

„Лёгкие светлые беседы с Бхаскар – Сатчидананда“

(Light Conversations with Bhaskar – Satchidananda)

Выдержки из интервью с Маршаллом Говинданом Сатчиданандой (МГС) в эпизоде подкаста «Light Conversations with Bhaskar» (Бхаскар Госвами - наставник и оратор, является основателем BODHI, компании, удостоенной множества наград, которая предлагает эффективные решения в области благополучия для частных лиц и организаций), записанного 2 июня 2022 года.

Темы

- ☐ Переход Сатчидананды от академических амбиций к пути йоги. Ранний опыт.
- ☐ Краткая история Сатчидананды и йоги в Соединенных Штатах с 1960-х по 1990-е годы (в период культурных преобразований и изменений).
- ☐ Что означало быть отреченным и что требовал Йоги Рамайях от тех, кто хотел пребывать в его ашрамах.
- ☐ Как можно заниматься садханой 8 часов в день? Сатчидананда рассказывает, как выглядел его распорядок дня... и что он так делал в течение 18 лет!
- ☐ Самое большое препятствие для современного сознания? Мы не уделяем первостепенного внимания нашему Божественному потенциалу.
- ☐ Цель Крийя-йоги Бабаджи - успокоить ум и энергетическое тело, услышать голос своей души и достичь просветления через Пятиступенчатый Путь.
- ☐ Преобразуйте нашу человеческую природу до полного потенциала нашей Божественной природы, следуя учениям Бабаджи и Сиддхов.
- ☐ Используйте 5 принципов Крийя-йоги Бабаджи (асана-пранаяма-дхьяна-мантра-бхакти), чтобы полностью раскрыть свой потенциал.
- ☐ Научитесь распознавать голос своей Души, пассивного Свидетеля.

- ☐ Постепенно углубляйте свою сдачу (surrender) на всех уровнях через свою садхану Крийя-йоги Бабаджи.
- ☐ Уровни сдачи: что происходит с нами, когда мы сдаемся своему эго. Какова роль страдания в расстановке приоритетов нашего духовного просветления?
- ☐ Рамалингам... последний сиддха, достигший состояния бессмертия.
- ☐ Следуй учениям, а не Гуру. Делай свою работу.
- ☐ Как переосмыслить йогу в современном мире?
- ☐ Состояние мира - это твой коврик для йоги.
- ☐ Как мир похож на коврик для йоги - идеальная школа и место для практики. У нас есть ответственность и возможность работать над собой и реализовывать свой божественный потенциал.
- ☐ Будущее человечества. Глобальное потепление.
- ☐ Орден Ачарьев... его цель, как он работает и как помогает всем ищущим по всему миру.
- ☐ Крийя-йога Бабаджи – это тихий и глубокий вклад в мир.
- ☐ Что происходит, когда ты умираешь?
- ☐ Анбу Шивам – Любовь есть Бог
- ☐ Наша цель в жизни.
- ☐ Отличная медитация Хамса (Hamsa meditation) в конце! «Я есть То»: руководство по медитации, чтобы успокоить ум и услышать голос своей души

Бхаскар:

Прежде всего я хотел бы подчеркнуть, что ты настоящий ученый, один из основателей йоги в западном мире.

Согласно статье о тебе в Википедии, ты был посвящен в 1970 году, открыл 23 центра, посвятил более 10 000 участников и получил премию Патанджали за выдающиеся достижения в области йоги. И это только верхушка айсберга.

Я мог бы еще целый час рассказывать о твоих наградах, но я просто хочу подчеркнуть, что для нас большая честь приветствовать тебя здесь и что у нас есть возможность приобщиться к твоему опыту и знаниям.

МГС:

Да, я с удовольствием затрону темы, которые представляют особый интерес для наших слушателей. Особенно на Западе часто наблюдается тенденция сосредотачиваться на учителе, а не на учении. У нас индивидуалистическая культура, то есть мы хотим отличаться друг от друга как личности, через конкуренцию и другие проявления эгоизма.

В Индии многие философские учения были известны многим людям, но их невозможно было применить для садханы, для йогической практики, особенно для асан. На Западе же все наоборот. Там люди очень заинтересованы в техниках, но менее заинтересованы в философских учениях.

Бхаскар:

Может быть, начнем с самого начала: в 1970 году ты закончил Джорджтаунский университет. Как произошел этот переход от академического мира к Крийя-Йоге Бабаджи? Ты действительно встретил на своем пути некоторых из величайших умов в этой области: Джорджа Фейерштейна, Сиванандаджи, доктора Мадана Бали, столько людей, такой богатый опыт. Можешь рассказать об этом?

