

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати.

Примечание переводчика.

Эта книга многим может показаться слишком наивной и не актуальной в условиях современной свободы нравов. Однако данная тема была и будет актуальной всегда. Существует простая истина, о которой многие в наши дни предпочитают забывать – без Брахмачарьи не возможен духовный прогресс. Можно очень красиво рассуждать и философствовать о Боге, о строении вселенной, можно иметь высокие посвящения в древние традиции, гнутья в сложные асаны, задерживать дыхание на 20 минут и владеть определенными психическими силами, но при этом оставаться в тотальном рабстве чувств и низких желаний. Духовный прогресс – это Бхакти, чистая любовь, свободная от эгоизма и чувственных восприятий, а вовсе не потакание себе. Мы любим придумывать красивые теории для оправдания своих слабостей. Но о каких тонких материях можно говорить, если мы не способны контролировать обычное грубое тело? Я промолчу тут о многих современных "тантриках", которые своей деятельностью только позорят тантрическое учение.

Брахмачарья – это не вопрос морали и нравственности, как многие думают. Это вопрос разумного распределения доступных ресурсов. Даже если вы способны удерживать вашу прану во время сексуального контакта, всё равно определенное количество энергии будет поглощаться растревоженными индриями, и при этом вы зарабатываете глубокие самскар, которые потом долго не оставят вас в покое.

Но следует помнить, что Брахмачарья подходит далеко не всем, и многим она способна даже навредить. Если не происходит процесса сублимации, то происходит процесс застаивания и брожения энергии, что может привести к различным нежелательным эффектам на ментальном и физическом уровне. Нужно адекватно рассчитывать свои силы, и поддерживать внутренний баланс. Иногда встречаются люди с огромным количеством сексуальной энергии, но такие люди редко становятся на духовный путь, и поэтому тема Брахмачарьи для них не актуальна, хотя, если бы они смогли направить эту энергию вверх, они бы стали настоящими сиддхами. Многие зависит от силы сексуальных самскар и от общества, в котором находится человек. Если Брахмачарья не приносит радость, то лучше забыть о ней. Или попробовать перестроить свою жизнь таким образом, чтобы Брахмачарья органично вписывалась в неё. Брахмачарья должна практиковаться естественно, без чрезмерных усилий и самоограничений. Усилия надо прилагать на выполнение садханы и изменение образа жизни, тогда Брахмачарья будет соблюдаться автоматически.

Я искренне надеюсь, что данная книга поможет читателю задуматься, над тем как он расходует свои внутренние ресурсы, и воодушевит вас направить все свои силы на цели духовной эволюции. Приятного прочтения.

Молитва о чистоте.

О Господь Сострадания! О Прабху! Душа моей души, Жизнь моей жизни, Разум моего разума, Слух моих ушей, Свет всего света, Солнце всех солнц! Даруй мне свет и чистоту. Позволь мне утвердиться в ментальной и физической Брахмачарье. Позволь мне оставаться чистым в мыслях, словах и поступках. Дай мне силу контролировать мои Индрии (чувства) и соблюдать Брахмачарья Врату. Защити меня от любых соблазнов этого мира. Пусть все мои Индрии будут направлены на служение Тебе.

Удали сексуальные Самскар (впечатления) и Васаны (тонкие желания). Уничтожь похоть в моём уме. Сделай меня настоящим Брахмачари, Садачари и Урдхварета Йоги. Пусть я буду таким же чистым как Свами Вивекананда, Свами Даянанда, Бхишма, Хануман и Лакшман. Прости. Прости все мои апарадхи (оскорбления). Я Твой. Я Твой. Защити, защити. Прачодаят, Прачодаят. Просвети, Просвети. Веди меня. Ом. Ом. Ом.

Часть 1 Феномен секса

1. Деградация нашего времени.

Мужчина подвержен великой иллюзии. Она является ему в форме женщины.

Женщина подвержена иллюзии в форме мужчины.

Куда бы вы ни поехали – в Амстердам, Лондон или Нью-Йорк, посмотрите на этот мир чувственного опыта. Вы обнаружите только две вещи – секс и эго.

Сексуальный инстинкт – это величайшая потребность человека. Сексуальная энергия и страсть управляют поведением человека. Сексуальная энергия заполняет ум, Праны, чувства и всё тело.

У человека есть тысяча и одно желание. Но центральное и сильнейшее желание – это сексуальное желание. Все остальные желания связаны с этим центральным желанием. Желание денег, потомства, желание собственности, и другие желания следуют потом.

Господь сделал сексуальное желание очень и очень сильным, чтобы

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) поддерживать создание этой вселенной. Иначе, мы бы наблюдали множество Дживанмуков, освободившихся так же просто как студенты окончившие университет. Легко окончить университет. От вас требуется немного денег, памяти, интеллекта и немного усилий. Но огромных трудов стоит взять под контроль сексуальный импульс. Тот, кто полностью уничтожил похоть и утвердился в Брахмачарье, есть никто иной, как Брахман, или сам Господь Бог.

Этот мир держится на сексе и эго. Эго хозяин всего, основа. Секс держится на эго. Если эго уничтожено Вичарой, и знанием "кто я?", идея секса отпадает сама собой. Человек - хозяин своей судьбы, но заблудившись, он потерял свою божественную славу, и стал рабом, инструментом в руках эго и секса. Секс и эго - это следствие Авидьи (незнания). Знание о своей истинной природе уничтожает этих двух врагов Атмана, этих бандитов, которые терроризируют маленькую, беззащитную и беспомощную дживу (душу). Человек очень сильно деградировал, став марионеткой страстей. Увы! Он стал механической куклой, потеряв способность различать. Он угодил в рабство. Какое печальное положение! Какая насмешка судьбы! Если человек хочет вернуть свою божественную природу, ему необходимо трансформировать всё его существо, сексуальное желание должно сублимироваться в регулярную практику медитации и возвышенные мысли. Трансформация сексуального желания - это невероятно мощный и эффективный способ познать высшее блаженство. Весь мир сексуален.

Страсти правят во всех уголках света. Разум людей наполнен сексуальными мыслями. Мир полностью сексуален. Весь мир находится под воздействием сильнейшей сексуальной интоксикации. У людей извращенные мысли. Никто не думает о Боге. Никто не говорит о Боге. Все разговаривают о моде, машинах, ресторанах, обедах, вечеринках, о кино. Жизнь состоит из поедания пищи и продления рода. И всё.

Страсти диктуют моду не только в Лондоне и Париже, но даже в Мадрасе, где молодые девушки наносят на лица косметику, вместо священного порошка турмерика, и укладывают свои волосы, подражая французенкам. Это глупое подражание засоряет умы девушек и ребят в наши дни. Священные писания и учения наших мудрецов и Риши полностью игнорируются. Какое печальное положение вещей! Они верят во что-то, только если некий Джонсон или Рассел докажет очередную теорию эволюции, движения, атома, релятивизма или трансцендентализма. Их умы засорены иностранным мусором. Это печальная дегенерация современных людей Индии. В наше время люди не могут пройти даже небольшое расстояние без помощи рикши, машины, велосипеда или трамвая. Какая ужасная искусственная жизнь! Всё это происходит по причине бушующих в уме страстей и жадности.

Молодые люди слепо подражают западу, в результате чего уничтожают себя. Людей терзает похоть. Они теряют чувство реальности, пространства и времени. Они не отличают хорошее от плохого, и позабыли всякое чувство стыда. Почитайте криминальные сводки: убийства, изнасилования, грабежи, похищения - причиной всех этих преступлений является похоть - похоть до денег или до плотских утех. Похоть уничтожает всё - жизнь, здоровье, благополучие и мудрость.

Человеку с его раздутым интеллектом следует поучиться у животных и птиц. Даже у животных больше самоконтроля, чем у человека. Под влиянием страстного желания человек совершает недостойные поступки снова и снова. У него нет и капли самоконтроля, он полностью во власти страсти. Он марионетка в руках страсти. Он размножается как кролик, производя множество детей, пополняя ряды попрошайек. Львы, слоны, быки и другие крупные животные имеют гораздо больше самоконтроля чем человек. Львы спариваются только раз в год. После зачатия, львица никогда не подпустит к себе самца до того момента пока потомство не подрастет и не окрепнет. Человек нарушает законы природы и поэтому страдает от множества болезней. В этом плане человек деградировал гораздо ниже уровня животных.

Король не был бы королем без сокровищницы, придворных и армии, цветок не будет цветом без запаха, река не будет рекой без воды, также и человек не может быть человеком без Брахмачарьи. Ахара, Нидра, Бхайа и Майтхуна - еда, сон, страх, спаривание - это общие черты человека и животного. Что отличает человека от животного - это Дхарма, Вивека и Вичара Шакти. Гьяна и Вичара могут быть достигнуты

только при сохранении Вирьи (семени). Если у человека нет этих качеств, то он ничем не отличается от животного.

Если похоть, которая является причиной всех удовольствий, прекратится, то оковы этого мира будут разрушены. Даже самый ядовитый яд не так страшен как похоть. Яд уничтожает только одно тело, тогда как похоть разлагает множество тел из поколения в поколение. Те люди, которые игнорируют знание о высшем Я, и цепляются за губительные объекты этого мира снова и снова,

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) заслуживают звания ослы, если не хуже. Если у вас нет Вивеки, если вы не интересуетесь своей истинной природой и проводите всю свою жизнь в поглощении пищи, сне и совокуплении – вы горизонтальное существо, и вам следует поучиться самоконтролю у животных.

Сексуальная деградация, которая охватила человечество в наши дни, имеет свою причину в том, что люди признали такое понятие как "естественный сексуальный инстинкт." Это не верно. Естественным является инстинкт размножения. Если мужчины и женщины обуздают свои сексуальные желания лишь одной необходимостью размножения – это и будет соблюдением Брахмачарьи. Но в большинстве случаев это только теория, и только те немногие, кто серьезно занят духовным поиском, способны полностью воздерживаться от секса. Для таких людей секс – это непозволительная растрата энергии.

Плоть должна находиться под контролем духа, направленного на достижение высших целей, удовлетворение мирских желаний порочно. Человек был создан для духовного союза с богом, но он пал жертвой демонов, которые склонили его к чувственной жизни и привязали его к мирскому существованию. Моральное благо – это отказ от чувственных удовольствий и от привязанности к мирской жизни при помощи бесстрастия и способности различать. Следует вести возвышенную духовную жизнь и воспитывать в себе божественные качества. Чувственность не сочетается с мудростью и святостью.

Духовная садхана – как ответ сексуальным желаниям

Настоящая культура – это осуществление безупречной ментальной и физической Брахмачарьи. Настоящая культура – это идентификация индивидуальной души с Высшим Я, непосредственно на собственном опыте. Для мирского, страстного человека такие слова как Самореализация, Бог, Высшее Я, Вайрагья, отречение, смерть, место кремации, звучат отталкивающе и пугающе, потому что он привязан к внешним объектам. Но такие вещи как танцы, песни, разговоры о женщинах и кино будут для него приятны. Привязанность к объектам будет постепенно уменьшаться если человек серьезно начнет задумываться об иллюзорной природе этого мира. Человека сжигает огонь похоти. Необходимо принять меры для избавления от похоти. Людям должны быть известны разные методы по борьбе с похотью – если один метод не сработает, можно попробовать другой. Человеку должно быть стыдно постоянно прибегать к чувственным удовольствиям, если он знает что цель его жизни – это самореализация через постоянную медитацию. Некоторые могут возразить, что подобные темы не должны обсуждаться публично и их лучше обсуждать приватно. Это не так. Какой смысл скрывать очевидное? Подобное сокрытие это грех.

В наши дни современной культуры и развитой "цивилизации" эта тема может быть и не столь актуальна для многих. Многие термины могут показаться отталкивающими, резкими и слишком грубыми для людей с "утонченным вкусом". Но они ошибаются. Эти строки произведут глубокое впечатление на умы духовных искателей, жаждущих освобождения.

В современном обществе не существует настоящей духовной культуры. Правила поведения и этикет – это всего лишь шоу. Повсюду вы можете наблюдать это шоу – лицемерие, натянутая вежливость, бессмысленные формальности и договорённости. Людям не хватает искренности и простоты. Ничего не исходит от сердца. Чтение отрывков из Махавакьи и проповеди перед мирскими страстными людьми не произведут на них никакого впечатления. Это подобно посадке семян в пустыне или метанию бисера перед свиньей.

Если человек ясно осознает тот вред, который наносят ему нечистые поступки, и решает встать на верный путь, он должен посвятить всё своё время размышлениям о боге, концентрации, медитации и служению человечеству. Недостаток духовной практики – это главная причина сексуальных желаний. Теоретический отказ от чувственной жизни не принесет никаких результатов. Вы должны беспощадно обрубить все формальности мирской жизни и начать жить духовной жизнью, свободной от телесных привязанностей. Снисходительное отношение к низменным желаниям приведет вас в итоге к страданиям. Оправдания в данном случае не сработают. Вы должны быть совершенно искренни в вашем духовном поиске, если же вы будете наполовину искренни, то вы не сдвинетесь с места.

Пробудитесь, друзья, от иллюзии этой Самсары. Страсти наделали много бед, пока вы пребывали в Авидье. Сколько миллионов отцов, матерей, мужей, жён и детей у вас было в предыдущих рожденьях? Откажитесь от Мохи (соблазна) этого тела. Это просто глупость. Также откажитесь от идентификации с этим телом благодаря медитации на Шуддха Атман (Чистый Атман). Хватит поклоняться этому телу. Поклонники материального тела – это Асуры и Ракшасы.

Брахмачарья – нужда наших дней.

Мои дорогие братья! Помните, что вы не есть это брэнное тело из костей и плоти. Вы есть бессмертный, вездесущий Сат-чит-Ананда Атман. Я есть Атман.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Я есть Истина. Я есть Брахман. Я есть вечное сознание. Можно достичь этого высшего состояния только соблюдая Брахмачарью. Дух Брахмачарьи должен пронизывать всю вашу жизнь и все ваши поступки. Многие говорят о Брахмачарье, но практикуют её лишь немногие. На этом пути много трудностей. Но для человека с железной волей и терпением нет никаких трудностей. Нам нужны настоящие Брахмачари, люди ведущие идеальную жизнь, обладающие благородным характером и духовной силой. Простые разговоры тут бесполезны. Человечеству нужны примеры реализованных Брахмачари. Пусть они выйдут вперед и ведут за собой молодое поколение, вдохновляя их своим примером и духовной аурой. Живой пример лучше любых предписаний. Продолжительность жизни человека сократилась до сорока лет вместо положенных ему ста лет. Будущее страны полностью зависит от молодого поколения. Долгом Санньяси, святых, учителей, профессоров и родителей является донести идею целибата до молодежи. Я молюсь чтобы образовательные организации обратили особое внимание на роль Брахмачарьи в воспитании подрастающего поколения. Наша молодежь – это основа нации. Будущее благополучие Индии полностью зависит от соблюдения правил Брахмачарьи. Саньясины и Йогины должны выйти из своих пещер и кутиров и начать проповедовать принципы Брахмачарьи, они должны учить молодежь асанам, пранаяме, и знаниям о природе Атмана.

Я искренне молюсь, чтобы с помощью садханы вы научились контролировать свою страсть – врага мира и благополучия. Настоящий Брахмачари является императором всего мира. Мой смиренный поклон всем Брахмачари, слава Брахмачари!

Пусть вы будете сидеть неподвижно как гора Меру, пребывая в состоянии Сатчидананды Сварупы, свободны от всяких нечистых, похотливых мыслей. Пусть вы будете полностью погружены в природу Атмана. Пусть вне всяких мирских желаний и амбиций вы всегда будете пребывать в этом Атмане, который есть суть всех наслаждений и наслаждающихся.

Пусть ваши лица сияют Божественной благодатью. Пусть Божественный огонь будет гореть ещё ярче. Пусть Божья воля и мир всегда пребудут с вами! Ом Шанти! Шанти! Шанти!

2. Как работает сексуальный импульс.

Человек хочет иметь детей, чтобы продолжить свою родовую линию. Это инстинкт размножения. Желание спариваться происходит из сексуального инстинкта. Сила сексуального желания зависит от силы сексуального импульса. В соответствии с Гитой импульс – это сила или Вега. Господь Кришна говорит: "Тот кто способен противостоять импульсу, рожденному из страстей и желания, тот счастливый и гармоничный человек."

Импульс – это могучая сила. Это сила, которая неожиданно воздействует на ум. Также как двигатель работает на бензине, так и это тело работает на импульсах и инстинктах. Инстинкты – это изначальная мотивация для всех человеческих действий. Они дают толчек телу и запускают Индрии. Инстинкты создают привычки. Эти импульсы также являются причиной нашей ментальной активности. Они формируют жизнь человека. Загадка жизни лежит в них.

Привязанность к женщине возникает из Раджаса. Чувство симпатии и радости в компании женщины – это семья сексуального желания. В начале, это чувство незначительно, как рябь на воде, но потом оно перерастает в мощную волну неконтролируемой страсти и сексуального аппетита. Будьте бдительны.

Создайте духовную волну при помощи джапы, сатсанга, медитации и вичары, пресекайте сексуальный позыв в зародыше.

Вы должны понять психологию сексуального позыва. Если на теле зуд, тогда почесавшись, мы получаем удовольствие. Сексуальное желание – это нервный зуд. Получив кратковременное удовольствие, вы наносите огромный урон своему духовному прогрессу.

Цветочный лук Купидона.

