



Зачем Нужен Тапас?

Его Святейшество Парамахамса Нитьянанда



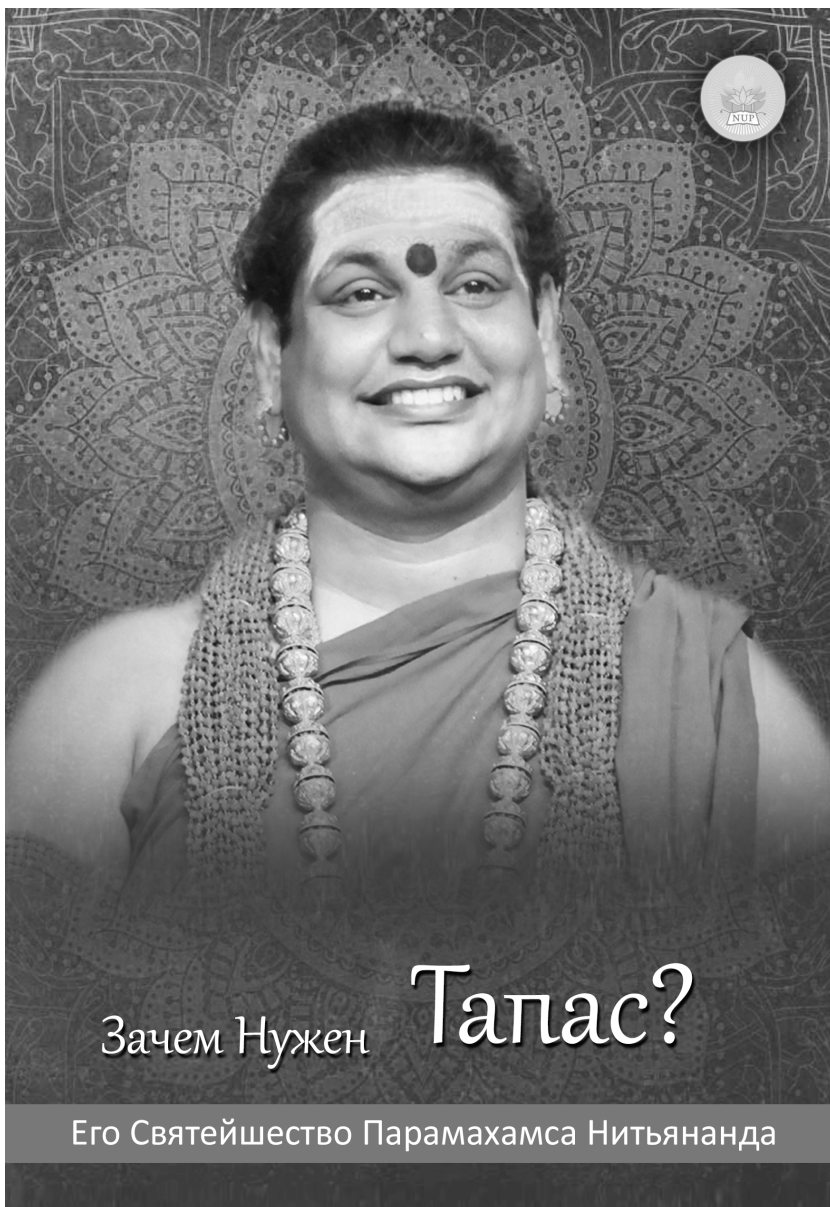
NITHYANANDA
UNIVERSITY
PRESS

ЗАЧЕМ НУЖЕН ТАПАС?

(«Why Tapas?» in Russian)

Опубликовано Nithyananda University Press | Copyright © October
2021 First edition Russian

Все права защищены. Никакая часть этой публикации не может быть размножена, сохранена в файловой системе или передана в любой форме и любыми средствами, электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими или иными, без письменного разрешения издателя.



Зачем Нужен Тапас?

Его Святейшество Парамахамса Нитьянанда

Содержание

1. ЧТО ТАКОЕ ТАПАС

| | |
|-------------------|----|
| Что Такое тапас? | 7 |
| Три Уровня Тапаса | 11 |

2. БОЛЕЕ ГЛУБОКОЕ ПОНИМАНИЕ ТАПАСА

| | |
|---|----|
| Тапас - Это Интеллектуальное Усилие | 12 |
| Настоящий Тапас Никогда не Требует Усилий | 15 |
| Тапас - Это Страсть с Терпением | 17 |
| Тапас - Это Смелость Совершать Ошибки | 23 |
| Тапас - Это Отказ от Внутренней и Внешней Идентичностей | 25 |
| Тапас - Это Принятие Ответственности за Последствия | 29 |
| Тапас Очищает Ваше Тело и Ум | 31 |
| Тапас и Силы | 32 |
| Тапас Готовит Вас к Моменту Просветления | 34 |

3. ОТКРЫТИЕ СЕБЯ

| | |
|--|----|
| Тапас - Это Избавление от Всего, Что Не Является Вами! | 37 |
| Тапас - Это Поиск Себя | 40 |
| Имейте Правильное Представление о Себе | 42 |
| Попадание в Резонанс | 44 |

4. ПРАКТИКА ТАПАСА

| | |
|--|----|
| Боль Одиночества | 47 |
| Смелость Тапаса | 50 |
| Шраддха и Тапас | 54 |
| Тапас Ведет Вас К Высшей Согласованности | 56 |

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЗАВЕРШЕНИЕ

| | |
|-----------------------------------|----|
| Тапас и Возможность | 58 |
| ТЕХНИКА: Определите свои Паттерны | 62 |
| ТЕХНИКА: Завершайте свои Паттерны | 64 |

6. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО ТАПАСУ

7. ТАПАС: МОМЕНТЫ ИЗ МОЕЙ ЖИЗНИ

| | |
|------------------------------|----|
| Вся моя жизнь была тапасом | 69 |
| Ананда Тапас | 70 |
| Мой Опыт Просветления | 73 |
| Тапас для Преодоления Смерти | 76 |





ЧТО ТАКОЕ ТАПАС?



Что такое Тапас?

Работа над своим телом, мыслями, эмоциями - что это, если не тапас?

Слово «тапас» в наши дни стало настолько наполнено разными смыслами! Мы забыли первоначальное значение слова «тапас».

Тапас происходит от санскритского слова «тапасья». Корень слова «тап» означает «жар», будь то от огня, погоды, покаяния, боли и спрадааний. Таким образом, тапас относится к духовным концепциям и практикам, которые развивают тепло или внутреннюю энергию. Оно также означает глубокую медитацию и усилия, затрачиваемые на достижение самореализации через диету, медитацию, духовные практики, самодисциплину, простой и аскетичный образ жизни и брахмачарью (безбрачие в мыслях, словах и действиях).

Тапас - это «внутренний огонь», который побуждает вас к жизни, начиная с таких простых вещей, как чистка зубов, занятия йогой и заканчивая переменами в вашей жизни. Это также означает «очищать».

Одни из самых ранних упоминаний о тапасе были найдены во многих древних индуистских писаниях. В индуистских текстах тапас описывается как процесс, который ведет к духовному рождению. В древних писаниях тапас описывается как один из элементов духовного пути, необходимый для самореализации.

Тапас означает не только идти в горы и выполнять все виды духовных практик и совершать всевозможные духовные обряды. Тапас не означает обходиться без еды и одежды, жить в темной пещере или каким-либо образом излишне мучить тело. Когда вы каким-либо образом лишаете свое тело, всегда есть опасность сосредоточиться больше на лишениях, чем на медитации.

Если я заставлю вас обходиться без пищи хотя бы двадцать четыре часа, вы можете перестать есть, но вместо этого вы начнете медитировать на еду! Вы сможете думать только о еде.

Настоящий пост не означает медитацию на еду, которую вы не ели; он означает полное забвение еды. Но не многие люди могут увидеть эту разницу. Поэтому путь тапаса не для всех.

Конечно, все это разные пути, просто разные способы обращения с телом. Некоторые медитирующие встают на путь дисциплинирования тела с помощью аскез. Но не обязательно, что все должны следовать этому пути.

Небольшая история

Один йог провел много лет в горах, совершенствуя обряды аскетизма. Он осваивал сложные ритуалы и мантры, изучал священные книги и проводил бесчисленные часы в созерцании. Через пятнадцать лет, когда он почувствовал, что его тапас завершен, он спустился на равнины, чтобы просветить других людей о важности духовности в их жизни.

Как только он прибыл в один из городов, новость о прибытии святого человека распространилась, и его пригласили на духовное собрание. Одним из приглашенных был современный молодой мастер, который не верил в традиционные обряды тапаса.



Когда йог вошел, этот человек повернулся в его сторону и произнес несколько резких слов. Йог с удивлением обнаружил, что внутри него поднимается волна гнева, когда он услышал слова этого человека. После всех этих лет, после всех этих усилий! Несколько слов от незнакомца, и гнев снова поднимает свою уродливую голову.

Ничего не ответив, йог повернулся и молча вышел из зала. Когда кто-то прибежал извиниться и попросить его вернуться, йог ответил: «Я вижу, что мой тапас еще не совершенен! Я все еще новичок. Я должен уйти сейчас, чтобы начать свою работу. Я вернусь, когда буду по-настоящему готов»

Самый прудный тапас - это работа над собой, понимание и преобразование себя. Нет большего тапаса, чем очищение своего тела, мыслей и эмоций. И вы можете совершить этот тапас прямо сейчас, прямо там, где вы находитесь. Тапас ведет к здоровому телу и здоровому уму. В конечном счете, тапас - это подготовка почвы, создание правильного фундамента для медитации. В этой книге вы узнаете о различных аспектах тапаса, о том, как он может помочь вам узнать, кто вы есть, и как тапас ведет вас к просветлению и завершению.



Три уровня Тапаса

Существует три уровня тапаса:

1. Саптивичный тапас - это тапас, выполняемый с ясностью и правильной целью. Если вам нечего достигать, и вы уже ясно представляете, чего хотите, это называется саптивичным тапасом. В этом случае вы движетесь от исполнения к исполнению и от исполнения к преисполнению.
2. Раджасичный тапас - это тапас, который происходит из-за жадности. Если вы хотите чего-то и делаете тапас, чтобы достичь этого, это раджасичный тапас.
3. Тамасичный тапас - это тапас, который совершается, когда вы хотите, чтобы кто-то что-то потерял. Он не приносит пользы ни тому, кто практикует, ни тем, на кого он направлен.



БОЛЕЕ ГЛУБОКОЕ ПОНИМАНИЕ ТАПАСА



Тапас - это Интеллигентное Усилие

Когда вы добавляете к своим усилиям интеллигентность, ваши усилия становятся непринужденными.

Часто люди выполняют тапас только для того, чтобы доказать что-то себе или обществу. В таких случаях существует большая опасность того, что сам тапас превратится в действие, исходящее от эго.

Точно так же многие ищущие попадают в ловушку, пытаясь совершить какое-то экстраординарное духовное усилие, просто чтобы доказать, что они могут это сделать. Они мучают себя, чтобы доказать что-то миру.

В обществе есть два типа людей:

1. Так называемые мирские люди. Это люди, которые попали в плен привлекательности и страданий этого мира. Эти люди мучаются от желаний и страхов своего тела и ума. Их жизнь полностью контролируется желаниями и страхами тела и ума. Но эти люди, по крайней мере, знают, что они пойманы.

