деятельностью и не занимаем его деструктивной деятельностью. В этом может помочь чтение мантр, молитв, медитация на Бога, служение святым, изучение священных писаний, слушание о Боге и памятование о Нем. Что при этом будет происходить, так это то, что ум будет очищаться и очищаться, и уже не сможет думать о плохих действиях, так как приобретет качество благодати. Нас спасет благодать. Ребенок с самого детства находится больше в благодати чем взрослый человек. Ему вообще не нравится мясо. Я помню, как в детстве меня выворачивало даже от одного вида мяса, и когда мне его впахивали, я шел в ванну и освобождал желудок, но постепенно я привык к нему. Я уже говорил, что человек привыкает ко всему на свете. Но это не всегда хорошо и благоприятно для него.

Что это я совсем отвлекся, ведь я рассказывал о замечательном месте Дхарамсале. Дхарамсала - это место, где находится обитель Далай-Ламы. Тут он живет, после того как ему пришлось бежать из своей страны - Тибета. Китайцы, вдохновленные коммунизмом, решили поиграть в ту же игру, в которую мы когда-то играли. Они вторглись в Тибет чтобы помочь бедным религиозным тибетцам и избавить их от иллюзии религии. Религия – это опиум для народа, и нужно все поменять. Девиз очень прост. Мы весь мир разрушим до основания, а затем мы наш, мы новый мир построим. Интересный девиз, сейчас даже смешно становится. Ломать же – не строить, можно только хуже сделать. Вообще, пришли спасители в Тибет и закрыли все храмы, ну, конечно же, они также спасли тибетцев от золота и храмовых драгоценностей. Ведь коммунизм как-то надо поддерживать. Миллионы тибетцев уничтожили. Далай-Ламе пришлось бежать в Индию.

Это краткий курс истории, для лучшего понимания ситуации лучше всего посмотреть фильм «КУНДУН или 7 лет в Тибете». Итак, я приехал в Дхарамсалу. Чтобы увидеть дворец Далай-Ламы, нужно проехать еще пол часа на автобусе. Это место называется Mcleod Ganj.

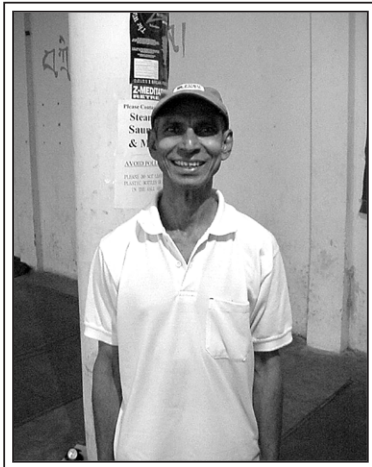
Находясь выше Дхарамсалы на несколько сот метров, здесь по истине открывается замечательный пейзаж долины Кангры. Не смотря на то что городок совсем маленький, гостиниц хватает на всех сполна.

4 или 5 июля здесь был праздник, посвященный дню рождения Далай-Ламы, и все равно можно было найти место где остановиться. Если вы хотите посетить город и найти место для проживания, лучше всего остановиться в индийской деревне, которая находится немного ниже метров на 30. На самом краю этой деревне построены хорошие комнаты, где вы можете остановиться за 1,5 доллара. Круглый год в этом городе полно западных туристов со всех уголков мира. Его считают маленьким тибетским местом, при этом здесь очень много школ по йоге и разным родам занятий для дешевой публики. Но если же вы все-таки приехали туда, то я посоветовал бы вам прийти на занятия по Аштанга-йоге, которые ведет Виджай. Его фотографию вы можете увидеть ниже.

Я его сфотографировал сразу после занятия по йоге в его зале. Поистине талантливый человек. То что он может сделать, даже описать нельзя. Он такой худенький и вроде слабенький, но простоять на руках, при этом делая еще что-нибудь умопомрачительное долгое время, для него не проблема. По крайней мере, я набрался у него очень много опыта, ведь он преподает уже на протяжении 36 лет. Очень опытный преподаватель и хороший человек.

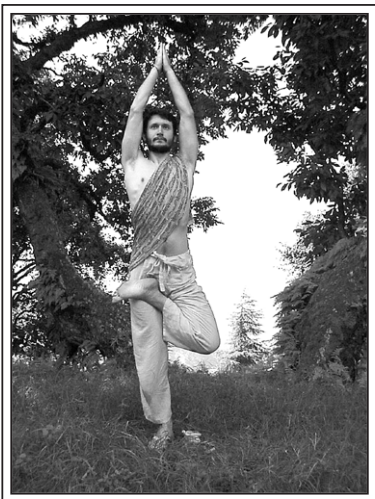
Поселился я в близлежащей индийской деревне. Постоянно кружащиеся орлы создают очей красивое зрелище. В этом месте больше всего выпадает дождей по сравнению с каким-либо местом в Химачал прадеше.

Много дождей означает много змей. Слава Богу, что в том месте где я поселился, живет семья мангустов. Это такие маленькие зверьки. Как вы знаете, они защищают людей от змей. В детстве мы смотрели мультфильм про Рики-тики-тави, так, по-моему, он называется. В нем один мангуст защищал людей от кобр. Красивые создания, одного такого я смог сфотографировать. Внимательно посмотрите в фотографию ниже.





Наступают сумерки, и вся долина покрывается густым туманом. Птицы больше не летают и не поют своих замечательных песен. Тишина и покой, только сверчки трещат, радуясь наступающей ночной свежести. Коровы вместе с телятами спят на дорогах, полу прикрыв свои большие и красивые глаза. Когда к ним подходишь, то они слегка приоткрывают их и смотрят, как бы находясь в дреме. Видя, что опасности нет, они опять их закрывают. Некоторые коровы еще что-то тихонько пожевывают, и, видя их, преисполняешься покоем и миром. Все отдыхают перед началом нового замечательного дня. Утром все оживет, все задвигается, стараясь сделать что-нибудь прекрасное в новый день или доделать то, что было не сделано в прошлом дне. Но сейчас, покой и тишина, которые благоприятствуют медитации на Божественное. Так как день кончился и делать больше нечего, то ум тоже успокаивается, и его можно легко направить на духовное созерцание. Мир вертится как колесо, сменяются день и ночь, времена года один за другим пытаются как можно быстрее завладеть временем, но и им приходится каждый раз отступать и уступать другу другу дорогу. Все вертится, все бежит, все меняется. Также и мы должны бежать в ногу со временем, многим приходится делать это даже несмотря на то, что им и не хочется. Проходят года, и мы становимся взрослее, умнее и приобретаем характер. Видя то, что все меняется, начинаешь понимать, что времени все меньше и меньше и нужно как можно скорее опомниться и стараться развиваться в хорошую сторону. Нужно прожить жизнь так, чтобы потом не сожалеть о прожитой жизни. Все хорошее, что мы сделаем, вернется к нам обязательно. Любое продвижение на духовном пути в свое время спасет нас в будущем. Если же мы делаем плохое в жизни, то берегись – оно вернется, может быть не сразу, а через несколько лет или даже жизнью. Люди жалуются на жизнь, говоря, - я такой несчастный, у меня такая плохая судьба. Но кто же эту судьбу создал? Мы сами создали и теперь должны делать вывод, который заключается в том, что мы не должны совершать больше ничего плохого. И часто бывает так, что мы понимаем это, но делать не можем. Это происходит вследствие того, что на нас давят прошлые греховные поступки и не дают мыслить трезво. Без трезвых мыслей мы не