Похоть сильна. Она держит лук с пятью стрелами – это Мохана, Стамбхана, Унмадана, Сошана, и Тапана – Очарование, Изумление, Опьянение, Изнурение, Сжигание. Первая стрела поражает молодых людей когда они смотрят на красивую форму. Вторая останавливает их внимание. Третья опьяняет. Четвертая заставляет чувствовать сильную привязанность к форме. Пятая воспламеняет и сжигает их сердца. Она глубоко пронзает сердце. Никто на этой земле, и даже никто во всех трёх мирах не способен противостоять эффекту этих стрел. Эти стрелы пронзали даже сердце Господа Шивы и многих великих мудрецов. Эти стрелы самого Индру заставили досаждать Ахалье. Купидон пускает свои стрелы через очаровательные взгляды молодых девушек с тонкой талией, нежными щеками и красными губами. Лунная ночь, запах духов, цветов и сандаловой пасты, мясо и вино, театры и романы – вот его оружие. Здравый смысл и способность различать мгновенно исчезают, когда сердце наполнено жгучей страстью. Человек становится совершенно слеп.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Купидон превращает интеллектуалов, великих ораторов, министров, ученых, докторов и адвокатов в послушную собачку в руках молодых девиц. Интеллект и здравый смысл отходят на второй план. Купидон знает свою силу. Он правит повсюду. Он знает, как пощекотать нервы. В мгновение ока он воспламеняет страсть в сердцах молодых людей, при этом исчезает всякая способность понимать и различать.

Даже во сне, когда все Индрии спокойны, Купидон не теряет своей силы. Женщины – это его верные помощницы! Купидон действует через их взгляды и нежные слова, через их песни и танцы. Молодые девицы быстро очаровывают мужчину и способны поколебать покой даже великих мудрецов. Купидон может пощекотать нервную систему Брахмачари, когда тот только подумает о красивых молодых девушках, или услышит звон их браслетов, или посмотрит на их прекрасные лица, и что уж говорить, если он коснется их. Самскарны подсознательного ума.

Половой акт оставляет Самскарну (отпечаток), в Читте, хранилище подсознательного ума. Этот отпечаток затем вызывает Вритти (мыслеформу), которая приводит к новым самскарнам. Удовольствие уплотняет Васаны. Сексуальное желание появляется из памяти и воображения. Воспоминание о образе женщины тревожит ум. Если тигр вкусил однажды человеческую кровь он всегда будет охотиться на людей. Так же наш ум, вкусив сексуальное удовольствие, будет стремиться испытать его снова и снова. Из хранилища самскар и васан и при помощи памяти ум создаёт воображаемый объект или Кальпану. Потом происходит привязанность. Вместе с воображением активизируются эмоции и импульсы. Они идут рука об руку. Потом появляется сексуальное раздражение, жажда и жжение в уме и в теле. Жжение в уме проникает в тело так же как вода в горшке начинает выкипать и выплескивается на поверхность. Если вы очень бдительны, то вы сможете пресечь весь процесс в самом начале на этапе воображения. Но даже если вы позволили воришке воображению пройти первые ворота, будьте внимательны у вторых ворот, когда появится сексуальное жжение. Вы можете остановить это. Вы можете остановить сексуальный импульс, прежде чем он войдет в ваши индрии – выполните Уддияну и Кумбхаку, и направьте этот импульс вверх, в головной мозг. Перенаправьте ваш ум. Повторяйте Ом или любую другую мантру с концентрацией. Молитесь, медитируйте. Если вам всё же сложно контролировать ваш ум, ищите Сатсанг (общество святых) не оставайтесь одни. Если импульс полностью проявит себя и поступит в ваши органы, вы забываете обо всём и становитесь слепы. Вы становитесь жертвой похоти. Потом вы будете раскаиваться.

Сексуальные желания сильны даже у слепого человека, который от рождения целибат и никогда не видел лица женщины. Это происходит по причине Самскар и впечатлений накопленных в прошлых рождениях, которые хранятся в подсознательном уме. Всё что вы делаете, и всё о чём вы думаете, оставляет отпечаток в Читте, в вашем подсознательном уме. Эти впечатления можно сжечь только при помощи знания Атмана, Высшего Я. Когда сексуальная Васана заполняет ум, эти Самскарны активизируют Вритти в виде мощных ментальных волн которые мучают несчастного слепого. Легко контролировать сознательный ум. Но не так просто контролировать ум подсознательный. Вы можете быть Санньяси. Вы можете быть человеком высокой морали. Понаблюдайте, как ум проявляет себя во снах. Вы можете воровать во сне. Вы предаётесь разврату во сне. Сексуальные желания, амбиции и низменные желания – всё это прочно сидит в вашем подсознательном уме. Уничтожьте самскарны подсознательного ума при помощи Вичары, Брахма-Бхаваны и медитации на Ом. Человек, утвердившийся в ментальной брахмачарье никогда не будет иметь дурных снов. Во сне нет Вивеки и Вичары. Вот почему вы совершаете плохие поступки во сне, хотя в состоянии Джаграт (бодрствование) ваши поступки чисты, благодаря Вивеке и Вичаре.

Жалоба ученика: "По мере продвижения в медитации из подсознательного ума появляются новые и новые слои нечистот, иногда они так сильны что толкают меня на неправильные поступки. Я не полностью утвердился в Правде и Брахмачарье. Старая привычка лгать, и похоть всё еще тревожат меня. Похоть ужасно беспокоит меня. Малейшая мысль о женщине выводит из равновесия мой ум, моя садхана рушится и мой день испорчен. Я всячески пытаюсь усмирить ум, но всё тщетно. Я не знаю, как контролировать эту похоть. Раздражительность, эгоизм, гнев, жадность, ненависть, привязанность все еще не покинули меня. Но похоть – это мой самый главный и самый сильный враг. Я прошу вас, посоветуйте, как можно уничтожить её." Когда нечистые мысли из подсознания всплывают на поверхность сознательного ума не стоит противостоять им. Повторяйте вашу Ишта мантру. Не размышляйте о ваших плохих качествах. Достаточно просто наблюдать их. Не атакуйте ваши негативные качества. Они изобразят удивленные лица. Развивайте благие качества. Не стоит постоянно думать "какой я плохой и несовершенный".

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Культивируйте саттвические качества. Благодаря медитации, культивации сатвических качеств и Пратипакша Бхаваны все негативные качества отпадут сами собой. Это верный метод.  
Вы можете постареть, ваши волосы поседеют, но ваш ум всегда будет молодым. Возможности могут исчезнуть, но желания останутся с вами даже когда вы достигните почтенного возраста. Желание – это настоящая причина рождений. Семена желаний прорастают в Санкальпу и действие. Колесо Самсары крутится благодаря желаниям. Пресекайте их на корню. Только тогда вы будете в безопасности. Только тогда вы достигнете Мокши. Брахма Бхавана, Брахма чинтана и медитация на Ом, вот что поможет искоренить желания. Вы должны искоренить все ростки ваших желаний и сжечь их, чтобы они не проросли снова. Только тогда вы сможете достичь Нирвикальпа Самадхи.  
Один ученик пишет мне: "Нечистая плоть и кожа кажутся мне очень даже чистыми и красивыми. Я очень похотлив. Я пытаюсь развить материнскую Бхаву по отношению к женщинам. Мысленно я преклоняюсь перед любой женщиной, представляя, что она есть воплощение Ма Кали. Но мой ум все равно загрязнен похотью. Что мне делать? Вновь и вновь я желаю смотреть на красивых женщин." Очевидно, вайрагья и способность различать не развиты в этом ученике. Старые самсары и васаны всё ещё очень сильны.  
Даже чистый Брахмачари будет терзаем в начале любопытством. Ему будет очень любопытно узнать и ощутить то удовольствие, которое дарует сексуальный союз. Иногда он будет думать: "Хорошо. Я испытаю радость секса всего один раз, и потом искореню это желание полностью, иначе мою любопытство не оставит меня в покое." Ум хочет обхитрить этого Брахмачари. Майа действует через любопытство. Любопытство вырастает в сильное желание. Удовольствие не сможет удовлетворить желание. Разумней будет уничтожить любопытство с помощью Вичары или размышлением над природой Атмана который не имеет пола, тогда сексуальное желание исчезнет, с пониманием силы Брахмачарьи и недостатков нечистой жизни.  
Как измерить свою ментальную чистоту  
Вид молодой красивой девушки притягивает и волнует страстного человека, пронзая его сердце и вызывая интоксикацию. Если эти симптомы отсутствуют, значит вы утвердились в Брахмачарье. Вид совокупляющихся животных или обнаженный частей тела не должен производить никакого волнения в уме.  
Если у Брахмачари возникает чувство что ему необходима компания женщины, что он хочет говорить с ней, шутить и играть с ней, если ему нравится наблюдать за молодыми девушками, если он желает коснуться женщины, в таком случае похоть всё еще прячется в его уме. Старый вор все ещё не успокоился. Такому Брахмачари нужно быть крайне осторожным. Он находится в опасной зоне. Его ум по-прежнему не чист. Даже во сне не должно возникать желания касаться женщины. Чистоту ума легко определить по снам. Если в ваших снах вы полностью свободны от любых сексуальных мыслей, значит вы достигли чистоты. Самоанализ и интроспекция – это инструменты которые помогут вам оценить степень чистоты вашего ума.  
У гьяни не бывает "мокрых" снов. Сны – это верный показатель нашего прогресса в Брахмачарье. Если в ваших снах у вас не возникает сексуальных желаний, значит вы становитесь чище.  
Сама идея секса должна исчезнуть из ума. У Сукхадевы был подобный опыт. Он не женился. Он покинул дом и скитался по свету совершенно голый. Его отцу Вьясе было очень тяжело расставаться с сыном. Вьяса отправился на его поиски. Когда он проходил мимо водоема, обнажённые Апсары, которые резвились там, засмутились и быстро прикрылись одеждой. Вьяса спросил их, почему при виде его, старика, они засмутились, но когда мимо проходил голый Сукхадева они не почувствовали смущения? Они ответили ему – "О мудрец, твой сын не знает мужчин и женщин он знает только того кто есть само знание."  
Уничтожение похоти не простое дело  
Так же как лиса прячется в кустах, так и похоть скрывается в потаенных уголках сердца. Вам нужно внимательно отслеживать вашего врага. Необходимо усиленное самоисследование. Чтобы победить такого сильного врага нужно атаковать его со всех сторон. Так же как доктор атакует вирус сифилиса с помощью уколов, разных лекарств и микстур, также и ваши чувства должны контролироваться при помощи голодания, правильной диеты, пранаямы, джапы, киртана, медитации и вичары или исследования своей истинной природы пратьяхарой, даной или самоограничением, асанами, мудрами, бандхами, контролем над мыслями и уничтожением васан.  
Не обманывайте себя мыслью, что вы полностью победили похоть, даже если вы прожили несколько лет в ясности и чистоте. Даже если вы регулируете диету, практикуете пранаяму и джапу, не стоит думать, что похоть вам больше не грозит. Искушение Мары может атаковать вас в самый неожиданный момент. Необходимы вечная бдительность и упорная садхана. Не получится утвердиться в Брахмачарье не приложив всех возможных

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) усилий. Так же как автомат необходимо чтобы победить опасного противника, так же для победы над искушением необходима мощная, постоянная и непоколебимая садхана. Не стоит гордиться своими непродолжительными периодами целибата. Вы должны знать свои слабости и быть готовы к испытаниям. Необходимо приложить все доступные силы, только так вы сможете добиться успеха.

Легко приручить дикого тигра или слона. Легко играть с коброй. Легко ходить по огню. Легко пожирать огонь и испить воды океана. Легко поднять Гималаи. Легко победить на поле боя. Но сложно искоренить похоть. Начиная с самых ранних этапов эволюции, желание плодиться и размножаться поддерживается только благодаря похоти. Поэтому несмотря на все усилия подчинить и контролировать это желание, оно всё равно берет верх над садхакой или практикующим.

Не стоит отчаиваться. Верьте в Бога, в Его Имя, и в Его милость. Без Божьей милости похоть невозможно полностью уничтожить. Если у вас есть вера в Него, вас ждет успех. Вы сможете уничтожить желание не моргнув глазом. Господь может вернуть речь немому, и помочь подняться в гору хромоту. Одной человеческой силы недостаточно. Необходимо божественное вмешательство. Господь помогает тем, кто сам помогает себе. Если у вас есть полная преданность Богу, он выполнит всю садхану.

Регулярная джапа и медитация, сатвическая диета, сатсанг, пранаяма, ширшасана и сарвангасана, изучение священных писаний, вичара, и уединение на 3 месяца на берегу священной реки помогут уничтожить сексуальное желание, независимо от того насколько сильны ваши самскары и васаны. Вам не следует сдаваться. Займитесь серьезно медитацией, вступите в бой с Марой, и выйдете из него победителем. Сияйте как истинный Йоги. Вы есть вечно чистый Атман. Почувствуй это, о Вишваранджан!

Сексуальные желания хоть и сильны, но их можно контролировать. Непрерывная джапа и медитация на протяжении продолжительного времени помогут направить сексуальную энергию в духовный канал. Необходимо полная сублимация сексуальной энергии в Оджас. Только тогда вы будете в безопасности. Только тогда возможно достичь самадхи. Необходимо терпение, постоянная бдительность и самоотверженная садхана чтобы обрести чистоту в мыслях, словах и действиях.

Брахмачарья достигается постоянными усилиями. Нельзя стать брахмачари за день или за месяц. Похоть - это ваш смертельный враг. Ваш верный друг это Имя Бога. Он поможет вам искоренить похоть. Поэтому постоянно повторяйте и пойте "Рам, Рам, Рам!"

Йогические практики, медитация и прочие техники могут истощить сексуальное желание. Но только достигнув самореализации, его можно уничтожить полностью, тогда все самскары будут сожжены. Как сказано в Бхагаватгите: "Объекты органов чувств не тревожат праедного человека, оставляя ему только желание, но когда достигается самореализация, то и эти желания исчезают." Сексуальное желание - это созидательная сила. Если вас не вдохновляют духовные идеалы, то бесполезно контролировать это желание. Направьте сексуальную энергию в духовное русло. Она сублимируется. Она трансформируется в божественную энергию. Полное уничтожение желания невозможно одними личными усилиями. Это может произойти только по Божьей милости.

### 3. Интенсивность желания в разных людях

Страсть - это сильное желание. Обычное желание вырастает в страсть, если оно часто повторяется и приносит удовольствие. В широком смысле под страстью следует понимать любое сильное желание. У патриотов есть страсть служить своей стране. У хороших духовных учеников есть страсть познания Бога. У кого-то есть страсть к чтению романов. У кого-то есть страсть чтения религиозной литературы. Но часто под словом страсть подразумевается сексуальное желание и похоть. Когда сексуальный контакт повторяется достаточно часто, желание становится сильным и постоянным. Инстинкт продолжения рода порождает сексуальное желание. Это сила, которая предоставляет нам возможность размножаться во внешнем мире. Это сила размножения, которая прямо противоположна силе интеграции в единое целое. Страсть - это продукт авидьи. Это негативная викара. Атман вечно чист. Атман есть Вирмала, Нирмала или Нирвикара, он есть нитья Шуддха (Вечно Чистый). Авидья принимает форму страсти для поддержания Пилы Господа. В чандипате или Дурга Сапташати вы обнаружите следующие строки:

Ya Devi Sarvabhuteshu kamarpuna samsthita Namastasyai Namastasyai  
Namastasyai Namah

Это означает: Я преклоняюсь перед Дэви, которая принимает форму желания во всех существах.

Даже творец Брахма не знает где находится корень желания. В Бхагават Гите вы можете найти упоминания, что страсть пребывает в Буддхи, в уме, в

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
органах чувств и даже в Пранамае коше. Желание присутствует повсеместно. Каждая клетка, каждая молекула, каждый атом, каждый протон и электрон заряжены желанием. В океане желания существует множество течений. Вы должны полностью избавиться от них, остановить их течение.

Страсть – это Вритти, модификация ума которая рождается из Раджо гуны. Раджасическая еда, такая как мясо, рыба и яйца, раджасическая одежда, раджасический образ жизни, ароматные духи, чтение романов, кино, чувственные разговоры, алкоголь, плохая компания, различные интоксиканты, табак, всё это провоцирует страсть.

Страсть в детях, молодых и пожилых

В маленьких мальчиках и девочках страсть находится в зачаточном состоянии. Она не тревожит их. Так же как дерево скрыто в семени, так и страсть скрыта в детях. В пожилых людях страсть подавляется. Она не может проявить себя. И только в молодых людях, которые достигли полового созревания, страсть начинает создавать проблемы. Мужчины и женщины становятся рабами страсти. Они становятся беспомощны.

Не существует большой разницы между мальчиками и девочками в раннем возрасте. Но когда начинается половое созревание, то разница становится огромной. Чувства, жесты, тело, походка, взгляд, движения, голос – всё это начинает меняться во время полового созревания.

Целое дерево манго со всеми ветками, листьями и плодами находится в не проявленной форме в виде семени. Требуется время, чтобы семя проросло и стало деревом. Также и Васана сексуального желания находится в форме зародыша в детстве, проявляет себя к

18 годам, полностью заполняет всё тело к 25 годам, и далее с 25 до 45 лет она опустошает вас, а затем плавно идет на спад. Множество неправильных и вредных поступков человек совершает в период с 25 до 45 лет. Это наиболее критический период жизни.