2. Так называемые ораторы или духовные люди. Это люди, которые постоянно испяжают свое тело и ум во имя тапаса. Я сам видел в Индии людей, которые сидели или стояли на гвоздях в течение пяти лет! Я также видел людей, стоящих на одной ноге, капающих по земле или ходящих по раскаленным углям, и все это во имя тапаса.

Нет никакой необходимости делать все это и мучить свое тело. На самом деле, вы мучаете свое тело, потому что думаете, что оно мучает вас! Иногда, когда жизнь милостива к вам, она дает вам интенсивный «ускоренный курс» тапаса, когда вы не погружаетесь в депрессию или не раздражаетесь насилием - это период, когда идентичность, за которую вы слишком сильно цеплялись, удаляется от вас.

Но тапас не всегда должен быть болезненным процессом. На самом деле, настоящий тапас происходит естественно, из вашего сильного стремления к Истине. Все, что делается



насилно, не поможет ни вам, ни обществу. Когда ваше стремление к Истине интенсивно, каждая ложная идентификация, которая удаляется от вас, может принести только радость, а не боль.

Человек, который знает, как наслаждаться телом и умом, совершенно спокоен с самим собой. Он чувствует расслабленность тела и ума. Он интенсивно наслаждается всеми удовольствиями и удобствами, но никогда не злоупотребляет телом или умом.

Нужно знать разницу между наслаждением телом и злоупотреблением телом. В одной крайности находятся люди, истязающие свое тело в погоне за чувственными удовольствиями, а в другой крайности - люди, истязающие свое тело во имя покаяния или подавления. И те, и другие не знают, как обращаться с телом и умом.



Настоящий тапас никогда не требует усилий.

Обычно, когда люди, всю свою жизнь бегавшие за материальным миром, решают заняться духовностью, они переносят ту же ментальную установку и на духовность. Точно так же, как раньше они гнались за богатством или успехом, теперь они начинают гнаться за спокойствием, за просветлением. Для них это становится игрой эго. Независимо от того, развивается их тапас или нет, они развивают огромное духовное эго! Им кажется, что они совершили нечто выдающееся.

В тот момент, когда вы думаете, что делаете что-то выдающееся, сам этот поступок становится для вас бременем. Само это достижение остановит вас от дальнейшего прогресса...! В тот момент, когда вы думаете, что занимаетесь необыкновенной медитацией, вы попытаетесь встать со своего места.

Когда вы сидите и занимаетесь джапой (пением), когда вы считаете четки, в тот момент, когда вы думаете: «О, кажется, я медитирую уже долгое время!», какая следующая мысль возникает? «На сегодня достаточно! Я больше не могу; у меня болят колени, болит спина, дайте мне встать!».

Просто посмотрите на свою собственную жизнь. Всякий раз, когда вы достигали чего-то выдающегося, это происходило только тогда, когда в тот момент вы не считали это выдающимся! Вы поняли, что это было нечто экстраординарное, только после того, как сделали это. Одна из проблем духовных искателей заключается в том, что мы не знаем искусства быть «игриво искренними». Мы не знаем, как подходить к нашим поискам. Почему-то нам всегда кажется, что если мы не будем действовать в экстремальной манере, то цель не будет достигнута.

Мы не можем поверить, что просветление можно получить так легко, поэтому мы планируем всевозможные способы испязания себя, чтобы подготовиться к просветлению! Такова природа ума - заставляя нас чувствовать, что просветление очень далеко, и мы должны мучить себя

ради него!

Небольшая история:

В годы выполнения тапаса даже Будда совершал ошибку, впадая в крайности. В течение многих лет он выполнял все возможные тапасы – подвергал себя воздействию жаркого солнца, морил себя голодом, истязал свое тело.

Но однажды, как рассказывают, он наткнулся на музыканта, настраивающего свой инструмент. Он увидел, как тщательно музыкант это делает, потому что если он настроит струну слишком туго, то она затрещит, а если слишком слабо, то он вообще не сможет играть на инструменте. Слишком туго или слишком свободно – оба варианта не работают!

Для Будды это было откровением. Когда вы готовы к этому, даже незначительный случай может стать для вас откровением. Когда Будда увидел музыканта, он сразу понял истину и понял, где он ошибся. От музыканта Будда узнал, как важно идти по мадхьяпантхе – срединному пути, пути равновесия. Позже Он поделился этим откровением с миллионами своих последователей: «Подобно тому, как вы настраиваете струны своего инструмента, так же вы должны держать свой ум в медитации – не слишком туго и не слишком свободно.

Это тапас, или “интеллигентное усилие”. Когда вы добавляете интеллигентность к своим усилиям, ваши усилия становятся непринуждёнными. Вы не будете действовать из эго, думая, что совершаете нечто выдающееся, и не будете действовать из замешательства, делая ненужные вещи, которые не приносят результатов.

Тапас - это Страсть с Терпением

Когда стремление сильно, тапас становится частью нашего существа

Что я имею в виду, когда говорю «не требует усилий»? Что я имею в виду, когда говорю «быть игриво искренним»?

Значит ли это, что вы должны быть пятьдесят на пятьдесят в своих духовных усилиях? Пятьдесят процентов времени работать, а пятьдесят процентов времени лениться? Или пятьдесят процентов времени быть игривым и пятьдесят процентов времени искренним?

НЕТ! Тапас означает стопроцентное усилие при стопроцентной непринужденности, и стопроцентную игривость при стопроцентной искренности.

Поймите, это не парадокс!

Вы, наверное, думаете: «Свамиджи, как быть на сто процентов игривым и на сто процентов искренним одновременно?».

Быть уравновешенным не значит не входить в тапас с полной интенсивностью. Обычно все ищущие сталкиваются с этой проблемой. Я постоянно вижу это у своих брахмачари в ашраме. Когда они вступают на путь, они слишком игривы; они не могут проснуться рано, они не садятся для медитации, они не могут просидеть полчаса с закрытыми глазами! Затем, почувствовав вкус этой жизни, они погружаются в нее настолько полно, что иногда впадают в другую крайность. Если они занимаются йогой, то пытаются весь день делать ширшасану (йогическую позу, когда вы спойте на голове), и попадают в беду! Ширшасана не должна выполняться новичками дольше двух-трех минут. Но они так увлечены своим тапасом, что увлекаются.

На самом деле, я их не виню. В этом и заключается прелесть этой жизни - как только вы за нее беретесь, все остальное в жизни начинает уходить на второй план. Как только вы влюбляетесь в тапас, все ненужное в вашей жизни просто начинает спонтанно исчезать.

Это то, что я называю вайрагьей. Видите, есть три слова: рага, арага, вирага или вайрагья. Рага - это привязанность, арага - отвращение, а вирага или вайрагья - это состояние за пределами привязанности и отвращения.

В вайрагье вам не нужно прилагать усилия, чтобы избавиться от своих привязанностей - они начинают отпадать сами собой. Вы спонтанно теряете как тягу к удовольствиям, так и склонность к оправданиям.

Вайрагья - это не бесцветная отрешенность. Это интенсивная отрешенность. В силу интенсивности вашего стремления к Истине все, что не является Истиной, отпадает от вас. Когда вайрагья начинает расцветать в вас, вы знаете, что ваш тапас происходит правильным образом.

Во время моего тапаса не было ни одной духовной практики, которую бы я не испробовал. Будь то йогические практики, медитация или поклонение, я не хотел упускать ни одного пути, чтобы хоть как-то достичь Божественного.

Одной из мощных духовных практик, которые я выполнял, был панчаагни тапас - медитация в круге огня в течение восьми часов в день под палящим солнцем. Панчаагни означает «пять огней», то есть медитирующий сидит с огнем в четырех направлениях - северном, южном, восточном и западном, а пятым огнем является солнце над головой.

Я практиковал этот тапас более трех месяцев. В это время один доброжелатель спросил меня: «Вы такой молодой парень! Почему вы выполняете такой интенсивный тапас? Не сгорит ли ваше тело от

этого огня?»».

Я ответил: «Огонь желания внутри меня настолько силен, что, по сравнению с ним, огонь снаружи – ничто! Этот огонь – единственный известный мне способ утолить внутренний огонь!»

Пока я странствовал, я не знал, где буду спать сегодня ночью, не знал, где будет моя следующая еда. Я даже не знал, приведут ли все мои медитации, все мои духовные практики к каким-либо результатам.

И все же я жил в состоянии полной отдачи, потому что я поставил свою жизнь на карту ради Божественного, и я был готов потерять ее! Интенсивное стремление создает в вас прекрасное ожидание, прекрасный вакуум, в который Божественное не может не быть втянуто! Вы как будто притягиваете Божественное к себе силой своего стремления.

Это то, что я называю тапас – интенсивная страсть с интенсивным терпением. Такой тапас сам по себе становится радостью.

В «Шримад-Бхагаватам», истории жизни Кришны, есть прекрасная история о страсти с терпением:

В деревне Врадж жила гопика, которая была влюблена в Божественного Кришну. Поймите, гопики не были обычными деревенскими женщинами; они были высокоразвитыми душами, которые родились на этой земле только для того, чтобы наслаждаться Божественной игрой Кришны и получать Его духовное руководство. Многие из гопи были всего в нескольких шагах от

просветления.

Однажды ночью эта гопика услышала, как Кришна играет на флейте в лесу за пределами деревни. Это значит, что в ту ночь в лесу должен был состояться праздник! Кришна был мастером игры на флейте и играл на ней как сигнал, чтобы пригласить гопи на ночь пения и танцев в лесу.

Как только гопика услышала музыку флейты, она пришла в восторг. Она выбегает из дома, чтобы поспешить в лес и встретиться с Кришной. Она знает, что ее муж крепко спит дома, но когда она выходит, то обнаруживает, что ее свекровь и невестка сидят прямо у порога и сплетничают!

Гопика в отчаянии, она не знает, что делать. Если она выйдет, они непременно станут ее расспрашивать. Она не смеет обидеть их и уйти. В то же время флейта Кришны зовет ее, зовет!

Она не может сдвинуться ни на шаг; она просто держится за дверную раму и стоит там. И ее страсть, и ее терпение достигли своего пика...! Она не может ни двигаться, ни сдерживаться. О Господь, о Кришна!

Бхагаватар, писатель, прекрасно описывает ее состояние:

Когда она слушает музыку Кришны, все радостные экзотические воспоминания о Кришне наполняют ее существо экстазом. Она переживает пик радости, и все ее благие кармы исчерпываются в этот миг экстаза. Она вознаграждается за все свои благие деяния в прошлых жизнях этим мгновением сильного счастья.

В следующее мгновение, когда она вспоминает, что не может приблизиться к Кришне, в ней поднимается сильная тоска, сильное страдание. Она переживает пик боли и исчерпывает последствия всех своих плохих карм.

Как только вы увидите пик боли и пик наслаждения, ваши кармы закончатся. Всего за две кшаны исчерпаны и ее заслуги, и ее грехи.

Она простояла там всего три кшаны. Одна кшана – это не просто одно мгновение, а одна волна мысли. В первую кшану она испытывает высшую радость, экстатическое воспоминание о Кришне. В этой кшане она переживает рай. В следующую кшану боль физической разлуки переполняет ее. В этой кшане она переживает свой ад. Она проживает свой рай и проживает свой ад. Таким образом, все ее кармы завершены. В третьей кшане она просто расслабляется в просветлении.





Папас - это Смелость совершать ошибки

Часто мы так боимся совершить маленькую ошибку, что в итоге совершаем большие промахи!

Когда с вами случается духовное пробуждение, вам вдруг приходится менять весь свой образ жизни, чтобы привести его в соответствие с новой истиной. Вы должны опустить свою старую систему убеждений, свою старую идентичность и свой старый способ функционирования.