МГС:

Я думаю, что конец 60-х годов был периодом культурной революции в Северной Америке, которая возникла из движения за гражданские права и антивоенного движения и достигла своего апогея в Вашингтоне, округ Колумбия. И после первых двух лет в Джорджтауне я понял, что как будущий сотрудник Министерства иностранных дел я должен защищать культурные ценности, которые были основой системы, политической системы. И я задался вопросом, могу ли я и хочу ли я это делать. Затем я уехал на год в Фрибург, в Швейцарию, и там пережил несколько событий.

Я провел две недели с Сальвадором Дали, и это стало для меня поворотным моментом. Он дал мне другой взгляд на реальность, о котором я раньше не подозревал. Я провел еще шесть месяцев с художниками, которые его окружали, и это полностью изменило мой мир. Когда я вернулся в США, мне пришлось решить, хочу ли я остаться в Европе навсегда или вернуться в США и прояснить для себя некоторые вещи. Через две недели после моего возвращения я встретил друга моей сестры в Лос-Анджелесе, и он взял меня с собой в *Self Realization Fellowship Йогананды* на озере Шрайн, недалеко от моей квартиры. Я прочитал «*Автобиографию йога*» и был очень впечатлен. Казалось, что все мои экзистенциальные вопросы нашли там ответ. Я подал заявку на поступление в монастырь, но мне пришлось ждать около года. Поэтому я вернулся в Джорджтаун, чтобы закончить учебу. Через несколько месяцев, в декабре того же года, я увидел небольшую рекламу *Йоги Рамайя*.

Это было небольшое объявление о бесплатных уроках крийя-йоги, которые проводились в Dupont Circle. Я пошел туда и узнал, что *Йоги Рамайя* раз в месяц приезжал на автобусе Greyhound из Нью-Йорка, где он жил в течение двух лет, и проводил уроки йоги. Я посетил этот урок, а затем следующий и следующий. Я был настолько впечатлен им, что решил, что для меня гораздо более разумно учиться у живого мастера, чем в организации Йогананды. Таким образом, я пережил тот переход, о котором ты спрашивал.

В то время там было 60-70 отреченных учителей, свами, буддийских монахов, все довольно продвинутые учителя. В конце 60-х годов наблюдался сильный приток, особенно в Нью-Йорке, Лос-Анджелесе и Сан-Франциско.

Мой собственный учитель посвящал всех, кто серьезно интересовался этим. Но чтобы получить дальнейшее обучение, нужно было дать определенные обещания.

Я пообещал жить в его центрах и ашрамах. Он отправлял меня в определенные регионы, в том числе в Индию, Вашингтон, Чикаго, Лос-Анджелес. Во всех этих ашрамах действовало правило: 8 часов практики йоги, 8 часов работы. Остальное время было в нашем распоряжении: сон, покупки и т. д. Я делал это в течение 18 лет. Конечно, нас было всего лишь несколько человек, которые так жили. В центре никогда не было более 15 человек, которые жили по такой дисциплине. Перед приемом нужно было показать, что ты можешь самостоятельно соблюдать эту дисциплину. Я сделал это в первый год, прежде чем он разрешил мне переехать в новый центр, который он основал в 1970 году в Лос-Анджелесе. В 1971 году он сначала отправил меня в Чикаго, в новый центр. В 1972 году мы переехали в Индию, оттуда на четыре года в Вашингтон, а в 1977 году в Монреаль, Канада. Там я прожил 11 лет, пока мы не решили открыть центр здесь, в восточной части города. Таким образом, с тех пор начального периода произошло постепенное развитие. В центре Монреаля мы были третьим центром после *Шивананды* и *Интегрального Йоги Свами Сатчадананды*. Кроме того, был центр *Ауробиндо* с книжным магазином и храмом. Все они выжили.

Бхаскар:

Я бы хотел поговорить с тобой о том, что ты 18 лет занимался йогой по 8 часов в день. Как это выглядит? Какой опыт ты приобрел?

МГС:

У нас был график: с 3 до 6 утра, с 12 до 1 дня, с 3 до 4 вечера и с 6 до 8 вечера, ночью с 23:45 до 0:45. Если мы работали в это время, нам приходилось наверстывать практику утром, вечером или днем. Мы должны были практиковать не менее 56 часов в неделю. Это включало день молчания, обычно в воскресенье, а также тапас, интенсивную непрерывную практику в течение 24 часов.

Крийя Йога - это пятикратный путь: асаны для физического тела, пранаяма для энергетического тела, медитация для ментального тела, мантры для интеллектуального тела и бхакти-йога для духовного тела.

Итак, все эти пять тел, конечно, являются общими для йогических учений; а *сиддхи* - *Крийя Йога Бабаджи* является квинтэссенцией *сиддханты*, которая является южноиндийской традицией. И Бабаджи, по сути, создал синтез классической йоги, которую я называю «йога Кока-Кола» (потому что его йога — это идеальный рецепт, который распространился по всему миру подобно Кока-Коле) — *раджа-йоги Патанджали* и *тантрической кундалини-йоги*, которую *сиддхи* высоко ценили и о которой писали.