Сексуальные мысли у мудрецов, духовных учеников, и домохозяев

У Гьяни сексуальное желание полностью уничтожено. У садхаки оно находится под контролем. У домохозяина, если он не контролирует себя, оно создает проблемы. В нём оно находится в полностью развернутой форме. Он не может противостоять. Он постоянно поддается желанию по причине слабой воли и отсутствия верного понимания.

У Гьяни и мудрецов не возникает даже малейшей сексуальной мысли. Для них нет разницы, когда перед ними молодая красивая женщина, девочка или пожилая женщина. В мужчине и женщине они видят только единую, вечную и бессмертную душу. Для них нет разницы, что коснуться книги, бревна, камня или тела красивой женщины. Для Гьяни не существует самой идеи секса. Таким должно быть состояние человека утвердившегося в Брахмачарье.

В духовном ученике иногда возникают сексуальные желания, но он держит их под контролем, поэтому они не способны опустошить его. Только страстный домохозяин становится жертвой сексуальных желаний. Страстный мирской человек всегда желает находиться в компании своей жены. Идея секса крепко утвердилась в нём. Он хочет, что бы жена делала за него всё. Тогда он доволен. Это происходит по причине страсти. Если его жена умрет, он никогда больше не будет рад своей пище, даже если её приготовят профессиональные повара. Такие люди не годятся для духовной жизни. Когда мужчина перестаёт желать компании женщины, это знак того что в нём просыпается Вайрагья. Если вы будете хранить сок тамаринда или лимона в золотой чаше, он не испортится. Если вы будете держать его в медной или жестяной посуде, он испортится и станет ядовит. Таким же образом если в человеке, практикующем медитацию с чистым умом, возникнут Вишай Вритти или сексуальные мысли, они не вызовут Викары и сексуальной страсти в нём. Но если такие мысли возникают в человеке с нечистым умом, они моментально вызывают в нём сильное волнение.

У большинства людей чрезвычайно сильное сексуальное желание. Этот вопрос для них всегда актуален. У некоторых это желание возникает, но быстро проходит. У них появляется только лишь небольшое волнение в уме. Но и это волнение можно устранить при помощи садханы.

Похоть у мужчин и женщин

Хотя женщина выглядит нежной и ласковой, но во время гнева она похожа на мужчину и становится грубой и резкой. Вся женская грация исчезает, когда женщина находится под влиянием гнева и ярости. Вы когда-нибудь наблюдали, как дерутся женщины на улице? Женщины более ревнивы, чем мужчины. У них также гораздо больше Мохи и страсти. Они в восемь раз более страстны, чем мужчины. У женщин больше выносливости. Они более эмоциональны. Мужчины больше рациональны.

Хотя женщины более страстны, но они также гораздо более сдержаны чем мужчины. После того как они очаруют мужчину, они сидят тихо. Настоящий преступник это мужчина, он играет роль агрессора. Это он кто первый пробует



Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
запретный плод. Он активен. Он, находясь под влиянием страсти, теряет всякий контроль над собой вместе с интеллектом и чувством здравого смысла. Так он становится ручной собачкой женщины. Попавшись в сети, расставленные женщиной, он уже не может выбраться из них.

Женщина пассивна. Она только искушает и очаровывает мужчину. Она зажигает огонь в сердце мужчины. Она улыбается и бросает томные взгляды, а затем ведет себя спокойно. Она ждет. Но мужчина агрессор. Он настоящий преступник.

Мужчина виновен гораздо больше женщины. Он истинный соблазнитель. Он агрессор. Он нарушитель. Все женщины были бы подобны Мире, Мадаласе и Сулабхасе, если бы не эта порочная натура мужчины. Мужчине нужно работать над собой. У мужчин нет такой сдержанности как у женщин. Женщины в восемь раз более страстны, чем мужчины, но у них так же в восемь раз больше контроля над сексуальным желанием. В этом заключается слабость мужчины, хоть он и может быть сильнее физически или интеллектуально. Женщины уговаривают, убеждают и убалтывают мужчин. Она мастера в этом деле. Они делают из мужчин рабов благодаря своему особому шарму и кокетству, своей манерой поведения, жестами и улыбками. Так значительную часть жизни мужчина теряет в погоне за фантомом плоти. Женщины выглядят привлекательно только поначалу, но в дальнейшем они способны подорвать здоровье и счастье мужчины. Опасайтесь этих искусительниц, которые завлекают вас своими разговорами. Лучше проводите ваши дни на берегу Ганги в тихой медитации и джапе.

У скорпиона яд в хвосте, у кобры в клыках, у комара в носу, а у сплетника в языке. Женщина держит ядовитые стрелы у себя в глазах. Она стреляет этими стрелами, бросая томные взгляды на молодых людей и пронзая их сердца. Но она не может причинить никакого вреда Вивеки, который знает Доши женщины и Сат Чит Ананду, истинную природу Атмана.

В глазах молодой страстной женщины находятся языки и телеграфическое оборудование. Они посылают свои послания через улыбочивые взгляды, таким образом искушая молодых людей и вводя их в заблуждение. Молодые люди, которые не владеют способностью различать, попадают на эти взгляды и становятся жертвой желания. Они становятся полностью подвластны женщине, не смотря на свое образование, позиции и звания. Какой позор! Здравый смысл, воля, интеллект, всё это исчезает. О ученики! Не сближайтесь слишком сильно ни с одной женщиной. Вы не должны жертвовать высшими идеалами ради удовольствия искушающей вас женщины. Подумайте о том из чего состоит тело. Когда похоть терзает вас, вспоминайте образ мертвого тела или скелета. Постепенно у вас появятся силы противостоять похоти. Вайрагья постепенно начнет развиваться. Причина привязанности к женщинам – это Васаны или тонкие желания ума. Очистите их. У вас не будет привязанности. Те кто отказались от женщин и денег, действительно отказались от мира.

#### 4. Секс в воображении

Половая разница между мужчиной и женщиной – это ментальная концепция. Это Кальпана или воображение. У пяти элементов из которых состоит тела нет пола. Человеческое тело есть ничто иное как комбинация пяти элементов. Как тогда появляется идея разных полов? Это трюк ума. Это колдовство Майи. Это заблуждение. Идея разных полов очень глубоко сидит в нас.

Для освобожденного мудреца, этот мир наполнен только Брахманом. Для страстного мужчины этот мир наполнен женщинами. Он влюбится в деревянный столб, если тот одет в красивую юбку и бижутерию с узорчатым обрамлением. Страсть – это ужасное проклятье. Когда мужчина находится во власти сексуального желания, разум покидает его и он становится беспомощен. Домохозяин, который полностью осознал силу страданий в Самсаре, пытается вырваться из неё. В то время как холостяк, полный страстей, мечтает о жене и детях, думая, что это принесет ему счастье. Это и есть Майя. Это ментальный трюк. Будьте осторожны.

Холостяк, терзаемый страстью, думает – "Когда же у меня появится молодая жена?". Бесстрастный домохозяин, который развил в себе качество Вивеки, думает "Когда я наконец смогу вырваться из когтей моей жены и удалиться в лес для медитации на природу Атмана?" Подумайте, какова между ними разница. Ко мне приходят тысячи молодых докторов и выпускников университетов, одетые в одежду цвета геру, с глиняным горшком в руке, с целью отправится в пещеры Ганготри и Уттаркаши для медитации и пранаямы. Также ко мне приходят молодые люди, одетые в новые шелковые костюмы с накрахмаленным воротничком, которые отправляются в Пенджаб и Кашмир в поисках красивой невесты. Мирская жизнь – это радость или страдание? Если это радость, то зачем тогда образованные молодые люди хотят удалиться в лес? Если это страдание, то зачем тогда люди заводят семью и добиваются социальных позиций? Непостижима Майя! Непостижима Моха! Попробуйте разгадать загадку жизни и этой

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вселенной.

Красота – это ментальная концепция

Майа действует через воображение. В женщине нет красоты, но в воображении есть. Сахар не сладкий, но мы воображаем сладость. Еда не вкусная, но мы воображаем вкус. Человек не слаб, но он воображает слабость. Осознайте природу вашего ума и Майи и обретите мудрость. Обуздайте своё воображение Вичарой или правильным пониманием.

Красота и уродство это ложные концепции ума. Ум сам по себе является ложным иллюзорным продуктом. Так и его концепции полностью иллюзорны. Они подобны миражу в пустыне. Что красиво для вас, для другого покажется уродством.

Красота и уродство идут рука об руку. Красота это вымышленная концепция. Это ментальная проекция. Только цивилизованный человек любит рассуждать о симметрии, красивых чертах лица, о элегантной походке и утонченной форме. Африканский негр понятия не имеет о всех этих вещах. Настоящая красота только в высшем Я. Красота принадлежит уму, но не объектам. Манго само по себе не является сладким, но идея манго делает его таким, это называется Вритти. Всё это обман, концепции и порождения ума, ментальные Сришти.

Уничтожьте Вритти и красота исчезнет. Мужчина проецирует свою идею красоты на свою уродливую жену, и она выглядит для него прекрасной. Шейкспир верно описал это в "Сне в летнюю ночь" "Cupid is painted blind. It finds Helen's beauty in the brow of Egypt".

Индрии и ум обманывают нас постоянно. Это наши настоящие враги. Красота это порождение ума. Красота это продукт воображения. Уродливая женщина выглядит красавицей в глазах её мужа. В чём, мои дорогие друзья, красота сморщенной кожи старухи? В чём красота, когда ваша жена станет беспомощной? Где красота когда ваша жена пребывает в гневе? В чём красота мертвой женщины? Красота лица – это только

рефлексия. Настоящая нетленная красота может быть найдена только в самом источнике всей красоты, в бессмертной Атме. Вы игнорируете содержимое, хватаясь за осколки разбитого сосуда. Вы впали в серьезное заблуждение по причине нечистого ума, нечистого буддхи и неправильного образа жизни. Понимаете ли вы свою ошибку? Можете ли вы сейчас хотябы на мгновенье открыть глаза?

Красивая жена очаровательна. Когда она молода, она прекрасна – она нежно улыбается, изысканно одевается, красиво играет на пианино и виолончели, поёт и танцует. Но она выглядит ужасно, когда разгневана на вас за то что вы не купили ей очередное сари и золотое украшение, её красота исчезает к старости.

Природа на несколько лет наделяет женщину даром красоты, этим особым обаянием и элегантностью, чтобы она смогла завоевать сердце мужчины. Красота поверхностна. Со временем она исчезает, волосы седеют и появляются морщины. Портной, костюмер и ювелир могут сделать нас красивыми на короткое время. Но человек забывает об этом в моменты сильного душевного волнения. Это Майа, никогда не верьте ей. Будьте осторожны. Проснитесь! Обнаружьте красоту всех красот внутри себя, в своей Атме. О женщины! Пойте как Мира, и погрузитесь в Гирдхар Нагар мира!

Вы когда-нибудь задумывались, из чего состоит тело женщины, терзающей ваше сердце? Это куча костей, плоть, кровь, моча, фекалии, пот, гной и другие нечистоты. Вы позволите такому набору стать хозяином ваших мыслей? Вы променяете данное вам от рождения право на покой и счастье на эту сомнительную похлебку? Позор вам! На что вам дана воля, здравый смысл и способность различать? Разве вы не знаете, что внешняя красота непостоянна, и подлежит влиянию болезней, происшествий и уходящих лет?

Ошибочное описание женской красоты

Поэты преувеличивают красоту женщин. Они есть заблудшие люди, которые направляют других на неверный путь. Такие выражения как "обворожительный взгляд", "лицо подобное луне", "розовые щечки и медовые губы" вымышлены и ложны. В чём красота старой, больной или мертвой женщины? Вы знаете об этом, но все равно питаете страсть к телу женщины. Разве это не глупость? В этом сила Майи. Насколько невероятна сила Майи и Мохи! Красота женщины иллюзорна и подлежит разложению времени. Настоящая красота вечна. Атма – это источник всех красот. Её красота не подвластна влиянию времени. Женщину делают красивой изящные шелковые наряды, хорошо уложенные волосы, и немного косметики. Если все это убрать и попросить женщину надеть простое белое одеяние без излишеств, где теперь красота? Внешняя красота иллюзорна.

Поэты, пребывая в романтическом настроении, описывают губы молодых женщин как медовые. Это действительно так? Что вы видите на самом деле? Зловонный гной, сочащийся из дыр в зубах, неприятный запах желудочного сока и слюна стекающая с губ во время сна – вы называете это нектаром и мёдом? Но, тем не менее, отравленный похотью мужчина с удовольствием проглотит все эти нечистоты в порыве страсти. Существует ли что-нибудь более отталкивающее?

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Равзе эти поэты не виновны в том вреде, который наносит молодым людям неконтролируемая страсть?

За блестящей кожей скрывается грубая плоть. За милой улыбкой девушек скрывается оскал тигра. За розовыми губами скрываются микробы заболеваний. За нежными словами скрываются грубости и эксплуататорство. Жизнь мимолетна и изменчива.

Осознайте красоту Атмы внутри вашего сердца. Тело – это пристанище болезней. Сеть привязанностей крепко связывает вас индугированием. Если убрать одежду украшения и кожу, то от женщины ничего не останется. Просто представьте на мгновение что у неё нет кожи. Тогда вам придется отпугивать палкой коршунов и стервятников от её тела. Физическая красота поверхностна, иллюзорна и подвержена времени. Не обманывайтесь внешним видом. Это трюки Майи. Отправляйтесь к вечному источнику всех красот, к Атману.

Страсть ослепляет ум.

Удовольствие от секса – это иллюзия. Это Брантхи Шукха. Это не есть счастье. Это только щекотание нервов. Все мирские удовольствия кажутся поначалу нектаром. Но в итоге оказываются ядом. Не введитесь на поводу у Майи, никто ещё не смог перехитрить её. В итоге вы будете горько плакать. Спросите любого взрослого домохозяина, находит ли он хоть йоту счастья в этом мире?

Мотылек летит на свет горячей лампы и в итоге сгорает. Подобным образом мужчина в погоне за красивой формой, полагает что она принесет ему счастье, но в итоге он сгорает в огне страсти.

Как гусеница закутывает себя в кокон, также и человек закутывает себя в сети своих желаний. Разрежьте эти сети ножом беспристрастности и устремитесь ввысь на крыльях преданности и знания.

Под влиянием страсти человек становится слепым, не смотря на уровень своего интеллекта. Когда он подвержен этой слепоте его интеллект ему не поможет. Какое жалкое зрелище! Сатсанг, молитва, джапа, медитация и размышление помогут вылечить этот недуг, и вернут ему зрение и мудрость.

Для элементов природы не существует секса. В разуме существует Кальпана (желание). Если вы сможете преодолеть этот разум, то сексуальное желание исчезнет. В вас не останется похоти.

Идея секса – это порождение разума. Майя и Авидья держатся на идее физического тела и секса. Вся духовная садхана направлена на уничтожение этой идеи. Избавление от одной этой идеи дарует Мокшу!

5. Катастрофический эффект сексуальной связи.

Из всех удовольствий, наибольший расход энергии и деморализацию порождает секс. Сексуальное удовольствие сопровождается определёнными проблемами. Они проявляются в форме различных грехов, боли, слабости, привязанности, рабской ментальности, слабой воли, сильной тяги и беспокойства. Мирские люди никогда не одумаются, несмотря на то, что постоянно получают пинки от жизни со всех сторон. Уличный пёс не перестанет попрошайничать, не смотря на то, что в него кидают камни, и от всюду гоняют.

Некоторые доктора на западе утверждают, что постоянная потеря семени порождает различные заболевания, особенно в молодом возрасте. На теле появляются раздражения, а на лице – прыщи. Тёмные круги под глазами, бледное лицо и анемия, потеря памяти и зрения, увеличение яичек, боль в яичках, потеря семени при уринации, дебилизм, вялость, унылость, фтизиатрия, проблемы с дыхательной системой, боль в голове, спине и суставах, слабые почки, недержание, рассеянность, "мокрые" сны, кошмары – всё это является следствием постоянной потери семени. Понаблюдайте внимательно за вашим состоянием после потери семени. Люди, постоянно расходующие свое семя деградируют физически, ментально и морально. Тело и ум становятся вялыми, наступает летаргия. Вы чувствуете слабость. Вам приходится пить много молока, есть фрукты и афродизиаки, чтобы восполнить энергию. Но это не поможет полностью восполнить потери. То что потеряно, уже не вернуть. Вам придется волочить тоскливое существование, ведя подобный образ жизни.

Те, кто потерял большое количество Вирьи, становятся очень беспокойными, теряют баланс и расстраиваются из-за любых пустяков. Такие люди становятся жертвами гнева, ревности, лени и страха. Если вы не контролируете ваши чувства, вы совершаете такие глупости, на которые даже дети не способны. При постоянной потере жизненных сил, человек сердится из-за любой ерунды. Когда человек разгневан он совершает неправильные поступки. В такие моменты он не осознает что делает. Он творит что хочет – он может оскорблять своих родителей, Гуру и уважаемых людей. Поэтому сохранение жизненных сил необходимо для воспитания крепкой силы воли, правильного поведения, духовных устремлений, Шреяс, и, в итоге, Мокши.

Чрезмерная половая жизнь приводит к огромным потерям энергии. Молодые люди

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) не осознают ценности этой витальной жидкости. Они теряют её, постоянно совокупляясь. Их нервная система растревожена, они пребывают в состоянии интоксикации. Какую большую ошибку они совершают! Это преступление требует сурового наказания. Они убивают в себе Атман. Когда эта энергия потеряна, её уже не вернуть. Это самая мощная энергия в мире. Один половой акт сотрясает всю нервную систему. Люди глупо полагают, что могут восполнить силы молоком, миндалем и макардваджей. Это заблуждение. Вы должны беречь эту бесценную энергию, даже если вы женатый человек. Ваша цель – самореализация.

