**Медитация**

**В ИЗЛОЖЕНИИ**

**БХАГАВАНА ШРИ САТЬИ САИ БАБЫ**

"Подобно тому, как младенец стремится к материнской груди; потерявшийся теленок ищет свою мать в стаде; подобно вдове, рыдающей в углу о своём потерянном муже, точно так же и вы должны стремиться к близости с Саи и пожинать от этого радость".

"Живущие в земле вредители могут полностью уничтожить корни дерева, а термиты могут полностью съесть само дерево. Аналогично этому, плохой человек может быть причиной крушения добродетельного. Слушай! О, сын Б'арата!"

Сила духовности необъяснима и бесконечна. Организация или индивидуум, не способные добыть ее, вырождаются в животных. Сила духовности может преобразовать животное в человека и человека в божественное существо. Пути духовности должны вознести человека, ведя его от человеческого состояния до божественного. Человек пытается постичь всё. Он пытается научиться множеству вещей. Однако он всё ещё не сделал усилия, чтобы выяснить свою настоящую природу. Вся учёность - ничто, если она не может помочь ему осознать свою собственную сущность. Знание без практического аспекта сродни лампе в руке слепого человека.

Можно привести в пример Нараду, который овладел 64-я типами учений и наук - 4-я Ведами, 6-ю Шастрами, 20-ю Упангами, живописью, скульптурой, танцем, музыкой, литературой и т.д. Никто не мог превзойти Нараду в пении. Несмотря на такие достижения, Нарада не мог справиться с беспокойством. Нарада изучил Гаджа Карну и Гокарну, которыми не владел никто во всём мире. Стремясь обрести удовлетворённость, Нарада пришел к Санат Кумару. Он высказался о своём беспокойстве. Санат Кумара спросил Нараду о его квалификации. Нарада ответил, что он изучил всё. Тогда Санат Кумара спросил Нараду, узнал ли он о своей собственной сущности. "Это единственное, чего я не узнал", - ответил Нарада. После этого Санат Кумара указал, что это и есть причина его неудовлетворённости.

Сегодня человек хочет знать обо всём, что происходит в мире. С того момента, когда он встаёт, он хочет знать новости всего мира, не обращая внимания на беспокойство, идущее изнутри. Если бы он понял свои внутренние принципы, он мог бы лучше понимать мир. В нашем штате Анд'ра Прадеш есть пословица: "Покори себя, и деревня покорится тебе". Если кто-то не может найти себя, он не может обеспечить духовное спасение другим. Философия и образование могут дать вам пищу, но не освобождение. "Поэтому, Нарада, если ты желаешь познать себя, ты должен пробудить дремлющую в тебе силу", - сказал Санат Кумара. Нарасимха Мурти заявил о том, что сон играл главную роль в Рамаяне. И даже в Рамаяне нашей жизни сон очень важен.

Каждому необходимо разбудить Кундалини, спящую внутри него. Санат Кумара учил тому, что Кундалини необходимо вести надлежащим образом к цели реализации собственной жизни. В Йога Шастрах Б'араты было упомянуто, что существует 7 типов лотосов в позвоночном столбе, помогающих людям вступить на правильный путь. Они известны как Наади Мандалы или Чакры (Нервные центры или диски). Энергия Кундалини начинает своё движение из Мулад'ары диска в основании позвоночного столба. Этот нервный центр расположен в области копчика. Он имеет 4 лепестка.

Свадхиштана расположена в области мочевыделительных органов. Она имеет 6 лепестков. Манипурака находится в области пупка (Нааб'и) и имеет 6 лепестков. Дальше идёт Анахата с 16 лепестками, расположенная около сердца. Затем энергия проходит через Вишуддха чакру, расположенную около горла. Исходя из неё, она попадает в Аджнею, расположенную между бровями. Она имеет два лепестка. Затем она идёт к Сахасраре, которая расположена на верхушке головы. Она имеет 1000 лепестков.