Однако в тот момент, если вы не найдете в себе мужества или силы последовать за духовным открытием, вы вернетесь к своим старым привычкам.

Рискуйте и прыгните! Начните жить без расчетов. Это то, что я называю вирия - смелость, смелость жить духовной жизнью.

Когда вы сделаете прыжок, вы, естественно, совершите несколько ошибок, не волнуйтесь. Позвольте себе совершать ошибки и учиться - это то, что я называю папасарья - выполнение папаса.

Когда вы переходите от эфемерного сознания к вечному, когда вы переходите от беспокойства к блаженству и когда вы переходите от асапы к сапы, вы совершите одну или две ошибки.

Вы будете падать и подниматься, подобно маленькому ребенку, когда он пытается ходить. Это и есть папас ребенка - когда он учится ходить! Разве ребенок перестанет пытаться ходить только потому, что несколько раз упадет?

НЕТ!

Точно так же, когда вы начинаете пытаться жить за пределами привычной логики, естественно, вам будет трудно. До сих пор вы жили в безопасности в своей зоне комфорта, а

теперь вы исследуете неизвестную территорию. Естественно, вы будете совершать ошибки.

Тапас - это не что иное, как принятие небольших ошибок, которые вы можете совершить, когда в вашем существе происходит сознательный переход. Это и есть тапасчарья.

Наберитесь мужества и просто войдите в зону за пределами ума.



Тапас - это Отказ от Внутренней и Внешней Идентичностей

Настоящий тапас требует, чтобы вы отбросили не только свою внешнюю, но и внутреннюю идентичность.

Мы часто боимся совершить прыжок в духовность, потому что не можем смириться с тем, что мы не совершенны.

Поймите: перфекционизм - это безумие. Поиск совершенства - это безумный поиск. Живые люди всегда несовершенны. Живая система всегда несовершенна, потому что она растет, она постоянно меняется. Жизнь с неуверенностью в постоянных изменениях - это тапас.

Кладбище - совершенно безопасное место, но это не место для жизни, оно предназначено только для мертвых. Корабль надежно стоит в гавани, но для того, чтобы выйти в широкий океан, ему нужно покинуть ее. Точно так же мы не хотим терять безопасность нашей старой идентичности, потому что кто знает, что мы можем найти за ее пределами?

Это не просто вопрос социальной идентичности. Настоящий тапас требует, чтобы вы сбросили не только внешнюю, но и внутреннюю идентичность.

Есть два типа идентичности: аханкара и мамакара, внешняя идентичность и внутренняя идентичность.

Ваша внешняя идентичность - это ваша социальная идентичность, то, что вы показываете миру. Ваша внутренняя идентичность - это то, что вы на самом деле считаете собой.

Даже внешнее отождествление можно отбросить. Вы можете жить, даже если ваша аханкара - ваша внешняя идентичность - разрушена.

Поскольку вы сами осознаете, что это ложная идентичность, отбросить ее будет немного легче. На духовном пути людям удается преодолеть барьер внешнего отождествления. Лишь

некоторые искатели перпят крах, когда их внешняя идентичность разрушается. Большинство ищущих могут справиться с этим.

Большую опасность представляет мамакара - внутреннее отождествление. Это происходит потому, что чаще всего вы даже не осознаете, что это тоже ложная идентичность! Вы даже не осознаете, что все, что вы считаете собой, есть не что иное, как набор убеждений, которые вы носите в себе.

Если вы посмотрите, ваша внешняя личность, социальная личность, которую вы проецируете на мир, всегда будет немного больше того, чем вы себя считаете. Но внутри вы будете думать о себе как о чем-то гораздо меньшем.

Вы будете спадать внутри, потому что знаете, что та идентичность, которую вы демонстрируете миру, не соответствует действительности. Но очень редко люди достаточно умны, чтобы понять, что даже идентичность, которую вы демонстрируете самому себе, не более чем ложная идея!

Разрушить внешнюю идентичность - не такая уж большая работа, для ее выполнения не нужен просветленный Мастер. Рано или поздно общество сделает эту работу за вас! На самом деле, вам даже не нужно все общество, достаточно лишь вашего супруга(супруги), чтобы поставить под сомнение всю вашу внешнюю идентичность! Но внутренняя идентичность очень хитра. Только просветленный Мастер может сделать вам эту операцию.

Все ваши глубоко укоренившиеся фантазии, ваши самые потаенные страхи, ваша вина за прошлое, ваши тревоги за будущее - что бы вы ни называли собой, это не более чем все это вместе взятое. Это один и тот же сырой материал, собранный вместе разными способами, в разных формах и с разными личностями. Различные личности - это не что иное, как одно и то же эго, играющее по-разному, используя различные комбинации желания и боли.

Если ученик позволит, Мастер может сделать эту операцию и удалить рак эго, чтобы открылось то, чем вы являетесь за пределами всех этих вещей. Никакая внешняя техника не поможет вам в этом, потому что вы даже не знаете, где прячется враг!

Когда Мастер работает над вашей внутренней идентичностью, будет больно, потому что вы привыкли считать все свои желания и страдания частью себя. Поэтому вы почувствуете боль, когда это будет удаляться. Перенести эти страдания с мужеством - это то, что я называю тапасом.





Тапас - это Принятие Ответственности за Последствия

Взять на себя ответственность за все происходящее - это то, что я называю тапас.

Тапас - это не только смелость совершить прыжок, но и ответственность за последствия. Часто вы можете чувствовать себя опорванным и дезориентированным, потому что ваша старая идентичность была разрушена. В такие моменты не обвинять процесс, не обвинять Существование или Мастера, а взять на себя ответственность за все происходящее - вот что называется тапасом.

Когда мы чувствуем, что цель того стоила, мы берем на себя ответственность за весь процесс. Мы хотим пройти через это, чего бы нам это ни стоило.

Когда богиня Парвати вступила в тапас, чтобы добиться руки Шивы, она перенесла все виды физических и душевных страданий. Она выполняла то, что мы называем «асаадхья тапас» - невозможный тапас - практики, которые считаются невозможными для женщины, особенно для принцессы, которую так деликатно воспитывали.

Она начала медитировать под открытым небом, под солнцем или дождем. Она стала питаться только фруктами и травами, а позже - только листьями. Затем она сократила свое питание до одного листика в день. Наконец, на пике своего тапаса она перестала есть даже этот один лист. Так она получила имя Апарна - а-парна означает «ни одного листочка». Но в конце концов, когда Шива предстал перед ней, вся боль, которую она перенесла, была забыта в одно мгновение, потому что результат стоил больше, чем все усилия!

Когда мы знаем, что то, ради чего мы работаем, стоило затраченных усилий, мы готовы терпеть любую боль, потому что берем на себя ответственность за весь процесс.

Позже, когда Дэви говорит отцу, что хочет пойти жить к Шиве, отец возражает: «Нет! Ты

не можешь пойти с ним. Тебе будет некомфортно. Ты принцесса, а он просто странствующий аскет! Ты не будешь счастлива. У него нет ничего, чтобы позаботиться о тебе».

Дэви красиво говорит: «Здесь я могу жить в роскоши, но не в блаженстве, с Ним у меня может не быть роскоши, но я буду блаженна». Это вопрос престижа для ее отца, который не может видеть, что его дочь живет со странствующим святым, нищим. Он говорит: «Если ты покинешь меня, ты не сможешь вернуться».

Парвати говорит: «Хорошо, если ты так хочешь, то ничего не сделаешь», и просто оставляет все, чтобы уйти и жить с Шивой в Гималаях.

Благодаря силе ее тапаса Шива может сразу же передать ей великие истины просветления. Все великие истины «Сутры Шивы» Шива передает Парвати, потому что она достойна этого.

Тапас Очищает Ваше Тело и Ум

Я всегда говорю людям: «Чтобы получить истину сразу, вам нужна сила тапаса. Тапас очищает вас. Как золото очищается через огонь, так и тапас очищает ваше тело и ум от всех нечистот и всего нежелательного мусора, который вы носите в себе.

Когда ваше тело здорово и когда ваш ум не замутнен фанпазиями, истина может быть постигнута вами сразу же. Тапас очищает интеллект, эмоции и существо. Когда интеллект очищен, он становится интеллигентностью. Когда эмоции очищаются, они становятся преданностью. Когда очищается существо, оно становится просветлением.

Я всегда говорю людям: «Чтобы сразу получить истину, вам нужна сила тапаса. Тапас очищает вас. Как золото очищается через огонь, так и тапас очищает ваше тело и ум от всех нечистот и нежелательного мусора, который вы носите в себе.

Вся цель тапаса - перенести акцент с личности на индивидуальность, с эго на Самость, с ума на блаженство за пределами ума, со страдания на радость, с боли на блаженство.

Все, что должно быть сожжено в этом процессе, пусть сгорит! Пусть все, что не является вами, будет удалено из вас, чтобы осталось то, что, действительно, является вами. Даже если это немного болезненно, пройдите через тапас, пройдите через огонь. Вы увидите, что вы станете золотом в двадцать четыре карата. Вы станете чистым блаженством, шуддха-анандой.

Танас и Силы

Необыкновенные силы могут быть достигнуты с помощью танаса.

Слово сиддхи (силы) не следует переводить как необыкновенные силы. Правильный перевод - созревание. Если ваши глаза созрели, вы можете видеть все. Когда ваши чувства созревают, вы можете жить с ними радостно. Необыкновенные способности - это лишь побочный эффект этого процесса созревания.



Анима, лахима, махима и гарима сиддхи - это способность делать себя невесомым или тяжелым, маленьким или большим, и все это происходит, когда ваша кожа созревает.

Слово сиддхи было переведено Рамакришной (просветленным Учителем из Индии) как вареный, спелый, приготовленный. Как приготовить и сварить свои чувства? С помощью все большего и большего тапаса, и никак иначе. Тапас - это единственное тепло, которое может приготовить и сварить ваши чувства. Нет другого способа сварить ваши чувства.

Поэтому, когда ваши органы чувств и тело созревают, в вас автоматически начинают проявляться необыкновенные способности. Теперь созрели не только ваши органы чувств, но и ваша биопамять (эмоциональная память) знает эту науку.

Созревание вашей биопамяти даст вам ту или иную силу - сиддхи. Например, когда вы исцеляетесь от конкретной болезни, которая у вас была, созревание этой биопамяти позволит вам исцелять других людей с той же болезнью.

Часть тела, когда она созревает, не только исцеляет себя, но и в качестве побочного эффекта получает множество других способностей.

Поэтому, когда тело и органы чувств созревают с помощью тапаса, процесса очищения, все нечистоты устраниваются из тела, органов чувств, био-памяти и проявляются необыкновенные силы.

Тапас Готовит Вас к Моменту Просветления

Без тапаса, даже если с вами случится сатори, проблеск просветления, ваше тело и ум не будут готовы удержать этот опыт.

Многим людям духовные истины нужны лишь как некая смазка для их жизни, утешение, развлечение, не более того. Даже если они получают какой-то духовный опыт, он не останется в них. Они просто вернуться в общество и будут жить так же, как и раньше. Естественно, они не захотят отдать свою жизнь этому процессу.

В конце концов, весь наш тапас нужен только для одного: чтобы поймать момент просветления, когда оно случится с нами. Сам тапас - это не что иное, как тренировка или подготовка к этому моменту. Жизнь постоянно подбрасывает возможности для просветления. Этот сдвиг сознания происходит в нашей жизни много раз, снова и снова. Это мы не осознаем. Если вы не осознаете, вы будете продолжать упускать это. Вы даже не поймете, что этот момент наступил и прошел!