Энергия, которая теряется за один половой акт, равносильна энергии потраченной за 10 дней тяжелого физического труда, или за три дня усиленного умственного труда. Не растрачивайте себя зря. Берегите эту бесценную энергию! Тогда вы всегда будете бодры. Когда Вирья не расходуется, она трансформируется в Оджас Шакти, или духовную силу, и сохраняется внутри мозга. Западные доктора мало знают об этом важном моменте. Большинство ваших болезней происходят от излишних потерь семени. Мокрые сны и добровольное сношение – разница огромна. Половой акт будоражит нервную систему. Происходит потеря энергии. Ещё больше энергии расходуется в момент зачатия. Но этого не происходит, когда потеря семени случается во сне. Даже если вы и теряете витальную жидкость во сне, то потери не так велики. Обычно, это только сок простаты и лишь немного спермы. Во время таких ситуаций основная тонкая суть семени не теряется. Ночные поллюции происходят потому что сознание, которое в момент сна пребывает в астральном теле, впадает в возбужденное состояние и резко входит в физическое тело.

Ночные поллюции не могут стимулировать сексуальное желание. Добровольный половой акт в этом плане гораздо вреднее для духовного прогресса. Самскара порожденная таким образом будет очень глубока; она усилит силу всех предыдущих Самскар подобного типа, которые хранятся в подсознательном уме, таким образом, стимулируя сексуальное желание. Это всё равно что подлить гхи в огонь, который постепенно затухал. Уничтожить эту новую самскарку будет очень непросто. Вы должны полностью отказаться от секса. Ум попытается вас обмануть, предлагая разные концепции и "ценные" советы. Будьте начеку. Не слушайте этот голос, лучше послушайте голос вашей души, вашей совести и способности различать. Молодежь с бледными лицами

Во время полового акта расходуется огромное количество энергии. Плохая память, преждевременное старение, импотенция, проблемы со зрением, неврологические болезни – всё это следствие неумеренной потери жизненной жидкости. Неприятно смотреть на современных молодых людей, которые идут вялой походкой с нездоровыми лицами, вместо того чтобы излучать силу и быть шустрými словно белка. Некоторые люди настолько страстные и слабые что одна лишь мысль или прикосновение женщины приводит их к потере семени. Это печальное зрелище.

Что мы видим сегодня? Мальчики и девочки, мужчины и женщины, тонут в океане нечистых мыслей, похотливых желаний и чувственных удовольствий. Это действительно прискорбно. Страшно слушать рассказы некоторых мальчиков. Множество молодых ребят приходят ко мне и рассказывают печальные истории своих жизней, они пребывают в подавленном состоянии из-за неумеренной потери семени. Их способность размышлять утеряна, благодаря похоти и сексуальной интоксикации. Зачем вы теряете энергию, которая была накоплена за многие недели и месяцы, ради короткого чувственного удовольствия?

6. Ценность семени

Мои дорогие Братья! Жизненная энергия или Вирья, которая поддерживает жизнь – это суть всех пран, это блеск в ваших глазах, это ваше ценнейшее сокровище. Запомните это хорошо. Вирья – это основа крови. Одна капля спермы равняется сорока каплям крови. Заметьте насколько важна эта жидкость.

Дерево берет свои соки, или Раса, из земли. Этот сок циркулирует через всё дерево, в листьях, в стволе, в ветвях в плодах. Благодаря этому соку блестят и зеленеют листья, распускаются соцветия, зреют плоды. Подобным образом, Вирья, которая производится в яичках даёт силы и блеск нашему телу.

Согласно Аюрведе, семя – это последняя Дхату, которая формируется из еды. Из лимфы происходит кровь, из крови плоть, из плоти жир, из жира кость, из кости мозговое вещество, из мозгового вещества рождается семя. Существуют семь дхату, которые поддерживают это тело. Семя – это последнее, и самое ценное дхату. Вирья рождается из самого костного мозга.

Существует три раздела в каждом дхату. Семя отвечает за физическое тело, сердце и ум. Только тот, кто владеет своим телом, сердцем и умом может стать Брахмачари. Борец, который использует в основном свое физическое

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) тело, а уму и сердцу уделяет мало внимания, вряд-ли сможет стать полным Брахмачари. У него будет брахмачарья тела, но не сердца и ума. Ту часть семени, что берется из сердца и ума, он будет терять. Если садхак практикует только джапу и медитацию, но не уделяет внимания сердцу и физическим упражнениям, тогда у него будет только ментальная брахмачарья. Та часть семени, которая питает сердце и тело будет теряться. Только высоко развитый Йог может находиться всё время в глубокой медитации, и пребывать при этом в полной брахмачарьи.

Семя - это квинтэссенция еды или крови. Согласно науке, одна капля спермы производится из сорока капель крови. Согласно Аюрведе, на производство одной капли спермы затрачивается восемьдесят капель крови. Семенная жидкость производится в железах, которые напрямую связаны с кровью. Так же как пчелы приносят по капле мёда в соты, так и семенная жидкость берется по капле из крови. Потом эта жидкость поступает по двум трубчатым каналам к половым органам, где она смешивается с соком простаты и в результате сексуального возбуждения выбрасывается наружу.

Семя присутствует в каждой клетке тела в тонкой форме. Так же как сахар присутствует в сахарном тростнике или масло в молоке, так и семя находится в каждой клетке тела. Чем больше вы его теряете, тем слабее становитесь. Йога Шастры говорят:

Maranam Bindu Patanat, Jivanam Bindu Rakshanat.

Потеря семени несет смерть, сохранение семени дарует жизнь. Семя - это основа бодрости мужчины. Это его скрытое сокровище, оно даёт Брахма Теджас и укрепляет ум.

Мнение современной медицины.

Выдающиеся европейские врачи тоже поддерживают позицию йоги на этот счёт. Доктор Николь утверждает: "Это научный медицинский факт, что самая лучшая часть крови идёт на формирование репродуктивных веществ в организме как у мужчин, так и у женщин. Если эта кровь не расходуется, то она продолжает циркулировать в системе, и идёт на формирование мозга, нервной и мышечной системы. У мужчин семенная жидкость порождает мужественность, смелость и силу. Но при её потере страдает вся нервная система, мужчина становится слабым, возможна эпилепсия и другие болезни, а в итоге смерть. Умеренное использование репродуктивных органов сопровождается увеличением физической, умственной и духовной силы."

Если производство спермы происходит постоянно, то необходимо или впитать её обратно или выбросить наружу. В результате научных исследований было установлено, что при сохранении семенной жидкости, часть ее абсорбируется и идет на улучшение крови и развитие мозга.

Доктор Дио Луис считает, что сохранение семени ведет к повышению физической силы, бодрости и остроте ума. Доктор Миллекр также поддерживает данную позицию и утверждает: "Практически все исследователи пришли к окончательному выводу, что при производстве семени расходуются наиболее ценные элементы крови, и если всё это верно, в таком случае умеренная половая жизнь является залогом благополучия человека."

Ум, Прана и Вирья.

Ум, Прана и Вирья - это три составные одной цепи. Это три колонны, на которых стоит здание Дживатмы. Уничтожив одну из колонн всё здание рухнет.

Ум, Прана и Вирья - это единое целое. Контролем ума достигается контроль праны и семени. Контролем праны достигается контроль ума и семени.

Контролем семени достигается контроль ума и праны.

Ум, Прана и Вирья находятся в одной Самбандхе или взаимосвязи. Контролируя ум, прана и вирья контролируются автоматически. Тот кто задерживает и регулирует

движение праны, тот регулирует движение ума и вирьи. Опять таки, если вирья направлена вверх, при помощи Випарит Карани Мудры, Ширшасаны и Пранаямы, ум и прана контролируются автоматически.

Ум работает благодаря движению праны, и Васан или тонких желаний. Когда ум чем-то поглощен, то прана тоже закрепляется там, и наоборот. Ум и прана вечные товарищи, как человек и его тень. Когда ум и прана не контролируются, тогда органы чувств и действий полностью поглощены своей активностью.

Когда человек взволнован, прана начинает двигаться. Всё тело находится под контролем ума, также как солдат находится под контролем своего командира. Прана двигает внутреннее семя. Оно движется вниз, подобно тому, как дождь льется из облаков, или листья опадают с деревьев.

Если семя потеряно, то прана становится нестабильной, прана взволнована. Человек становится нервным. Тогда и ум становится нестабильным и человек становится рассеянным.

Если прана стабильна, то и человек устойчив. Если Вирья устойчива, то и ум устойчив. Если дришти или видение устойчиво, тогда и ум будет устойчив.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Поэтому контролируйте прану, вирью и дришти.  
Бог это Раса. Raso Vai Sah. Raso это жизненная сила, Вирья. Rasohyevayam Labdhva Anandī Bhavati Вы можете обрести вечное блаженство контролем Вирьи. Хорошо осознайте огромную ценность этой жизненной жидкости, основы всей жизни. Вся сила заключена в Вирье. Вирья это все деньги. Вирья это Бог. Вирья это Сита. Вирья это Радха. Вирья это Дурга. Вирья это Бог в действии. Вирья это Воля. Вирья это Атма-Бал. Вирья это Вибхути. Господь говорит в Гите: "Paurusham Nrishu" Я семья или основа жизни. Вирья – это суть жизни, мыслей и сознания. Поэтому, мои дорогие читатели, берегите эту жизненную жидкость очень и очень осторожно.

Часть II Слава Брахмачарьи 7. Значение Брахмачарьи  
Брахмачарья буквально означает Ачара, или поведение ведущее к реализации Бога, или своего истинного Я. Это подразумевает контроль семени, изучение вед, и размышления о Боге. Практическое значение брахмачарьи означает полный контроль над половыми органами и свобода от похотливых мыслей и желаний. Полный отказ не только от сексуальных отношений, но также от самопроизвольных эротических реакций, от гомосексуальности, и любых других извращенных желаний. Это так же подразумевает полную свободу от эротических и чувственных фантазий. Любые виды сексуальных аномалий, мастурбация и содомия должны быть полностью уничтожены. Они приводят к разрушению нервной системы и глубокому страданию.

Брахмачарья – это чистота в мыслях, словах и поступках. Это целибат и воздержание. Брахмачарья – это обет целибата. Термин целибат происходит от латинского 'caelibis' что означает "не женатый". Но Брахмачарья не означает только холостяцкую жизнь. Она означает контроль не только над сексуальными желаниями, но и контроль над всеми органами чувств. Это понимание брахмачарьи в широком смысле. Брахмачарья открывает двери в Нирвану. Полный целибат – это ключ к Райскому блаженству. Дорога к вечному блаженству начинается с Брахмачарьи. Брахмачарья это полная свобода от любых сексуальных мыслей и желаний. Настоящий брахмачари не почувствует разницы от прикосновения к женщине или к листу бумаги или к дереву. Брахмачарье должны следовать как мужчины, так и женщины. Бхишма, Хануман, Лакшман, Мирабай, Сулабха и Гарги – все они были Брахмачари. Одним только контролем животной страсти не достигнуть Брахмачарьи. Это частичная Брахмачарья. Вы должны контролировать все органы: уши не должны желать слушать эротических историй, глаза не должны желать видеть сексуальные объекты, язык не должен желать возбуждающей еды, и кожа не должна желать возбуждающих прикосновений. Прелюбодеяние для глаз – это наблюдение возбуждающих страсть объектов, тоже касается и ушей которые слушают возбуждающие истории, и языка, который говорит о возбуждающих вещах.

Восемь препятствий в Брахмачарье

Вы должны внимательно избегать восемь типов наслаждений: Даршан, или похотливый взгляд на противоположный пол, Спаршан или касание, Кели или игра, Киртан или восхваление качеств противоположного пола, Гухья Бхашан или приватные разговоры, Санкальпа или нечистые намерения, Адхавасья или приближение к противоположному полу с целью удовольствия, и Криянивритти, то есть сам половой акт. Это и есть восемь преград в практике Аканда Брахмачарьи. Вы должны внимательно наблюдать за собой, и избегать этих восьми действий, только тогда вы сможете утвердиться в Брахмачарье. Брахмачари не должен похотливо смотреть на женщину, не должен приближаться к ней с дурными намерениями, не должен шутить и заигрывать с ней. Он не должен восхвалять качества женского тела, как мысленно, так и в компании друзей. Он не должен секретничать с женщиной. Он вообще не должен думать о женщинах. Брахмачари должен избегать сексуального контакта. Если эти условия не соблюдаются, он нарушает клятву Брахмачари.

Не смотря на то, что в первых семи типах майтхуны не происходит потери семени, семя всё равно выделяется из крови, и затем стремится покинуть тело при удобной возможности – во сне, или другим способом. В первых семи случаях мужчина наслаждается мысленно.

Ученики не должны разговаривать и думать о женщинах. Если вас преследуют мысли о женщинах, представьте образ своей Ишта Деваты и усиленно повторяйте мантру.

Похотливые взгляды и мысли, мокрые сны, всё это преграды на пути Брахмачари. Похотливый взгляд это внутренняя потеря семени. Вирья отделяется от системы.

Смотрите на женщин как на Мать Кали. Культивируйте возвышенные мысли. Регулярно практикуйте джапу и медитацию. Тогда вы сможете утвердиться в Брахмачарье.

Физическая и ментальная брахмачарья

Если вы решили стать Брахмачари, очень важно чтобы у вас был чистый ум.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Ментальная Брахмачарья более важна. Возможно вы утвердились в физической Брахмачарье, но вы также должны утвердиться и в ментальной Брахмачарье. Это означает, что в вашем уме не должно быть ни единой сексуальной мысли. Если мысли не

чисты, тогда сексуальное желание очень сильное. Брахмачарья зависит от образа жизни в целом.

Если вы не можете контролировать свои похотливые мысли, тогда контролируйте своё тело. Физическая Брахмачарья должна соблюдаться в первую очередь. Ментальная Брахмачарья придет со временем.

Вне всякого сомнения, лучше контролировать свои Кармендрии (органы действия), вместо того чтобы предаваться чувственным удовольствиям. Мысли очистятся, если вы будете регулярны в практике джапы и медитации. В итоге вы станете хозяином вашего ума.

Половой акт воскрешает все негативные идеи и дает им новую жизнь. Поэтому в первую очередь необходимо практиковать физическую Брахмачарью. Затем можете переходить к ментальной Брахмачарье.

Вы можете остановить сексуальную активность на многие месяцы и годы, но так же очень важно что бы у вас не возникало сексуальных мыслей. У вас не должно появляться нехороших мыслей когда вы смотрите на женщин, и когда вы находитесь в компании женщины. Если вы достигли этого, это означает что вы вышли из опасной зоны, вы - совершенный Брахмачари.

Мысль - это по сути действие. Плохая мысль это предпосылка к плохому поступку. Желание - это больше чем действие. Но существует большая разница между тем, когда вы думаете застрелить кого-то, или когда вы действительно кого-то убили. Или когда вы думаете о сексуальном контакте, и когда вы его совершаете. Если посмотреть на это философски, то мысль ничем не отличается от действия.

Даже если у вас возникнет всего одна сексуальная мысль, это значит что ваша Брахмачарья не совершенна и вас нельзя назвать Урдхваретас Йоги (тот у кого семя движется вверх по сушумне и трансформируется в Оджас). Когда возникнет сексуальная мысль, семя движется вниз.

Вы должны соблюдать ментальную Брахмачарью не смотря на искушения и болезнь. Тогда вы в безопасности. Во время болезни чувства имеют тенденцию бунтовать.

Хитрый дипломатический ум ищет способов как удовлетворить себя, смотря на женщин и разговаривая с ними. Ментальная майтхуна происходит подсознательно и незаметно. Сила которая толкает вас на это, это - скрытая похоть.

Сексуальная энергия не сублимируется полностью. Пранама коша очищена не полностью. Поэтому у вас появляются похотливые мысли. Практикуйте больше джапы и медитации. Практикуйте бескорыстное служение. Скоро вы обретете чистоту.

Научитесь мыть ваш ум водой целибата и мылом Божественной Любви. Нельзя обрести чистоту только помыв своё физическое тело.

Продолжайте вести жизнь Брахмачари. Это основа духовного прогресса и реализации. Не позволяйте сексуальным желаниям подкосить вас.

Держите ум постоянно занятым. Постоянное размышление о чувственных удовольствиях наносит больше вреда духовной жизни, чем эти удовольствия сами по себе. Если ум не очищен Садханой, умерщвление органов чувств не приведет к

желаемым результатам. Даже если внешние органы чувств отключены, их внутренние копии вполне активны и полны сил, и они отомстят вашему уму, создавая безудержные чувственные фантазии.

Это Ум на самом деле совершает все действия. Сначала возникает желание, затем мысли. Затем вы действуете. Ваши мысли превращаются в поступки.

Сначала возникает Санкальпа или решение, затем действие. Поэтому не позволяйте сексуальным мыслям входить в ваш ум.

В природе не существует пустых мест. Это закон природы. Если что-то убрать, то на освободившееся место приходит что-то другое. Такой же закон действует и относительно нашего ума. Поэтому необходимо развивать благостные, возвышенные мысли и заменять ими нечестные мысли. О чем мы думаем, тем мы и становимся. Это вечный закон психологии. Порочный ум можно сделать божественным, культивируя божественные мысли.

