

Ом Шри Саи Рам

Добро пожаловать в этот выпуск вопросов и ответов

ВОПРОС 334: «КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ УМ»

24 августа 2024

Этот отрывок был взят из книги профессора Анил Кумара «Сатьопанишад, книга 1», страницы 141-145

Свами! Мы слышим слова *манас* (ум), *буддхи* (интеллект), *читта* (сознание), *ахамкара* (эго). Как нам понимать и соотносить их? Чем они отличаются друг от друга? Большая удача для нас, что Свами простым языком объясняет даже самые сложные вещи.

Бхагаван: Приведу вам пример. Представьте какого-нибудь *брахмана*. Когда он проводит церемонию, например свадьбу, вы называете его *пуро-хитом*, домашним жрецом; когда он у вас дома составляет гороскоп по астрологическим спискам в соответствии с фазами луны, дням недели, положением звезд и т. д., вы называете его *брахманом-панчанга*; когда он готовит у вас в доме еду, для вас он *брахман-повар*.

Другой пример. Ваша жена обращается к вам на телугу «эманди» (господин, хозяин), так как по традиции не принято обращаться к мужу по имени. Ваш ребенок зовет вас отцом, студент говорит вам «сэр», но вы-то остаетесь одним и тем же человеком! Одна и та же сущность называется по-разному: *манасом*, или умом, когда она занята размышлением, *читтой*, или осознанностью, когда она пребывает в равновесии и свободна от планов и решений; *буддхи*, или интеллектом (духовным разумом), когда осуществляет различение, и *ахамкарой*, или эго при осознании себя как личное «я» или отождествлении с ним. Все эти способности - единое целое, но называются по-разному в зависимости от текущей функции.

В контроле прежде всего нуждается ум. Когда вы добиваетесь этого контроля (*ниграхам*), то получаете *ануграхам*, Божью милость. Не позволяйте проникать в ум тому, что вы считаете плохим. Жизнь деревьев и животных регулируется *пракрити*, природой. Только человек не подчиняется указам Бога, и потому стал порочным. Из этого есть только один выход.

Приведу для этого простую аналогию. Привяжите *камадену*, исполняющую желания «корову» своего тела, с помощью *пасы* (веревки) *премы* (любви) к столбу под названием *нама*, воспевание Божьего имени. Этого достаточно. Вы добьетесь контроля над умом. Тогда в *читте*, сознании, свободном от сумятицы мыслей, запечатлется форма Бога. *Буддхи* начнет осуществлять различение между преходящим и вечным; «я», которое было эгоистичным, распознает свою истинную природу (*Атму*) и увидит это истинное «Я» единым во всех существах. Это и есть *адхьятмика*, духовность.

Свами! Ты особо отмечаешь важность *читташудхи*, очищения нашего сердца, но как нам достичь этого?

Бхагаван: В этом вы ошибаетесь. *Читта*, сердце, всегда чисто. Зачем же тогда его очищать? Только вы загрязняете его.

Возьмем, к примеру, хотя бы этот платок. Он белого цвета. По мере того как Я использую его, он загрязняется. Я отдаю его в стирку и получаю обратно. Мне возвращают его белым и блестящим, как раньше. Он был таким раньше и снова стал таким после стирки, но в промежутке в результате использования был грязным. Прачка не красила его в белый цвет. Она только смыла грязь. Так и ваш ум, как и этот платок, изначально чист, но становится нечистым из-за ваших желаний и мыслей. Когда вы удалите из ума эти загрязнения, он станет чистым. Поэтому *читташудхи* означает осуществление контроля над желаниями.

Свами! Теперь нам ясно, что нам не хватает *читташудхи* из-за наших плохих мыслей и поступков. У нас есть свои слабости, недостатки, дурные качества и помыслы. Как Ты сказал, пока мы не избавимся от них, *читташудхи* достичь невозможно. Ум очень часто загрязняется. Как нам контролировать плохие качества?

Бхагаван: Это целиком зависит от вашей решимости и понимания серьезности и важности проблемы. Требуются честные и искренние усилия с вашей стороны.