Есть прекрасная Дзенская история:

Одна Дзенская монахиня набирала воду из монастырского колодца к себе в комнату. Она несла воду в двух горшках, привязанных к обоим концам бамбуковой палки, которую она несла на плече. Была полнолунная ночь, и в воде виднелось отражение луны.

Монахиня была полностью в гармонии и ощущала связь с этим отражением, с природой, она была полностью связана с прекрасной сценой и прогулкой. Она смотрела на отражение луны в воде и шла.

Вдруг бамбук сломался, горшок упал и разбился. История гласит, что в этот момент, в шоке от того, что отражение исчезло, монахиня стала просветленной! Она говорит: «Я была так полностью связана с природой, с прекрасным отражением луны, в моем сознании не было ничего другого. Когда бамбук сломался, горшок упал и разбился, отражение исчезло, и что-то во мне сломалось, и я исчезла».

Не факт, что у всех будет такой же опыт. Вы также можете взять горшок, вы также можете набрать воды из колодца, нести бамбуковую палку, и если вы хотите, вы также можете разбить горшок. Ничего не произойдет, кроме того, что бамбук и два горшка будут потрачены впустую! Неп, серьезно!

Если такой же случай произойдет в вашей жизни, вашей первой реакцией будет: «О! Боже, два горшка пропали!». Вы либо волнуетесь, либо боитесь, либо страдаете. Это будет первое, что вы испытаете. Только если вы достаточно внимательны и осознанны, вы можете поймать себя до того, как в вашем внутреннем пространстве начнутся страдания.

Как этот опыт произошел с Дзенской монахиней? Потому что она была готова, ее сознание находилось на такой высокой, интенсивной частоте. Она смогла уловить этот сдвиг. Когда сдвиг произошел, она смогла осознать и поймать этот драгоценный момент и центрироваться. Она смогла поймать это нейтральное пространство, когда произошло расщепление.





ОТКРЫТИЕ СЕБЯ



*Шанс - это Избавление от Всего, Что
Не является Вами!*

Небольшая история:

Однажды один человек отправился в гости к известному скульптору.

Он увидел скульптора, который молча сидел перед большой мраморной глыбой и восхищенно улыбался ей.

Увидев посетителя, он повернулся к нему и сказал: «Разве она не прекрасна?»

«Кто?» - спросил недоумевающий посетитель. ‘

Эта женщина, что прячется в мраморной глыбе!»

- ответил скульптор.

'Где? Я не вижу никакой женщины!> - сказал посетитель.

'Увидишь, как только я уберу все ненужное вокруг нее!' - улыбнулся скульптор.

На духовном пути этот процесс называется тапас. Тапас - это интенсивное, радостное усилие, которое превращает вас из того, что вы есть, в то, чем вы можете стать. Конечно, скульптор работал над мрамором, но материал, над которым вы будете работать, - это вы сами.

Тапас - только для очень смелых, потому что это одновременно и процесс смерти, и процесс рождения. Тапас - это смерть для вашего эго, потому что он предполагает избавление от всех ложных идей и ложных концепций, которые вы носите с собой, называя их собой!

Санскритское слово «тапас» буквально означает «сжигание». Тапас - это процесс сжигания вашего эго огнем Истины. Когда вы сжигаете себя этой Истиной, позволяя ей проникнуть в ваше существо, она удаляет все ложное в вас.

Тапас - это не духовная практика, которую нужно добавить к себе. Это процесс уничтожения всего, что НЕ является вами, чтобы открылось то, что действительно является ВАМИ.



Тапас - это Поиск Себя

Тапас уничтожает только ваши ложные идентичности, но не вас!

Вы должны понять, в чем заключается этот процесс, называемый тапасом.

Сейчас ваша личность запуталась в слишком многих вещах, в слишком многих ситуациях и в слишком многих людях. Когда вы удалите все эти вещи, одну за другой, из своей жизни, останется только ваша индивидуальность.

На стольких уровнях вы несете идеи, которые вы считаете собой?



На внешнем уровне вы глубоко связаны с миром, как вы его воспринимаете. Ваша социальная идентичность, ваша семья, ваша профессия - все это вы носите в себе, как часть себя. Именно поэтому традиционно ищущие духовного пути выбирают жизнь вдали от семьи и общества.

Я могу сказать, что не обязательно физически быть вдали от семьи и общества - достаточно, если вы можете психологически от них отключиться. Поймите: Я не прошу вас стать равнодушным к ним, перестать с ними общаться! Просто осознайте тонкие влияния, которые оказывает на вас мир.

Вы несете на себе багаж многих чужих идей. Просто осознайте, сколько людей сейчас живет в вашей голове и говорит вам, как управлять своей жизнью? Просто прислушайтесь и посмотрите, сколько голосов вы слышите? Мы живем, основываясь на идеях правильного и неправильного, которые дают нам другие, и даже не осознаем этого.

Осознание - это только первый шаг. Во многих случаях мы уже осознаем это, но у нас не хватает смелости освободиться от этого влияния. Мы знаем, что просто исполняем идеи, которые нам внушили родители, друзья, общество и телевидение!

Но мы не хотим отказываться от этих идей, потому что боимся жить без социальной идентичности. Мы боимся быть одинокими.

Когда вы будете переходить от этого к спонтанности, вы наверняка испытаете боль и страх. Это не что иное, как процесс перехода, происходящий в вас. Естественно, это будет сопротивляться этому процессу, и вы будете воспринимать этот переход как боль. Вы будете испытывать боль. Это и есть ваше «покаяние», ваш тапас!

Имейте Правильное Представление о Себе

Иметь правильное представление о себе очень важно, потому что на основе этого представления вы будете действовать.

Однажды я спросил своего Гуру, Гурумату Вибхутананда Пури: «Почему на духовном пути требуется так много тапаса? Почему так много аскетизма, преодоления трудностей, почему все это необходимо?».

Она рассмеялась и сказала: «Когда ты пройдешь через тапас, ты разовьешь такое понимание себя, что даже если к тебе будут приходить небольшие вещи от общества, ты будешь чувствовать, что это благословение. Ты почувствуешь, что даже небольшой комфорт, который ты получаешь от мира, - это большое благословение».

Практика тапаса устанавливает стандарт того, что вы считаете собой, или того, что вы способны получить от мира, так что вы вечно живете в довольстве. Тапас устанавливает стандарт в отношении вас таким образом, что вы вечно довольны. Все, что приходит в вашу жизнь, становится для вас бонусом. Вы скажете: «О, по сравнению с тем, как я жил раньше, это слишком много!». Это одно из преимуществ тапаса.

Поймите: представление, которое вы имеете о себе, - это контекст, который вы задаете своей жизни. Иметь и развивать правильное представление о себе очень важно, потому что именно на основе этого представления вы будете функционировать.

Если вы думаете, что вы - тело, вы потратите всю свою жизнь на то, чтобы сделать все удобным для вашего тела, на сенсорные удовольствия.

Если вы думаете, что вы - ум, вы будете делать все, что нужно для ментального удовольствия. Что такое ментальное удовольствие? Когда кто-то хвалит вас, награждает, премирует, или вас признают одним из величайших людей в вашей области - это ментальные удовольствия.

Если вы думаете, что ваше тело - это вы, вам не будет дела до того, что говорят другие, до имени и славы, вы будете делать все только ради удовольствия своего тела.

Когда вы считаете, что ментальные удовольствия важнее, вы не будете беспокоиться о своем теле. Ментальное удовольствие становится вашим главным приоритетом.

Поэтому имейте правильное представление о себе - что вы есть Сознание! Если у вас есть чувство, что вы - Сознание, то, что бы вы ни делали для себя, для других и для всего мира, все будет Жизнью в Просветлении. Когда вы чувствуете, что вы - Сознание, все, что вы делаете с собой, это тапас.

Даже если вы намазываете свое тело дорогой сандаловой пастой, принимаете ванну из миндального молока, пьете сомарасу (небесный нектарный напиток) и наслаждаетесь всеми доступными удобствами и роскошью рая, вы совершаете тапас. Как только вы узнаете, что вы - Сознание, все, что вы делаете для себя, будет тапасом, а все, что вы делаете для других, будет служением.

Попадание в Резонанс

Тапас – это практика, благодаря которой ваша биопамять приходит в гармонию со всезнающей, всемогущей, всевидящей, всеразумной и всестрадающей Атмой.

То, что находится внутри вашей биопамяти и отвечает за то, что ваша биопамять жива, называется сапчидананда. Сап - «всезнающий», чип - «всемогущий», ананда - «всегда блаженный».

Но ваша биопамять не полностью осознает свою собственную сладкую истину, сапчидананду. Любая практика, которая заставляет вашу биопамять понять и испытать свою врожденную природу всезнания, всемогущества, всеблаженства, является тапасом.



Тапас - это не всегда боль. Это не всегда аскетизм. Даже очень радостное действие - съесть что-то сладкое - может быть тапасом для вас.

Иногда нужно прапкпиковать аскетизм, но само слово тапас не следует переводить как аскетизм или наказание. То, что иногда это аскетизм, не означает, что тапас всегда должен быть аскетизмом. Иногда это очень радостное и счастливое действие, которое вы всегда хотели сделать, поэтому оно не спановится болью.

Высшая радость достигается завершением и исполнением. Учиться завершению - это не боль! Вы не собираетесь колоть свое тело копьём, вы не собираетесь постыться, вы не собираетесь убивать себя. Нет!

Слово тапас следует понимать или переводить как методы и техники, с помощью которых ваша биопамять получает возможность заглянуть в свою врожденную природу и испытать всезнающее, всемогущее, всеблаженное и всеосправдающее проявление себя.

Когда вам захочется заснуть, если вы просто вспомните: «Ух ты, заснув, я испытаю свою врожденную природу вечного покоя», - это тоже тапас. Когда бы вы ни засыпали, просто вспомните: «О, кажется, я устал бегать и проецировать сцены, которые не являются мной! Поэтому я хочу вернуться в свой дом, который все время спокоен и ждет меня. Позвольте мне вернуться». Даже с этим воспоминанием, если вы заснете, все ваше время сна само по себе станет тапасом. Вам больше ничего не нужно делать.

Тапас - это не только наказание и аскезы, это просто приятная, сладкая и спокойная техника погружения в сон. Вы не совершаете здесь никаких аскез, вы не совершаете здесь никакой борьбы, но вы убиваете неправильные идеи. Здесь происходил только умерщвление неправильных идей.

Из моего опыта, если мне придется описывать слово «тапас», я скажу, что это только умерщвление неправильных идей, за которые вы цепляетесь внутри себя.





ПРАКТИКА ТАПАСА



Боль Одиночества

Семя должно сломаться и дать дорогу, только тогда может появиться дерево. Любой процесс перехода будет одновременно болезненным и радостным - «сладкая боль»!

Поймите: прежде чем родиться, должна произойти боль. Прежде чем появится дерево, семя должно испытать боль. Семя должно сломаться и дать дорогу. Только тогда может появиться дерево. Любой процесс перехода будет одновременно и болезненным, и радостным. Я могу сказать, что это будет «сладкая боль»!

Когда вы начнете опускать свою социальную идентичность, вы будете страдать от боли одиночества. Это то, что подразумевается под тапасом. Чтобы почувствовать боль одиночества, вам не нужно идти и сидеть в лесу. Когда вы опустите свою социальную идентичность,

вы испытаете ту же боль одиночества.