Обычная жалоба

Мужчины часто жалуются, что не добиваются успеха в Брахмачарье, не смотря на искреннее желание и приложенные усилия. Они сдаются преждевременно. Это распространенная ошибка. В духовном мире существует свой термометр, он очень чувствительный и регистрирует малейшие изменения духовной чистоты. Необходим Вишудха Будхи или чистый разум для того чтобы производить данные измерения. Интенсивная садхана, вайрагья, и жгучее желание освобождения помогут вам быстро достигнуть духовной чистоты.

Если вы повторяете Гаятри или Пранаву в течение получаса, термометр

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) регистрирует повышение духовной чистоты на один градус. Но вы не можете заметить этого по причине Малина Будхи, или нечистого разума. Практикуйте садхану регулярно в течении года, или двух, и затем сравните свое состояние с тем что было в начале. Вы обнаружите огромные изменения. Вы будете чувствовать больше спокойствия, больше чистоты и внутренней моральной силы. На этот счет не может быть сомнений. Поскольку старые Самскарны очень сильны, требуется определенное время для их очистки. Вы не должны отчаиваться. *Nil desperandum*. Никогда не сдавайтесь. Вам предстоит сражаться с самскарами Анадхи Кала или бесконечного времени. Поэтому от вас требуется большое упорство.

#### 8. Слава Брахмачарьи

Не существует языка без гласных. Невозможно нарисовать картину без красок и холста. Нельзя ничего написать без бумаги. Таким же образом, невозможно обрести хорошее здоровье и духовный прогресс без Брахмачарьи. Брахмачарья дарует материальный и психический баланс. Это основа морали. Это основа вечной жизни. Это весенний цветок, благоухающий ароматом бессмертия. Это основа спокойной жизни в Атмане. Это твердая основа Брахма Ништы, которую желают все мудрецы и йоги. Это щит, отражающий атаки внутренних Асур похоты, гнева и жадности. Брахмачарья – это ворота к заповедному блаженству. Это ключ к Мокше. Это радость и непрерывное счастье. Даже Риши, Девы, Гандхарвы и Киннары служат у стоп истинного Брахмачари. Сам Ишвара наносит на лоб пыль с его стоп. Брахмачарья – это ключ к пробуждению Кундалини и Сушумны надхи. Она дарует славу, благодетели и Мана Пратистху. Восемь Сиддхов и Девять Риши смиренно склоняют свои головы перед истинным Брахмачари.

Они всегда готовы исполнить его команды. Господь Смерти бежит от него. Кто способен описать всё величие и божественную славу настоящего Брахмачари? "*Brahmacharyena Tarasa Deva Mhtyupagnata*." С помощью тапаса и брахмачарьи Девы победили смерть. Как Хануман стал Махавиром? Он обрел могущество и сиддхи благодаря силе Брахмачарьи. Великий Бхисма – прародитель Пандавов и Кауравов, своей брахмачарьей победил смерть. Лакшман был идеальным Брахмачари и благодаря этому он смог одолеть демона Мегханаду, сына Раваны. Даже Господь Рама не смог справиться с Мегханадой. Император Притхвирадх сыскал славу великого Брахмачари. В трёх мирах нет ничего недостижимого для настоящего Брахмачари. Древние Риши знали это очень хорошо и воспевали в своих гимнах славу Брахмачарьи.

Также как масло в лампе впитывается в фитиль и поддерживает пламя, подобным образом практикой йоги челонок преобразует свою Вирью в Оджас или Теджас. Лицо Брахмачари сияет Брахманическим великолепием. Брахмачарья – это яркий свет который освещает здание тела. Это распустившийся цветок вокруг которого вьются пчелы силы, знания, терпения, чистоты и Дхирти. Тот кто соблюдает Брахмачарью будет наделен этим качествами. Писания говорят нам: "*Ayustejo Balam Veeryam Prajna Sreescha Yashastatha Punyamcha Sat-Priyatvamcha Vardhate Brahmacharyaya*"

Практикой Брахмачарьи достигаются долголетие, слава, сила, выносливость, знание, богатство, все благодетели и преданность истине.

Секрет здоровья и долголетия

Чистый воздух, чистая вода, здоровое питание, физические упражнения, игры на открытом воздухе, утренние пробежки, плавание и гребля – всё это способствует хорошему здоровью. Это действительно полезно. Но гораздо важнее всего этого – соблюдение Брахмачарьи. Без Брахмачарьи все эти упражнения вам не помогут. Брахмачарья – это ключ к хорошему здоровью и счастью.

Сохранение семени – это секрет успеха в физической, ментальной и психической деятельности. Тот, у кого есть хоть немного Брахмачарьи, сможет преодолеть любую болезнь. Если обычному человеку требуется месяц для выздоровления, у Брахмачари на это уйдет неделя.

Шрути говорят, что человеку положено жить сто лет. Это возможно достичь, только соблюдая Брахмачарью. Хотя, встречаются случаи, когда челонок наделен хорошим здоровьем и долголетием не смотря на свой аморальный образ жизни. Но такие люди могли бы быть еще сильнее и жить еще дольше, если бы они следовали принципам Брахмачарьи.

Когда Дханвантари объяснял своим ученикам детали Аюрведы, они спросили его, в чем заключается основной секрет Аюрведы. Учитель ответил: "Главный секрет здоровья заключается в Брахмачарье – это ваша главная драгоценность. Это самое эффективное лекарство, нектар, уничтожающий болезни и смерть. Для достижения здоровья, хорошей памяти, интеллекта и самореализации вы должны следовать дхарме Брахмачарьи. Брахмачарья – это высшая наука и знание. Соблюдая Брахмачарью можно излечить неизлечимые заболевания. Брахмачарья может удалить все негативные влияния."

Практика Брахмачарьи улучшает память, укрепляет силу воли и оказывает



Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
благотворное влияние на весь организм человека.

Глаза – это отражение ума. Если ум чист и спокоен, такими же будут и глаза человека. Настоящий Брахмачари наделен блестящими глазами, приятным голосом и аккуратными чертами лица.

Целибат способствует концентрации

Следуя воздержанной жизни, человек обретает бодрость. Йог, который стал совершенным Брахмачари, обретает сиддхи. Благодаря брахмачарье, он соединен с высшим знанием. Когда человек следует Брахмачарье, его ум становится сосредоточенным. Концентрация внимания увеличивается. Так мудрец может сказать всего несколько слов, но они произведут колоссальный эффект на ум слушателя. Это происходит благодаря Оджас шакти, которая накапливается и трансформируется в результате соблюдения Брахмачарьи.

Истинный Брахмачари, имеет огромную силу мысли. Он способен менять мир. Благодаря целибату, развиваются Вичара Шакти и Дхарана Шакти. Вичара шакти – это сила видеть истину. Дхарана шакти – это сила позволяющая удержать истину. Если человек отказывается потакать своей животной природе, его сексуальная энергия направляется вверх и трансформируется в Оджас Шакти. Таким образом, его умственные способности возрастают. Ум становится острым и последовательным, также улучшается память. У Брахмачари даже в старости будет хорошая память.

Человек владеющий искусством Брахмачарьи, может выполнить огромную физическую и умственную работу. Его лицо светится притягательной аурой. Он может влиять на людей своими словами и одним своим присутствием. Он может контролировать свой гнев и способен изменить мир. Посмотрите на Махатму Ганди! Он достиг своей силы, благодаря постоянной практике Ахимсы, Сатьям и Брахмачарьи – ненасилия, правдивости и целибата. Он смог изменить мир. Я не устану повторять, что Брахмачари наделен энергией, чистым умом, огромной силой воли, ясным пониманием, отличной памятью, и Вичара шакти. Свами Дайананда смог сломать меч Махараджи голыми руками, благодаря силе своей Брахмачарьи. Иисус, Шанкара, Гьяна Дева, Самратх Рамдас – все они были Брахмачари.

Понимаете вы ли, мои дорогие друзья, всю мощь Брахмачарьи? Как вы можете быть здоровыми и сильными, если энергия, накопленная разными способами, расходуется каждый день? Это станет возможно только когда мужчины и женщины, юноши и девушки, будут стараться соблюдать целибат, насколько это возможно.

Даже среди электронов, есть женатые электроны и электроны – холостяки.

Женатые электроны держаться парами. Холостяки остаются одни. Именно благодаря этим одиноким электронам рождается магнитная сила. Эффект Брахмачарьи действует даже на электроны. Друзья, вам следует поучиться у этих электронов. Практикуйте Брахмачарью и развивайте духовную силу. Природа – это лучший учитель.

С помощью Брахмачарьи преодолеваются тяготы повседневной жизни, обретается здоровье, сила, смелость, выносливость, психические силы и бессмертие. Не расходуйте свою энергию в пустую. Берегите энергию. Совершайте благородные поступки и практикуйте медитацию. Скоро вы станете сверхчеловеком. Вы станете едины с Богом.

9. Важность целибата в духовной жизни.

Брахмачарья – это божественное слово. Это суть и основа Йоги. По причине Авидьи, сейчас об этом забыли. Все древние мудрецы подчеркивали важность Брахмачарьи. Это высшая йога, о которой Господь Кришна говорит в Гите, в части четвертой, шлоке номер 14: "Brahmacharivrate Sthitah", клятва Брахмачарьи необходима для медитации.

В части 17, шлока номер 14 Он говорит, что Брахмачарья также необходима для чистоты тела. В части 8 шлоке 11 сказано что Йоги практикуют Брахмачарью для достижения цели, известной знатокам вед. Подобное высказывание также встречается в Катхоупанишаде.

В раджа йоге Патанджали – первый этап это Яма. Яма включает в себя: Ахимса, Сатья, Астея, Брахмачарья и Апариграха – ненасилие, правдивость, не присваивание чужого, целибат и отказ от подарков. Из всего этого Брахмачарья наиболее важна.

В Гьян йоге самое главное это Дама, то есть самоконтроль. В Махабхарате, в Шанти Парве сказано: "Существует много разделов Дхармы, но все они основаны на Даме."

Брахмачарья – это основа успеха в материальной и духовной жизни. Без Брахмачарьи, человек не годится ни для того, ни для другого.

Целибат в разных религиозных традициях

С древних времен все религии уделяли большое внимание Брахмачарье, или сексуальному воздержанию. фольклор часто повествует о святых принявших обет воздержания, которые впоследствии имели видения Бога. Похоть уничтожает святость. Даже у племен Рио Негро, главный шаман должен был соблюдать

Практика Брахмачарья. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
целибат, поскольку они верили что иначе его лекарства не имели бы эффекта. В Исламе, строгое воздержание необходимо при паломничестве в Мекку. В древней Индии, Египте и Греции, требовалось что бы прихожане воздерживались от секса перед приходом в храм. Тоже мы наблюдаем у Христиан, Баптистов и Иудеев.

Настоящий верующий Христианин должен был соблюдать целибат. Христианские учителя проповедовали целибат, и только тем кто был слишком слаб для этого они советовали вести семейную жизнь. Епископ Греческой Церкви является целибатом, которого выбирают из монахов. Монах, который касается женщины, имея при этом нечистые мысли, позорит весь свой орден. Монахи принимают клятву соблюдать целибат до конца своей жизни.

Муни Джайнов так же должны обязательно соблюдать целибат, это включает в себя запрет любых разговоров о женщинах, и разглядывание женских форм. Про похоть сказано: "Из myriad грехов - похоть самый худший."

Бхикшу не должен спать, там где находится женщина, так же он не должен использовать более шести слов проповедуя для женщины, если рядом с ней нет взрослого мужчины. Он не должен навещать сестер, и путешествовать вместе с женщиной. Собирая подаяния он не должен поднимать глаз на женщину. Он не должен принимать одежду от женщины и находится с женщиной наедине.

В Буддийском ордена монахов существует 227 правил Патимокха. Из них первые четыре праила наиболее важны. Нарушение одного из них карается изгнанием из ордена. Первое правило гласит: "Бхикшу, обязан следовать принятым обетам и соблюдать духовную

дисциплину, если он вступит в половую связь с кем бы то ни было, даже с животным, он исключается из ордена".

Нума создал орден Монашек-Девственниц - они должны были соблюдать безбрачие на протяжении 30 лет, нарушивших этот обет закапывали заживо. Девственницы отличались огромным влиянием и благородством. Их почитали на равне с королевскими особами, на улице их сопровождали высокие чиновники. Их возили в каретах, а на разных мероприятиях им предоставляли почетные места. Даже после смерти разрешалось хоронить их внутри города, подобно королевским особам. Он обладали властью помиловать преступников приговоренных к казни. В колонии Тибетцев, в Даржилинге встречаются бывшие Ламы, которые бежали из Тибета, но не по причине китайских гонений, а потому что они нарушили клятву целибата и не захотели нести суровое наказание за это. Такие Ламы изгоняются с позором из своего ордена.

Брахмачарья - основа духовной жизни

Брахмачарья - это *sine qua* поп в духовной жизни. Это необходимость. Без Брахмачарьи не возможен серьезный духовный прогресс.

Брахмачарья - это основа пьедестала, на котором стоит мокша. Если эта основа слаба, то здание рухнет при первом сильном дожде. Без Брахмачарьи вы не сможете достичь высших стадий йоги, и нирвикальпа Самадхи.

Если вы не утвердились в Брахмачарье, невозможно достичь самореализации и знания своего Я. Брахмачарья - это сама основа Йоги. Если у здания слабый фундамент, то со временем оно рухнет, подобным образом, если у вас нет твердой основы в виде Брахмачарьи, ваша медитация будет рушиться. Вы можете медитировать 12 лет, но так и не достигнете самадхи, если в уголках вашего сердца все ещё таится похоть. Брахмачарья - это основа для достижения Кайа сиддхи. Для этого необходим полный целибат. Практикой Йоги семя трансформируется в Оджас шакти. У йога будет прекрасное тело. В его движениях будет грация и очарование. Он сможет жить, сколько пожелает, это называет Ичча Мритью, те смерть по своей воле.

Брахмачарья - это самое главное качество ученика, независимо по какому пути он идет, будь это Карма Йога, Упасана, Раджа Йога, Хатха Йога или Веданта. От духовных учеников требуется полное воздержание. Только настоящий Брахмачари может развить Бхакти. Только настоящий Брахмачари может практиковать Йогу- Только настоящий Брахмачари может обрести Гьян. Без Брахмачарьи не возможен духовный прогресс.

Похоть наносит смертельный удар духовному ученику. Пока похоть блуждает в вашем уме, в нем не остается места для возвышенных мыслей о Боге. Человек, в котором идея секса твердо укоренилась, никогда не сможет понять Веданту и природу Брахмана, даже на протяжении ста миллионов рождений. Где есть похоть, там нет места Истине.

Сексуальное притяжение, мысли о сексе и сексуальная жажда - это три основных препятствия на пути познания Бога. Даже когда жажда исчезла, притяжение всё равно остаётся долгое время и мучает аспиранта. Это притяжение полов очень и очень сильно. Каждая клетка тела заряжена сексуальным элементом. Мужчина не может не смотреть на женщину, не разговаривать с ней. В компании женщины он получает удовольствие. Тоже касается и женщины, в компании мужчины она получает удовольствие. Сексуальное

притяжение невозможно полностью искоренить никакими человеческими усилиями,

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
это может произойти только по милости Божьей.

Органы зрения создают много неприятностей. Уничтожьте похотливый взгляд, порок глаза. Постарайтесь видеть Бога во всех людях. Культивируйте в себе состояние беспристрастности, ясности, и осознанности. Увеличивайте продолжительность джапы и медитации, в итоге вы утвердитесь в Брахмане и сексуальные мысли будут уничтожены.

Какой смысл в изучении разных наук и искусств, в получении званий и титулов, какой смысл в повторении имени Бога, если вы находитесь в рабстве похоти. Держите под строгим контролем свои органы чувств – в первую очередь следует овладеть физической Брахмачарьей, прежде чем приступать к сложным медитациям. Только когда будет достигнута устойчивая физическая Брахмачарья, можно браться за ментальную чистоту.

Среди вас, возможно, есть потенциальные Шейкспиры, Вальмики или Калидасы, возможно в вас спит святой, Аканда Брахмачари, подобный Бхишме, Лакшману, Хануману, Вашиштхе и Вишвамित्रе, а может, великий ученый или Йог, подобный Горакханатху, или философ, как Шанкара и Раманджуна, или великий Бхакта Тулсидас, Рамдас или Екнатх.

Раскройте свой скрытый потенциал практикой Брахмачарьи, и позвольте Божественной энергии литься через вас свободно, так вы сможете быстро преодолеть все беды, которые несет этот мир рождений и смертей.

Благословенны те Брахмачари, что приняли обет безбрачия до конца жизни.

Дважды благословенны те Брахмачари, которые искренне сражаются с похотью и стремятся к совершенству. Третьи благословенны те Брахмачари, что победили похоть и достигли самореализации. Слава таким Брахмачари! Они есть воплощение Бога на этой земле. Пусть их благословения всегда будут с нами.

10. Брахмачарья для домохозяев

Жизнь Брахмачари восхитительна и прекрасна, в этом нет сомнений. В то же время умеренная жизнь домохозяина так же прекрасна, и способствует духовному прогрессу. И там и там есть свои преимущества. Для обоих путей требуются определенные усилия.