Простой пример. Вы ходите по комнате без всяких опасений и предосторожностей. В углу лежит кусок веревки. Но если вы вдруг поймете, что это вовсе не веревка, как вы считали, а змея, будете ли вы и дальше свободно перемещаться по комнате? Вы знаете, что находиться вблизи ядовитой змеи опасно. Вы знаете, что умрете, если змея вас укусит, поэтому вы поспешите ретироваться. Точно так же, если вы будете знать, что ваши дурные поступки чреватые для вас вредом или опасностью, вы наверняка прекратите их совершать.

Вы будете держать в руках веревку, пока не поймете, что это не веревка, а змея. В этот момент вы тут же отшвырнете ее прочь из страха смерти. Пока вы считаете, что ваши дурные помыслы и поступки могут принести вам удачу, настрой вашего ума не изменится. Но когда вы будете знать, что они опасны, вы не будете держаться за них. Поэтому прежде всего вам нужно выявить свои плохие качества, а потом постепенно, одно за другим, искоренять их до тех пор, пока вы не станете совершенны.

Как это ни странно, но некоторые духовные искатели придерживаются суровой дисциплины в течение установленного срока и в это время ведут безупречную жизнь, не обнаруживая и намека на плохие качества. Но после этого назначенного периода послушания они с удвоенным рвением возобновляют старые дурные привычки. Это большая ошибка. То, что заставляет вас «держаться» лишь некоторое время - искусственно. В данном случае отказ от

дурных привычек происходит не в результате осознания их пагубного действия в будущем.

Вот вам пример. Вы видите этот вентилятор на потолке. Если вы сейчас выключите его, он не перестанет вращаться мгновенно. Он будет медленно останавливаться. Три лопасти постепенно прекратят вращение. Вентилятор не может остановиться в одно мгновение. Так и вы, полностью представляя себе возможные вредные и пагубные последствия своих дурных привычек, должны постепенно избавляться от них.

Свами! Говорят, что пранаяма, контроль дыхания, очень важный аспект духовного пути. Пожалуйста, расскажи нам об этом.

Бхагаван: Пранаяма, контроль над дыханием, должен производиться правильным и точным образом, под руководством и присмотром гуру. Если *пранаямой* заниматься нерегулярно и неправильно, это чревато опасностью.

В основном *пранаяма*, или дыхательные упражнения, состоят из трех этапов. Первый - это *пуракам*, вдох. Второй этап - *кумбакам*, задержка дыхания, то есть воздуха, который вы вдохнули. Третий этап - выдох, *речакам*. В этом процессе главное то, чтобы время всех трех этапов было одинаковым, то есть время вдыхания должно быть таким же, как задержки, а задержки - таким же, как выдыхания.

В человеческом теле имеются шесть *чакр*, - шесть поддерживающих жизнь точек, расположенных на позвоночном столбе. Самая нижняя называется *муладхара чакра*, изначальная, являющаяся основой, поддерживающая жизнь точка в самом низу туловища. Во время второго этапа *пранаямы*, *кумбакам* (задержки дыхания) *кундалини* («свернутая первоизданная сила») начинает подниматься вверх, приходя в движение в результате недостаточного снабжения воздухом шести *чакр*. На макушке головы находится *сахасрара чакра*. Там пребывает *джьоти* (божественный свет), окруженный лепестками (*далас*). *Сахасрара чакра* подобна тысячелепестковому цветку лотоса. Если у индивидуума преобладают *асура сампати*, демонические качества, лепестки касаются центрального *джьоти*. Если же он обладает *дайви сампати*, божественными качествами, то *джьоти* начинает распространяться на лепестки. Так во время этого вида *садханы кундалини* действует на человеческое тело. Живые существа, у которых частота дыхания велика, живут недолго. Например, собака дышит часто. Поэтому ее жизненный срок короток. Змеи и мангусты за день совершают мало вдохов и выдохов и потому живут долго. Дыхательные упражнения оказывают воздействие на продолжительность жизни.

В следующем выпуске Свами ответит на больше вопросов и разъяснит еще больше проблем.

Спасибо за ваше время!

OM SAH RAM