Основной практикой *сиддхов* была *кундалини-йога*. Учение *тантрической йоги* гласит, что сознание следует за энергией, а энергия следует за сознанием. *Тантра* — это учение, которое мы находим в Индии, Китае и Тибете и которое буквально переводится как «сеть». Сеть, которая связывает материальную жизнь с духовной. Это огромный резервуар знаний, который был экспериментально приобретен в этих странах в первом тысячелетии. К концу этого периода была разработана *хатха-йога*, которая, таким образом, является частью тантры.

Когда ты концентрируешь свою энергию, например, с помощью дыхания, мантр или сосредоточения взгляда на определенной точке, сознание следует за ней. Таким образом, ты можешь вызвать трансформацию. Я не особо понимаю большинство духовных традиций, цель которых, по сути, состоит в том, чтобы как можно скорее покинуть этот мир, чтобы попасть в рай, или которые рассматривают этот мир как иллюзию.

С точки зрения *сиддхов*, все мирское является божественным, проявлением Божественного, которое называется *Шива*. Это божественное Бытие творит через нас, сохраняет через нас, например, мысли, эмоции, сенсорные переживания, воспоминания, привычки, отношения. Оно также разрушает: мы учимся новому и заменяем старое, у нас появляются новые идеи, мы разрываем отношения. В четвертой функции оно создает через нас завесу в виде сомнений, рассеянности или обмана, страха или опасений. И, наконец, есть еще милость, пятая функция: милость — это ответ Божественного Бытия на наш зов, наш поиск.

Например, если ты не уверен в чем-то или испытываешь страх и в результате молишься Богу или находишь момент тишины, выходишь на природу, и вдруг у тебя возникает озарение, ты получаешь ясное видение и понимаешь

— это и есть момент милости. Ты можешь назвать это своим внутренним сердцем, *гуру* или даже своим собственным „*Психическим Существом*“ (psychic being), как называет его *Ауробиндо*. Так или иначе, в тебе есть это Божественное Существо, которое пытается вести тебя и любит тебя, как мать любит ребенка. Оно позволяет тебе совершать ошибки и учиться на них. Когда ты обращаешься к этому внутреннему существу, оно всегда готово вести тебя. В силу своей природы твой ум или разум – по-английски «mind» – говорит с тобой очень громко, а твоя душа говорит очень тихо. Чтобы услышать ее, ты должен быть тихим. Это означает, что наша практика йоги направлена на то, чтобы заставить замолчать умственное тело и, в особенности, энергетическое тело, которое является источником эмоций и желаний. Они влияют на ментальное, энергетическое тело, даже на физическое тело и интеллект. Мы можем использовать интеллект, чтобы понять наши эмоции, такие как отторжение, гнев, страх.

Цель *сиддхов* - трансформировать нашу человеческую природу. Речь не идет о том, чтобы просто принять ее и понимать мир и тело как место страдания, которое нужно как можно скорее оставить позади, чтобы попасть в рай или достичь какого-то освобождения. Речь идет о том, чтобы реализовать наш полный потенциал как божественных человеческих существ. Это означает, что *сиддхи*, такие как *Бабаджи* или *Рамалинга*, действительно сделали это.

Бхаскар:

Я постараюсь это как можно лучше обобщить:

У нас есть 5 столбов: асана, пранаяма, дхьяна, мантра и бхакти, и цель этих 5 столбов - наша трансформация в полный потенциал и установление контакта с тихим голосом нашей души, успокаивая наш внутренний громкий голос. Тогда мы вступаем в контакт с чем-то, что выходит за пределы нашего «я» и не может быть отнесено к какому-либо конкретному месту. Как бы ты описал этот голос?

МГС:

Ты можешь назвать его голосом своей души. В индийской традиции *адвайта* его называют *Атманом*. Это голос пассивной наблюдающей части

тебя. И это нечто *Ауробиндо* описал как *Психическое Существо* (*psychic being*).

В твоей жизни бывают моменты, например, когда ты смотришь на закат, ты можешь испытать чудесное чувство, своего рода духовное пробуждение, тогда это в тебе говорит *Психическое Существо* (*psychic being*); или ты смотришь *Туда*.

Бхаскар:

Японцы называют это сатори или кэнсё.

МГС:

Да. Но это не обязательно должно быть что-то грандиозное. Это может быть простой совет: «Не делай этого» или «Будь терпеливым, подожди». И это приходит не только из воспоминаний, но и из-за пределов твоих обычных мыслительных шаблонов. Если ты позволяешь себе просто быть.