Варнашрам Дхарма практически исчезла в наши дни. Сейчас каждый Вайшья или Бания, жадно накапливает имущество нечестными путями: обманом, хитростью, займами или воровством. Все Брамины и Кшатрии на самом деле являются Вайшьями. Нет больше настоящих Браминов и Кшатрий в наше время. Все они хотят денег. Они не пытаются соблюдать положенную им Дхарму. Это основная причина падения нравов. Если домохозяин идеально выполняет предписанные ему обязательства, если он идеальный Грихастха, тогда он не обязан принимать Санньясу. Растущее число санньясинов в наши дни показывает, что большинство Грихастх просто не справляются со своими обязанностями. Жизнь идеального домохозяина гораздо сложнее, чем жизнь идеального Санньяси. Правритти Марга, или путь Карма Йоги гораздо сложнее и суровее чем Нивритти Марга, или путь отречения.

Если домохозяин соблюдает целибат и вступает в сексуальные отношения только что бы зачать ребенка, тогда у него будут здоровые, красивые, умные и самоотверженные дети. Аскеты и мудрецы древней Индии следовали этому правилу беспрекословно, также они учили других как соблюдать Брахмачарью в семейной жизни. Те кто читал Шримад

Бхагаватам должны знать Девахути, дочь Ману, и её мужа Кардама Риши. Капила Муни, основатель философии Санкхьи, был рожден от Девахути, после того как Кардама Риши навел её однажды. Парасара навел Матсьягандхи чтобы та родила Шри Вьясу, создателя Ведической философии.

Древние Риши были женатыми людьми, но они не вели похотливую и страстную жизнь. Их жизнь в Грихастха ашраме была полностью выражением Дхармы. Если для вас подобная жизнь представляется невозможной, то вы должны хотя бы стремиться к идеалам древних мудрецов и вести праведную жизнь. Грихастха ашрам – это не распущенная и чувственная жизнь. Это жизнь бескорыстного служения, Дхармы, доброты, взаимной поддержки и помощи человечеству. Если вы можете жить подобным образом, то это ничем не хуже чем жизнь Санньяси. Что такое Брахмачарья в семейной жизни?

Соблюдайте умеренность в семейной жизни. В семейной жизни вы должны следовать Грихастха Дхарме, быть умеренным в половой жизни и поклоняться Богу. Семейная жизнь не должна негативно влиять на духовный прогресс. Вы должны поддерживать духовный огонь. Вы также должны объяснить своей жене радость духовной жизни. Если вы вдвоем будете соблюдать Брахмачарью некоторое время, тогда ваша жена сможет родить прекрасных детей, которые станут гордостью нации. Сохраненная энергия может быть использована для высших духовных целей. Следует избегать слишком частой беременности вашей жены, это поможет сохранить ей здоровье.

Брахмачарья в семейной жизни – это умеренность сексуальных отношений. Домохозяевам разрешается раз в месяц навещать жену, но не для получения удовольствия, а для продолжения рода. Это тоже Брахмачарья Врата.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Мужчины должны просить своих жён соблюдать пост, практиковать джапу, медитацию и другие духовные практики, для того что бы они могли соблюдать Брахмачарья Врату. Они должны обучать своих жён Бхагават Гите, Упанишадом, Рамайне и контролю диеты.

Если вы хотите практиковать Брахмачарью, вы должны смотреть на свою жену как на сестру. Уничтожьте идею жены и мужа, и поддерживайте идею брата и сестры. У вас будет чистая и сильная любовь, без оттенка похоти. Общайтесь на духовные темы. Пересказывайте своей жене истории из Махабхараты и Бхагаваты. Постепенно её ум изменится. Ей начнет нравиться духовная практика. По выходным вы можете обсуждать разные духовные тексты. Воплотите эти советы в жизнь, если вы хотите избавиться от несчастий самсары, и обрести вечное счастье Души.

Молодые люди в наше время подражают Западу, и всегда берут своих жён с собой, куда бы они не отправились. Это создает сильную привычку всегда находиться в компании женщины. Небольшая разлука приносит огромное страдание и боль. У многих случается шок когда они теряют своих жен. Впоследствии таким людям очень сложно принять обед безбрачия даже на один месяц. Жалкие, несчастные слабаки! Духовные банкроты! Постарайтесь находиться отдельно от вашего партнера насколько это возможно. Не говорите слишком много. Будьте серьезны. На вечернюю прогулку отправляйтесь одни. Слепое подражание западу в одежде, моде, стиле и еде ни к чему хорошему не приведет.

Когда жена становится матерью

Когда у вас рождается сын, ваша жена становится матерью для вас обоих, потому как

ваш сын - это вы сами. Сын - это энергия отца. Поменяйте своё отношение к жене. Служите ей как Матери Мира. Начните духовную садхану, уничтожьте страсть. Каждое утро проснувшись, дотроньтесь до стоп вашей жены и преклонитесь перед ней как перед проявлением самой Матери Кали, или Матери Мира. Не надо стесняться. Эта практика поможет вам избавиться от идеи "жены" в вашем уме. Если вы не можете преклониться перед ней физически, то сделайте это мысленно.

Когда у мужчины рождается сын, он должен оставить похоть. Он должен соблюдать целибат и воспринимать жену как свою собственную Мать. Когда эта мысль закрепится в его сознании он уже не сможет похотливо смотреть на свою жену, даже если его сын погибнет. Это отличная садхана для домохозяина. Если дети не рождаются, не следует жениться второй раз. Тогда муж и жена должны следовать духовному пути и соблюдать целибат.

Жизнь духовного партнерства

Ману сказал: "Первый ребенок рождается от Дхармы, остальные от Камы или похоти, половой акт для получения удовольствия не допустим". Домохозяйка в возрасте старше сорока лет, которые следуют по духовному пути, должны перестать вступать в контакт со своими партнерами. Потому как каждый половой контакт оживляет в памяти вереницу воспоминаний, которые направляют человека на неверный путь. Женитьба с этого времени должна восприниматься как божественный союз двух душ, стремящихся обрести освобождение и самореализацию. Муж и жена с этого времени должны утвердиться в физической брахмачарье, если они хотят обрести самореализацию в этом рождении. На духовном пути нет такого понятия как пол пути.

Вы домохозяин старше сорока лет? Тогда вам следует стать совершенным Брахмачари без промедления. Ваша жена также должна поститься на екадаши. Только не говорите мне: "Свами Джи, я ведь домохозяин, что я могу поделаться?" это жалкое оправдание. Как долго вы хотите оставаться страстным домохозяином? До конца дней своих? Для вас нет ничего благородней, чем еда, сон и размножение? Вы не хотите испытать вечное блаженство истинного Я? Вы достаточно насладились мирскими удовольствиями. Ваша жизнь домохозяина завершена. Я могу понять вас если вы молодой человек, но не сейчас. Сейчас, готовьтесь к этапу Ванапрастхи, и ментальной Санньясы, находясь в миру. Дисциплинируйте свой ум. Настоящая Санньяса - это непривязанность ума. Настоящая Санньяса - это уничтожение Васан, чувств "я" и "моё" эгоизма и Мохи по отношению к детям, жене и имуществу. Вам не нужно уходить в пещеры в Гималаях. Оставайтесь в миру, но будьте вне его. Откажитесь от мирского. Это настоящая Санньяса. Это то, что я действительно хочу от вас. Тогда вы станете Королем Королей. Я провозглашаю это на протяжении многих лет, но лишь немногие следуют моим советам.

Хорошая жена подобна драгоценности, она есть материализация бесконечной милости божьей для тех кто идет по пути Правритти Марги. Гармония во всех сферах жизни - это редкий дар от бога. Оба партнера должны быть опорой друг для друга. Грихастха Ашрама - это как перила на лестнице, ведущей к реализации Бога. Следуйте предписаниям писаний и наслаждайтесь вечным счастьем. Настоящее единство может иметь только духовные корни. Вы оба

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) должны стремиться к главной цели жизни – познанию бога. Другие пары вокруг вас могут погрязнуть в материализме и в соревнованиях кто сильнее – таким образом они тянут друг друга вниз, но вы должны соревноваться в духовной садхане и в том кто быстрее продвигается по духовному пути. Это удивительное соревнование! И какое благословение иметь в качестве соперника своего партнера по жизни!

#### 11. Женщины и Брахмачарья

Один ученик написал мне "Я хочу узнать что происходит у женщин во время полового контакта, действует ли для них тот же принцип потери Вирьи как и для мужчин, или их потери не так велики?". Это интересный и важный вопрос. Да, потеря энергии при половом акте одинакова как у женщин, так и у мужчин. Во время секса нервная система подвергается сильному стрессу.

Женская репродуктивная система также вырабатывает определенную витальную жидкость, подобную семени у мужчин. И хотя при половом контакте женщины не теряют эту жидкость, как мужчины, но энергия расходуется на производство этой жидкости. Так же при беременности женский организм подвергается огромной нагрузке. Поэтому частое производство этой жидкости и частая беременность оказывают разрушительное влияние на здоровье женщины, она теряет свою грацию и красоту, умственные способности понижаются. Основной показатель потери энергии – это пропажа блеска в глазах.

Сильное чувственное волнение во время секса сотрясает всю нервную систему и может привести к дебильности. Женская система очень нежна и чувствительна, поэтому женщины часто страдают больше мужчин.

Женщины должны беречь свою жизненную силу, это поможет в обретении хорошего физического и ментального здоровья.

Женщины так же должны соблюдать обет целибата, они могут стать Наиштик Брахмачарини подобно Мирабай, и посвятить себя преданности и служению Богу. Или они могут заниматься Брахма Вичарой подобно Гарги и Сулабхи.

Грихастха-Дхармини, или домохозяйки должны следовать Пативрата Дхарме или обету целомудрия, они должны стремиться к идеалам Савитри и Анашуи. Они должны видеть Господа Кришну в лице своих мужей. Они также должны практиковать все Крии, Асаны и Пранаямы. Каждый день они должны устраивать дома санкиртан и джапу. Через Бхакти они с легкостью смогут уничтожить желание, потому что преданность заложена в природу женщины.

В древние времена женщины совершали различные чудеса, демонстрируя силу целомудрия. Налаяни, благодаря этой силе смогла остановить восход солнца, чтобы спасти жизнь своему мужу. Анашуя превратила Тримурти – Брахму, Вишну и Шиву – в детей, когда те просили Нирвана Бхикшу. Только благодаря силе своего целомудрия она смогла превратить могущественных богов в детей.

Савитри вернула из царства Ямы своего мужа Сатьявана. Такова сила целомудрия или Брахмачарьи. Женщины, которые ведут жизнь идеальной целомудренной домохозяйки, могут стать подобны Анашуре, Савитри и Налаяни. Брахмачарини – в древности, и в наши дни

В былые времена в Индии жили Брахмачарини. Они были Брахмавадини, знающими природу Брахмана. Они не желали вступать в грихастха ашрам, и исполнять обязанности домохозяйек. Они служили Риши и мудрецам и занимались самопознанием и Брахма вичарой. Король Гьяншрути отправил свою дочку служить Риши Раикве, это описано в Чандогья упанишаде.

Шулабха была хорошо образованная женщина, рожденная в королевской семье. Она была Брахмачарини. Она вела аскетичную жизнь и соблюдала все правила, которые сопутствуют такой жизни. Она никогда не говорила пустых слов, без надобности. Она была Йогини, и вела жизнь Саньясини. Она предстала перед королем Джанакой, и у них состоялась интереснейшая дискуссия на тему Брахма Видьи, науки познания себя.

Гарги, тоже была Брахмачарини, она общалась с Ягьявалькой на тему Брахма Видьи. Этот диалог встречается в Брихадараньяка Упанишаде.

В Европе тоже существует много примеров женщин, которые вели целомудренную жизнь и полностью посвятили себя служению человечеству. У них были свои монастыри. В Индии даже в наши дни встречаются Брахмачарини среди образованных женщин. Они не хотят жениться. Это происходит благодаря хорошим самскарам накопленным в прошлых жизнях. Они учат девочек в школах. Они изучают религиозную литературу и устраивают киртан по вечерам. Они практикуют медитацию и ведут духовный дневник. Они учат девочек асанам и пранаяме, а также комментируют Гиту и Упанишады. Во время праздников и важных событий они устраивают крупные религиозные собрания для женщин. Иногда они ходят по деревням и раздают лекарства. Они владеют навыками первой помощи, гомеопатии и аллопатии, а также современной медицины. Есть высоко образованные Брахмачарини, которые хорошо знают Хинди, Английский и Санскрит, они возглавляют крупные благотворительные организации и частные школы для девочек. Это действительно благородное дело.

Такие женщины – это благословение для Индии. Они ведут чистую,

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) самоотверженную жизнь. Они наслаждаются счастьем, благополучием и славой сейчас, и обретут божье царство в будущем. Индия нуждается в таких Брахмачарини, которые смогут посвятить жизнь медитации, молитве и служению. Когда-то в объединенных провинциях жила Махарани, она носила простую одежду, ела простую еду, служила садху и бедным людям, и всегда находилась среди санньяси. Она хорошо знала писания и регулярно практиковала медитацию и молитву. Так же была одна женщина доктор, которая лечила всех бесплатно. Она была свободна от жадности. Она воспринимала служение бедным людям как форму поклонения Богу. Она изучала писания и проводила время в медитации. Она – образец идеальной женщины, ведущей скромную целомудренную жизнь. Распушенность – не есть свобода

Сегодня миру необходимы примеры идеальных женщин. Я хочу, чтобы таких женщин было больше. Я не осуждаю женщин. Я не против того чтобы они были свободны и получали образование. Я преклоняюсь перед женщинами. Я воспринимаю их как Деви, как проявление Богини. Но я против такой свободы, которая портит женщин. Я поддерживаю ту культуру и то образование, которые способны сделать женщину великой и прославленной подобно Сулабхе, Мире и Майтрее, подобно Савитри и Дамаянти. Это то чего желаю я, это то, чего желают все.

Распушенная жизнь – это не есть настоящая свобода. Многие женщины испортили себя воспользовавшись такой свободой. Эта "свобода" разрушила много семей. Она создает хаос в обществе. Девушки, в поиске свободы, позабыли все нормы приличия, которыми так дорожили женщины в былые времена.

Свободно общаясь с мужчинами, девушки теряют своё достоинство, свою женственность, скромность и святость. Такие женщины не могут оставаться чистыми. Конечно, существуют исключения. Есть женщины, которые свободно общаются с мужчинами, но при этом остаются внутренне чистыми. Но обычно, в большинстве случаев, очень скоро женщину поглощает страсть. Человеческая натура проявляет себя.

Что происходит с женщиной, когда она теряет свою чистоту? Она становится живым мертвецом, даже если она купается в богатстве и вращается в высших кругах общества. Случайные связи ведут к катастрофическим последствиям. Даже Риши и Йоги, которые живут в уединении и питаются одними лишь растениями, будут поглощены тёмными силами природы, если они не будут соблюдать осторожность. Что уж говорить о женщинах, которые едят изысканные сладости каждый день и одеваются в красивые шелковые наряды – они не ведут жизнь самоконтроля и дисциплины, и у них нет ни малейшей идеи о внутренней жизни и духовном освобождении. О мудрые читатели! Я предоставляю вам самим подумать над этим вопросом, что происходит с такими женщинами.

Женщина не должна совершать таких поступков, которые опозорят её саму и её семью. Человек не имеющий характера подобен трупу. Женщины должны очень осторожно вести себя в обществе. Они должны избегать излишней болтовни, сплетен и хихиканья. Женщинам следует ходить достойной походкой, а не вилять бедрами. Вы не должны флиртовать с мужчинами и одежда не должна быть слишком обтягивающей или открытой. Бросьте косметику.

Призыв к духовной жизни

О Деви! Не растрачивайте свою драгоценную жизнь на моду, косметику и страсти. Откройте глаза! Вступите на путь праведности, соблюдайте Пативрата Дхарму. Воспринимайте вашего мужа как проявление Бога. Изучайте Гиту, Упанишады и Рамаюну. Станьте настоящими Брахмачарини и Брахма Вичарини. Судьба мира целиком лежит в ваших руках. У вас в руках ключи от этого мира. Откройте двери в Рай. Пусть ваш дом будет подобен Вайкунте. Учите своих детей духовной науке. Сейте семена духовности пока они еще молоды.

О Деви этого мира! Разве вы не должны бороться за более высокую духовную жизнь, которая приведет вас к высшему счастью и к осознанию своей Души? Или вы согласны довольствоваться лишь материальными благами? Помните, что Майтреи сказала своему мужу Ягьявальке: "Зачем мне все богатства этого мира, если я не стану бессмертной." Много ли современных женщин способны понять смысл этого изречения?

Заковыкать себя в цепи Самсары, это не то чем должны заниматься Матери и Сестры этого мира. Зацикливаться на своей семье, на своих детях и близких – не является достойным поведением для смелой и мудрой женщины. Каждая мать должна понимать, что на ней лежит ответственность за духовное пробуждение её самой, её детей и её мужа. Какая прекрасная Мать была Мадаласа. Она не заставляла своих детей получать высшее образование и затем искать работу. Suddhosi, Buddhosi, Niranjani, Samsara Maya Panvarjitosi – Ты чист, ты разумен, ты не имеешь начала и конца, ты за пределами Самсары и Майи. Вот те наставления, которые дала Мадаласа своим детям. Много ли матерей сегодня учат своих детей такому знанию? Более того, сегодня многие Матери пытаются уничтожить духовные стремления своих детей на начальной стадии. Такое положение вещей очень печально. Проснитесь! О Матери, о сестры. Пробудитесь

от

глубокого сна и осознайте свою ответственность. Одухотворите себя, одухотворите своих детей и даже мужей, потому как именно Вы – хранительница семейного очага. Вы Создательницы нации. Вы Создательницы мира. Поэтому, займитесь духовной практикой. Не бойтесь. Выходите из своих плотских домов, из грубого физического тела, из иллюзии и греха.