Муладхара, Свадхиштана, Манипуракам, Анахата, Аджнея, Вишуддха и Сахасрара - это семь Чакр. Каждая следующая находится на более высоком плане по сравнению с предыдущей. Кроме этих чакр, с обеих сторон позвоночного столба пульсируют нервные токи Ида и Пингала. В центре позвоночника находится нерв под названием Сушумна. Все они действуют в соответствии со своим предназначением. Как пробудить энергию Кундалини? Все полагают, что она находится около Муладхара чакры в форме дремлющей змеи. Мирские змеи считаются ядовитыми. Змея (Кундалини), дремлющая в человеке, подобна мирским желаниям. Эти желания становятся ядом. Мирские змеи едят лягушек, крыс и т.д. Змея Кундалини поглощает только жизненный принцип человека. Чтобы разбудить эту змею, необходимо управлять потреблением этого жизненного принципа. Когда мы задерживаем дыхание в процессе йогических практик, энергия Кундалини не получает пищи возле чакры Муладхара. В поиске пищи она активизируется и продолжает подниматься. Во время медитации, когда мы препятствуем её питанию, она путешествует вверх от Муладхары до Манипураки, Свадхиштаны и прибывает к горлу. Но даже возле горла ей нечем насытиться. Затем она достигает Аджнейи. Неспособная утолить свой голод и там, она течёт в Сахасрару. Таким образом, пробуждение жизненного принципа или сознания в Муладхаре и слияние его с Сахасрарой было описано в Веданте как "освобождение". В наши дни Дхьяна, как в Индии, так и за границей, приняла самые различные формы. Считается, что это сосредоточенность (концентрация). Но это нечто другое. С самого рассвета и до заката любые совершаемые нами действия выполняются с сосредоточенностью. Ходить, есть, читать книгу, писать письмо - для всего этого необходима сосредоточенность. Она естественна для человека. Зачем впустую тратить время на такую концентрацию, сидя где-то отдельно. Но каждый должен задать себе вопрос: "Что является источником концентрации?" Мы держим в руке книгу. Мы можем видеть её своими глазами. То, что мы видим, мы отправляем на исследование интеллекту - Буддхи. После исследования ум начинает отражать (воспроизводить) это. Книгу держат "индрии" (инструменты или чувства). Другие индрии наблюдают за предметом. Ещё одни индрии отражают материал. Благодаря совместным усилиям всех этих индрий мы способны воспринимать материал. Следовательно, концентрация находится ниже чувств. Бессмысленно называть медитацией концентрацию, которая стоит ниже чувств. Медитация находится за пределами чувств. Существует граница между концентрацией, которая находится ниже чувств, и медитацией, которая вне чувств, известная также как созерцание. Про созерцание говорят как про вторую стадия интеллекта. Интеллект же считается сущностью Сатвы. Это лучше уяснить на примере.

Существует некий розовый куст. У него есть листья, шипы и цветы. Концентрация помогает вам определить, где находятся шипы, а где цветы. Сосредоточившись, мы рассматриваем как цель только розу, и, желая сорвать ее, не собираемся дотрагиваться до шипов. "Любовь - это цветок; вожделение - это шип". Нет такой розы, у которой не было бы шипов, но мы должны сорвать цветок, не дотрагиваясь до них. Для какой цели срывать розу? Избавить любовь (цветок) от мирских желаний (шипов) - это созерцание. Концентрация распознает местоположения шипов и цветов при рассматривании растения. Предложить срезанный таким образом цветок Господу - это медитация. В нашем теле, уподобленном такому розовому кусту, мы имеем чистую любовь в форме розы. Она пропитана ароматом добродетели. Но прямо под ней находятся шипы мирских желаний. Истинная медитация - это обнаружение и отделение этих шипов мирских желаний от бескорыстной любви и предложение этой бескорыстной любви Господу. В Б'арате с древних дней медитация рассматривалась как наивысшая цель. Сегодня медитация рассматривается и используется как некое средство сродни саридону, удаляющему головную боль. Медитация, сводящаяся к такой простой форме, не может называться таковой. Такие люди как Нарада, Санака, Санандана, Санат Кумара и Тумбура полагали, что медитация - это процесс направления энергии Кундалини из Муладхары в Сахасрару. Во время медитации нельзя привязываться к мирским желаниям, необходимо рассматривать в качестве цели только бескорыстную любовь. Положение тела во время медитации также очень важно.

Вначале мы должны сесть в Падмасану. Позвоночник должен быть прямым, без каких бы то ни было изгибов или наклонов. Некоторые люди сидят, наклонив шею. Это очень опасно. Если энергия Кундалини достигнет этого места, в котором находится много нервов, и окажется заблокированной там, это причинит вред человеку и приведет к параличу. Существует много людей, повредивших свои головы и чувства из-за неправильного обращения с Кундалини. Также нельзя прогибаться назад. Нужно быть настолько прямым, как если бы в ваше тело был вбит гвоздь вниз от Сахасрары, и должно казаться так, как будто бы всё тело обернуто вокруг этого гвоздя. Кроме этого, нужно ослабить одежду вокруг талии перед тем, как садиться для медитации. Если одежда сильно завязана вокруг талии, она может в определенной степени затруднить прохождение Кундалини. Обычно люди, занимающиеся Кундалини йогой, имеют только один покров (слой) одежды. Итак, талия не должна быть сильно затянута. Видение должно быть сосредоточено на вершине носа. Если человек будет сидеть в медитации с открытыми глазами, то всё то, что будет происходить перед ним, будет порождать беспокойство в уме. Если же глаза будут полностью закрыты, то богиня сна будет обволакивать нас. Поэтому, мы должны сидеть с полузакрытыми глазами. Некоторые полагают, что вершина носа находится между бровями. Нет! Конец носа - это лоб. Итак, необходимо сконцентрироваться на вершине носа. Господь Кришна говорил о том же самом.