Это голос истины, голос любви, голос поддержки и руководства, голос познания. Его еще называют внутренним *Гуру*. Есть несколько способов об этом подумать.

Бхаскар:

Можем ли мы поговорить о том, как эти 5 столбов, то есть физическая практика, практика дыхания, медитации, мантр и преданности, могут это передать? Единственная цель всех этих практик - дать тебе доступ к голосу души?

МГС:

Да, вначале. Вначале то, что мы ищем в йоге, называется *самадхи* или самореализация, которая происходит в духовном измерении нашего существа, когда ум становится абсолютно тихим, верно? И дыхание может остановиться, ум останавливается, вы находитесь в состоянии глубокого

осознания самого осознания и понимаете, что сознание везде, оно универсально и что

я есть То, и То есть я,

и это настолько удовлетворяет, что в большинстве случаев человек, который испытывает это, независимо от его религиозного или духовного происхождения, называет это по-разному, как вы упомянули *сатори* в японском языке, христиане могут называть это *светом Христа*, есть такое восторженное состояние. Но это не что-то, что связано с эмоциями, это полная тишина. Это настолько удовлетворяет, что когда вы выходите из этого состояния, вы как бы возвращаетесь в мир своих собственных невротических и, конечно, физических тел, которые должны справляться с жаркой погодой, счетами, которые нужно оплатить, и всем остальным, что отвлекает нас, что большинство людей, которые ищут это, стремятся испытать это снова. И они хотят избежать отвлекающих факторов, поэтому пытаются изолировать себя либо в монастыре, либо в горах, и таким образом происходит своего рода разрыв между материальным и духовным, верно?

Это почти шизофрения. Мы знаем, чего хотим, у нас есть глубокое стремление к *ТОМУ*, что превосходит все разделения, но наша человеческая природа еще не развита и сопротивляется этому, верно?

Однако по мере углубления в то, что мы в *Крийя-йоге Бабаджи* называем «сдачей» (англ. surrender): сдачей точки зрения эго, что я – это тело, я – это ум, я – это мои эмоции, я – это моя маленькая история жизни, я – это все, что я хочу делать, по мере того, как мы все больше и больше сдаемся, мы становимся мудрецами, в которых интеллект способен познать истину, отождествляя себя с ней. Он может говорить на многие разные темы, просто сосредоточившись на теме, и вдохновение приходит. Это то, что мы называем мудрецом, верно? Они сдались на уровне интеллекта, верно? И они начинают об этом говорить через беседы или книги, потому что у них есть эта способность, у них есть вдохновение. По мере того как сдача (surrender) углубляется в ментальный план, они могут начать проявлять большой человеческий потенциал, который мы называем *сиддхами* или йогическими чудодейственными способностями, и в *йога-сутрах* в третьей паде, третьей главе, описано 65 из них; например, ясновидение, яснослышание, левитация, материализация. И когда вы сдаетесь, эти вещи,

конечно, не поощряются, потому что они также могут стать отвлекающим фактором - точно так же, как приобретение;

Даже мудрец может настолько увлечься своими знаниями, что это отвлекает его, верно? Это похоже на попытку описать чудесный ужин в ресторане *Maxime's* в Париже, но так и не вернуться в этот ресторан, верно? Обычно мудрецы даже не хотят об этом говорить, потому что попытка выразить это словами слишком ограничивает. Поэтому, когда сдача становится еще глубже в жизненном теле, вы начинаете проявлять еще большие силы материализации. Например, у вас появляются такие способности, как исцеление и нахождение в двух местах одновременно, понимаете? Мы можем...

Ним Кароли Баба, он проявил эти качества. И, конечно, всегда существует опасность, что силы могут стать самоцелью, поэтому в конце концов происходит сдача в физических клетках тела, в конце концов они отказываются от своей потребности просто быть комфортными, чтобы есть и спать, и они проникаются этим высшим сознанием, и это то, что мы видим в случае *Бабаджи и 18 сиддхов*: каждый из них сдался даже на физическом уровне. *Сиддхи* или такие люди, как *Бабаджи*, не являются публичными фигурами, согласно их убеждениям, потому что они/их работа гораздо более эффективны, когда важно учение, а не их личность. Потому что люди ленивы, верно? Они ищут кого-то, кто сделает это за них, вместо того, чтобы приложить усилия к самой работе.

Бхаскар:

Их мнение будет таким: доверьтесь Моисею, просто молитесь, и вы это получите.

МГС:

Да. Например, в *«Автобиографии йога»* он рассказывает все эти очень привлекательные истории, но, как, вероятно, часто говорит мой друг Дэвид Фроули: «Эта книга и книга Рамакришны нанесли огромный вред, потому что люди думают, что нужно просто найти правильного учителя, который коснется твоего лба, и тогда ты просветлишься!», и, конечно, люди, которые изучают технику, начинают практиковать, и все их сопротивление, все их

плохие привычки всплывают на поверхность, и они чувствуют, что с учителем что-то не так, что нужно найти другого учителя.