Станьте настоящими Санньясини, излучайте свет и божественную славу – в этом заключается истинная мудрость. Женщина не может считаться женщиной, если в ней не горит духовный огонь, и нет осознания своей Души. Женщина отвечает не только за создание семьи, но также и за эволюцию семьи. Её долг заключается не в красивых нарядах и косметике. Её обязанностью не является трудоустройство своих детей. Её обязанность – это Высшее Я, Атман, Брахман. Такая женщина Божественна. Следует восхищаться и поклоняться ей.

#### 12. Брахмачарья и образовательная система

Если вы сравните современную систему образования и древнюю систему Гурукул, вы обнаружите огромную разницу между ними. Во-первых, современная система платная. Моральный аспект обучения полностью отсутствует. В Гурукуле, каждый ученик был нравственно чист, каждый получал хорошую моральную подготовку. Это отличительная черта Гурукула. Каждый ученик изучал Асаны, Пранаяму, Мантра Йогу, моральный код, Гиту, Рамаяну, Махабхарату и Упанишады. Каждый ученик обладал смирением, самоконтролем, послушанием, духом бескорыстного служения, вежливостью, благородной натурой, и самое главное, стремлением к самореализации и Атмагьяне.

Современные студенты колледжей не обладают ни одним из выше перечисленных качеств. Самоконтроль для них не существует. Роскошная жизнь и самопотакание – вот что прививается им с детства. Невежество и непослушание глубоко укоренились в них. Они становятся убежденными атеистами и материалистами. Многие стесняются признавать, что они верят в Бога. Им неведома Брахмачарья и контроль чувств. Модная одежда, вредная еда, плохая компания, частые походы в кино, подражание западным манерам – всё это сделало их слабыми и страстными. Им чужды такие вещи как Брахма Видья, Вайрагья, Атма Гьяна и Мокша.

Мода, стиль, обжорство и роскошная жизнь – вот что владеет их умами. Мне грустно слушать истории жизни некоторых студентов. Во времена Гурукулов молодежь была сильной, здоровой и в последствии они жили долго. Сейчас молодежь часто болеет, и к тому же вредные привычки которым они следуют, только увеличиваются. В современных школах не существует такой вещи как этическое воспитание. Моральная сторона обучения полностью игнорируется. Современная цивилизация ослабила наших ребят и девушек. Они живут искусственной жизнью. Дети рожают детей. Происходит дегенерация расы. Кино стало проклятием. Оно провоцирует страсть и эмоции. В наши дни, даже когда фильм повествует о Махабхарате и Рамаяне, в нём можно обнаружить вульгарные сцены и двусмысленное поведение. Поэтому я хочу особо подчеркнуть, что современная система образования требует серьезных изменений.

Любая система образования которая не включает в себя принципы Брахмачарья и обязательное изучение священных текстов на санскрите, является бесполезной и даже вредной для будущего Индии. Она обречена на провал. Те кто отвечают за систему образования, забывают о этих важных моментах. Нет никакой пользы от разных экспериментов в образовании.

В некоторых учебных заведениях требуют, чтобы ученики одевались в особую нарядную одежду. Они даже не любят учеников, которые одеваются аккуратно и просто, но не нарядно. Какая глупость! Надо понимать разницу между модой и аккуратностью. Мода берет начало в чувственности и страсти. Аккуратность в жизни необходима для духовного и физического развития. Девочки и мальчики тихо страдают из-за своего незнания, от неправильного использования определенных частей тела, которое вызывает у них потерю жизненных сил. Это замедляет умственное и физическое развитие. Когда тело расходует свою жизненную энергию, страдает нервная система. Поэтому случаются функциональные расстройства. Количество заболеваний растет.

Молодые ребята страдают от анемии, плохой памяти и слабоумия. Число заболеваний растет. Новые и новые лекарства прибывают в аптеки и больницы. Тысячи докторов открывают собственные клиники и магазины. Но страдания вместе с этим только возрастают. Люди не добиваются успеха в поставленных целях. Почему это происходит? Причина проста. Постоянная потеря жизненной энергии или семени, по причине вредных привычек и неумеренной половой жизни. Проблема заключается в нечистом уме и нечистом теле.

Долг учителей и родителей

Учителя в школах и профессора в университетах обязаны учить своих учеников правильному поведению или Садачарае, и работать над характером учеников. Брахмачарья подразумевает развитие определенного характера. Говорят, знание

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) - это сила. Я могу сказать исходя из своего практического опыта, что истинная сила заключена в характере человека, и более того, характер важнее любого знания.

Каждый из нас должен работать над своим характером. Вся ваша жизнь и ваш успех в ней, полностью зависят от характера. Все великие этого мира достигли успеха, только благодаря своему характеру. Только благодаря характеру они завоевали славу и уважение.

Сами учителя должны обладать высокими моральными качествами. Они должны быть наделены совершенной этикой. В противном случае, мы получим ситуацию, когда слепой ведет слепого. Каждый учитель должен понимать ту огромную ответственность, которую он несет. Одних интеллектуальных знаний и способности давать лекции недостаточно.

Когда ученики достигают половой зрелости, в их теле происходят определенные изменения. Их голос меняется. Появляются новые эмоции и чувства. У них появляется любопытство насчет своего тела - они советуются с друзьями на улице и получают вредные советы. Они портят себе жизнь вредными привычками. Им необходимо дать знания относительно Брахмачарьи, сексуальной жизни и гигиены, о том как контролировать страсть. Родители должны рассказывать своим детям истории из Рамаяны и Махабхараты и объяснять основы Брахмачарьи и правильного поведения.

Родители должны снова и снова разговаривать с детьми на тему Брахмачарьи. Это обязанность родителей. Откровенный разговор с ребенком совершенно необходим, когда тот достигнет половой зрелости. Нет смысла избегать данной темы. Не нужно засекречивать тему секса. Если родители стесняются говорить с детьми на данную тему - это показатель их глупости. Секретность вызовет у детей только еще больше

любопытства. Если они во время поймут эти вещи, у них не будет вредных привычек и дурной компании.

Родители и учителя должны давать детям ясные объяснения относительно половой жизни и Брахмачарьи. Они должны избавиться от ненужной скромности и стыда. Они в большой степени отвечают за неосведомленность детей в этом вопросе. Они должны объяснить простым понятным языком, к чему ведет невоздержанная половая жизнь и вредные привычки. Необходимо раздавать листовки о пользе Брахмачарьи.

В школах должны проводить детские спектакли со сценами из Рамаяны и Махабхараты, которые будут иллюстрировать пользу Брахмачарьи. Это поможет поднять моральные стандарты учеников.

О Учителя и Профессора! Пробудитесь! Учите путем Брахмачарьи и праведной жизни. Сделайте из ваших учеников настоящих Брахмачари. Не пренебрегайте этой обязанностью. Это ваша Йога. Вы сможете достичь высот самореализации, если займетесь данной работой. Будьте искренни и правдивы. Откройте ваши глаза! Объясните мальчикам и девочкам что такое Брахмачарья и каким образом можно контролировать и беречь Вирью, и Атма Шакти которая скрыта в них. Учителя, которые сами являются Брахмачари должны беседовать с учениками на эту тему.

Судьба нашего будущего лежит в руках учителей и учеников. Если учителя будут направлять учеников в верном направлении, наш мир будет наполнен идеальными жителями, Йогами и Дживанмуктами, которые будут излучать свет, покой и счастье во всех направлениях.

Благословен тот, кто учит своих учеников Брахмачарье. Дважды благословен тот, кто сам пытается стать совершенным Брахмачари. Господь Кришна благословит их. Слава учителям, профессорам и ученикам.

13. Примеры идеальных Брахмачари

Хануман

Хануман был рожден Анджаной от Паваны, Бога ветра. Он получил свое имя в честь города Хануман, в котором правил его дядя Парти Сурья. Тело Ханумана было твердым как камень, поэтому мать назвала его Ваджранга. Также, за его героические подвиги его знают как Махавиру. Еще его называют Балабхима и Марути.

Мир никогда не видел и не увидит героя подобного Шри Хануману. Во время своей жизни он проявлял различные чудеса и сверхчеловеческую силу. И его имя будет вечно вдохновлять умы миллионов людей.

Хануман - один из семи Чирандживи. Он изучил шастры под руководством Бога Солнца. Он воплощение Брахмачарьи. Он мудрейший из мудрецов, сильнейший из сильных и храбрый из храбрых. Он энергия и воплощение Рудры. Тот, кто медитирует на Ханумана и повторяет его имя, достигает силы, славы и процветания в жизни. Хануману поклоняются во всех частях Индии и особенно в Махараштре.

Хануман имеет способность принимать любую форму, увеличивать свое тело до огромных размеров и уменьшаться до размера ногтя на большом пальце. Он обладает сверхчеловеческой силой. О гроза ракшасов и демонов. Он хорошо



Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
знает веды и другие

писания. Его мудрость и сверхчеловеческая сила очаровывает всех кто слышал о нем. Он так же мастер военного дела.

Хануман был посланником, воином и слугой Шри Рама. Он был преданным Господа Рама. Рама был всем для него, он жил для того чтобы служить Рама. Он жил в Рама, он жил ради Рама. Он был министром и другом Сугривы.

Хануман был рожден во вторник утром, в восьмом лунном месяце Чарите. С самого момента своего рождения Хануман продемонстрировал огромную силу и разные чудеса. Однажды он запрыгнул на солнце и захотел съесть его. Все боги были очень встревожены. Они пришли к нему со сложенными в молитву руками и попросили отпустить солнце – он послушал их.

Раши наложил проклятье на Ханумана, что тот потеряет память о своей силе и сверхспособностях пока не встретит Шри Рама и не начнет служить ему.

Хануман встретил Раму первый раз в Кишкинде. Шри Рам и Лакшман пришли туда в поисках Ситы. Как только Хануман обнял Шри Рама, он вновь обрёл все свои способности.

Хануман сжег всю Ланку и принес Рама новости о Сите. Во время войны против Раваны он убил множество героев из армии ракшасов. Он продемонстрировал огромную силу, поднимал гигантские камни и прочее. Всё это благодаря Брахмачарье.

Когда война закончилась, Ланкой начал править Вибхишана. Изгнание Рама было закончено. Шри Рама, Сита, Лакшман и Хануман сели в Пушпака Виману, или воздушный корабль и вернулись в Айодху. Затем была пышная церемония коронации Шри Рама, и Сита подарила Хануману ожерелье из жемчуга. Слава Хануману, вечно преданному Господу Рама! Слава Ананджае, великому герою, могучему воину и безупречному Брахмачари, которых не видел и не увидит более мир!

Пусть мы станем такими же совершенными Брахмачари как Хануман, пусть его благословения всегда будут с нами!

Jaya Siya Ram Jaya Jaya Siya Ram Jaya Hanuman Jaya Jaya Hanuman Jaya Siya  
Ram Jaya Jaya Siya Ram Jaya Hanuman Jaya Jaya Hanuman

Шри Лакшмана

Лакшман – сын Дашаратхи и младший брат Рама. Он был аватаром Адишешы. Он был верным другом Рама в горе и в радости. Они всю жизнь были неразлучны. Лакшман также был верным слугой Рама. Он выполнял все команды Ситы.

Лакшман обладал чистой братской любовью. Цель его жизни – служение Рама. Он ничего не делал без разрешения Рама. Для него Рама был Богом и Гуру, отцом и матерью. Он везде следовал за Рама, подобно тени. Его сердце было свободно от эгоизма. Он пожертвовал комфортом королевской жизни ради братской любви. Рама был для него всем. Какая великая душа! Какой великий Тьяги! Многие люди прославляют Ханумана и Бхарату, но это не значит, что Лакшман был ниже них.

Лакшман сопровождал Раму 14 лет, несмотря на опасности жизни в лесу. Он всегда носил свой лук и стрелы. Рама тоже очень любил Лакшмана. Когда коварная стрела демона Мегханады пронзила Лакшмана, сердце Рама было разбито. Он сказал: "Жену, подобную Сите, можно найти вновь, но где я найду такого верного брата как Лакшман? Мир ничего не стоит для меня, без моего брата."

Лакшман был идеальным Брахмачари, он никогда не смотрел на лицо и тело Ситы. Его взгляд был всегда направлен только на её лотосные стопы. Когда Сугрива принес накидку и украшения Ситы, которые она обронила, когда её похищали – Рама показал эти украшения Лакшману и спросил, узнает-ли он их? Лакшман ответил: "Naham Janami Keyure Naham Janami Kankane

Nirura Eva Janami Nityam Padabhivandanat. Я не могу узнать серьги, но я узнаю эти браслеты для ног, потому как я поклонялся только стопам Ситы." Он воспринимал Ситу как Богиню и Мать.

Мегхадана, сын Раваны, смог победить даже самого Индру, Бога Богов.

Благодаря этой победе его стали называть Индраджит. У него было благословение, что он не может быть побежден никем, за исключением того, кто воздерживался от чувственной жизни на протяжении 14ти лет. Он был непобедим. Но Лакшмана одолел его благодаря своей чистоте, и силе своей Брахмачарьи.

О Лакшман! Мы всегда будем воспевать твою славу и повторять: "Ram Lakshman Janaki, Jai VoLo Hanuman Ki!" Покажи нас своему прекрасному брату, Господу Рама. Помоги нам обрести связь с Господом Рама! Будь милосерден к начинающим садхакам, которые пребывают во тьме невежества. Научи нас секрету успеха, и позволь нам стать истинными Брахмачари до конца жизни. Ещё раз приветствия Лакшману! Который так дорог Сумитре и Господу Рама.  
Бхишма

Отцом Бхишмы был Сантану, правитель Хастинапура. Его матерью была Ганга Деви. Его первым именем было Деваврата. Он был воплощением Васудевы.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)

Однажды Сантану отправился на охоту, в лес рядом с рекой Ямуна. Он встретил на берегу реки прекрасную деву, и спросил её кто она и что она тут делает. Она ответила: "Я дочка Дасараджи, главного рыбака, меня зовут Сатьявани. Я перевожу людей через реку."

Сантана захотел жениться на ней и отправился к её отцу Дасарадже для получения разрешения. Дасараджа сказал: "Я позволю тебе жениться на ней, но сначала ты должен дать мне одно обещание." Сантана сказал: "Я обещаю выполнить что в моих силах, скажи, что это?" На что Дасараджа ответил: "Сын, рожденный от моей дочери должен стать твоим наследником."

Сантану не согласился на условия рыбака, иначе его умному и способному сыну Деаврате пришлось бы отказаться от трона. Он не хотел терять хорошего наследника. Но огонь любви к прекрасной деве не оставлял его в покое. Перед ним образовалась дилемма. Он стал бледен и перестал интересоваться делами государства. Он спросил совета у своего премьер министра, но тот ничего не смог ему посоветовать в данном вопросе. Он скрывал свою любовь от Деавраты.

Деаврата был очень мудр и силен. Он заметил, что с отцом творится что-то неладное. Он сказал ему: "О дорогой отец, у тебя есть всё - твоё царство процветает, почему тогда ты не счастлив? Ты теряешь силу и бодрость. Скажи мне, что тревожит тебя, и я постараюсь помочь, если это в моих силах."

Сантана ответил: "О мой любимый Деаврата! Ты мой единственный сын и если с тобой случится беда, то моя жизнь потеряет смысл. Мне не будет пути в рай. Ты один равен ста сыновьям. Поэтому я не хочу жениться снова. Но как говорят Риши - единственный сын - это не сын. Мысли о женитьбе терзают мой ум".

Тогда Деаврата отправился к Дасарадже, в сопровождении министра и уважаемых генералов Кшатриев. Он попросил его выдать Сатьвани за муж, за своего отца. Главный рыбак ответил: "О любезный Принц. Я уже сказал твоему отцу условие, с которым он может жениться." Деаврата ответил: "О главный рыбак! Я принимаю твоё условие, сын, который родится от твоей дочери, унаследует трон."

Главный рыбак ответил: "Я высоко ценю твой благородный характер и высокие идеалы, но я опасаюсь что твои сыновья в последствии сместят моего наследника с престола."

Деаврата взмолился: "О Истина! Прибудь во мне всегда! Овладей всем моим существом. Дай мне силу сохранять обед безбрачия, который я принимаю перед этими людьми." И тогда он сказал Дасарадже: "О Дасараджа! Послушай что я скажу тебе. С сегодняшнего дня я обещаю вести жизнь Наиштхика Брахмачарьи до конца моих дней. Все женщины этого мира - мои Матери. Я сын и преданный слуга правителя Хастипуры. Если до конца моей жизни у меня не будет сыновей, всеравно я достигну обители вечного счастья и бессмертия".

В этот момент с небес зазвучала прекрасная музыка, все Боги, Мудрецы и небесные Девы осыпали его цветами и сказали, "Это воистину Бхишма, внушающий Ужас!".

Тогда главный рыбак сказал: "Теперь я готов выдать свою дочь за твоего отца". И так, Деаврата отправился обратно во дворец своего отца, в компании Сатьвани и Дасараджи. Министр рассказал Сантане о произошедшем, и все правители, которые собрались в зале, восхитились благородным поступком Деавраты, и сказали "Он действительно Бхишма, Ужасный". С тех пор его стали называть Бхишма. Король Сантана был глубоко тронут самоотверженным поступком своего сына, и благословил его - он даровал ему способность выбрать время смерти по своей воле. Он сказал "Путь Боги защитят тебя! Пусть смерть никогда не коснётся тебя, пока ты сам этого не пожелаешь".