Во время недавних религиозных гонений, которые происходили в нашей организации, я видел, как то же самое происходило со многими моими преданными! Это был период интенсивного тапаса для всей нашей организации, потому что нас сводили на нет - социально, финансово и во всех отношениях.

Могу сказать, что это был такой тапас, который побоятся пройти даже опытные йоги! Нашу организацию всячески преследовали без всякой причины, над моими ашрамитами (жили ашрама) издевались, наш социальный статус был равен нулю.

В то время многие люди, чья социальная идентичность зависела от меня - кто приходил ко мне, потому что я был хорошим брендом, с которым можно было ассоциироваться, - начали чувствовать жар. Их социальный статус оказался под угрозой из-за преследований, их идентичность разрушалась. Поэтому, вместо того чтобы отказаться от своей идентичности, они решили отказаться от меня. К сожалению, они не поняли, что выбыли из гонки в первые несколько минут.

Предел такого кризиса в том, что он показывает вам точное место, где прячется ваше эго, точное место, куда вы прикрепили свою идентичность. В такие моменты, если вы сможете вспомнить, что все, что у вас отняли, не есть ВЫ, вы испытаете только свободу, а не боль.

Помните, что то, что действительно является ВАМИ, не может быть отнято у вас. Только идеи, за которые вы держитесь, могут быть отняты; только ваша социальная идентичность была отнята!

Такой кризис на самом деле является прекрасной возможностью для трансформации. В такие моменты, что бы с вами ни происходило, вы можете просто вспомнить: «Действительно, ли это происходило со мной? Все вещи, через которые я прохожу, это действительно я? Или это только моя социальная идентичность разрушается? Действительно, ли я только эта идентичность?»

Если у вас есть это осознание, вам даже не нужно проходить через какую-либо садхану, практику или технику. Если вы можете вспомнить, достаточно просто этого воспоминания, вам не нужна отдельная техника, метод или тапас, чтобы пробудить себя.

Конечно, я не говорю, что быть осознанным будет легко. Всякий раз, когда вы выпадаете из осознанности, вам будет больно! Но даже в такие моменты, если вы сможете стать свидетелем боли от потери того, что вы считали частью себя, если вы сможете стать свидетелем боли одиночества, вы увидите, как в вас появляется новая сила.

Впервые вы увидите себя лишенным своей внешней идентичности, своей социальной идентичности. Если вы сможете пройти через это и выйти, вы преуспеете в огромном тапасе.

Когда я вернулся после пятидесяти трех дней незаконного заключения после религиозного преследования моей организации, я могу сказать, что одна вещь сделала меня по-настоящему счастливым: все мои ашрамиты, которые выдержали весь этот циклон сенсаций, которые нашли в себе силы и веру, чтобы выстоять, даже когда их социальная идентичность рушилась, превратились в прекрасных, сильных и инпенсивных существ.

Я видел, что все их сознание перешло на новый уровень. Они в некотором смысле спали свидетелями смерти и пережили ее. Это непростая штука! Впервые увидеть себя в одиночестве нелегко.

Но поймите, уединенность - это наша природа.

Когда бы вы ни почувствовали боль одиночества, пройдите ее полностью, с полным принятием. Вы перейдете от одиночества к уединению, к кайвалье - уединению, которое является полным. Примите и приветствуйте эту потерю личности, когда бы она ни произошла. Вы увидите, что вы породите себя как индивидуальность.

Мужество Папаса

Если «щелчок»(озарение) произойдет в нужное время, даже если это будет один «щелчок», этого будет достаточно, чтобы привести вас к просветлению.

Небольшая история:

Однажды один богатый человек получил рукопись на пальмовом листе с иголкой без ушка. На пальмовом листе было написано: “После смерти все твое богатство, ни даже одна иголка, не уйдет с тобой. Поэтому осознай непостоянство богатства. Ничто не останется с тобой. Ничто не останется с тобой, когда ты отправишься в высшее место”.

Это был сильный удар и потрясение для богача. Этот шок или сильный удар превратился в «щелчок», и этот человек бросил все. Он отбросил все в тот же миг. Он покинул свой дом и стал просветленным. Его звали Паттинапхар.

Это был интенсиный «щелчок», и не только это, когда «щелчок» произошел, Паттинапхар решил изменить свою повседневную жизнь в соответствии с этим щелчком. Он был достаточно смел, чтобы подстроить свою жизнь под этот «щелчок»

Когда «щелчок» произошел, он не подумал: «Хорошо, я, может быть, до конца жизни буду хранить столько денег на своем банковском счету». Нет. Ничего. Ни одной второй мысли. Он не беспокоился ни о чем. В его сердце было только одно. Смелость пойти на этот «щелчок». Пойти за «щелчком» и увидеть его конец.

Это то, что я называю мужеством тапаса.



Мужество тапаса - это когда «щелчок» может сделать с вами то же самое. Я не говорю, что вы оставите богатство и уйдете. Нет! Я не говорю об этом, но это может произвести в вас такую большую трансформацию. Попадание в резонанс, приведение ваших повседневных действий в резонанс с «щелчком» - это прыжок.

Внезапно вы увидите, что «щелчок» открывает вам все более глубокие истины и понимания. Поймите, инициация - это все равно что дать вам один фонарь. Этот свет может погаснуть от любого циклона, воздуха или дуновения ветра. Но если вы защищаете его, то его не сдует. Его нельзя погасить. Защищать - значит принимать повседневные решения и жить в согласии с «щелчком». Всякий раз, когда вы получаете «щелчок», берегите его.

Я точно знаю, что Паппинапхар не стал просветленным в тот момент, когда прочитал, что написано на пальмовом листе. У него был только «щелчок». Сильная инициация. Следующее, что он сделал, это приложил все свои усилия и энергию, чтобы сонастроиться с этим «щелчком».

Он сразу же начал перестраивать свое мышление и ментальную установку в соответствии с этим «щелчком». Он изменил свой образ жизни, чтобы быть в гармонии с этим «щелчком». Как только он это сделал, ему открылись все более глубокие истины этого «щелчка», и через несколько месяцев или несколько недель он стал просветленным.

Шраддха и Тапас

Работа ведет к очищению ума.

За какую бы работу и ответственность вы ни взялись, энергия начинает выражаться соответствующим образом. Какой бы груз вы ни взвалили на себя и какую бы ответственность ни взяли на себя, вы увидите, что ваше внутреннее пространство расширяется и энергия течет через вас!

Все, что вам нужно, - это две вещи: доверять, что жизнь хороша, и доверять, что вы расширяетесь в соответствии с теми обязанностями, которые вы берете на себя. Когда это расширение произойдет, наберитесь терпения в процессе трансформации. Терпение в процессе трансформации - это то, что я называю Тапас.

В учении Ширди Саи Бабы есть прекрасная фраза: «Шраддха» и «Субури» - доверие и терпение. Это суть жизни. Доверяйте, что вы можете расширяться в своей жизни. Вы расширяетесь за счет всех обязанностей и обязательств, которые вы берете на себя. Имейте терпение, когда расширение или трансформация происходит в вашем внутреннем пространстве. Больше ничего не нужно делать.

Доверие и терпение. Но мы редко испытываем доверие или терпение. Вот почему мы просто воспроизводим одно и то же прошлое в нашем будущем.

Почему мы не допускаем больших прорывов в своей жизни? Потому что мы не доверяем жизни, которая ведет нас в новое пространство. Подобно тому семеню, мы боимся потерять то, что у нас есть.

Шраддха означает не только веру. Это вера плюс смелость экспериментировать с истиной. Смелость экспериментировать с тем, во что вы верите, - вот что называется Шраддха. С Шраддхой вы никогда не потерпите неудачу, но с верой есть вероятность, что вы можете потерпеть неудачу.

Когда у вас есть только вера, но нет смелости экспериментировать с истиной, вы пойдете в ресторан, прочитаете меню и уйдете. Вы можете пропустить прием пищи, вы можете никогда не попробовать еду и не испытать ее. Но когда вы искренне принимаете Шраддху, у вас нет шансов пропустить истину. Человек никогда не может пропустить, если он получил Шраддху искренне.

Свами Вивекананда прекрасно говорил: «Вместо того чтобы знать всю библиотеку, просто познайте пять концепций с помощью Шраддхи. Экспериментируйте с этими пятью концепциями. Пусть эти пять концепций станут вашей жизнью, этого достаточно, больше ничего не нужно.

Вместо того чтобы держать всю библиотеку в голове, держите эти пять концепций в своем сердце». Шраддха может преобразить всю вашу жизнь. Во что бы вы ни верили, даже если вы верите в атеизм, нет проблем. Но если у вас есть Шраддха, если вы добавите к концепции искренность, вы достигнете высшего.

Тапас Ведет Вас к Высшей Согласованности

Тапас дает вам способность выдержать любое преследование.

Когда вы творите, люди могут преследовать вас и пытаться подвергнуть гонениям. В политической сфере чем больше людей вы можете уничтожить, тем больше у вас власти. В духовной сфере, чем больше вы можете выстоять, тем больше ваша сила.



Тапас - это огромная способность выдержать любые преследования. Сама цивилизация и общество, в котором вы живете, может быть преобразована вами. Вы можете привести все общество в максимально возможную согласованность.

Благодаря моему тапасу принятия и непричинения боли миллионы искателей по всему миру поднимаются и соединяются со мной. Таким образом, я преобразую само общество, в котором живу, с помощью этого тапаса: терпеть, принимать и не причинять боль.

Любое решение терпеть боль - это тапас. Будь то физическое, ментальное или эмоциональное решение терпеть боль - это тапас.

Если вы обладаете тапасом, принимая все страдания без вопросов, внезапно вы преобразуете все общество, в котором живете.

Если у вас есть внутренняя и внешняя чистота, вы приводите все свое тело в максимально возможную согласованность. Если у вас есть блаженство, вы приводите общество, в котором вы живете, в максимально возможную согласованность.

Если у вас есть тапас, когда вы переносите все и принимаете боль, но не причиняете ее, все общество, в котором вы живете, будет приведено в максимально возможную согласованность. Если вы постоянно укрепляетесь в своих высших идеях и идеалах, вы приведете всю цивилизацию, в которой вы живете, в максимально возможную согласованность.

В конечном итоге, если вы предадитесь высшему началу, вы приведете всю вселенную в максимально возможную согласованность.

Поэтому с помощью тапаса вы можете привести свое тело, общину, общество, цивилизацию и всю вселенную, в которой вы живете, в максимально возможную согласованность.



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЗАВЕРШЕНИЕ



Шапас и Возможность

Помните о возможности, изгоняйте невозможность.

Способность создавать возможность внутри себя - это шапас. Не допускать в себе невозможность, отвергать невозможность - это отречение. Создание биопамяти (памяти в вашем физическом теле) о возможности - это шапас.

Каждый из нас несет в себе энергию для того, чтобы сделать то, что мы хотим, реальностью в нашем пространстве. Это и есть жизнь. Что такое жизнь? Способность воплощать желе-

мое в реальность - это и есть жизнь. Хотите ли вы здоровья, богатства, счастья, отношений, блаженства или завершения. Чего бы вы ни захотели.. Способность Воплощать (Каузинг) это в своей жизни - это и есть жизнь.

Способность воплощать существует в каждом человеке. К сожалению, если на маленький костер подбросить слишком много дров, огонь может погаснуть. Точно так же слишком много невозможности может быть брошено на возможность. Если огню каким-то образом удастся разжечь дрова, он сожжет любое количество древесины. Он может сжечь целые леса.

В тот решающий начальный момент, когда дерево сбрасывается на огонь, если огонь сдается сам, все будет кончено. Но если огонь поддерживается небольшим ветром, поддерживается, обогащается и иницируется, он охватывает дерево, и огонь невозможно погасить.