"Кастури Тилакам Лалаата (1) П'алаке Вакша (2) Ст'але Кауст'убам Наасагре(3) Навамоуктикам..."

1) Обратись к глазу мудрости. 2) Господь Кришна украсил свою грудь знаком счастья 3) Он хранил свое видение зафиксированным на вершине носа.

Кришна носил два браслета на Его руке. Один браслет символизирует: "Спасение праведных и наказание порочных". Второй браслет символизирует: "Я возьму на себя все заботы того, кто постоянно полагается на меня".

Бог носит браслеты для выполнения клятв. Итак, видение Господа Кришны было сосредоточено на вершине Его носа, т.е. оно всегда было медитативным. Мы можем быть заняты определенной физической деятельностью. Ум очень подвержен колебаниям. Полностью сознавая вредный характер некоторых вещей, он, тем не менее, склонен делать это. Нам хорошо известен тот факт, что слушать плохие вещи - это не хорошо, и все же мы делаем это. Мы должны преподать ему урок.

"O уши! Зачем вы слушаете всё и вся? Почему вы не прислушиваетесь, когда воспевается имя Господа?"

Вы должны учить уши слушать такие рассказы, которые делают всех счастливыми, и такие истории, которые прославляют Господа.

"Вы снова и снова смотрите фильмы, которые не делают вас хорошими. Но вы не желаете созерцать Господа даже мгновение. O глаза! Обратите на это внимание".

Подобным образом вы должны преподать уроки чувствам и управлять ими. Когда ум начинает блуждать там и сям, ему необходимо найти занятие. Если уму нечем заняться, то он будет бродить по всему свету. "За то время, пока истина наденет сандалии, ложь успеет обойти весь мир." Подобно этому, если ум не занят работой, то он обойдёт весь мир. Поэтому, перед тем как сесть для медитации, нужно дать уму определённую работу. Какую работу? Хорошо известно, что ум - это сумасшедшая обезьяна. Чтобы занять обезьяну на то время, пока уличный артист исполняет свои трюки, он закрепляет в земле палку и просит обезьяну безостановочно забираться на эту палку и спускаться с нее. Подобным образом, мы должны назначить ум наблюдателем за той областью лба, которая находится возле места соединения бровей. Через постоянную практику мы можем научиться удерживать ум в одном месте. Если постоянно отслеживать звучание дыхания, т.е. "Со-хам", то дыхание становится управляемым. Это и есть великая сила Йоги. Не существует какого-то особого отдельного усилия, необходимого для того, чтобы поднять Кундалини. Когда весь жизненный (витальный) воздух остается снаружи, то Кундалини поднимается в поисках пищи. Некоторые используют "лампу" в качестве объекта концентрации. Это проливает свет на принцип "Единства в разнообразии" и "Множества в Одном". Это не может быть легко понято всеми, и блаженство, получаемое от этого, не является легко достижимым. Мы должны уяснить (рассмотреть) три типа картин - воображаемую, ментальную, или основанную на чувствах, и реализованную.

Пример первой картины - вы смотрите на Свами. Если вы закрываете свои глаза и начинаете визуализировать волосы и одежду Свами, тогда вы получите картину, созданную воображением или "Уха". Эта картина исчезает через мгновение. Она кажется видимой, но всё же исчезает через мгновение, когда вы начинаете визуализировать дальше.

Второй тип создания образа - "Б'ава" - не похож на первый. Он требует определенного количества времени. Вы можете создать образ Свами, двигаясь от ног к верху - стопы, мантия, одеяние, руки, шея, глаза, нос, рот, уши и корона волос. Если вы будете рисовать всё это в своем воображении подобным образом, то это может занять довольно длительное время, например полчаса.

Если вы непрерывно продолжаете этот процесс, вырисовывая образ Свами с ног до головы и обратно, то это ведет к Сакшаткаре, то есть фактическому проявлению. Продолжая выполнять эти упражнения, вы обнаружите, что вы способны видеть форму еще какое-то время спустя, пока она не исчезнет. Но это - еще не цель. Нельзя идти одним воображением. Нужно проникнуться чувствами. Нужно разрисовывать каждую часть тела. "Один глаз с одной стороны и другой глаз с другой стороны" - вы не должны думать таким образом. "Расположен ли этот глаз точно напротив другого?" - в такой манере нужно скрупулезно раскрашивать картину. Ум должен быть полностью поглощен участием в этом процессе.