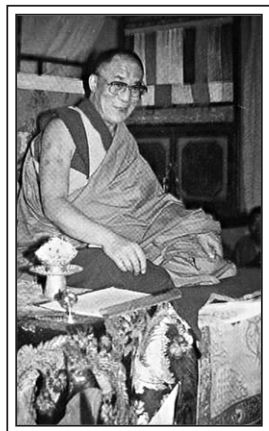


сможем нейтрализовать желание делать плохое. Как выйти из этой безвыходной ситуации? Нужно общаться со святыми людьми, и по их милости можно получить силу действовать правильно в этом мире. Во все времена в Индии великие женщины на старости лет уходили в святые места, такие как Вриндаван, Маяпур, Матхура, Варанаси, Джаганатха пури и другие для того, чтобы остаток своих дней посвятить поклонению Господу и повторению святых имен. Некоторые покидали свои дома, оставив все своим детям, и никто не знал, куда подевалась их мама. Она уходила ночью, чтобы никто не знал, и не было прощальных слез, чтобы не болело сердце в расставании. И дети знали, что их мама пошла к Богу, чтобы в конце своей жизни обрести любовь к Нему и вернуться в вечную духовную обитель Господа. Эти великие женщины приходят в святые места и живут рядом с храмами, повторяя святые имена Бога и питаясь тем, что Бог пошлет. Зимой я видел, как десять женщин спали ночью на мраморных ступеньках храма. Было очень холодно, и я даже не представляю, как они выживают. Многим уже под 90 лет. Видя такую картину, слезы наворачиваются на глазах. В Индии много попрошайек, которые перестают на каждом шагу, эти же женщины сразу видны, они смиренны и глаза у них наполнены блаженством, они если и просят, то совершенно по-другому, как мать просит своего сына, отказать просто нельзя. Эти женщины полностью посвятили себя Богу, и это видно. Как правило, они одеты в белые одежды, которые почернели со временем. Давно уже всем известно, что женщины живут дольше мужчин, и когда мужчина умирает, то женщина оставляет все и идет совершать бхаджан (служение Богу). Вот такие прекрасные женщины есть на свете, настоящие матери мира, величие которых просто невозможно описать. Можно получить огромное благо, если пожертвовать им что-нибудь. Сам Господь будет доволен, узнав, что кто-то заботится о Его великих женщинах, и ниспошлет свою милость. Современная цивилизация вообще не заботится о старых людях, но именно старые люди имеют тот опыт, которого не хватает современной молодежи. Зачем заботиться о стариках, ведь они уже практически одной ногой в могиле, надо культивировать молодежь. А этих на помойку пора! Нечего им здесь делать! Так выражается современная цивилизация. Но когда-то мы тоже станем старыми и слабыми и будем просить о помощи молодых, а что они скажут? Пошла вон старуха или старик, да еще и толкнуть могут, обругать. Надо обязательно заботиться о старом поколении, тем более о святых людях, которые посвятили себя полностью Богу. Некоторые могут сказать, - «А, бездельники, ничего не хотят делать, а просят, чтобы их кормили! Богу служат – это очень просто». Нет, не очень просто. Попробуйте повторять имена Бога по 10 часов в день и служить совершенно бескорыстно, не желая для себя ничего, даже в мыслях. Мало кто на это способен, это настоящий подвиг, выше этого ничего нет. Поэтому если кто хочет помочь святым людям совершенно бескорыстно, то обязательно делайте это, не стесняясь. Так вы получите благо, и в свое время о вас тоже позаботятся. Вы также можете заботиться и общаться со святыми людьми, которые есть в каждом городе и деревне. Обязательно делайте это.

В Дхарамсалу 2 дня назад приехал Далай-Лама, и завтра начнутся лекции по тибетскому буддизму, которые будут продолжаться целую неделю.

Охранники сказали, что нужно получить в центральном офисе пропуск для того, чтобы посещать лекции. В центральном офисе мне сказали, что нужны две фотографии и ксерокс паспорта. Пришлось сделать фотографию на глянцевой бумаге, отксерокопировать паспорт. На это ушло много времени. В конце

концов, мне выдали пропуск. Завтра утром начинаются лекции Далай-Ламы, и нужно обязательно все их посетить. Утром я отправился во дворец Далай-Ламы.



На воротах стояли огромные охранники с рациями, и необходимо было пройти через специальное устройство, которое ищет металлические предметы. Как только аппарат запищит, то сразу охранники с ног до головы обыскивают. После того как ты проходишь через аппарат, и ничего не запищало, все равно тебя полностью обыщут, для полной безопасности Далай-Ламы. Террористы наверное и сюда добрались!

Людей в зале очень много, совершенно разных национальностей, в том числе и русские. Один русский сказал, что в Дхарамсале живет 70 русских, в основном из Улан-Удэ.

На фото вы видите самого Далай-Ламу. Справа сверху монахи молятся и смотрят на изваяние Будды через двери храма.

Внизу справа - вход в храм, и там же дает лекции Далай-Лама.

Далай-Лама говорит частенько о сострадании к меньшим братьям, о развитии хороших качеств, что нельзя убивать животных и так далее.

В Дхарамсале построено несколько школ, где обучают тибетцев, и особенно уклон де-



ляется на английском языке. В одном офисе каждый турист может себе взять в группу тибетцев и обучать английскому языку, что достаточно хорошо практикуется. Тибетцы стремятся поехать на запад чтобы зарабатывать деньги. По крайней мере, я разговаривал с 10 из них. Они говорят, что нужно кормить семью в Тибете, поэтому они рвутся туда чтобы заработать деньги и так помогать своим родственникам. Здесь они такие счастливые. Как жаль, что они до конца не понимают, куда поедут, и как к ним там будут относиться. Они будут получать деньги, но станут, скорее всего, несчастными.

Вообщем, настроение у всех Тибетцев просматривается такое: бедный мы народ, без страны, помогите нам, пожалуйста. Что они и делают, попросившая у туристов.

В какой-то день, в одном из образовательных центров начали демонстрировать фильмы о Тибете. Показали «Семь лет в Тибете», «Кундун» и другие фильмы. Было достаточно интересно и весело.

История о бедном ослике

Жил да был на свете красивый ослик, у него как и у всех были прекрасные родители, которые по мере своих сил заботились о нем. Он подрастал и становился все резвее и резвее. Он чувствовал в себе силы. Люди давали ему сена и всячески ухаживали за ним. Даже тогда, когда он чем-то заболел, люди делали ему прививку от инфекции. Ему казалось, что он создан для какой-то определенной миссии на этой прекрасной планете. И каждый раз размышляя об этом, его душа наполнялась радостью и он голосил по своему – ИА, ИА, ИА. Однажды прогуливаясь по долине, он вдруг увидел мечту своей жизни – стройную ослиху. Они даже завязали дружбу. Детство прошло, и нужно было начинать тяжело трудиться чтобы себя прокормить. Его кормили, а он целыми днями носил кирпичи по склонам гор на своей спине. Иногда он так уставал, что по вечерам он просто стоял и ни о чем не думал, тупо уставившись в стену сарая. Когда клали слишком много кирпичей, он пытался объяснить человеку, что слишком тяжело и надо снять несколько из них. Но человек оказался тупее, чем он думал, и вместо того чтобы снять кирпичи, бил его палкой. Он уже совсем забыл о поисках своего предназначения, сейчас он только и думал о том, что даст ему следующий день, и надеялся, что травка будет более свежей, чем в прошедшем дне.

В один прекрасный день, когда он в очередной раз нес тяжелые кирпичи, передняя нога застряла между камней и он повалился на бок. Почувствовав внезапную боль, он немного растерялся и попытался встать, но не тут то было. Боль нарастала в ноге с каждым разом, когда он пытался встать. Сломана передняя нога. Человек понял, что дело худо, и преисполнившись к нему состраданием, снял все кирпичи. На трех ногах он доковылял до своего родного сарая и лег отдыхать. Так прошла неделя, нога потихоньку зарастала, но, к большому сожалению, она неправильно

срослась. Она стала кривой и если на нее сильнее встать, то будет больно. Что делать, он не знал. В какой-то момент он молился высшим силам и думал, что как бы по-волшебству, нога сама пройдет. Но чудо так и не приходило.

Люди поняли, что не на что он негодный и отпустили его на волю, на все четыре стороны. Так бедный ослик слонялся по Дхарамсале переходами. Когда нога уставала, то он останавливался и распределял тяжесть тела на здоровые ноги. Так прошел целый год, и он полностью потерял всякий оптимизм и думал негативно. Он думал, что такой несчастный и никому ненужный. Он потерял в своей скорби все свое сияние и оптимизм, поедая все съедобное, что бросали ему люди. Глаза у него все время грустные, и даже видно величайшую тоску и обиду. Да я работал! Я служил! А что теперь? Я никому не нужен. Так думал бедный ослик. Если вы приедете в Дхарамсалу, вы обязательно встретите этого ослика. Он живет на улице и смотрит на все обреченно-грустными глазами. Обязательно дайте ему бананчик, чтобы он не грустил.