Бхаскар:

Давайте рассмотрим это подробнее. Итак, насколько я понимаю из «Йога-сутр», они похожи на современный «белый документ» (документ, содержащий официальную точку зрения правительства или организации). Как диссертация, в которой есть гипотеза, известная как йога читта вритти ниродха, а затем дается восемь ступеней того, как провести эксперимент, садхана пада, а в третьей главе приводятся все результаты, сиддхи, но там сказано, что нужно пройти мимо этого, не отвлекаться, это просто то, что происходит, а в конце дается вывод и резюме. Это так ясно и лаконично и, знаете, с научной точки зрения гениально.

Я хочу на мгновение остановиться и поразмышлять о том, что, по вашему мнению, является самым большим препятствием в настоящее время? Что является самым большим препятствием в современном сознании для доступа к этим более глубоким истинам?

МГС:

Мы не сделали реализацию нашего божественного потенциала, включая самореализацию, приоритетом в жизни.

Поэтому несколько лет назад я написал книгу под названием «Просветление — это не то, что вы думаете». Один из людей, поддержавших эту книгу, — мой друг Дэвид Фроули.

Он жил с *Йоги Рамайяхом*, когда я был в Индии в первый год.

Но он сказал: «Сегодня никто не интересуется просветлением». Так что книга продавалась тиражом в несколько сотен экземпляров. Но это правда, знаете, для людей это не является приоритетом, потому что у них есть много других вещей, которые они... у них есть желания. Так это теперь проблема? Нет, в том смысле, что если вы рассматриваете мир как идеальную школу с разными классами, где все идеально организовано для того, чтобы ищущий преодолел свои собственные желания, свои собственные потребности и извлек уроки из этих опытов, чтобы научиться опыту страдания.

Итак, обычно только когда вы страдаете, вы начинаете задавать важные вопросы: почему я страдаю? Понимаете. Почему я здесь? Есть ли Бог? Есть ли у меня душа? Кто я такой? К сожалению, мы, обладающие современным «мышлением», не задаемся этими вопросами, потому что наша культура призывает нас отдавать приоритет материальному и вести потребительский образ жизни. Политические активисты часто говорят, что духовные традиции «ничего не дают миру». И это характерно для большинства духовных традиций. Если вы спросите христианина, мусульманина или иудея, какова их цель, то это попасть в рай. А если вы спросите буддиста или индуиста, какова их цель, то это освобождение от цикла рождений и перерождений. Так есть ли у них что-то общее? Да! Это желание уйти из этого места, верно? Это как будто их цель — прийти в этот мир, как будто заселиться в гостиничный номер, наделать беспорядка, а потом уйти, оставив все следующему поколению, оставив уборщице убирать за собой.

Да, мы извлекли из этого урок, но поскольку беспорядок сейчас так велик с точки зрения климата и того, что происходит, я не знаю, будет ли мир, который выживет; в том смысле, что мы можем уничтожить большую часть человечества в ближайшие несколько десятилетий, если не предпримем что-то в отношении глобального потепления, например.

Бхаскар:

Ты говорил о необходимости страдания. Ты считаешь, что это основное условие, или есть более нормальный способ, которым люди могут погрузиться в эти вопросы и их исследование? Какова роль страдания, если мы признаем просветление приоритетом?

МГС:

Все восточные традиции, которые я знаю, буддизм, индуизм или другие, в первую очередь касаются проблемы страдания. У всех них есть свои рецепты, как с этим справиться.

Христианство имеет другой подход. Да, я страдаю, но Христос страдал за меня на кресте, с ним как моим спасителем я буду прощен и попаду в рай. Тем не менее, людей привлекало в христианстве именно их страдание. Но по крайней мере они ищут. Они ищут способ преодолеть свои вредные

привычки. Иногда они подвергаются индоктринации. Но и это становится формой поиска.

Бхаскар:

Да, я знаю, я стал заниматься йогой, потому что у меня были ужасные боли в спине. Я искал решение для своих болей в спине. Похоже, что мы не придаем первостепенного значения просветлению, потому что не страдаем достаточно. Хотя это плохое выражение.