"Познавший Бра'мана сам становится Бра'маном". Если вы расплавили серебро и залили его в литейную форму, изображающую Господа Кришну, то ноги, руки, глаза, рот и даже волосы должны получиться из этого серебра. Точно так же, когда кто-то концентрируется и разрисовывает ум какой-либо формой, то и ум также преобразовывается в эту форму. Если вы зададите вопрос о том, где находится ум, то получите такой ответ - в стопах Свами, в волосах Свами, в глазах Свами и т.д., то есть ум полностью погружен в форму Свами. Следовательно, медитация - это то, что преобразовывает ум в форму, а не наоборот.

Когда мы сидим в медитации, не должно быть никакого контакта (касания) между нашим телом и чьим-то еще. Когда кто-то работает с электричеством, он должен обеспечить изоляцию (древесину или ткань), чтобы избежать электрического удара. Подобно этому, медитация также является своего рода энергией. Она также может привести к разряду при соприкосновении двух тел. В каждом теле течет ток. Этот ток течет (расходуется) через ногти, волосы, глаза и речь. В старые времена люди позволяли ногтям и волосам расти, потому что они не хотели расходовать ток напрасно. Этот ток является причиной роста волос и ногтей и функционирования глаз и других органов. Какова причина того, что Муни соблюдают молчание? Они поняли, что ток теряется через слова, и поэтому хранят молчание. Не понимая этого, мы начинаем строить домыслы о том, что в лесу у святых нет никаких средств для того, чтобы обрезать волосы и ногти, и поэтому они имели неопрятный вид. Они прилагали усилия к тому, чтобы преобразовать ток в своем теле в Божественную Энергию, и это и есть причина их внешнего вида. Нельзя иметь контакт с кем-либо больше, чем это необходимо. Привязанность к объекту или к кому-либо может перерасти в более глубокие отношения. Они ведут к разного рода желаниям. Если желания исполняются, эго начинает расти. Если желания не находят осуществления, тогда появляется гнев. Поэтому желания порождают зло в любом случае. Когда желаний становится много, то это приводит к истощению интеллекта. Это в свою очередь приводит к потере контроля над речью, и неуместные слова исходят от человека, критикуя окружающих и причиняя им вред. Это ведет к оскорблению окружающих. Оскорбление - это топливо огня греха. Следовательно, первопричина греха - взаимоотношения. Поэтому в первую очередь нельзя допускать излишних контактов.

В Ришикеше имелся караван-сарай (прибежище для ночевки путешественников) под названием "Кали Камливала". В те дни было традицией накормить всех тех, кто приходил туда. Один санньяси получил пшеничный хлеб, и так как он не смог найти там свободного места, он пошел к реке Ганга и, сидя на скале, начал принимать пищу. Таким образом, он провел несколько лет, используя скалу как свое обеденное место. Как это случается, у него появилась привязанность к скале. Однажды ему потребовалось больше времени для сбора милостыни, чем обычно. К тому времени какой-то другой саньяси уже собрал свою милостыню и сидел на той скале, приготовившись поесть. Прежний саньяси получил свой пшеничный хлеб и пришел к скале. Он начал говорить следующее: "Эй! Это моя скала; уходи куда-нибудь в другое место". Между ними завязался словесный поединок. В тех краях был святой по имени Сатчиданандам. Он подошел и спросил ссорящихся санньясинов о причине их вражды. Когда он узнал причину, он сделал им предостережение, сказав: "Вы оставили своих жен, детей, родителей и родственников, обрили ваши головы и поклялись вести жизнь нищего монаха. А сейчас из-за ваших привязанностей у вас развился гнев". Точно так же и все вы прибыли сюда, отказавшись от многих вещей ради просвещения и Свами. Зачем развивать ненужные контакты? Поддерживайте отношения сродни "Привет! Привет; Как вы? До свидания! До свидания".

В Ришикеше также имел место другой инцидент. Один человек ушел из штата Майсур и стал санньясином в Ришикеше. Приблизительно в 6 километрах от Ришикеша есть знаменитая пещера, известная как "пещера Васишты". Пурушоттамананда обычно совершал в ней эпитимию. Это было возле реки Ганг, воздух там был прохладен и безмятежен, густо растущие деревья образовывали приятную тень. Этот санньяси (прибывший из Майсура) обычно медитировал под деревом и жил на подаяние. Однажды в этот район приехал туристический автобус из штата Карнатака. Туристы пришли посмотреть на "пещеру Васишты" и затем сели под деревом, общаясь между собой. Медитировавший санньясин услышал, что они говорили на языке каннада. Небольшая привязанность к языку возникла в нем. Он прекратил медитацию и начал общаться с ними на языке каннада. Туристы рассказали ему, что они приехали из округа Бангалор. "Из какой вы деревни?" - спросил санньясин, у которого была привязанность к его собственной улице. Они ответили, что на их улице находится храм Рамы. Испытывая привязанность к своему дому, он спросил их о том, в каком доме они живут. Туристы сказали, что номер их дома - 11. Он спросил группу, не знают ли они что-нибудь о его отце, который живет в доме под номером 12. Привязанность к телу завладела санньясином. Они ответили, что его отец скончался 3 месяца назад. Санньясин начал плакать.