Так иногда и человек, он работает, делает свое дело и в какой-то момент, то ли по старости лет, то ли по инвалидности, он уже не может выполнять свою работу. И что происходит тогда? Тогда он никому не нужен. Мы нужны тогда, когда что-то делаем, как только перестаем что-то делать, то мы никому не нужны. Родственники и друзья отворачиваются от нас, и постепенно мы теряем свое сияние и впадаем в депрессию. Как только мы кому-то нужны и нас любят, то мы сияем и всеми силами стараемся показать всем, что я хороший и лучший среди всех.

Если человек оказался в такой ситуации, что ему делать?

Ему нужно понять, что Господь всегда будет заботиться о нем, во все времена и эпохи. Так нужно думать и стараться ощутить присутствие Бога. Тогда сам Господь будет заботиться о таком человеке. И даже если человек вообще не верит в Бога, Господь все равно о всех заботится – такова Его беспричинная милость. Ведь он – самый бескорыстный и заботливый из всех.

А теперь давайте займемся аскезой вместе со мной и помолимся на благо всех живых существ во Вселенной. Пусть они обретут благость в своей жизни, а все их хорошие желания исполнятся. Пусть они осознают важность благих дел и будут трудиться ради блага всех существ. Пускай исчезнет воровство и мошенничество, и люди научатся говорить правду. Пусть все заботятся о старом поколении, и наши с вами бабушки и дедушки обретут, наконец, заботу своих детей. Пусть порадуются в конце жизни старики. Пускай спокойно дышат животные, теперь их никто не будет убивать ради того, чтобы съесть.

Наша мать-Земля уже давно испытывает на своем теле страшные операции, которые постоянно ей делают страшные машины и выкачивают ее жизненно необходимую кровь. А самое главное, пусть все люди обретут сознание Бога. Пускай все время будет все вспоминают Господа, ведь Он – творец

и корень всего. Если Господь будет удовлетворен нами, то автоматически все будут удовлетворены подобно тому, как поливают корень дерева. Когда мы поливаем корень дерева, то все веточки и листики будут удовлетворены. Поэтому очень важно, чтобы все выполняли свои обязанности перед обществом и Богом. Это секрет мира и счастья на Земле. Если этого не будет, то мир обречен.

ЭКЗАМЕНЫ

О Дхарамсале я немного рассказал. Настала пора ехать сдавать экзамены по йоге.

Собственно рассказывать об экзаменах всегда тяжелее, нежели чем присутствовать на них. Много всего было: асаны, пранаяма, бандхи, крии, мудры, дьяна. В конце концов, я все сдал, и мне выдали маленькую бумажку типа диплома о том, что я все сделал правильно, и даже написали, что можно преподавать йогу. Йога - это прежде всего Ахимса (ненасилие) и, в первую очередь, это относится к нашему телу. Мы должны делать упражнения, которые приносят радость, а не усталость. При этом нагрузка на тело должна быть, но умеренная. Есть два подхода к йоге. Одни делают слишком все расслаблено, как, например, в Джаганатха пури, при этом можно даже заснуть. Другие делают большой акцент на физической подготовке, где они просто мучают свое тело и еле до дома доходят от усталости. Йога - это прежде всего ненасилие. Нужно делать что-то среднее. Как нам завещал дорогой Будда. Он говорил, что срединный путь правильный, когда пытался отыскать золотую середину в духовности.

Многие люди совершают колоссальные усилия чтобы достичь того или другого в своей жизни. Они думают, что сами всего могут достичь. Один человек в поле не воин. Нужно общество, которое может помочь в этом и, безусловно, благословение Бога.

На нас постоянно влияют три гуны (качества) материальной природы: невежество, страсть и благодать. Иногда мы находимся в невежестве, иногда в страсти. Часто бывает, что все смешивается. Вся Вселенная погружена в иллюзию, которая возникает в результате взаимодействия трех гун природы. Эта иллюзия сбивает нас с толку и не дает ощутить присутствие Бога. В невежестве мы слишком тупы, чтобы что-то ощутить и понять. В страсти у нас сильные материальные желания, которые не прекращаются, а в благодати человек слишком удовлетворен собой и наслаждается этим миром. Для постижения божественного нам нужно подняться даже выше материальной благодати. Нам нужно подняться в благодать духовную, тогда для нас открываются духовные истины. Если этого не происходит, то как бы человек не стоял высоко в духовной иерархии (возвышенный духовный титул), он все равно находится в иллюзии, возможно даже в большей степени чем простой человек.

В Гите 7.14 говорится:

Преодолеть влияние энергии, состоящей из трех гун материальной природы (страсти, благодати и невежества), невероятно трудно. Но тот, кто посвящает себя Богу, тот легко выходит из-под ее влияния.

Тому, кто привык во всем полагаться на силу своего ума, никогда не выйти из-под власти трех гун материальной природы. Три гуны очень сильны, и преодолеть их влияние чрезвычайно трудно. У слова «гуна» есть еще одно значение – веревка. Тот, кто связан тремя крепкими веревками, не может даже пошевелиться. Так и мы по рукам и ногам связаны веревками благости, страсти и невежества. Но значит ли это, что мы должны оставить всякую надежду на освобождение от пут? Нет, у нас есть все возможности избавиться от них. Эти путы создал сам Господь, это Его энергия. Сейчас мы преступники, так как забыли о Боге. Как преступников нас посадили на цепь, состоящую из трех гун природы, и мы сильно страдаем от этих пут. Они нужны для того, чтобы мы осознали, что за что-то наказаны. Но если мы обратим свой взор снова на Бога, то Он будет рад и избавит нас от страданий и кандалов. Пока кандалы на нас, мы не можем в полной мере ощутить блаженство. Если любой человек просто попробует искренне обратиться к Богу, то он в душе почувствует облегчение и удивительное счастье. Как правило, люди, почувствовав облегчение, тут же забывают о Боге и продолжают находиться в кандалах материальной природы, и так может продолжаться многие жизни.

Мы все связаны с Богом, ибо мы – Его дети. Сын может поссориться с отцом, но он не способен разорвать связывающие их родственные узы. Если его спросят о его происхождении, ему придется ответить: «Я сын такого-то». Эта связь нерушима. Точно так же мы – дети Бога, и наша связь с Ним вечна, мы просто забыли о ней. Когда сын богатого человека, потеряв рассудок, уходит из дома и забывает своего отца, он спит на улице и просит подаяние. Однако все это – лишь результат его забывчивости. Тот, кто действительно желает бедняге добра, обязательно расскажет ему, что он страдает только потому, что ушел из отцовского дома, и что его отец, владелец огромного состояния, с нетерпением ждет его возвращения домой.

Находясь в этом мире, мы постоянно испытываем страдания трех видов: страдания, которые причиняют нам наше тело и ум, другие живые существа и стихийные бедствия. Околдованные иллюзией, мы забываем об этих страданиях, принимаем их как должное. Но человек разумный всегда помнит о том, как сильно он страдает в этом мире. Тот, чье сознание достаточно развито, склонен задумываться о причине своих страданий: «Я не хочу страдать, почему же я страдаю?». У того, кто задает себе этот вопрос, появляется шанс обрести понимание. Мы похожи на блудного сына, который, возвратившись к отцу, говорит: «Дорогой отец, по недомыслию я отказался когда-то от твоего покровительства, но теперь, пройдя через страдания, я вернулся домой». И отец, обнимая мягко сына, отвечает ему: «Мой мальчик! Я так переживал, пока тебя не было. Я очень рад снова видеть тебя». Отец всегда очень добр к своему сыну. Он всегда ждет нас и хочет снова видеть у себя дома в духовном мире, но мы, к сожалению, забыли о нем. Разве трудно сыну подчиниться воле Отца? Это так естественно, и отец всегда ждет, когда же его сын образумится. Он не обижается на сына. Обращаясь к Отцу, мы ничего не потеряем, наоборот – мы только выиграем

от такого поступка. Разве не так? Как только мы к Нему обратимся, мы тут же обречем Его покровительство и избавимся от иллюзии.