У каждого из вас есть возможность в виде огня внутри нас. Пространство возможности в виде огня внутри нас. Но, к сожалению, мысль о невозможности слишком сильна. Когда вы вспоминаете о невозможности в вас, невозможность усиливается. Все, о чем вы вспоминаете снова и снова, становится частью вас.

Если вы снова и снова вспоминаете о целостности, она становится частью вас. Если вы снова и снова вспоминаете о подлинности, это становится частью вас. Если вы снова и снова вспоминаете о возможности, это становится частью вас. Если вы вспоминаете о невозможности снова и снова, это становится частью вас.

Все, что вы вспоминаете снова и снова, становится вашей мышечной памятью. Если невозможность входил в вас в виде воспоминания, выбросьте ее! Снова и снова, отвергайте, отвергайте, отвергайте! Это и есть тапас.

Тапас и Завершение

**Постоянно живите в пространстве Завершения.
Завершение само по себе является Тапасом!**

Незавершенность - это все, что оставляет у вас ощущение низкого уровня энергии, низких эмоций и общее чувство нереализованности. Любое действие, которое не выполнено в соответствии с вашими ожиданиями либо из-за внешних, либо из-за внутренних препятствий, является незавершенным.

Все, что из прошлого мешает вам участвовать в жизни, когда она происходит, является незавершенностью.

Завершенность - это состояние, когда ничего не остается желать ни во внутреннем, ни во внешнем мире. В состоянии завершенности нет места страху, жадности, гневу, сомнениям, зависти или любым другим низкоэнергетическим эмоциям и конфликтам, которые вы сами себе создаете.

Завершение – это безоблачное внутреннее пространство. В таком пространстве, независимо от того, что происходит во внешнем мире, остается только завершенность.

Незавершенность возникает из предположения, что для вас существует нечто большее, чем вы, что может завершить вас. Ваша жизнь - это не что иное, как путешествие от незавершенности к завершенности.

Идея о том, что что-то вне вас может завершить вас, может дополнить вас, может реализовать вас, сразу же низводит вас до уровня материи. Вы забываете, что вы не материя, вы - Жизнь!

Только жизнь может вдохнуть жизнь в материю, материя не может вдохнуть жизнь в жизнь! Только вы можете придать ценность всему, что находится вне вас. Даже так называемые положительные события в вашей жизни обычно являются результатом незавершенности. Ваш успех, ваши отношения, богатство - все это вызвано чувством незавершенности.

Осознаете вы это или нет, но вы сами по себе завершены. Тогда почему вы ищете что-то внешнее, чтобы завершить себя?

Поскольку завершенность - это ваша врожденная природа, вам никогда не бывает комфортно от собственных незавершенностей. По этой самой причине они напоминают вам о вашей незавершенности.

Все в космосе врожденно резонирует с завершенностью. Это завершение здесь, это завершение там. Завершение рождается из завершения. Если убрать завершенность из завершенности, останется только завершенность!

Завершение означает создание пространства, которое наполнено и в котором вы можете жить. Завершение сохраняет полностью и дает вам пространство для жизни! Незавершенность держит вас наполненными, но не исполненными; вы никогда не сможете жить там.

ТЭХНИКА: Определите Свои Паттерны

О ТЕХНИКЕ

Ниже приведен процесс, с помощью которого вы можете определить свои основные паттерны.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Столько времени, сколько необходимо.

ИНСТРУКЦИИ

Вспомните недавний конфликт или время, когда вы чувствовали себя бессильным, или когда вы чувствовали упадок сил, или когда вы чувствовали себя подавленным, или когда вы чувствовали страх или гнев.

Теперь живо представьте это событие, как будто оно происходит прямо сейчас, и заново переживите ситуацию. Вспомните, что было сказано, что вы чувствовали, все, что вы можете представить (визуализировать) о том событии.

Определите три момента в конфликте:

- **МАМАКАРА** - то, кем вы себя представляете в этот момент. Это образ, который вы носите в себе, то, что вы чувствовали в тот момент. Например: «Я неудачник, я всегда подвожу своих родителей» и т.д.
- **АХАНКАРА** - то, что вы проецируете на других: ваша реакция, язык тела, ваши действия и утверждения, которые вы давали о себе другим в тот момент. Например: «Я демонстрирую дружелюбие, даже когда чувствую, что я неудачник».

- СВА - АНЬАКАРА - то, что вы осознаете в качестве Жизни в эти моменты. Чем, по вашему мнению, была для вас жизнь в тот момент? Например: «Жизнь унижает меня, потому что люди в это время смеются надо мной».

Когда вы определите эти три утверждения, вы увидите, что они уже были внутри вас во многих ситуациях вашей жизни.

Эти утверждения - лишь ветви. Они являются признаком папперна, который существует глубоко внутри вас. Корень скрыт от вашего взгляда из-за вашего нынешнего познания. Но мы можем начать с отсечения ветвей.



ТЭХНИКА: Завершайте Свои Паттерны

О ТЕХНИКЕ

Следующим шагом является процесс самозавершения - свапурнатва крийя. Цель самозавершения - сделать вас цельным или завершенным. Когда вы завершены, вы почувствуете легкость, как будто тяжесть внутри вас снята. Вы также ощутите прилив энергии и почувствуете, как расширяется ваше внутреннее пространство.

Когда вы незавершены или не целостны, вы чувствуете себя бессильным, расстроенным, безжизненным, с низким уровнем энергии.



ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

Столько времени, сколько необходимо.

ИНСТРУКЦИИ

Возьмите зеркало среднего размера, в котором вам удобно видеть свое лицо. Вам предстоит разговор с самим собой!

Держа зеркало перед собой, сядьте в расслабленном состоянии и осознайте, что вы приняли на себя обязательства по завершению. Полная (завершенная) часть вас держит зеркало. Незавершенная личность - это изображение в зеркале.

Посмотрите на изображение в зеркале и снова поднимите ситуацию, которая вызвала у вас конфликт. Внимательно слушайте, что незавершенный человек в зеркале хочет сказать вам о конфликте.

Продолжайте слушать до тех пор, пока незавершенному человеку больше нечего будет сказать. Теперь, как полноценный (завершенный) человек, скажите неполноценному (незавершенному) человеку в зеркале: «Ты слышал то, что было сказано, и что неполноценный человек функционировал на основе познания, созданного в прошлом, и что это не то познание, которое вы имеете сейчас как полноценный человек».

Скажите своему зеркальному отражению, «что вы функционируете на основе этого нового познания, и что вы не будете функционировать на основе старого познания, которое у вас было в то время».

Полностью исцелите неполноценного человека в зеркале. Могут появиться слезы и/или смех.

Позвольте произойти и тому, и другому.

По завершении вы почувствуете легкость, расширение, глубокое чувство облегчения или душевный вздох. У вас может появиться внезапная ясность в отношении других прошлых событий, которые основаны на том же паттерне, с которым вы имели дело во время процесса завершения.

Повторите тот же процесс для любого другого важного паттерна, который вы хотите завершить. Если необходимо, продолжайте завершать каждый день. Эта техника особенно полезна, если выполнять ее вечером перед сном, вы можете просмотреть свои конфликты, паттерны или действия за этот день!



ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО ТАПАСУ



Любимый Свамиджи, я не в состоянии поддерживать постоянное состояние мотивации. Хотя у меня было много проблесков, иногда ум и тело просто сдаются, и я чувствую, что это не стоит усилий.

Поймите, Тапас означает жертвовать всем остальным, не идя на компромисс. Всякий раз, когда в вашей жизни происходит когнитивный сдвиг. Когда ваше внутреннее понимание пытается установить новый распорядок дня для вашего тела и ума, естественно, они будут протестовать, потому что не хотят, чтобы их старый образ жизни был нарушен.

Когда происходит когнитивный сдвиг, вы вдруг увидите, что ваш обычный распорядок дня немного нарушен. Он становится немного хаотичным. Ваше тело и разум будут пытаться справиться с этими изменениями.

Если вы попытаетесь жить, исходя из этого нового понимания, многие вещи будут выбиты из

колеи - это может быть ваша работа, ваши отношения, ваш распорядок дня. В такие моменты нужно иметь мужество пройти через беспокойство, пройти через хаос и обосноваться в новом понимании, утвердиться в нем прочно, надолго - это то, что я называю тапасом.

Свамиджи, даже принятие нового понимания требует от меня многого! Почему-то возникает сильный страх, когда я чувствую, что мне придется многое изменить в своей жизни, чтобы принять новую истину.

Наберитесь мужества. В течение нескольких месяцев, даже если вам кажется, что ваша жизнь полностью пошатнулась, ничего страшного! Возьмите больничный, если хотите. Лучше возьмите больничный, иначе вы заболеете! И позвольте этому пониманию подтолкнуть вас.

Немеханические части вашего мозга пробуждаются. Вот что я имею в виду, когда говорю, что даже во сне вы будете очень ясно помнить великие идеи и учения, которые вы слышали, которые стали частью вас.

Если вы хотя бы несколько раз слышали или вспоминали мои учения во сне, значит, немеханические части вашего мозга уже пробудились. Пробуждение началось. Я говорю вам, что вы непременно увидите прекрасный новый порядок, возникший в результате этого пробуждения.





ТАПАС: МОМЕНТЫ ИЗ МОЯ ЖИЗНЬ



Вся Моя Жизнь была Тапасом

В дни тапаса, моего духовного странствия, я переносил всевозможные трудности. Много раз мне приходилось по несколько дней обходиться без еды. Я жил в самых разных суровых климатических условиях, надев на тело всего лишь один кусок ткани.

Когда я рассказываю об этом, люди говорят: «О, вы совершили столько тапаса!». Но, честно говоря, в то время я никогда не чувствовал, что это что-то необыкновенное! Я никогда не чувствовал, что делаю какой-то великий тапас. На самом деле, я наслаждался этим, потому что в моем сердце была такая глубокая жажда познать истину! Если бы я тогда осознал, что это нечто экстраординарное, сама эта мысль была бы слишком сильной, чтобы позволить мне достичь результатов.

Ананда Тапас

Существует очень интенсивная техника медитации под названием «Ананда Тапас», когда медитирующий сидит в круге огня по несколько часов каждый день, в течение многих дней или недель, по мере необходимости, под руководством просветленного Мастера. Эта техника растворяет самсары и закоренелые воспоминания, которые служат препятствиями на пути к просветлению.

В моей жизни произошел прекрасный случай, когда я выполнял Ананда Тапас. Когда я сидел в медитации, я попросил одного деревенского жителя позаботиться об огне, постоянно добавляя горючее по мере необходимости.

Селянин собрал дрова и сухие лепешки из коровьего навоза, чтобы поддерживать огонь. Но он был бедняком, и у него не было денег, чтобы постоянно поддерживать огонь. Я размышлял, что делать в этой ситуации, и вспомнил о лампе, которую получил в подарок, когда был на празднике в Майсуре.

Я отдал лампу жителю деревни и сказал, чтобы он продал ее, чтобы купить столько топлива, сколько нужно для поддержания огня. Когда селянин вернулся, он сказал, что это была серебряная лампа, и он получил за нее хорошие деньги.

Я удивился, потому что это была не серебряная лампа! Я вдруг вспомнил садху (монаха), который пользовался этой лампой. Этот садху был великим просветленным существом, которое никогда ни в чем не нуждалось: ни в одежде, ни в еде, ни в воде, ни во сне.