Зачем санньясину нужно было выходить из медитации и к тому же спрашивать туристов о различных деталях? Эта привязанность и породила все муки. Ваша медитация может прогрессировать только тогда, когда вы оставите все свои обязанности. Иногда различные проявления Природы очень привлекательны. Никогда нельзя поддаваться таким искушениям.

Пробудить и поднять Кундалини, сидеть в медитации - это очень трудно. Самый легкий путь - это чистая любовь. Никакая медитация не может превзойти или сравняться с ней.

Мы хотим приготовить самбар. Мы получили утром свежие овощи из Бангалора. Мы получили свежий тамаринд (индийский финик), чистую белую соль, безупречный дал также заготовлен. Повар - исключительно квалифицированный. Мы сделали самбар. Но когда он был роздан для употребления, он оказался ядом. Причина? Ни один из компонентов не был дефектен, повар был в порядке. Сосуд, в котором всё это было приготовлено, не был чистым!

Точно так же, мы медитируем, поем б'аджаны, фактически мы даже покачиваемся во время б'аджанов, но мы далеки от достижения покоя. Это из-за того, что у нас нет чистой незапятнанной любви в наших сердцах. Многие поражаются относительно того, почему они не получили покой, несмотря на выполнение медитаций, б'аджанов и т.д. Причина этого - они не очистили свои сердца чистой любовью.

Другой пример. Возьмем дерево манго. Сотни спелых и неспелых плодов манго растут на дереве. Вы поливаете дерево и вносите удобрения. Внезапно в одно прекрасное утро дерево оказывается высохшим, в чем причина? Разве вы не поливали его и не вносили удобрений? Какова причина того, что дерево, которое блистало своей зеленью вчера, потускнело на следующий день? Корни были съедены вредителями! Точно так же мы можем медитировать, повторять мантры на четках и посещать б'аджаны внешне; но плохие качества могут разъедать сердце.

Поэтому прогоните плохие качества; наполните себя добродетелью; развивайте любовь. Медитация - это не какое-то положение тела, принятое для фотографа. Это не для других. Это для вас самих. Существуют определенные предостережения, которые должны соблюдаться в этом отношении.

Необходимо сидеть на (деревянной) доске, по крайней мере на полдюйма (1 дюйм = 2.54 см) выше уровня земли. Поверх нее постелите шкуру животного - предпочтительно послушного и чистого, т.е. сатвического животного, например оленя. Чтобы избежать раздражения, причиняемого волосами шкуры оленя, рекомендуется накрыть ее тонкой тканью. Всё это необходимо сделать для того, чтобы во время медитации не было никаких причин для беспокойства. Если кундалини действительно начнёт подниматься, земля будет тянуть её вниз и ослаблять ток. Доска нужна как раз для того, чтобы избежать этого и предотвратить любой разряд. Это было испытано на опыте ещё древними, и они сообщили это нам.

Чтобы не испортить свой ум во время занятий медитацией, вам желательно поместить перед собой изображение той формы, которая интересна вам, и внимательно созерцать его. Во время глубокого созерцания закройте глаза. Теперь начните рисовать форму, которую вы рассматривали, внутри вашего ума. Тогда ваш ум будет полностью поглощен формой. Постепенно, даже тогда, когда вы откроете глаза, вы начнёте видеть эту форму повсюду. Это - проявление (манифестация), или Сакшаткара. Она не будет происходить, если вы будете это выполнять только время от времени. Вы должны ежедневно выполнять это утром и вечером, а также всё остальное время. Тогда вы начнёте видеть форму, распространяющую себя по всем частям тела и всем телам.

Необходимо обратить внимание на то, что ум молодёжи больше всего подвержен колебаниям. В течение дня молодёжь должна проводить своё время в чтении учебников и усваивании их. Причина этого в том, что ум не будет блуждать в ненужных направлениях, когда он будет занят большим количеством работы. Мы должны погрузиться в работу, чтобы не допускать соединения ума с внешним миром. Пусть ум будет погружён утром и вечером в дхьяну (медитацию) вышеупомянутым способом. Медитация - это путь достижения святости. Это - процесс достижения единства; путь переживания божественности. Ваш ум должен раствориться в Господе, также как река растворяется в океане. Тогда ум не существует как таковой. Тогда вы выйдете за пределы ума. Река имеет форму, имя и вкус перед слиянием с океаном. После слияния она теряет все свои отличительные признаки. Это было передано Рамадасом в песенной форме:

"Имеется крепость с семью границами. В форте есть сад - это мирские желания. Если вы хотите найти путь, ведущий через этот сад, воспевайте имя Господа Рамы. Всё королевство наполнится светом".