Находясь под защитой отца, дети перестают испытывать страх. Точно так же, если человек обращается к Богу, то он вообще перестает испытывать страх, даже перед лицом смерти. Если обратиться к Богу так легко, то почему же люди не делают этого? Напротив, многие из них отрицают само существование Бога, заявляя, что все во власти природы и науки, а Бога просто нет, или он давно уже умер. Так называемый научный прогресс свидетельствует о том, что безумие охватывает все большее число людей. Вместо того чтобы излечиваться, эта болезнь прогрессирует. Людей не интересует Бог, зато они тщательно изучают природу, которая только и делает, что дает им пинки и подзатыльники в виде тройственных страданий. Она бьет нас непрерывно, круглые сутки, но мы настолько привыкли сносить ее побои, что не противимся, считая их вполне естественным явлением. Мы так кичимся своей образованностью и при этом говорим материальной природе: «Большое спасибо за подзатыльники. Продолжай, пожалуйста, в том же духе». Природа причиняет нам страдания, заставляя нас рождаться, болеть, стареть и умирать. Разве кому-то удалось решить эти проблемы? Так о каком же прогрессе науки и цивилизации может идти речь? Мы целиком во власти неумолимых законов природы и тем не менее считаем себя ее покорителями. Вот что такое иллюзия.

Поэтому поводу есть хорошее изречение в Гите 7.15:

Невежественные и глупые люди, низшие из всех, а также те, чье знание покрыто иллюзией никогда не обращаются к Богу.

Просто поразительно, как люди не понимают, что все создано Богом, что все, что с нами происходит не случайно. Уже многие говорят о карме-законе, который наказывает нас за плохие поступки и вознаграждает за хорошие. Кто создал этот закон? Кто дает нам воздух? Тепло правильно регулируется, и нет резких перепадов температуры, а все это происходит постепенно как будто механизм какой-то. Земля вращается по своей орбите, и можно точно рассчитать на 10-10000 лет вперед, когда солнце будет над горизонтом. Как будто какой-то часовой механизм. Неужели кто-то может заявить, что механизм сам работает без надзора свыше. Вы где-то такое когда-либо видели, что часы сами настроились, потом завелись и сами себя поддерживали на протяжении нескольких триллионов лет. Полный абсурд! Да! Доказательств существования Бога очень много, вот только невежественные люди, не понимают этого. Даже аборигены в Америке знают об этом, а современные люди не понимают. Вот это да! Получается, что современные люди совсем разум потеряли. Аборигены понимают, что существует высшая сила, а современные ученые и претендующие люди на ученость всячески пытаются доказать обратное. При этом они же утверждают, что аборигены низшие из людей и пытаются их как-то обучать. Похоже, аборигенам нужно обучать современных ученых, от этого больше толку будет, так я думаю, а то ученые уже столько бед натворили, что еще сотня поколений будет страдать от их учености.

Однажды один ученый переплывал большой пролив. Он пытался объяснить лодочнику значение того или другого, и когда лодочник пожимал плечами, не понимая его, то ученый говорил, что ты потерял четверть своей жизни, пол своей жизни или большую часть своей жизни. А когда начался шторм, лодочник спросил ученого, умеет ли тот плавать? «Нет», - ответил ученый. Тогда лодочник сказал: «Ты всю жизнь потерял». Вот такой простой рассказ.

ВРИНДАВАН

Из Дхарамсалы за 14 часов на автобусе я добрался до Дели, заплатив несколько рупий водителю мото-рикши, я отправился на автобусную станцию под названием «Сарах Кали как». Далее я сел на автобус, который идет на Агру.

Вриндаван – самое святое место в Индии, и почитается всеми индусами. Оно связано с тем, что там родился главный индуистский Бог – Кришна. Считается, что Вриндаван – это проекция духовного мира, и если человек имеет духовные глаза, то в этом месте он может наблюдать духовный мир.

Город Вриндаван находится приблизительно в 120 километрах к югу от Нью-Дели, столицы Индии, и чтобы попасть в него из Нью-Дели, нужно сесть либо в вечно переполненный автобус, идущий на Агру, где стоит одно из семи чудес света – величественный Тадж-Махал, либо взять такси, которое за 3 часа довезет вас до Вриндавана. Есть индийская поговорка, которая гласит, что во Вриндаван нельзя купить билет. Это действительно так. Вриндаван – это реплика духовного мира на земле, и далеко не всякий может попасть сюда. В былые времена, собираясь в паломничество во

Вриндаван, люди со всех концов Индии порой пешком проходили многие тысячи километров под палящим солнцем. Научно-технический прогресс как будто облегчил эту задачу, однако даже сейчас, чтобы попасть во Вриндаван, человеку нужно разрешение Бога. Если



у человека достаточно благочестия, то он сможет приехать во Вриндаван. Вриндаван – это город пяти тысяч храмов. Практически каждое здание, каждый дом во Вриндаване является либо храмом, либо гостиницей для паломников.



Одним из главных храмов во Вриндаване является Мадана-Мохана. Этот древний храм из красного песчаника является одним из символов Вриндавана. Его высокую башню можно видеть практически отовсюду, и особенно красивый вид на храм открывается со стороны реки Ямуны. Этот храм возвышается на холме, и чтобы дойти до него, нужно подняться по длинной узкой лестнице, зажатой между рядами зданий.

Обычно не случайно посещают этот храм первым из всех пяти тысяч храмов Вриндавана - для того есть очень много причин. Прежде всего - это один из самых первых храмов, построенный в современном Вриндаване. Его строительство было закончено в 1580 году, и с ним, как, впрочем, и с любым другим зданием Вриндавана, связана удивительная история. Появлением этого храма мы прежде всего обязаны великому мудрецу и святому Санатане Госвами.

Придя во Вриндаван, который в те времена был необитаемым местом на берегу Ямуны, он поселился в уединенном месте на берегу Ямуны. Холм, на котором он поселился, назывался Двадашарити-Тила. Этот холм возвышался над берегом Ямуны, и с ним связана такая история, описанная в Бхагавад-пуране. После того, как Господь Кришна наказал огромного многоголового змея Калию, жившего в заводи реки Ямуны, маленький Кришна вышел на берег к радости всех жителей Вриндавана, которые присутствовали при этом замечательном событии и видели, как Он танцует на головах у страшного змея. Это было 5 тысяч лет назад. Однако Кришна слишком долго пробыл в воде, поэтому когда Он вышел на берег, Он начал дрожать. И чтобы согреться, Он забрался на холм, расположенный неподалеку. Говорят, что в это время произошло замечательное событие: Солнце, которое хотело поскорее согреть маленького Кришну, вдруг разделилось на 12 форм, и 12 сияющих дисков со всех сторон стали светить на этот холм, 12 экспансий Солнца решили согреть Господа Кришну, чтобы Кришна не простудился. С тех пор этот холм стал называться Двадашарити-Тила - Холм двенадцати Солнц. Все эти 12 солнц так старались, что очень скоро Господь Кришна стал потеть, и по Его телу градом стал катиться пот. Пот с тела Кришны собрался в небольшое озеро, которое по-прежнему есть на одном из склонов холма, и оно называется Праскандана. Храм Мадана-мохана стоял на этом холме много тысяч лет назад, и прекрасное Божество Мадана-мохана, установленное еще правнуком Кришны, царем Ваджранабхой, всегда украшало собой этот холм. Однако, когда Индия подверглась нашествию монголов, жрецы, ухаживавшие за Божеством, в страхе перед иноземцами спрятали Мадана-мохана, закопав Его в землю в зарослях, которыми был покрыт холм Двадашарити-Тила. Старый храм постепенно разрушился, а Божество в течение нескольких сотен лет пролежало в земле. Однако, когда во Вриндаван пришел Адвайта Ачария (один из великих святых), он тоже поселился неподалеку от Двадашарити-Тилы в месте, которое с тех пор называется Адвайта-ват. Однажды когда он гулял по этому холму, он услышал голос Мадана-мохана, звавшего его из-под земли. История не сохранила подробностей этой встречи Адвайты Ачарьи с Кришной,

однако известно, что Адвайта Ачария, проживший во Вриндаване около года, все это время поклонялся Божеству Мадана-мохана, а когда пришла пора возвращаться в Бенгалию, он оставил Божество Мадана-мохана одному из священников Парушоттаму-Чаубе.