МГС:

Нет, я думаю, ты правильно подошел к этому вопросу. Слово «йога» является омографом, то есть словом, которое сегодня имеет разные значения, и, по сути, на Западе оно было адаптировано к нашей западной культуре из-за всего того стресса, который мы испытываем из-за быстрого темпа современной жизни, и всех болезней, которые это вызывает. Люди обнаружили, что йога помогает им не только преодолевать физические недуги, но и предотвращать их. Пару лет назад люди тратили больше денег на альтернативные методы, такие как йога, иглоукалывание и нетрадиционная медицина; они прибегали к аллопатии, потому что она работает. Именно так люди в основном подходят к йоге. Только через некоторое время, когда люди расслабляются, можно сказать, учатся заботиться о своем физическом теле, поддерживать его здоровье и начинают чувствовать себя хорошо, преодолевают проблемы со здоровьем, тогда они осознают что-то более глубокое внутри себя.

Бхаскар:

Их энергия, их разум, их эмоции, возможно, находятся на следующем уровне.

МГС:

Правильно. А потом они начинают интересоваться медитацией и, возможно, в этот момент начинают задавать более глубокие вопросы. Обычно все происходит именно так.

Бхаскар:

Итак, если бы я наделил тебя божественными способностями, волшебной палочкой, которая могла бы изменить восприятие и практику йоги в современном мире, что бы ты хотел сделать? Как можно было бы переосмыслить йогу, чтобы она стала, на мой взгляд, более ценной и лучше применялась в этом смысле?

МГС:

Ну, не то чтобы я хотел быть в таком положении, потому что, на мой взгляд, уже есть ряд *сиддхов*, таких как *Бабаджи*, которые находятся в такой позиции; и если вы читали книгу «*Будь здесь и сейчас*» *Баба Рам Дасса*, то знаете, что у него был момент, когда он понял, что его учитель обладает этими способностями, но при этом позволяет всему быть так, как есть.

Потому что, как я уже говорил ранее, все, что происходит в мире сегодня, индивидуально и коллективно, - это наш собственный коврик для йоги. Это наше собственное место для практики. Это место, где у всех нас есть ответственность и возможность работать над собой.

Бхаскар:

Все это – коврик для йоги?

МГС:

Да, это место, где мы занимаемся *садханой*. Мы не отделяем нашу духовную жизнь от нашей... Например, ты отец троих детей, и твои дети сейчас являются местом твоей *садханы*, где ты должен развивать сострадание и интеллект, чтобы эффективно общаться с ними и ты должен быть для них

примером, верно? И тебе приходится работать над собой, откладывать в сторону свой эгоизм во многих случаях, так что, как ты понимаешь, есть много трудностей. Йога быть родителем.

Бхаскар:

О боже, да, конечно. Это очень смиряющие, очень смиряющие испытания. Мне нравится идея, что весь мир, вся наша жизнь - это коврик для йоги.

У тебя когда-нибудь была возможность встретиться с Баба Рам Дассом?

МГС:

Да, он дважды приезжал в Монреаль. В первый раз - я думаю, это было однажды в Монреале, он пришел на улицу Сент-Катрин, недалеко от Бери, там есть церковь, англиканская церковь, он читал там лекцию, и я поговорил с ним после этого; а также я видел его в унитарной церкви на 16-й улице в Вашингтоне, округ Колумбия, примерно в 1974 году, да; так что я не имел с ним много контактов, но я восхищался его книгами.

Да, он, конечно, сыграл важную роль в том, что многие люди в тот период перешли от интереса к психоделикам к йоге. Тимоти Лири как бы продвигал психоделики и сотрудничал с Ричардом Альпертом, Баба Рам Дассом, но они разошлись, и он решил, после встречи со своим учителем, *Нимом Кароли Бабой*, что, конечно, хочет помочь людям осознать ценность этого подхода.

Бхаскар:

Вот мы и здесь, и с этой точки зрения никто не обладает даром предвидения, тем не менее мне интересно, какое у тебя чувство относительно будущего человечества и того, куда мы движемся;

и какую роль в этом может сыграть Крийя Йога Бабаджи?

МГС:

Что ж, я начну с первого вопроса. В *Крийя-Йоге Бабаджи* преподают через сеть учителей, которые обучают в соответствии со стандартом и принадлежат к мирянскому ордену, который я основал в 1997 году. Одна из уникальных особенностей этого ордена заключается в том, что все его члены имеют собственные средства к существованию, они работают, имеют работу или, как вы знаете, занимаются бизнесом, поэтому они преподают не как профессиональные учителя и не для заработка, а просто как способ выразить и поделиться с другими своей любовью, знаниями и опытом йоги.

Бхаскар:

Итак, по сути, карма-йоги.