Упомянутые границы - это семь нервных центров или чакр. Эта песня была услышана Господом Рамой. Он ответил:

"Сущность подобна маслу. Истина подобна фитилю. Когда огонь гаснет, то ни масло, ни фитиль не уходят вслед за ним. Они остаются на месте".

Тогда Рамадас произнёс: "Если вы стоите на ветке дерева, то опора - это дерево, и то, за что вы держитесь рукой - это другая ветка того же дерева. Если вы отказываетесь от опоры, надеясь на силу ветки, а она ломается, тогда спасение души неизбежно".

Здесь под опорой или основанием подразумеваются мирские желания, а ломающаяся ветка - это общество, в котором вы живете. Если вы избавляетесь от желаний и если мир или общество сторонится вас, вы обречены на достижение спасения души. Вы нуждаетесь в обществе до тех пор, пока вы не постигли истинную реальность. Это можно сравнить с ситуацией, в которой дрова нужны только до тех пор, пока вы не закончили приготовление пищи на кухне. Дрова становятся ненужными после того, как пища уже приготовлена.

[Веды](http://scriptures.ru/vedas/), шастры, пураны, итихасы и т.д. необходимы только до тех пор, пока не познана своя собственная истинная сущность. Все они становятся ненужными после того, как человек осознал себя. Следовательно, невозможно отказаться или отделить себя от общества, если не познана своя собственная истинная сущность. Вы должны осознать себя, живя в этом мире. Некоторые существа, например гусеницы, ползают с одного листа на другой. В этом процессе гусеница хватается за лист, на который она хочет переползти, и только после этого она отпускает тот лист, с которого она уходит. Она не покидает свою теперешнюю опору до тех пор, пока не ухватится за следующую. Подобно этому, мы должны оставить мир только после обретения божественности, а никак не раньше. Иначе мы потеряем оба мира.

Не поддавайтесь иллюзии термина "Медитация". Это не просиживание нескольких минут или часов. Это должно происходить всегда и повсюду (созерцание Господа). Медитация не должна быть привязана только к Мандиру (храму) или медитационной комнате. Куда бы вы ни шли, будь это рынок или школа, нужно быть полностью поглощенным в это. Наши чувства должны быть абсолютно священными. Это возможно только на пути любви. Говорите со всеми людьми с любовью. Но даже такая речь должна ограничиваться. Причина этого в том, что ум начинает меняться, когда увеличивается количество слов.

Один мудрец пришёл из Гималай и заявил, что он победил гнев. Он встретил своих друзей и сказал им, что он полностью пребывает в умиротворённости и что в нём вообще нет никакого гнева. Кто-то подошёл и спросил его: "Сэр! Вы победили гнев?" "Да! Я подчинил его", - последовал сдержанный ответ. Тот человек повторил снова: "Сэр! Неужели вы действительно победили гнев?" "Да, это так", - последовал грубый ответ. "Какой человек! В это просто невозможно поверить. Как вам удалось победить гнев?" - спросил человек в третий раз. "Эй! Разве ты не можешь этого понять, когда я говорю об этом?" - последовал горячий ответ. "Сэр! Если это так, как же вам удалось победить гнев?" - спросил человек в четвертый раз. "Ты что, ничего не соображаешь? Я же сказал тебе, что я его победил". Таким образом, пока он говорил, что победил гнев, то прямо во время повторения этих слов он впал в гнев. Если бы слова не были произнесены, гнев мог бы остыть. Но поскольку он произносил их, гнев рос. Гнев исходит от недостатка терпения. Нет никакого другого средства от гнева. Ответом может быть только развитие терпения.

Сегодня человек стремится победить, подчинить или взять под контроль свой гнев. Это неправильный подход. Он должен развивать терпение. Тогда гнев будет успокаиваться автоматически. Если необходимо изгнать тьму, то тогда должен быть привнесён свет. Точно так же, чтобы устранить гнев, необходимо развивать терпение. Поэтому прилагайте усилия к тому, чтобы развивать терпение. Терпение или святость могут быть достигнуты только через любовь. Нет ничего, чего нельзя было бы достичь любовью. Любовью можно достичь всего. Всё посвящено и подчинено любви. Вот почему можно сказать: ЛЮБОВЬ - ЭТО БОГ; ЖИВИТЕ В ЛЮБВИ. Если концепция любви вполне уяснена, это само по себе становится Медитацией. Медитируйте о любви. Но эта любовь должна быть бескорыстной. Она должна быть посвящена Господу. Если любовь является подношением Господу, то какой бы она ни была, она становится освящённой.