Так прошло много лет, а тем временем Санатана Госвами поселился во Вриндаване. В то время Вриндаван был практически необитаем, поэтому Санатане Госвами время от времени приходилось отправляться в Матхуру, где он просил милостыню, ходя от дома к дому. Он дал обет отречения от мира, и поэтому единственным средством поддержания жизни для него была милостыня. Обычно он приходил в дом хороших людей, и те давали ему горстку риса или немного муки, он возвращался к себе, смешивал эту муку с водой, делал из нее шарик и поджаривал на углях костра. Это было единственной его едой в течение многих и многих лет. И вот однажды, во время одного из таких походов в Матхуру, он зашел в дом, где жило семейство Чаубе. И когда он зашел в дом, он сразу же увидел божество Мадана-мохана, который тут же пленил его сердце. Кришна в образе Мадана-мохана обладает необычайной привлекательностью. Слово «Мадана» обозначает «сводящий с ума». Иначе говоря, Мадана-мохан значит «Кришна, который пленяет человека с первого взгляда и сводит его с ума». Образ Кришны, который он увидел в доме Чаубе, так запал в сердце Санатаны Госвами, что он уже не смог Его забыть, поэтому каждый день он стал под разными предлогами приходиться в дом к Чаубе только для того, чтобы еще раз увидеть Мадана-мохана. Приходя к ним в дом, он заметил, что жена брахмана не следует никаким правилам в своем обращении с Божеством - она предлагала Ему пищу из той же посуды, из которой ели ее дети. Заметив это, Санатана Госвами решил поправить простодушную женщину. Одни говорят, что он сделал это для того, чтобы испытать силу ее любви к Мадана-мохану, а другие утверждают, что он впрямь был недоволен таким неправильным обращением с Богом, которое позволяла себе эта женщина. Как бы там ни было, он отчитал ее и сказал: «Матушка, ты служишь Мадана-мохану с великой любовью, и это хорошо, однако не очень хорошо, что ты смотришь на Него как на одного из членов своей семьи. В конце концов, Мадана-мохан - твой Бог, и ты должна поклоняться Ему с благоговением, соблюдая все правила и ритуалы, предписываемые священными писаниями». Бедная женщина очень испугалась и пообещала Санатане Госвами, что с этого дня она будет поклоняться Мадана-мохану по всем правилам. Однако той же ночью, когда Санатана вернулся во Вриндаван, он увидел сон, и во сне Мадана-мохан пришел к нему и сказал: «Я был так счастлив, пока Я жил в доме у Чаубе как один из его сыновей, а теперь Чаубе и его жена ввели множество правил и ограничений, они больше не смотрят на Меня как на своего сына, боятся подойти ко мне и только постоянно кланяются. Санатана, зачем ты испортил мне жизнь?». Испуганный Санатана Госвами проснулся в холодном поту и едва мог дождаться, когда рассветет, чтобы побежать в Матхуру. Рано утром он прибежал в дом Чаубе и стал просить прощения у него и его жены. Однако, к его необычайному удивлению, Чау-

бе сам стал просить прощения у Санатаны Госвами и умолять его, чтобы он взял с собой Мадана-мохана. Оказалось, что той же ночью Мадана-мохан пришел во сне к Чаубе и сказал ему: «Эй, отдай Меня Санатане, у тебя так много детей, а у Санатаны нет никого. Пожалуйста, отдай Меня Санатане.» В ту же ночь жена Чаубе тоже видела сон, в котором Мадана-мохан пришел к ней и сказал: «Матушка, Я уже вырос, пожалуйста,пусти Меня во Вриндаван, я хочу жить во Вриндаване вместе с Санатаной, отдай Меня ему». Радости Санатаны Госвами не было предела. Он взял Мадана-мохана, отнес Его во Вриндаван и построил небольшую хижину для Мадана-мохана рядом со своей на холме Двадшарити-Тила. Дерево, под которым стояла та хижина, где Санатана Госвами поклонялся Мадана-мохану, по-прежнему растет на этом холме.

Сейчас под этим деревом как и 400 лет назад, во времена Санатаны Госвами, стоит маленький домик, и в этом домике-алтаре живет Мадана-мохан. В тени этого дерева находится колодец, который по преданию вырыл Сам Мадана-мохан, чтобы Санатане Госвами не нужно было спускаться за водой к Ямуне. Вода в этом колодце самая сладкая во всем Вриндаване. И люди, которые пробовали ее, говорят, что это не просто вода, а жидкий нектар. Поэтому бывалые паломники, приходя сюда, обычно приносят с собой пустые бутылки или фляги, чтобы наполнить их этой волшебной водой.

Итак, счастливый Санатана стал поклоняться Мадана-мохану здесь, рядом со своей хижинкой. Каждый день он угощал Его тем, что до этого готовил сам - шарики из грубой пшеничной муки, испеченные на углях, иногда сваренные овощи и съедобные листья, которые он собирал в лесу Вриндавана. Ни в том ни в другом не было ни соли, ни специй. Мадана-мохан, привыкший к другому обращению, первые несколько дней терпел это, но в конце-концов, Он не выдержал и сказал Санатане: «Я с трудом глотаю все то, что ты Мне предлагаешь, нельзя ли в следующий раз по крайней мере чуть-чуть посолить твои блюда, а то все эти лакомства комом застревают у меня в горле». Слезы потекли из глаз Санатаны, когда он услышал эту просьбу. Беспомощно сложив ладони, он стал просить Мадана-мохана: «Господь, признаюсь, что я - Твой покорный слуга, отшельник, который удалился от мира, чтобы служить Тебе. Сегодня Ты просишь у меня соли, а завтра попросишь сладостей. Я нищий и живу подаянием, и я не смогу обеспечить Тебя тем, что Ты просишь. Кроме того, мой учитель попросил меня написать так много книг, и если я сейчас буду ухаживать за Тобой, как Ты того хочешь, то у меня не останется ни сил, ни времени. Если Тебе нужно, чтобы за Тобой ухаживали с царской пышностью, пожалуйста, устрой все Сам. В конце концов, Ты - всемогущий Господь, и Тебе не трудно будет это сделать». Как раз в этот момент по Ямуне проплывала большая баржа с солью и другими товарами. И пока Санатана Госвами разговаривал с Мадана-моханом, баржа села на мель. Баржа принадлежала богатому купцу из Пенджаба по имени Рамадас Капур и направлялась на большую ярмарку в Агру. Когда баржа села на мель купец и его сподруч-

ные изо всех сил пытались столкнуть ее с места, однако все их попытки были тщетными. Не сумев ничего сделать, Капур вышел на берег и стал в отчаянии бродить, надеясь на чью-то помощь. В этот момент он увидел прекрасного мальчика-пастушка, мальчик сидел на камне и тихонько играл на Своей пастушеской дудочке. «Лала, - обратился к Нему Капур (так на языке Враджа ласково обращаются к детям), - моя баржа села на мель, мне нужны несколько помощников, чтобы столкнуть ее с места. Далеко ли тут до ближайшей деревни?». «Зачем тебе деревня, добрый человек? Вот тут на холме живет отшельник, этот отшельник - святой человек, и если он попросит за тебя Кришну, Кришна Сам придет на помощь к тебе. Поднимись на холм, этого святого зовут Санатана, и он помогает всем, кто просит его о помощи». Заинтересованный и обнадеженный Рамдас поднялся на холм и увидел хижину, а в ней - прекрасную статую Мадана-мохана, а перед Ним - отшельника, погруженного в медитацию. Надежда забрезжила в его сердце, он припал к стопам отшельника и рассказал ему свою историю. «Я уверен, что ты можешь помочь мне, скоро стемнеет, а в этих местах, как я слышал, водятся разбойники, не дай Бог, они увидят мою баржу и расхитят все мое добро. Если по твоей милости моя баржа тронется с места, я обещаю, что всю выручку, которую я заработаю от продажи своего товара, я принесу тебе и потрачу на Божество, которому ты молишься». Санатана Госвами с улыбкой посмотрел на Мадана-мохана, а затем сказал, обращаясь к купцу: «Что могу сделать я, бедный нищий отшельник? Попроси об этом у Кришны, и Он исполнит твои молитвы». Тогда Рамдас стал рыться у себя в карманах, чтобы найти несколько монет, однако не нашел ничего, кроме маленького пакетика с солью. Он положил пакетик с солью перед Божеством Мадана-мохана, склонился перед Ним и стал возносить свои молитвы. Закончив молитвы, он спустился к своей барже и обнаружил, что баржа сошла с мели и продолжает плыть вниз по реке. Он поискал глазами мальчика-пастушка, чтобы поблагодарить Его, однако мальчик куда-то исчез. Не придав этому значения, он сел на баржу и продолжил свой путь. На самом деле, этот эпизод исполнен глубокого смысла: Сам Мадана-мохан принял образ мальчика-пастушка и направил Капура к Санатане Госвами со словами: «Попроси его, только он сможет тебе помочь». Когда же Капур пришел к Санатане Госвами, то Санатана Госвами указал ему на Кришну и сказал: «Что могу я? Проси Его, только Он сможет тебе помочь». Говорится, что Кришна приводит искреннюю душу к духовному учителю, а духовный учитель, довольный служением своего ученика, приводит его к Кришне.