Этот садху курил гаңджу (гашиш), помещая ее в чиллум (глиняную трубку, которую иногда используют спранствующие садху). Когда запас гаңджи заканчивался, он клал в чиллум несколько медных монет и постукивал по нему - и из него сыпались золотые монеты! Он знал тайную науку алхимии - процесс превращения простых металлов в золото. Этот садху поиграл с лампой несколько мгновений и вернул ее мне.

Через несколько дней деньги, которые селянин выручил от продажи серебряной лампы, закончились, но медитацию нужно было продолжать...! Я вспомнил об этом садху и в шутку сказал себе, что садху должен был поменять лампу на золотую, а не на серебряную.

Через несколько дней меня пригласили в соседний ашрам на бхикшу, где богатый человек предлагал еду и подарки всем монахам в том районе. Когда он пришел выразить мне свое почтение, я был потрясен, потому что в качестве подношения он принес ту же самую серебряную лампу!

Богач рассказал, что с того дня, как он купил лампу у деревенского жителя, садху каждый день являлся ему во сне и говорил, чтобы он предложил лампу молодому Свами. Богач заметил, что я был самым молодым садху в группе, поэтому он предложил лампу мне.

Мне все еще нужны были деньги, чтобы продолжать свой тапас, поэтому я предложил богачу обменять серебряную лампу на деньги. Услышав причину обмена, богач с радостью предложил позаботиться обо всех моих нуждах до завершения тапаса и попросил меня оставить лампу себе.

Моя простая, но искренняя просьба к садху, который дал мне лампу, была немедленно удовлетворена благодаря щедрому богачу, который пришел в поисках меня. Всякий раз, когда вы просите помощи у просветленных существ с высшей целью в уме, они просто отвечают вам, вне времени и пространства.



Мой Опыт Просветления

Мой опыт просветления произошел, когда мне было одиннадцать-двенадцать лет.

Все началось с того, что я пошел послушать Аннамайя Свамигала, просветленного существа, который был учеником Бхагавана Раманы Махариши.

Вокруг него сидело несколько искапелей, которые слушали духовные истины, которыми он делился.

Аннамайя Свамигал сказал: «Мы не являемся телом. Для нас нет боли или страданий».

Это очень удивило меня, потому что я видел, как дети плачут, когда их бьют, хотя меня самого никогда не били.

Хотя я не понимал, что говорил Аннамайя Свамигал, я находился в чистом пространстве слушания, поэтому все, что он говорил, интенсивно действовало на меня. В то время я не был способен полностью осознать то, что он говорил. Если бы я был способен, я бы стал просветленным прямо в тот момент! Но поскольку я не был способен понять, что сказал Аннамайя Свамигал, я только слушал. Это было началом моего поиска.

Шри Рамакришна описывает, как жемчужина появляется только при самых редких обстоятельствах. Он говорит: «Устрица должна быть подвержена дождю во время Сваапи Накшатры и поймать каплю воды. Затем устрица отправляется в океан и перерабатывает эту каплю воды, которая в итоге становится жемчужиной». Поскольку я находился в чистом пространстве слушания, я мог получать слова от Мастера, и они могли работать надо мной, чтобы вызвать во мне жемчужину просветления, полтора года спустя.

Поскольку мое слушание было настолько чистым, я был одержим этими словами! После долгих раздумий я решил провести эксперимент на себе, чтобы узнать, испытываю я боль или нет.

Я взял опцовскую бритву и сделал очень глубокий и длинный порез на бедре! В то время у меня не было никакой техники, чтобы выйти за пределы боли, и я еще не испытал просветления, поэтому, когда кровь начала вытекать, я был потрясен. Мои родители узнали о том, что я сделал, и срочно отвезли меня в местную больницу, где врачам понадобилось нанести тринадцать швов, чтобы зашить порез.

Через несколько дней я снова подошел к Аннамалаю Свамигалу. После всего, что со мной произошло, я спросил его, почему он сказал, что нет ни боли, ни страдания.

Аннамалай Свамигал рассмеялся и сказал мне: «Ты не понял, что я сказал, но твое отношение к экспериментам - великое качество. Сохрани его, и ты достигнешь Высшего».

Этот разговор не удовлетворил меня. Я сказал: «Мне не нужно было проходить через эти страдания, если бы вы произнесли эти слова до того, как я порезался!».

Аннамалай Свамигал просто сказал: «Не волнуйся, ты поймешь, когда придет время». Он дал мне последнее наставление. Он сказал: «Выясни, у кого есть чувство, что есть боль или страдание».

Для меня эти слова стали инициацией (посвящением). Всякий раз, когда у меня было свободное время, я садился и размышлял: «КТО чувствует боль во мне?».

Этим самоисследованием я занялся, когда мне было десять лет, и я практиковал его, даже не зная, что практикую. Примерно через полтора года, в благоприятный день Вайшахи Вишакам, я пережил опыт просветления.

Вечером я отправился к подножию холма Аруначалы, где есть коралловая возвышенность под названием Павала Кундру. Это та самая скала, на которой Дэви Парвати совершала тапас

и стала просветленной. Так что это очень мощное пространство, несущее высокие духовные вибрации. Я практиковал эту же технику самоисследования и спрашивал себя: «Кто я? Кто испытывает боль и страдания?».

Между закатом солнца и восходом луны я вдруг испытал откровение. Мои глаза были закрыты, и я вдруг понял, кто является переживающим. Я почувствовал себя живым и присутствующим во всем. Я мог буквально видеть все на 360 градусов.

В следующее мгновение я смог увидеть и почувствовать все как самого себя, точно так же, как человек чувствует себя мощно живым в своей собственной коже. Я чувствовал себя мощно живым внутри всего - растений, холма, скал, неба, всего!

Около полутора часов мое тело не двигалось. Позже я медленно спустился с холма, и хотя было темно, мне не нужен был свет, чтобы видеть. Я чувствовал себя так в течение двух с половиной дней. Я мог видеть и чувствовать все как свое собственное присутствие.

Поскольку я был в завершенности, слова Аннамалай Свамигала вошли в мое существо. Благодаря моей целостности, его слова постоянно работали надо мной.

Когда я порезал себя, я тянулся к истине, я действовал из подлинности.

Я взял на себя ответственность найти корневой источник того, кто испытывал боль и страдания. Просто проживая их в состоянии завершенности (полноты) и в пространстве чистого слушания, я смог непосредственно испытать само просветление.

Шапас для Преодоления Смерти

Смерть - это тайна, но, что еще важнее, это самый большой страх человека. Вот почему в некоторых католических женских монастырях монахини каждое утро ложатся в открытые гробы и медитируют на то, что они мертвы. В Веданте это одна из самых используемых техник для достижения просветления. В Буддизме каждый, инициированный в санньясу, должен провести три месяца в крематории, непрерывно наблюдая за сжигаемыми телами и представляя, как сжигают его самого. Логическому уму трудно понять, как один простой опыт может дать такое мужество.

У меня самого был такой опыт в Варанаси, Индия.

Когда я приехал в Варанаси, я увидел, что в месте под названием Маникарника Гхат каждый день кремируют около трехсот мертвых тел.

Традиционно считается, что если кто-то оставит тело в этом месте или если его тело будет сожжено в этом месте, он получит освобождение. Рамакришна подтверждает это и говорит, что он видел, как Махадева (Шива) сам подходил к каждому костру, опцелял каждую душу от

тела и освободил ее.

Люди, работавшие там, несли тела к реке Ганге, добираясь туда к вечеру. Пока они идут, они все время напевают «Раам Наам Сатья Хай», что означает «Имя Господа - высшая истина».

Нет никакого специального ритуала. Тела прижмы погружают в Гангу, произнося «Раам Наам Сатья Хай».

Я сидел у этого гхата и наблюдал за происходящим, и через час смерть уже не казалась мне странным происшествием, случившимся с дальним родственником.

В тот час были сожжены тела всех размеров, полов, возрастов, цветов кожи, общин и религий. Когда видишь такое количество тел, кажется, что нет ничего особенного. Смерть означает, что дыхание, которое входило в них, не выходит, вот и все. Каждый человек когда-нибудь должен покинуть свое тело, и у него будет компания!

Знание того, что смерть неизбежна, снижает уважение, которое человек испытывает к эго. Все, что, по мнению человека, не должно покинуть его, - это его эго. Когда человек точно знает, что все его покинет, уважение к эго сильно падает.

Будучи очень прямолинейным человеком, я сразу же отбросил свое эго и решил, что если я все-таки собираюсь умереть, то должен получить опыт смерти прямо сейчас, и жить без страха или умереть и самому все увидеть.

Я сел в небольшом храме Шивы неподалеку и стал смотреть, как сжигают мертвые тела. Большой «щелчок», который я помню до сих пор, произошел, когда сжигали тело пожилой женщины, и я увидел, как тает жир на ее животе. Этот жир заставлял огонь гореть ярче!

Увидев это, я подумал, что то же самое произойдет и со мной! Это открыло во мне глубокий, ужасный страх смерти, но я решил встретиться с ним осознанно.

Страх распространился по всему моему телу, и когда он встретился с моим осознанием, то

спал переживанием смерти. Я ясно увидел, что тело мертво. В течение двух с половиной дней я не спал, не ел, не пил и не думал. Внезапно для меня произошел «щелчок»: это тело мертво, но я все еще существую! Это был такой сильный экстаз, что страх смерти просто ушел. Медленно я открыл глаза, и первое, что я почувствовал, была глубокая благодарность.

Я совершил небольшую пуджу для Вишванатхи (Шивы) в храме и ясно увидел, что Вишванатха жив. Когда я умер, Вишванатха стал для меня живым. До предыдущего дня, поскольку я был жив, Вишванатха был мертвым камнем».

Когда страх подавляется, он остается внутри человека. Когда человек не осознанно спалкивается со страхом, он сотрясает всю его нервную систему. Однако, когда страх переживается сознательно, он спанивается переживанием смерти.

Осознанное столкновение со страхом смерти и выход из него - это высший тапас.







О ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВЕ

ПАРАМАХАМСЕ НИТЬЯНАНДЕ

Его Святейшество Парамахамса Нитьянанда признан сегодня как ясный, легитимный, аполитичный голос Санатаны Хинду Дхармы и почитается миллионами людей во всем мире как живое воплощение сверхсознания. Он является Махамандалешваром (духовным главой) Маханирвани Пипха, древнейшего в мире высшего органа Индуизма. Он является самым просматриваемым духовным учителем на YouTube.com с более чем 21 миллионом просмотров, а также автором более 300 книг, опубликованных на более чем 20 языках. Его лекции ежедневно смотрят в прямом эфире на сайте <http://www.nithyananda.tv>, а также на многочисленных международных телеканалах и в режиме видеоконференции.

Парамахамса Нитьянанда считается на сегодняшний день самым авторитетным в мире специалистом в области Сознания и пробуждения Кундалини. Он успешно демистифицировал такие йогические науки, как «Пробуждение третьего глаза», исцеление, левитация, телепортация, материализация, анпи-старение и выход за пределы потребности в пище.

Духовный гений с просветленным пониманием всего: от менеджмента до медитации, от отношений до религии, от успеха до духовности - Парамахамса Нитьянанда предлагает нам множество практической мудрости и техник для долгосрочных внутренних изменений.

Парамахамса Нитьянанда является духовным главой нескольких некоммерческих организаций по всему миру, которые обогащают жизнь людей через программы и курсы личностной транс-

формации, публикации, распространение ведических наук и мудрости, духовное исцеление и гуманитарные услуги.