МГС:

Да, я был вдохновлен орденами Тибета и индуистскими орденами, которые существуют в некоторых монастырях Южной Индии, в частности, более тысячи лет; а также христианскими орденами: я живу примерно в 20 милях от бенедиктинского монастыря, который, как вы знаете, был основан в пятом веке святым Бенедиктом. Итак, орден, конечно, это группа людей, обычно очень небольшая, которые посвятили свою жизнь практике, садхане, и в большинстве случаев они являются отреченными, и можно сказать, что монастырь или орден, к которому они принадлежат, заботится об их физических потребностях, чтобы они могли сосредоточиться на своих духовных практиках. А в нашем случае мы просто. Меня вдохновила идея, чтобы люди сами заботились о своих потребностях, чтобы не было конфликта интересов - потенциального конфликта интересов - между их собственными потребностями в поддержке и потребностями их учеников. Поэтому мы никогда не позволяем деньгам становиться препятствием и предлагаем обучение. У нас есть рекомендуемый взнос в зависимости от затрат и среднего количества людей, которые приходят.

Так что это одно из - Мы очень маленькая, можно сказать, организация учителей. У нас нет организации учеников, и мы являемся образовательной, а не религиозной благотворительной организацией. Мы являемся образовательной благотворительной организацией. Мы зарегистрированы

здесь, в Канаде, в США, Индии и Шри-Ланке. Итак, наши учителя сейчас находятся примерно в 20 странах, и это люди, которых я обучал в течение последних 30 лет. Итак, они вносят свой вклад в жизнь людей, которых привлекают учения этой традиции.

И люди - большинство людей - узнают о нас, ища информацию о *крийя-йоге* или *Бабаджи* в Интернете, или же они находят одну из наших публикаций, которые я издал на десяти языках: у нас есть издательство, этот ашрам здесь, в Квебеке, поддерживается за счет своих публикаций и наших веб-сайтов на 20 языках. Некоторые из наших публикаций выходят на турецком, арабском и болгарском языках, и невероятны электронные книги, которые мы делаем доступными для людей, или на многих из этих индийских языков. Итак, мы пытаемся подойти к людям через публикации, и если они заинтересованы, они приходят на семинары по посвящению, у нас есть заочный курс, так что мы вносим свой вклад, как и многие другие группы. Мы не стремимся быть номер один или быть лучше, мы просто делаем свое дело.

И мы ни от кого ничего не ожидаем, мы приглашаем людей прийти и попрактиковаться, попробовать то, о чем вы сказали, как гипотезу, посмотреть, подходит ли это вам, хорошенько попробовать, знаете, по крайней мере в течение года, а потом вы свободны экспериментировать и изучать и другие вещи. Но эти техники настолько обширны, что вам не нужно менять свой стиль одежды, вам не нужно менять свою систему убеждений, вам не нужно менять/ограничивать себя в чем-то еще. Мы поощряем вас, знаете, быть вегетарианцами, мы поощряем вас практиковать определенное количество времени каждое утро и каждый вечер, и если вы хотите узнать больше, то у нас есть три уровня обучения.

У нас также есть обучение учителей крийя-хатха-йоги, но наши ачарьи присоединяются к ордену только по приглашению, обычно после многолетнего наблюдения за ними, чтобы убедиться, что они обладают всеми качествами, необходимыми для эффективного учителя.

Бхаскар:

Йога, которую я вижу в мире сейчас, похожа на типичный человеческий разум: много криков и воплей, но настоящее — это душевное и тихое.

МГС:

Да

Бхаскар:

Я чувствую, что именно это ты имеешь в виду. Так что, дорогой слушатель, если у тебя уже есть практика или даже сертификат, попробуй ознакомиться с крийя-йогой от Бабаджи: она только дополнит и принесет пользу, она тихая и очень глубокая.

Я хочу задать тебе вопрос, который я очень люблю задавать, потому что он пришел мне в голову спонтанно, когда я был с другим мастером-учителем. Это вопрос на воображение, гипотетический и, не дай Бог, ты знаешь, что у тебя осталось всего несколько вздохов, рядом с тобой находится кто-то очень близкий и дорогой тебе человек, и у тебя осталось всего несколько вздохов, чтобы поделиться, пожалуй, самым глубоким и полезным, что ты можешь поделиться, что бы ты сказал этому человеку?

МГС:

О, я думаю, просто сосредоточиться на звуке *ОМ*, попросить напомнить мне сосредоточиться на *ОМ*. И напомнить мне поднять глаза к макушке, если я забуду это сделать, чтобы я мог сознательно выйти из макушки. Это называется *Махасамадхи*. Это все, что мне нужно. Потому что последние минуты и часы вашей жизни на самом деле являются самыми важными, потому что они определяют, что произойдет в минуты, часы и дни после вашего ухода. Только физическое тело останавливается немедленно, другие тела продолжают существовать в зависимости от того, сколько энергии в них осталось, и в зависимости от их желаний, их потребностей, их воспоминаний. Они приносят новые опыты после смерти и даже возвращают вас в этот мир в какой-то момент. Таким образом, вы можете обойти астральный план, вы можете обойти даже возвращение сюда, если только вы, как я, не призваны вернуться или вдохновлены вернуться, чтобы завершить эту трансформацию. Просто сосредоточьтесь на макушке головы, поверните глаза вверх, сделайте глубокий вдох и выдохните. Это называется *Махасамадхи*.