Так Капур беспрепятственно достиг Агры, продал весь свой товар с большой выгодой, а затем вернулся во Вриндаван и принес все эти деньги Мадана-мохану. На эти деньги и был выстроен огромный величественный храм со специальным залом для танцев, многочисленными храмовыми пристройками. Это был первый храм во Вриндаване, и строительство его было закончено в 1580 году, уже после ухода Санатаны Госвами из этого мира.

Сто лет спустя после того, как храм Мадана-мохана был построен, монгольский император Оранг-зеб послал свое войско во Вриндаван с тем,

чтобы осквернить и разрушить возведенные в нем храмы. Священники, ухаживавшие за Божествами Вриндавана, узнав о готовящемся нападении, предусмотрительно вывезли все основные Божества Вриндавана под защиту могущественных джайпурских царей. С тех пор храм Мадана-мохана, пострадавший от нашествия могольских захватчиков, осиротел. Но вы все же можете его видеть на фотографии. По строгим правилам, в оскверненном храме нельзя возобновлять поклонение Божеству, поэтому рядом с первым храмом Мадана-мохана был построен новый храм Мадана-мохана, где установлено Пратибху-мурти, или реплика - точная копия того Мадана-мохана, который был вывезен в Раджастан. Это Божество Мадана-мохана по-прежнему можно видеть в новом храме. Считается, что изначальные Божества и копия, установленная на Их месте неотличны друг от друга. Однако приключения Самого Мадана-мохана на этом не закончились. Дочь джайпурского царя особенно привязалась к Мадана-мохану, и когда ее выдали замуж, и она должна была уехать в небольшое соседнее царство, где правил ее будущий муж, она попросила своего отца, чтобы он разрешил ей взять с собой Мадана-мохана. Отцу не хотелось обижать свою дочь. Поэтому он сказал ей: «Если ты так привязана к Нему, то мы устроим тебе испытание - тебе завяжут глаза и дадут несколько Божеств. Если с завязанными глазами ты сможешь определить, кто из них Мадана-мохан, то Он поедет с тобой». Делать нечего, девушка согласилась, и когда она вернулась в свою половину, она стала горячо молить Мадана-мохана, чтобы Он ей помог узнать Себя. В эту ночь Мадана-мохан пришел во сне к девушке и сказал ей: «Ничего не бойся, завтра, когда тебя приведут в комнату, и ты будешь с завязанными глазами ощупывать Божества, щупай у каждого из Них флейту - бамбуковая флейта в Моих руках будет сломана, так ты узнаешь Меня». Чтобы помочь девушке Мадана-мохан слегка опустил Свою левую руку так, что флейта в Его руках сломалась. Так царевна узнала Божество, которому принадлежало ее сердце, и Мадана-мохан отправился вместе с ней. Теперь Он находится в Короле, небольшом городе в Раджастане, где для Него построен специальный храм. И с этих пор флейты, которые держит Мадана-мохан, должны быть изогнуты посередине, потому что левая рука у Него находится не на одной линии с правой.

Эта замечательная история происходила на самом деле, и просто удивительно как Сам Бог может проявлять себя через форму Божества. Только святая личность может видеть в Божестве самого Бога и общаться с Ним, простой человек на это неспособен. Однако же, он может до какой то степени почувствовать присутствие Бога в Божестве. Считается, что Божество неотлично от Самого Бога.

Во Вриндаване ощущается духовная атмосфера, и с каждым храмом связана своя история. Я же рассказал только об одном главном храме во Вриндаване.

Божество Мадана-мохана мне не удалось сфотографировать, но зато мне удалось сфотографировать другое божество Кришны, где он стоит вме-

ГОРОД ДЖАГАНАТХА ПУРИ

Чтобы оказаться в этом замечательном городе, о котором пойдет речь ниже, нужно проехать около часа из Вриндавана до Матхуры и там сесть на поезд, который идет до Бхуванешвара. На это у вас уйдет приблизительно 30 часов. К большому сожалению поезд пришел не вовремя и опоздал аж на 8 часов. Это частое явление в Индии. Ты приходишь на железнодорожную станцию и можешь прождать поезд 5 часов. С этим местные уже давно свыклись. Путешествовать в индийском поезде с одной стороны интересно, с другой – тяжело. Буквально через каждые несколько часов громким голосом продавец из ресторана кричит ЧАЙ, КОФЕ. У них целый штат служащих, которые буквально носятся по вагонам, и даже ночью и утром кричат во все горло, чтобы донести свое послание пассажирам. Безусловно, атмосфера непривычная и даже интересная. Не везде такое можно увидеть. Постоянное передвижение людей с тюками и продуктами питания вызывает поистине завораживающее ощущение. Иногда возникает ощущение продуктового рынка на колесах, тем более - индийские поезда чрезвычайно громкие. Можно назвать их железными танками. Все окна закрыты железными решетками, вы можете просунуть только руку, не более того. Но все эти неприятные ощущения сглаживаются веселостью индусов, которые гораздо более жизнерадостные несмотря на нищету, чем жители запада.

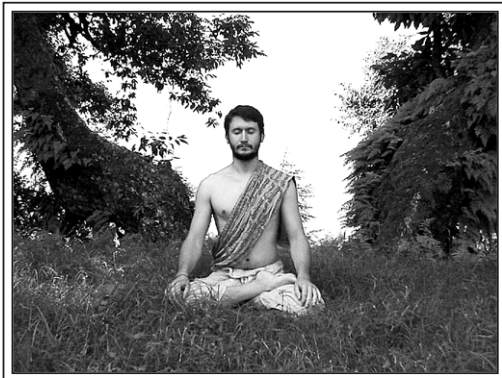
Добрался я до Бхуванешвара полностью усталый, можно даже сказать разбитый дорогой. Наступал вечер, и мне не хотелось оставаться на ночь в этом большом мегаполисе, поэтому я сразу отправился на вело-рикше к автобусной станции, и как не странно автобус меня уже ждал, и отправился он через 5 минут. В Индии это большая редкость, настоящая удача. Погрузив свои вещи в автобус, я устроился на заднем сиденьи и 2 часа ехал до Джаганатха пури – жемчужины Бенгальского залива. Пури встретил меня вечерними огнями многочисленных ламп, которые висели здесь и там. Вы только представьте себе, как я был рад наконец-то приехать в спокойное и святое место. С тех пор как я здесь был, прошло 7 лет, и все это время я желал вновь оказаться в этом удивительном месте. Долго не думая, я быстро нашел первый попавший на моем пути отель и из последних сил устроился на одну ночь в нем, предварительно закрыв плотно входную дверь, чтобы уберечься от непредвиденных обстоятельств.

Рано утром я как всегда позанимался йогой и медитацией. После этого меня посетили такие интересные мысли.

Когда расстаются очень близкие люди на долгое время, а может быть и навсегда, они ощущают странное чувство. Наверняка каждый из нас это ощущал. Часто бывает, что слезы наворачиваются на глаза, и комок становится в горле. И даже мужчина рыдает как обычный ребенок. Вы помните это чувство? Когда расстаются родственные души, которые ощу-

щают какое-то внеземное родство, внешний мир для них пустеет и меркнет. Они ощущают какую-то внутреннюю связь с друг другом. Эту связь невозможно как-то назвать. Можно сказать, что это любовь, привязанность, дружба или еще что-либо.

И все равно это ощущение невозможно как-то обозначить. Оно исходит из глубины души и в таких ситуациях, мы ощущаем любовь в разлуке с этим



человеком. Любовь в разлуке оказывает сильнейшее влияние на людей. Это чувство настолько сильное, что превосходит ощущения, когда тот же человек стоит с нами рядом. Ощущение любви к человеку, с которым мы разлучились, гораздо сильнее, чем когда он находится рядом. Парадокс какой-то. Можно даже сделать вывод, что иногда с близким человеком нужно специально расставаться, чтобы испытать это ощущение. Я пытался докопаться до источника этого ощущения. Откуда оно берется? И когда я это пытался сделать, я ощутил такое чувство, которое не поддается описанию. Это очень древнее чувство, которое много жизней назад мы ощутили. Это невозможно вспомнить, только благодаря медитации можно докопаться до таких глубин сознания и понять причину этих ощущений. Так откуда оно все-таки появилось – это чувство? Это чувство мы испытали один лишь раз, но это было настолько сильное чувство, что полностью завладело нами.