Например, мы приготовили дома сладкий понгал (еда). Мы называем это сладким понгалом и едим его. Тот же самый сладкий понгал, после того как он предложен Господу в храме, мы называем "прасадом" или благословлённой пищей. В тот момент, когда вы предлагаете его Господу, он становится прасадом. Все дефекты - дефекты компонентов, приготовления и сосуда устраняются после такого предложения. Если сладкий понгал был приготовлен дома, то, возможно, не была соблюдена чистота посуды, компонентов или самого процесса приготовления. Чтобы устранить все дефекты в приготовленной пище - мы не знаем, откуда получены эти овощи; может быть они были украдены; может быть, намерения продавца не были хорошими - мы собираем все компоненты пищи и просим Господа благословить всё это. Тогда всё это становится прасадом, и в то же самое время устраняются все дефекты.

Имеется небольшое условие, касающееся медитации. Все не могут выполнять один и тот же тип медитации. Медитация отличается от человека к человеку в зависимости от их состояния развития и способностей. Если бы все выполняли один и тот же тип медитации, это было бы неправильно. Каждый имеет свою собственную форму поклонения, и его образ действий при этом может отличаться от других. Одни поклоняются Богу как Матери Вселенной; другие рассматривают Его как Отца Вселенной, в то время как третьи полагают, что Бог - их друг. Есть такие, которые поклоняются Богу как Господу (Правителю). Рамакришна Парамахамса, Гауранга - это примеры такого рода. Джаядева и Гауранга не выполняли никаких медитаций. Они не испытывали потребности в медитации, поскольку они могли видеть Бога повсюду.

Можно привести в качестве примера небольшую историю. Она случалась со многими великими людьми во все эпохи. Гаурангада вошёл в маленькую деревню под названием Нава Двипа. Он не мог найти места, где бы он мог остановиться. Если он ходил по улицам, распевая б'аджаны, злонамеренные мальчики бросали в него камни. Они беспокоили его многочисленными способами. Чтобы избежать всего этого, он вошёл в храм Господа Ишвары (одно из имён Шивы). Поместив свои ноги поверх лингама - символа Господа Шивы, он улёгся спать. Утром прибыл главный священник. Считая спящего безумцем, священник стал бить его. "O глупец! Как ты посмел поместить свои ноги на образ Господа? Ты что, не мог найти другого места для своих ног?" - спросил священник. Тогда Чайтанья ответил: "Сэр! Пожалуйста, покажите мне то место, где нет Ишвары, и я с удовольствием помещу туда мои ноги". Сказав, что он сейчас покажет ему это место, священник схватил Чайтанью за ноги и отбросил его в сторону. Благодаря его (Чайтаньи) достойным качествам и заслугам, там возник ещё один образ Господа. Пуджари таскал его по всему мандиру, но везде, где падали ноги Чайтаньи, появлялся образ Ишвары. Тогда пуджари осознал своё безрассудство. Бог пронизывает всю вселенную. Как тогда кто-то может определить место, которое лишено Бога или наполнено Ним? Для истинного искателя знаки Бога заметны всюду. Так как Бог пронизывает всё мироздание, то нет ничего такого, что не было бы священным. Но мы вынуждены использовать это единое различными способами. Благодаря этому мы можем производить определённые изменения в обществе, в своём доме и в тех людях, с которыми мы имеем дело. Только тогда возможно достижение покоя ума. Это не медитация, если кто-то неподвижно сидит в позе лотоса с закрытыми глазами. Наиболее важный фактор в медитации - это необходимость заполнить сердце любовью. Эта любовь - это и есть Сам Бог. Наряду с этой любовью вы также должны сидеть в позе лотоса и вышеописанным способом пробудить энергию кундалини, и таким образом придать большее значение своим жизням.

Вы можете идти куда угодно и делать всё что угодно. Но ваше сердце должно быть наполнено чистой любовью. Гаурангада, Тукарам, Наммалвар и т.д. жили именно так. Если кто-то чист сердцем, он имеет все основания спрашивать о путях Господних. Мы получили это человеческое рождение благодаря многочисленным заслугам. Если мы не будем использовать его на благо, тогда оно будет совершенно бесполезным расточительством.

Драгоценные камни, находящиеся в океане, не легко достать. Необходимо глубоко нырять, испытывая большие трудности, выдерживать нападение акул, и только тогда удастся добыть редкий жемчуг, скрытый в глубинах океана. Если жемчуг, полученный в результате таких напряжённых усилий, будет утерян, то его нельзя будет вернуть назад, как бы вы не жаждали этого.