Как всемирный гуманист, Парамахамса Нипьянанда работает над укреплением мира во всем мире через трансформацию индивидуума. Его духовная миссия включает в себя ашрамы и центры по всему миру, которые служат духовными лабораториями, где происходит глубокий внутренний рост, а внешний рост является естественным следствием.

Служение включает в себя проведение лагерей медитации и избавления от зависимости, бесплатные медицинские лагеря и пожертвование протезов нуждающимся, поддержку образования и профессиональной подготовки, поддержку детей в сельской местности, проведение лагерей медитации для заключенных и деятельность по оказанию помощи при стихийных бедствиях.

Парамахамса Нипьянанда также глубоко предан делу создания международной осведомленности об Индийской культуре и древней ведийской традиции. Как просветленный мистик, духовный эволюционер, опытный йог, могущественный целитель и сиддха, Парамахамса Нипьянанда является вдохновляющей личностью для миллионов людей во всем мире. Его подлинность, глубина опыта и редкий дар делать духовность одновременно практической и приятной позволили его учению достичь обширного круга людей.

Парамахамса Нипьянанда исцелил тысячи людей от самых разных болезней, часто одним прикосновением. Работая и общаясь с более чем 10 миллионами людей по всему миру каждый год, Парамахамса Нипьянанда и его миссия стремятся помочь человечеству совершить следующий большой прорыв: в Сверхсознание.



Калпатару Кшетра - Ади Кайлаш, Бидади

Международная Штаб-квартира Нитьянанда Дхьянапитам, расположенная недалеко от Бангалора, самого быстрорастущего города Азии



ДРЕВНЕЕ БАНЬЯНОВОЕ ДЕРЕВО

- КАЛПА ВРИКША (ДЕРЕВО, ДАЮЩЕЕ ВЛАГУ), КОТОРОЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ИСПОЛНИЛО МИЛЛИОНЫ ИСКРЕННИХ МОЛИТВ.
- ТЕЛО И УМ УСПОКАИВАЮТСЯ И ОСВЕЖАЮТСЯ БЛАГОДАРЯ МОЩНЫМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ВИБРАЦИЯМ.

- Тысячи людей испытывают чудесное исцеление от болезней, медитируя под этим деревом.

- Господь Дакшинамурти освящает это место и изливает благословения на всех.



ХРАМ НИТЬЯНАНДАШВАРА - НИТЬЯНАНДЕШВАРИ

- БОЖЕСТВА ШИВЫ И ДАВИ ВЫСОТой 7 1/2 ФУТОВ И ВЕСОМ 2 1/2 ТОННЫ.

- БОЖЕСТВА СДЕЛАНЫ ИЗ ПАНЧАЛОХИ (СОЧЕТАНИЕ 5 МЕТАЛЛОВ)

- ЗДЕСЬ ОСВЯЩЕН РЕДКИЙ ДРЕВНИЙ СВЯЛМЕХУ ЛИНГАМ, НАЙДЕННЫЙ ПОД БАНЬЯНОВЫМ ДЕРЕВОМ.

- ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ СОБИРАЮТСЯ ЗДЕСЬ ДЛЯ ПОКЛОНЕНИЯ ПО ОСОБЫМ СЛУЧАЯМ.



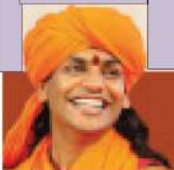
НИТЬЯНАНДА ЛИНГАМ & ВАЙДЬЯ САРОВАР



- ВАЛИМЕСТВЕННЫЙ 11-ФУТОВЫЙ ШИВАЛИНГАМ, КОТОРЫЙ БЫЛ ИЗГОТОВЛЕН С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВА ПАШАНИ (СИЛЬНОЕ НАТУРАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ) И 1008 СВЯЩЕННЫХ ТРАВ.

- ВОДА ИЗ ШЕСТИ ФОНТАНОВ ОМЫВАЕТ ЛИНГАМ И ПАДАЕТ В ВАЙДЬЯ САРОВАР, ЦЕЛЕБНЫЙ БАССЕЙН ВИНЗУ.

- ДАЖЕ ОДНО ОМУЧАНИЕ В ЭТУ ЦЕЛЕБНУЮ ВОДУ МОЖЕТ ИЗЦЕЛИТЬ МНОГИЕ БОЛЕЗНИ



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

СЛУЖЕНИЕ МИРУ

АННАДААН:

БЕСПЛАТНАЯ ЕДА ДЛЯ ВСЕХ

- Более 10 000 бесплатных обедов подается каждый день в ашамах и центрах Нитьянанды по всему миру.
- Питательная вегетарианская еда, приготовленная с использованием аутентичных саттвичных методов в гигиеничных условиях.
- Напевание ведических мантр или киртанов во время приготовления пищи вводит высокоэнергетические вибрации в пищу.
- Программы бесплатного питания также предлагаются в школах, тюрьмах и храмах.



БЕСПЛАТНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ ЗДОРОВЬЕ С ЗАБОТОЙ

- Раз в две недели и раз в месяц проводятся многопрофильные медицинские лагеря, предлагающие все услуги.
- Ежедневные мобильные медицинские услуги, включая бесплатные консультации и лекарства в сельской местности
- 100% бесплатная клиника диализа с 47 диализными аппаратами, обслуживающая 250 пациентов в день.
- Бесплатная больница на 100 мест со всеми удобствами для нуждающихся.
- Бесплатная больница на 100 мест со всеми удобствами для нуждающихся.



ПОМОЩЬ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ: ПОМОЩЬ В ИСЦЕЛЕНИИ

- Экстренная помощь жертвам стихийных бедствий, таких как цунами, землетрясения и т.д.
- Распределение бесплатной помощи путем предоставления одежды, еды, воды и, что особенно важно, психологической поддержки и консультирование по травмам.



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

10 лет МИССИИ НИТЬЯНАНДЫ

2003-2013 год

- Более 300 книг с учениями Парамахамсы Нитьянанды, опубликованных на 27 языках мира.
- Более 2000 бесплатных выступлений Нитьянанды на сайте www.YouTube.com/life-blissfoundation, собравших 16 миллионов просмотров
- Более 250 электронных книг и 600 техник медитации и решений, доступных бесплатно онлайн.
- По всему миру открыты университеты Нитьянанды, предлагающие курсы по медитации, духовным наукам и жизненным навыкам.
- Прорывные исследования в области мистических йогических наук, таких как пробуждение кундалины, левитация, телепортация и йогическое анти-старение.
- Орден Нитьянанды - сотни аспирантов из различных религий и слоев общества проходят интенсивное духовное обучение и санньясу.
 - Ананда Йогам - бесплатная годовичная программа для молодежи в возрасте 18-35 лет, предлагающая профессиональное и духовное обучение для достижения совершенства и личностного роста.
 - Динамичный волонтерский отряд, включающий более 1000 волонтеров-резидентов, работающих полный рабочий день, предлагает такие услуги, как помощь при стихийных бедствиях, консультирование, инициативы по расширению прав и возможностей молодежи и женщин
- Нитья Крийя и Саммиамас - 108 аутентичных йогических решений для лечения физических и психических недугов.
- Холистические средства для поддержания образа жизни, включая благочестивую музыку, заряженные энергией украшения, священное искусство и скульптуру, а также натуральные сиддха-лекарства.



www.nityanananda.org
www.nityanananda.tv

Научные Исследования В Области Мистических Йогических Наук

**ПАРАМАХАМСА НИТЬЯНАНДА РАБОТАЕТ С ДОКТОРАМИ И ИССЛЕДОВАТЕЛЯМИ, чтобы
понять и возродить такие Йогические науки, как: пробуждение кундалини,
левитация, телепортация, материализация, жизнь на пране и т.д.**

ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ И ЛЕВИТАЦИЯ

- Пробуждение и активация высшей потенциальной энергии, скрытой в теле.
- Безопасное и естественное пробуждение кундалини для более чем 100 000 человек через персональную инициацию.
- Приводит к выздоровлению от хронических болезней и улучшает здоровье.
- Улучшает память, интеллект, креативность в принятии решений.
- Быстрое растворение кармы и интенсивный духовный рост.



ТЕЛЕПОРТАЦИЯ И МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ

- Йогическая наука о взаимопревращении энергии и материи, которую невозможно воспроизвести в современной науке.
- Вибхути, кумкум, мед и т.д. материализуются на священных объектах и божествах во всему миру по благословию Парамахамсы Нитьяранды.
- Люди по всему миру переживают эти чудеса, находясь за тысячи километров.
- Материализованные объекты обладают сильными положительными вибрациями и целительными свойствами.



ЖИЗНЬ БЕЗ ЕДЫ - НИРАХАРА САМЙАМА

- Сотни людей по всему миру успешно живут без еды с августа 2012 г. Личное посвящение Парамахамсой Нитьярандой в саммйаму «без голода» пробуждает способность тела жить на пране, как деревья и растения.
- Разрушает глубоко укоренившиеся пищевые шаблоны без необходимости голодания.
- Техника похудения без усилий и мощная духовная практика.



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

Несем Ведийскую Индуистскую традицию в дома по всему миру



Защита, сохранение и продвижение ведийской индуистской традиции через **Ведийские Храмы** в Индии, США, Канаде, Малайзии и других странах.

Вдохновение семей жить по ведийской традиции чрез более чем 400 падука-мандиров, в которых находятся **3720 энергетически заряженных божества**, где ежедневно совершается поклонение согласно подлинной ведийской традиции.

Тысячи людей по всему миру одновременно выполняют ведийские ритуалы во время утреннего сатсанга, создавая мощные позитивные вибрации.



Возрождение культуры паломничества в Индии путем регулярного проведения ятр к таким духовным энергетическим полям, как Каллаш-Манасаровар, Чар-Дхаам, Варанаси, Бодх-Гая, Ангкор-Ват, Кумбх Мела и т.д.



Институт Священных Наук Нитьянанды(Nithyananda Sacred Arts University) по продвижению, поддержке и сохранению древнего храмового искусства и скульптуры, который является крупнейшим производителем металлических, деревянных и каменных божеств в Индии.



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

ИНИЦИИРОВАНИЕ ГЛОБАЛЬНОГО ВЕДИЙСКОГО РЕНЕССАНСА



• **Ежедневный утренний сатсанг Парамахамсы Нитьяланды** в прямом эфире, который можно смотреть онлайн в более чем в 40 странах мира через двустороннюю видеоконференцию и Nithyananda TV.

• **Ежедневные духовные беседы Парамахамсы Нитьяланды**, транслируемые по различным телеканалам.

Более 20 различных типов программ медитации на разных уровнях, предлагаемых в корпорациях, школах, тюрьмах и т.д.

• **Нитья Йога & Нитья Крия** - аутентичные йогические решения для 108 физических и психических расстройств.

• **Научное и безопасное посвящение в мистические йогические науки**, такие как пробуждение кундалины, левитация, Самьяма без голода и т.д.

• **Орден Санньясы Нитьяланды** по распространению и продолжению санньясы парампары (традиции)

• **Гурукулы и Н-Видьялаи Нитьяланды**, предлагающие целостное традиционное и современное образование в здоровой среде. Вдохновение молодежи быть послами Ведийской традиции, обогащая их через изучение Священных Писаний, ритуалы и крийи.



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv



Семя должно сломаться и дать дорогу; только тогда может появиться дерево. Любой процесс перехода будет одновременно болезненным и радостным - "сладкой болью". Мужество пройти через это и вырваться на свободу - вот, что я называю ПЯПАС!

~ ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО ПАРАМАХАМСА НИТЬЯНАНДА



NITHYANANDA UNIVERSITY PRESS