Давным-давно, когда мы захотели уйти от Бога из-за зависти к Нему, мы ощутили это расставание с нашим дорогим и возлюбленным Отцом. Он умолял, чтобы мы остались с Ним, но наше желание наслаждаться независимо от Бога пересилило нас. Господь позволил нам уйти от Него. Он нас любит по настоящему и уважает наш выбор. Он создал для нас мир, который лишь отражение изначального духовного мира. Этот мир называют на санскрите «дукхалая ашашватам» - наполненный горем, страданием и брэнностью. С самых давних времен мы блуждаем по этому миру в поисках счастья и наслаждения. И несмотря на то, что все ищут в этом призрачном мире счастья, до сих пор его никто не нашел, за исключением маленькой горстки людей, которых частенько называют ненормальными или отбросами общества. На Руси таких людей называли блаженными. В Индии их называют Свами (тот, кто контролирует ум, речь и деятельность тела). Это – лучшие среди всех представителей человечества. Занимаясь своей духовной практикой, они на самом деле оказывают огромное одолжение и благо всему миру. Это ощущение скорби, когда мы расстаемся с близким человеком, изначально исходит от расставания с Богом. И стоит нам просто обратить свое внимание на Него в своих молитвах и медитациях, как мы сразу

чувствуем величайшее счастье и умиротворение. Чем больше мы обращаем свое внимание на Него, тем больше мы ощущаем Его в своей жизни.

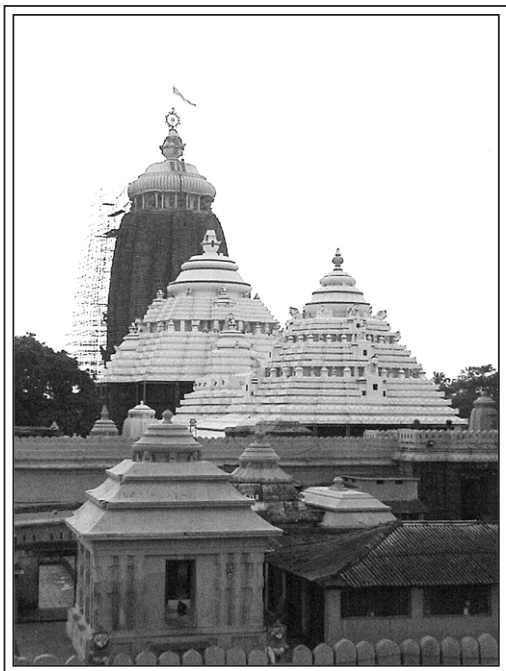
И любое расставание с близким человеком всегда связано с тем, что однажды мы расстались с самым близким родственником – Богом. На самом деле мы от него ушли, но он находится всегда рядом с нами в нашем сердце, и наша задача обратить наш взор на эту удивительную личность. Как только мы установим связь с Ним, то мы сразу избавимся от любой боли расставания и скорби по отношению ко всем живым существам. Мы будем ощущать все живые существа как тех, кто вечно с нами связан родственными узами, мы не будем чувствовать разлуку, так как связь со всеми существует через Бога. Даже если любимый человек ушел из этого мира, он не прекратил свое существование, а продолжает жить, и связь с ним, так или иначе, остается. Но если мы считаем, что со смертью тела жизнь прекращается, то мы будем скорбеть и страдать. Наша задача – освободиться от телесной концепции жизни и ощутить духовную сторону существования.

Храм Джаганнатхи возведен царем Анангой Бхимой. По свидетельству историков он был построен приблизительно две тысячи лет назад.

Джаганнатх значит «Господь Вселенной».

С древних времен величие храма Джаганнатхи воспевалось поэтами и мудрецами. Он выделяется в ночи, светясь в темном небе, и его видно за восемь километров с любого расстояния. Его замысловатая конструкция неподвластна современным архитекторам. Каждый дюйм храмовых стен и храмовой земли покрыт изящными скульптурами, что напоминают нам о наивысших отношениях с Богом. Уникальное сооружение, построенное в соответствии с древней архитектурой. В храмовом комплексе есть 5000 поваров, они готовят по очереди. Ежедневно в храме готовят пищу 150 поваров, и еще многие помогают в этом.

Храм Джаганнатхи по сей день принимает только индусов из подразделений варнашрамы. Всем прочим, и особенно неиндусам, не позволяется входить в храм. Это давно установленное правило. Это одно из чудес



Индии. До сих пор остается загадкой, каким образом могли его построить, ведь многие плиты храма весят десятки тонн.

С этим храмом связано много чудесных историй, я лишь расскажу о нескольких из них.

Случилось это в 1810 году, когда электричества не было, и в городе по ночам было темно. Возвращаясь на лошади домой, через главные ворота храма выехал главный священник Паттаджоши Махапатра, который почувствовал, что кто-то идет с ним рядом. Личность эту из-за темноты видно не было, но он был настолько огромен, что казалось, его голова касается неба. Паттаджоши Махапатра был совершенно поражен. Перепугавшись, он спросил: «Кто вы, господин?». В ответ прозвучало: «Я Вибхишана из космоса. Я прихожу сюда каждый день посмотреть на последний ритуал Господа Джаганнатха».

Тем не менее, главный священник засомневался. Он спросил снова: «Докажи мне как-нибудь, пожалуйста, что ты не из этого мира!». Тогда Вибхишана дал ему огромный золотой браслет, который он носил, и исчез. Даже сейчас, спустя почти 200 лет, этому украшению, подаренному Вибхишаной с Дева-локи (планетная система, где живут Боги), поклоняются в семье Паттаджоши Махапатры. Это можно увидеть и проверить. Размер украшения - с колесо воловьей повозки. Человек никогда бы не смог таким пользоваться.

Рассказано декойтом (вором) из штата Бихар в 1910 году

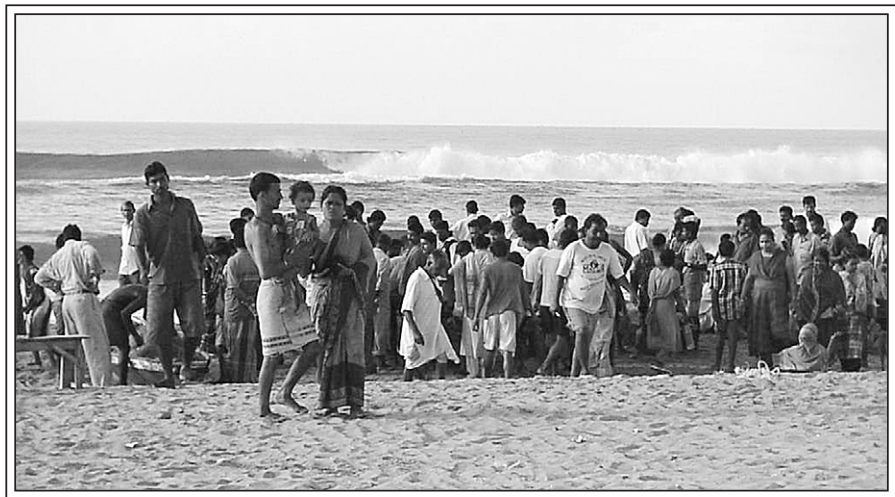
Вор из штата Бихар захотел украсть дорогостоящую читту, которую Господь Джаганнатха носит каждый день над своим третьим глазом. На сегодняшний день цена этого редкого золотого украшения, полного бесценных камней, составила бы миллионы долларов. Вор этот был известен под именем Бихари Даку. Он ходил в храм каждый день, чтобы узнать каждую деталь о графике ритуалов, поскольку Божества пристально охранялись. Наконец он узнал, что после пахуды, заключительного ритуала дня, никому не позволено находиться внутри храма. Итак, он составил план. Укутавшись в черную одежду, он спрятался в одну из ночей внутри. Он находился с божественной троицей, но с дурными мотивами. Когда все ушли, он украдкой взобрался на алтарь, на котором поклоняются Господу Джаганнатхе. Когда он был уже вот-вот готов снять божественную читту со лба Господа Джаганнатха, он вдруг почувствовал такое, словно его ужалили тысячи змей!