Бхаскар:

Выдыхайте на вдохе. Сосредоточьтесь на Сахасраре.

МГС:

Во-первых, вам нужно вести его в пространстве между вдохами, то есть когда дыхание приостанавливается, не удерживая его, просто без усилий, потому что когда дыхание останавливается, ум останавливается, и тогда вы способны трансцендировать все.

Так что это первый раз, когда кто-то задал мне этот вопрос таким образом, но это то, чему мы учим в первом посвящении, как, можно сказать, бонус, что делать в конце своей жизни.

Бхаскар:

Как говорится, искусство жить – это на самом деле искусство умирать, знаете ли. Так что нужно жить так, чтобы последние главы, последние предложения, последние слова были искусными.

МГС:

Да, также полезно вспомнить слова *Рамана Махариси*, которые он произнес, когда умирал, а люди плакали: «Вы, глупые люди! Куда я могу уйти?», потому что если вы отождествляете себя с *ТЕМ*, что является постоянным, той частью вас, которая никогда не меняется, той единственной константой в вашей жизни, то она не уходит, она остается. И в этом заключается мудрость.

Бхаскар:

Я считаю, что это очень полезно помнить всем нам, кто пережил уход из жизни друзей, членов семьи, этих людей, которые ушли из жизни. Я считаю, что в осознании этого есть что-то глубоко исцеляющее, что, по сути, является этим человеком, как говорится в «Гите»: «Огонь не может сжечь это, вода не может намочить это, нож не может порезать это,

ветер не может унести это» . Так что да, по сути, сущность не ушла никуда.

МГС:

Сиддхи говорили «анбушивам» (Анбу Шивам), любовь есть Бог. Многие святые говорили, что Бог есть Любовь, но только сиддхи говорили, что Любовь есть Бог. Так что это было бы другим словом, которое вы могли бы просто сказать в конце: просто Любовь есть Бог.

И это и есть наша цель здесь: проявлять любовь во всем, что мы делаем.

Бхаскар:

Как? - Может быть, мы можем закончить встречу подарком для тех, кто был с нами все это время.

Есть ли какая-нибудь короткая практика, которой ты мог бы поделиться, чтобы мы могли прикоснуться к другому состоянию осознанности? У тебя есть короткая практика? Может быть, на две минуты?

МГС:

Да. Хорошо.

Итак, можно просто начать следить за дыханием, просто наблюдать за ним.

И замечать, что, когда ты наблюдаешь за дыханием, могут возникать некоторые мысли, могут ощущаться некоторые физические ощущения, некоторые эмоции, а затем начать замечать, что все эти вещи появляются и исчезают в поле света. Что-то вроде того, что появляется и исчезает на киноэкране. И когда ты следишь за дыханием, мысленно повторяй «Я ЕСТЬ ТО», мы называем это «ХАМ» на санскрите во время вдоха и «СА» во время выдоха. Просто следи за дыханием, и когда ты заметишь, что дыхание замедляется, ты обнаружишь, что мысли также становятся менее частыми, и когда ты концентрируешься на этом пространстве, в котором возникают мысли, слова, ощущения, посмотри на него глубоко и увидишь, что это действительно поле света. Миллионы частиц света. Они движутся повсюду

внутри тебя, снаружи тебя, через тебя, под тобой, над тобой, и между частицами света есть пространство. Теперь, если я спрошу тебя: «Кто ты?», что ты ответишь? Больше не достаточно просто назвать свое имя, которое похоже на волну на поверхности этого океана бытия, в котором движутся эти частицы света. Теперь, как святые, ты можешь сказать: «*Я есть То*», — то, в чем все появляется и все исчезает. В этом нет никаких сомнений. Даже мои сомнения появляются и исчезают в этом. *Я есть То — ХАМ СА.*

Продолжая следить за дыханием, когда ты замечаешь вдох, мысленно произноси «ХАМ», затем вспомни «*Я есть*», а когда замечаешь выдох, мысленно произноси «СА», вспоминая «*То*», пока дыхание не успокоится. А затем просто «*Будь спокоен и знай, что Я есть Бог*», как сказал Давид в псалмах — «*Будь спокоен и знай, что Я есть Бог*».

Я разместил эту медитацию в конце вводной лекции на своем веб-сайте. Если вы посмотрите веб-сайт и страницу календаря, то увидите, что в конце есть запись вводной лекции, в которой я представляю эту медитацию.

Бхаскар:

Так красиво. HAMSA HUM SA HANG-SOUH SA

Спасибо, спасибо, дорогой Сатчидананда.