"Владыка! Господь Кришна! Я добыла с огромными трудностями жемчужину Кришны в глубоком океане самсары. Пожалуйста, излей на меня свою милость, чтобы я не могла потерять её", - молилась Мира. Поскольку такой была её молитва, Господь Кришна исполнил желание Миры. Она любила Кришну и жаждала Его так сильно, что её муки отделённости от Господа превратились в эпитимию, и она слилась с Господом. Каждый человек, желающий превратить находящуюся в нём энергию в божественность, должен принимать участие в молитвах. Молитва так же необходима для ума, как пища для тела. Хорошая пища усиливает тело. Несвежая пища вызывает болезни. Точно так же, если мы принимаем участие в молитвах, наше сердце становится чистым. Если, с другой стороны, кто-то увлекается напыщенностью, эго и внешними эффектами, это будет подобно плохой пище, наносящей вред уму. Поэтому молодежь должна перейти от дремоты и бездеятельности к эпитимии. Что бы мы ни делали, мы должны делать это с решимостью. Нельзя прекращать занятия медитацией через два дня после их начала. Вся жизнь должна быть преобразована в медитацию. Мы пришли сюда именно для этой цели. Мы должны исполнять свои обязанности. Наряду с этим знанием мы должны стремиться также и к мирскому образованию. Необходимо получить фундамент мирского образования. Я говорил об этом много раз. Я повторяю, внимательно прислушайтесь к посланию.

В земле залегает много металлов. Поскольку они находятся глубоко под землёй, то из-за высокой температуры они находятся в жидком состоянии. Из-за этой высокой температуры даже железо находится в жидком состоянии. Мы называем это химией. Если мы будем постепенно подниматься к поверхности земли, то увидим, что из-за уменьшения температуры материалы переходят в твёрдое состояние, и мы называем это физикой. Когда пыль и другие частицы перемешиваются друг с другом, то это позволяет прорасти растениям. Изучение этих растений называется ботаникой. Насекомые и птицы прибывают отовсюду к этим растениям. Изучение этих птиц и насекомых называется зоологией.

Что является фундаментом зоологии? Ботаника? Основа ботаники - физика, которая в свою очередь основывается на химии. В таком случае у химии тоже должен быть какой-то фундамент. Не так ли? В этом стакане есть вода. Чтобы удержать воду, в первую очередь необходима какая-то форма. Если бы не было сосуда, разве можно было бы удержать жидкость? Поэтому источник наук - химия - базируется на божественности. В таком случае все науки произошли из Божественности. Итак, для всех наук Божественность является первоосновой. Если нам удастся поймать сосуд, т.е. Божественность, то и всё его содержимое, все науки с лёгкостью достанутся нам. Сегодня мы готовы охватить мироздание и исследовать его, но мы даже не задумываемся об исследовании природы создателя. Даже те, кто причиняют нам вред, станут дружественными в присутствии Господа.

Змея (кобра) украшает шею Господа Шивы. Поскольку она находится вокруг шеи Господа, мы поклоняемся также и ей. Та же самая змея, будь она замечена на базаре, умерла бы от ударов, полученных от нас. Несмотря на то, что это ядовитая змея, она становится достойной поклонения, так как она украшает шею Господа.

Однажды Господь Вишну послал Гаруду (Орёл, Вахана Вишну) к Ишваре с посланием. Тело Ишвары имеет очень необычные особенности. Оно намазано виб'ути (пеплом). В качестве своих регалий Ишвара имеет луну, а также змей в качестве других украшений. Когда Гаруда прилетел к такому Шиве и приземлился возле Него, то дуновение, созданное его крыльями, потревожило священный пепел Господа, и этот пепел попал в глаза змеи, украшающей Его шею. Змея в гневе зашипела на Гаруду. Гаруда произнёс: "О змея! Поскольку ты украшаешь шею Господа, ты спасена. Если бы ты находилась на базарной площади, я бы схватил тебя своими когтями, и разорвал бы в клочья. Но благодаря твоей близости к Господу ты заслужила право быть прощённой".

Точно так же, пока вы наслаждаетесь близостью Свами, люди восхваляют вас. Как только вы покидаете Свами и уходите, люди абсолютно перестают интересоваться вами. Куда бы вы ни шли, вы должны усвоить всё то, что преподавалось здесь, и придерживаться дисциплины, как своей собственной тени, и Свами, пребывающий в вашем сердце, должен создать умиротворённость вокруг вас. Время от времени для того, чтобы зарядить свои духовные аккумуляторы, вы можете приходить к Свами. Следуя этому пути, вы можете наслаждаться Любовью и Милостью Свами.