На следующее утро служители и многие другие паломники увидели Бихари Даку лежащим мертвым на полу храма, окруженного пятью кобрами, также мертвыми. Самый старый служитель из присутствовавших сказал: «Пока божества спят, их охраняют пришедшие с Паталы или с Нага-локи Боги».

В этом городе много мистических и удивительных мест. Одним из мест назван Бенгальский залив. В Бенгальский залив впадает много святых

рек, и поэтому – это амрита или нектар, в котором каждый паломник должен обязательно искупаться. Практически все время на море 2 метровые волны, и катание на них доставляет большое удовольствие.

Если вы приехали в Индию, то посетите обязательно это удивительное место, искупайтесь в море, и, как говорят местные жители, избавитесь от всех своих грехов. Все тяготы дороги и постоянные тревоги в пути уйдут сразу после того, как вы искупаетесь в прекрасном море с нежным песком. Все беспокойства уйдут.



Я помню, как однажды мой хороший друг взялся отвезти меня на вокзал. В тот день я уезжал в Днепропетровск из Москвы. И очевидно, что мы опаздывали. Мы волновались, и особенно мой друг. Мы попадали в различные пробки на улицах. В какой-то момент я осознал, что напрасно переживаю. Зачем лишние волнения ума. Я стал рассуждать об этом в слух. Что суждено, то суждено, а нам надо прилагать все усилия для того, чтобы успеть, и при этом не волноваться. Мы на самом деле даже неподозреваем, что, в конечном счете, будет благом для нас. Может лучше не успеть на поезд. Так мы с другом отпустили эту ситуацию, и нам стало хорошо и даже как-то тепло. Мы положились на волю Бога и своей судьбы. Мы приехали на вокзал и даже не знали куда бежать. Он был такой большой. Но мы бежали. Оставалась одна минута. И удивительно, что мы бежали самым коротким путем. Я просто тащил вещи, сам не зная куда. Чтобы попасть на перрон нужно было забежать в какой-нибудь из двух входов, и я, не раздумывая, побежал в один из них. Когда поднялся на перрон, передо мной стоял мой 4 вагон, в который я влетел с вещами в последние 10 секунд, и еще успел обнять друга, который стоял явно удивленный успеху. Мы же даже не верили, что такое возможно. Господь могуществен и может все устроить,

если мы правильно воспринимаем данную нам ситуацию. В моей жизни много было удивительных событий, и когда я должным образом принимал те опасные ситуации, особенно в Чечне 1995 года, все обходилось, и потом я еще долго удивлялся, как все обошлось.

Мир является школой, а мы ученики в этой школе. Все это необходимо для нашего развития. Это как колония строгого режима, и экзамены идут постоянно в нашей жизни. Наше правильное восприятие ситуации – это сдача экзамена на «отлично», а если мы его не сдаем, то нам придется постоянно сталкиваться с одной и той же проблемой.

Но стоит нам правильно научиться воспринимать это с точки зрения священных и мудрых писаний, как мы сразу переходим на другой уровень, и нам предстоит сдавать еще более сложные экзамены. Пока, в конце концов, мы полностью очистимся (исправимся) и заслужим право вступить в духовные миры, полные счастья, знания и блаженства.

Вернемся же к пониманию наших чувств и ощущений. Все наши ощущения и чувства берут свое начало из наших отношений к Богу. Здесь, в материальном мире наши духовные чувства покрылись материей и стали материальными, и чтобы очистить их и превратить в духовные, нам нужно заниматься духовной практикой, и при этом не важно в какой традиции вы живете. В каждой религии есть путь, если мы следуем ему без фанатизма, мы достигаем успеха и прогрессируем. Как только мы думаем, что мой путь лучший, то мы не будем прогрессировать. Такое мышление попахивает низшими качествами человека – страстью и невежеством.

Постарайтесь понять важную идею жизни – духовное развитие и чистые идеи в жизни просто необходимы как воздух. Мы можем себя обманывать, думая, что на самом деле я проживу и без божественных устремлений, но такое мнение основано на ошибке и иллюзии. Мы состоим из духа, и наше стремление должно быть к духу.

Через месяц в Днепропетровске мне предстоит дать очередной семинар о 18 мистических совершенствах. Я полностью восстановился как физически, психически и духовно, посещая святыне места в Индии, и теперь пора ехать назад для того, чтобы давать знание людям о ведической культуре.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Так закончилось одно из удивительных путешествий Алексея Мередова в эту загадочную мистическую страну мудрецов – Индию. Но его «путь в Гималаи» продолжается и сейчас. Жизнь этого человека – это служение людям, своей миссии и в конечном счете Богу. У каждого из нас свой «путь в Гималаи», и на этом пути встречаются разные «проводники», учителя, и поистине удачливыми и удивительно счастливыми могут считать себя люди, которые встретили на этом трудном пути к себе и к Богу настоящих Гуру, жизнь которых полностью отдана борьбе с невежеством, а знания, которые они бережно передают людям, освещают их «путь в Гималаи» ярким божественным светом, вдохновляют и поддерживают их на пути к духовности.

Алексей Мередов уже много лет помогает людям найти себя и свой «путь в Гималаи». За свои 42 года он дал более 900 лекций и семинаров, передавая ведические знания во многих городах России, Украины и Латвии. Его тренинги по йоге, медитации, ведической и тантрической психологии, мантрам, мудрам позволили многим людям обрести гармонию и счастье, а школа йоги, основанная им в городе Днепропетровске, сделала жизнь его учеников насыщенной, светлой и стабильной. Многие из его учеников и друзей последовали примеру Алексея и вместе с ним посетили эту удивительную страну - Индию, открыв свой собственный «путь в Гималаи». Присоединяйтесь, откройте для себя Индию и обретите свой путь в духовность - «путь в Гималаи».

К изданию готовятся книги Алексея Мередова:

Тантрическая психология

Медитации Гималайских йогов

Открытие души

Уровни сознания

Законы судьбы

Мы нуждаемся в вашей помощи и поддержке.

Информационно-образовательный центр «АТМА» представляет тренинги Алексея Мередова.

1. Семинар-практикум по традиционной Рэйки
2. Медитации Гималайских йогов
3. Хатха и Аштанга-йога
4. Защитно-оздоровительные сеансы мантрами
5. Развитие тонкого виденья
6. Тренинг – анти-стресс. Методы самоконтроля
7. Тренинг по Тантре:
 - Начальный уровень (Философия Тантры, Оджас, Теджас, Прана Шакти, чакры).
 - Средний уровень (Кундалини шакти, Янтры, Гаятри мантра).
 - Высокий уровень (Женские и мужские медитативные энергетические тантрические практики) и многие другие...

Также вы можете посмотреть и подписаться на видео с семинаров Алексея Мередова на канале в youtube:

<https://www.youtube.com/user/atmaclub/featured>

**Индия с Алексеем
Мередовым**

В этом удивительном путешествии вы сможете заняться йогой и медитацией окунуться в удивительную духовную атмосферу Гималайских гор, совершить омовения в самых святых реках Индии (Ганге и Ямуне), побывать в городе Вриндаване – сердце и святыне Индии.

подробнее о поездках на сайте: <http://atma.guru/>

Ежегодная программа в Крыму (с 15 июля по 25 августа, 3 заезда)

*Йога, пранаяма, медитация и лекции по ведической культуре. В современном ритме очень важно провести свой отдых с пользой для души, ума и тела. Мы соединили все, что позволит Вам отдохнуть на море, оздоровиться, насладиться спокойной атмосферой, вегетарианским питанием, и общением с единомышленниками.
подробнее о программах в Крыму на сайте: <http://krim.atma.in.ua/>*

**За подробной информацией по тренингам
и семинарам обращайтесь на сайт
<http://atma.guru/>**

По всем вопросам пишите: atma@inbox.ru

Контактный телефон +7978727-14-96.

Представительства:

Рига

Ieva +37126351211

<http://www.atma.lv>

Днепропетровск

Денис +380675612182

Харьков

Света +380679147503 sveta_boyko@i.ua,

Денис +380631933492

Санкт-Петербург

Индра +79215838132 atmacenter.ru@gmail.com,

Людмила +79046035578

Ижевск

Дана +79068979556

Дмитрий +79127608080

г.Херсон

Дмитрий 095-693-57-93, 098-473-25-51

otjagannatha@gmail.com

Израиль

Владислав +972525675698

<http://atma.co.il/>