Какая возвышенная душа! Этот случай беспрецедентен в истории человечества. Никто, кроме Бхишмы, не смог проявить подобного благородства в столь раннем возрасте. Бхишма был стойким в своих убеждениях. Он был свободен от эгоизма и малодушия. Он был воплощением самоотдачи и самопожертвования. Ему не было равных в храбрости и выносливости. Все генералы Кшатриев преклонялись перед ним. Он был могучим йоги и мудрецом. Он был выше своего телесного сознания. Он пребывал в изначальной Сатчитананда Сварупе. Он лежал на кровати из острых стрел, и при этом давал Юдхиштхире наставления на тему политики, религии, философии, социальных и моральных норм. Бхишма жил ради других. Он жил, чтобы служить и помогать другим. Его идеальная жизнь и по сей день служит примером и вдохновляет всех кто изучает Шанти Парву.

Слава Бхишме, чья безупречная жизнь Брахмачари вдохновляет наши сердца и направляет наши умы в направлении безграничных высот самореализации!

Часть III Техники сублимации сексуальной энергии

Цель Брахмачарьи - это уничтожение похоти, но не подавление. Подавление не является уничтожением. Вы никогда не избавитесь от того что вы удерживаете в себе. Подавленное сексуальное желание будет беспокоить вас снова и снова, провоцируя мокрые сны, раздражительность, и беспокойство ума.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Сдерживание и подавление не помогут вам. Если подавлять похоть, то при удобной возможности она вновь проявит себя с удвоенной силой – это происходит, когда воля слабеет, когда вайрагья спит, во время перерывов в садхане и во время болезни.

Не пытайтесь убежать от женщин. Тогда Майа устроит вам настоящую погоню. Постарайтесь видеть Высшее Я во всех формах и постоянно повторяйте формулу От Эк Sat-Chit-Ananda Atma. Помните, что Атман не имеет пола. Эта формула придаст вам сил.

Невежественные люди придумывают глупые методы для уничтожения Индрий. В итоге они терпят крах. Некоторые глупцы ампутируют репродуктивный орган. Они думают, что похоть можно уничтожить подобной процедурой. Какая глупость! Похоть в вашем уме. Если ум под контролем, что тогда может сделать плоть? Некоторые глотают огромные количества пих vomіса чтобы убить этот орган. Но им не удается утвердиться в Брахмачарье. Состояние ума остается прежним, хоть они и стали импотентами благодаря пих vomіса. Необходим контроль органов чувств (Индрий). нельзя допускать мятежей Индрий. Нельзя позволять им затягивать нас в чувственный мир, подобно бешеному коню, несущего своего наездника куда ему вздумается.

Брахмачарья означает контроль, но не подавление сексуальных желаний. Ум следует очищать джапой, медитацией, киртаном и молитвой. После медитации, джапы или изучения священных писаний ум наполнен возвышенными и чистыми мыслями, и тогда сексуальные желания нейтрализуются и идут на убыль, так и сам ум становится более утонченным.

От сексуальной энергии к духовной

Сексуальная энергия может быть преобразована в духовную, регулярной практикой медитации, джапы, асан и пранаям, и изучением священных текстов. Вы должны воспитать в себе жгучее желание освобождения. Вы должны постоянно медитировать на вечный, чистый, бесформенный Атман и только тогда вы сможете уничтожить похоть.

Когда сексуальная энергия трансформируется в Оджас шакти, или духовную энергию, в западной психологии это называется сублимация. Сублимация – это позитивный динамический процесс, а не сдерживание и подавление. Это подразумевает контроль, накопление и направление сексуальной энергии в высшие центры, где она трансформируется в Оджас Шакти. Материальная энергия превращается в духовную, так же как горение материальных объектов создает тепло, свет и электричество. Подобно химическому веществу, которое меняет своё состояние при испарении, так и сексуальная энергия очищается методом духовной садханы.

Оджас – это духовная энергия, которая хранится в мозге. Поддерживая возвышенные мысли и концентрируясь на природе Атмана, совершая джапу и медитацию, сексуальная энергия очищается и трансформируется в Оджас шакти, которая накапливается в мозге человека. Эту накопленную энергию потом можно будет использовать для различных духовных целей.

Гнев и мышечную энергию также можно трансформировать в Оджас. Челоек, накопивший много Оджаса может проделать огромную умственную работу. Он очень умён. Его глаза блестят и лицо светится магнетической аурой. Он может влиять на умы людей, произнеся всего несколько слов. Его слова имеют огромную силу. Его личность служит источником вдохновения для других. Шри Шанкара, который был Аканда Брахмачари, творил чудеса благодаря своей Оджас шакти. Он вел беседы и споры со многими учеными мужами и смог убедить их. Йог всегда старается направить своё внимание на накопление Оджас шакти.

В йоге это называется Урдхваретас. Урдхварета йоги – это тот йоги, у которого сексуальная энергия всегда движется вверх в виде Оджас шакти. В таком случае семя не может упасть вниз по причине сексуального волнения.

Секрет сублимации

Согласно Йоге, семя в своей тонкой форме присутствует в каждой клетке нашего тела. Семя переходит в грубую форму и накапливается в половых органах под влиянием сексуальных желаний. Урдхварета Йоги благодаря чистоте своих мыслей, слов и поступков превращает сексуальную энергию в Оджас шакти, и не допускает формирование семенной жидкости на самом раннем этапе. Это великий секрет. Аллопаты полагают, что даже у Урдхварета Йога происходит формирование спермы в теле, которая потом впитывается обратно в кровь. Это ошибка. Они не понимают внутренних йогических механизмов и тайн. Их понимание ситуации обусловлено грубыми материальными концепциями. Йог исходит из своего интуитивного понимания. Он проникает в тонкую, астральную суть семени и предотвращает формирование семенной жидкости в теле на самом начальном этапе.

Тело Урдхварета Йоги благоухает ароматом лотоса. Человек который не является Брахмачари, и в теле которого образовалось много семенной жидкости пахнет подобно козлу. Серьезная практика пранаямы высушивает семенную жидкость. Сексуальная энергия устремляется в мозг. Там она накапливается в

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) в виде Оджас шакти, и затем снисходит вниз в виде нектара, или Амриты. Процесс сексуальной сублимации чрезвычайно сложен. Необходима постоянная, упорная садхана и совершенная дисциплина. Йоги, достигнувший высот сублимации, полностью контролирует свою похоть. Это достигается путем медитации на природу Атмана и самореализацией. Йоги, достигнувший Нирвикальпа Самадхи и полностью уничтоживший свои самскары является совершенным Урдхварета. В его случае, семя уже не может упасть вниз. Он в полной безопасности. Ему не грозят никакие заблуждения. Это очень высокий уровень. Только микроскопический процент практикующих смогли достигнуть подобных высот. Шанкара, Даттатрея, Гьяндева, Аланди – все они находились в этом состоянии.

Существует группа людей именуемая "Дхирьяретас", это люди которые раньше были во власти похоти и не следовали Брахмачарье, но теперь стали на путь полного целибата. Такой человек, если он сможет сохранять совершенный целибат на протяжении

двенадцати лет, сможет обрести сверхчеловеческие способности. Он будет наделен Медха Нади, и Буддхи Нади. Он сможет вспомнить все события своей жизни, и также сможет в совершенстве изучать любые темы.

Соблюдая непрерывную Брахмачарью в уме, в словах и поступках на протяжении 12 лет, человек сможет увидеть Бога, если он этого пожелает. Он сможет с легкостью решать любые проблемы. Но подобная практика должна быть начата не позднее 32 или 34 лет. Йогин, даже если он и не достиг совершенной сублимации, может оставаться в безопасности, если он закаляет себя постоянной садханой, пранаямой, медитацией, Атма Вичарой, практиками Самы, Дамы, Ямы и Ниямы. Он истощил свой ум. Его ум больше не может подняться и шипеть подобно кобре.

Полная сублимация сложна, но возможна

Сексуальная сублимация, не смотря на свою сложность, совершенно необходима на духовном пути. Это наиболее важное качество садхака, будь он карма йоги, раджа йоги, или ведантин. Обладая одним лишь этим качеством, все остальные хорошие качества сами придут к нему. Вы должны достигнуть этого любой ценой. Наверняка у вас это получится в следующих рождениях, но почему бы не сейчас?

Полное избавление от сексуального желания – это высший духовный идеал. Благодаря совершенной сублимации обретается свобода. Но этого невозможно достичь за пару дней. Необходимо терпение, настойчивость и постоянная борьба. Даже домохозяевам стоит помнить об этом, и стремиться к совершенству. Полная сублимация означает полное отсутствие каких-либо сексуальных мыслей в любое время.

Вичара и Брахма-Бхавана очищают ум от негативных тенденций. Необходимо избавиться не только от сексуальных мыслей, но и от самой идеи секса. Подумайте о тех узах и ограничениях, которые на вас накладывает семейная жизнь. Объясните своему уму путем настойчивого самовнушения, что сексуальное удовольствие быстротечно, иллюзорно и наполнено страданием. Думайте о преимуществах и блаженстве духовной жизни, о пребывании в Атмане, в своей изначальной природе. Когда ум будет постоянно думать об этих вещах, он постепенно оставит свои старые привычки. Привязанность к сексу постепенно исчезнет. Только тогда настоящая сублимация будет возможна. Только тогда можно стать Урдхварета Йоги.

В нашем уме существуют две противоположные силы – это враждебная сила и дружественная. Страсть – это враждебная сила и она тянет нас вниз. Здравый смысл – это дружественная сила и она поднимает нас вверх. Поэтому развивайте в себе здравый смысл и правильное понимание, в итоге это приведет вас к осознанию Брахмана и к избавлению от страстей.

Сексуальная сублимация возможна прямо сейчас, если вы этого пожелаете. Путь свободен, от вас требуется только понять это, и приложить усилия и терпение в достижении поставленной цели. Сублимация достигается дисциплиной Индрий, правильными мыслями и поступками, регулярной медитацией и размышлением над своей истинной природой. Атман не имеет пола. Атман это ниракара (без формы). Почувствуйте это. Как в этом вечном и чистом Атмане может возникнуть похоть?

Слава тем Йогам, которые достигли совершенной сублимации и стали Урдхварета Йоги, и которые пребывают в своей изначальной природе, Сварупе! Пусть все мы сможем соблюдать Брахмачарью при помощи Самы, Дамы, Вивеки, Ваирагьи, Вичары, Пранаямы, Джалы и Дхьяны, и пусть мы достигнем конечной цели жизни! Пусть тот, кто пребывает в нашем сердце даст нам духовную силу и контроль над индриями и умом! Пусть мы станем совершенными Урдхварета Йоги подобно Шанкаре и Гьяндеве! Пусть их благословения вечно пребывают с нами!!!

15. Жениться или не жениться?

Целибат реален?

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Даже для человека живущего в миру целибат вполне возможен, несмотря на различные соблазны и искушения. Многие практиковали это в старые времена. В наши дни тоже есть люди ведущие подобную жизнь. Дисциплинированная жизнь, саттвичная и умеренная диета, изучение писаний, сатсанг, джапа, пранаяма, дхьяна, интроспекция, самоанализ, практики ямы и ниямы, Садачара – всё это способствует разумной жизни. Но люди ведут несбалансированную и неуправляемую жизнь, что приводит их к страданиям и к потере смысла жизни. Подобно слону, который высыпает песок себе на голову, такие люди сами находят неприятности и проблемы, по причине собственной глупости. Практикующие Брахмачарью иногда жалуются, что по причине воздержания они страдают усталостью ума. Это заблуждение. Иногда вы чувствуете псевдо-голод, но когда садитесь за стол аппетит пропадает, и вы едите совсем мало еды. Так же и эта умственная усталость не является подлинной. Если вы соблюдаете Брахмачарью, у вас должна быть огромная ментальная сила. Вы не всегда способны ощутить это. Эта сила активируется, когда для этого возникает подходящий момент, так же как борец активирует всю свою силу во время поединка, хотя в остальные дни он ей не пользуется и живет как обычный человек.

Воздержание не вредно. Оно накапливает энергию, дает силу и покой. Сексуальные излишества ведут к моральному и духовному банкротству, к ранней смерти, к потере талантов и способностей.

Практика целибата не приводит к различным ужасным болезням и к нежелательным результатам в виде различных комплексов, как считают западные психологи. У них нет практического опыта в данном вопросе. У них существует ошибочное представление, что практика целибата способствует возникновению различных психологических комплексов – например, фобии прикосновения. Фобии имеют разные причины. Эти причины кроются в болезненном состоянии ума, вызванным ненавистью, завистью, гневом, волнением или депрессией. С другой стороны, даже небольшая практика воздержания и самоконтроля это идеальный вариант для решения психологических проблем. Это помогает восстановить нервы и ум. Улучшается память, сила воли и мышление. Появляется сила и бодрость. Восстанавливаются клетки и ткани организма, появляется способность противостоять повседневным трудностям. Такие качества как выносливость и храбрость напрямую связаны с Брахмачарьей. Совершенный Брахмачари способен изменить мир, и ходить по воде подобно Иисусу, он может управлять природой и пятью элементами, как Гьяндев. Во всех трех мирах нет ничего, чего бы он не мог достичь. Все Сиддхи и Риши преклоняются перед совершенным Брахмачари.

Глупый аргумент Эпикурейцев

Некоторые невежественные люди говорят: "Что плохого в страсти? Мы не должны идти против природы. Зачем Бог создал красивых женщин? Должен быть некий замысел в его создании. Поэтому мы можем совокупляться и плодиться сколько нам вздумается. Люди должны размножаться. Что будет с этим миром если все станут Санньяси и Брахмачари? Миру настанет конец. Если мы пытаемся контролировать страсть, у нас появляются болезни. Нужно завести как можно больше детей. Чем больше детей, тем больше счастья в доме. Счастье семейной жизни невозможно описать словами. В семейной жизни состоит смысл жизни. Я не люблю Санньясу, Тьягу, Вайрагью и Нивритти." – Такова их жизненная философия. Они прямые потомки Чарваки и Вирочаны. Они последователи школы Эпикурейцев. Цель их жизни это обжорство. У них рождается многочисленное потомство. Это друзья Сатаны. Удивительна их философия!

Когда они теряют имущество, жену или детей, они начинают молиться: "О Господи! Прости меня, я великий грешник."

Страсть необходимо контролировать любой ценой. От этого не возникают болезни. Наоборот вы будете наделены здоровьем и бодростью. Существуют эффективные методы контроля страсти. Человек должен осознать Атман, который находится за пределами природы и для этого нужно действовать наперекор природе. Подобно рыбе, которая плавает против течения, вы должны плыть против негативных потоков жизни, которые пытаются унести вас. Только тогда вы сможете достигнуть самореализации. Страсть – это негативная сила, и вы должны контролировать её, если хотите испытать блаженство Атмана.

Сексуальное удовольствие, по сути не является удовольствием. Это ментальная иллюзия. Оно сопровождается опасностью, болью, напряжением и отвращением. Если вы знаете Йогу и науку Атмана, вы способны контролировать свою страсть. Бог желает что бы вы обрели вечное счастье Атмана, но для этого необходимо отказаться от мирских удовольствий. Красивые женщины и богатства – это наживки Майи, с помощью которых она ловит вас на крючок. Если вы желаете всегда оставаться мирским человеком без духовных стремлений и довольствуясь низкосортными желаниями – пожалуйста. Выбор за вами. Вы можете жениться на трехстах женщинах и завести столько же детей. Никто вас не остановит. Но рано или поздно вы поймете, что этот мир не может дать

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) окончательного удовлетворения, поскольку все объекты в нём ограничены пространством и временем, и причинно обусловлены. Смерть, болезни, старость, заботы и волнения, страхи, потери, разочарования, насилие, жара и холод, укусы змей и скорпионов, землетрясения и наводнения – всё это вы найдете в этом мире. Ум не может успокоиться даже на секунду. Если ваш ум заполняет страсть, понимание ситуации затуманивается. Вы не способны осознать иллюзорность Майи и вечное блаженство Атмана. Страсть можно эффективно контролировать. Только контролируя страсть можно осознать внутренний источник счастья, Атман. Все не могут стать Санньяси. У каждого свои привязанности и ограничения. Люди привязаны к своим детям, к семье, к имуществу. Можете ли вы представить, что настанет конец человеческой расе, потому что все станут санньяси? Тогда зачем приводить этот абсурдный аргумент? Это ваш ум играет с вами, подкидывая подобные аргументы из сатанинской философии, в которой секс и страсть являются основой всего. Не говорите так в будущем, подобные разговоры свидетельствуют о вашей глупости и страстности. Не беспокойтесь об этом мире. Занимайтесь своим делом. Господь всемогущ. Даже если все станут Санньяси и человечеству придет конец, Господь в мгновение ока может создать миллионы людей, которые будут населять этот мир. Ищите методы избавления от своей страсти.

Брак не стоит рассматривать как необходимый элемент в жизни человека. Наоборот, искренний духовный искатель не должен даже задумываться о заключении себя в брачные оковы. Для него брак – это проклятье, в то время как для страстного человека брак представляет из себя нечто вроде забора, который огораживает его от морального безрассудства. Брак и семейная жизнь подходят для большинства людей, которые не способны контролировать себя, и по этой причине они придают браку сакраментальное значение. Необязательно всем жениться или выходить замуж. Брак создан для того, чтобы регулировать жизнь человека. Институт семьи поддерживает стабильность общества. Но для тех, чье сердце свободно от страсти, и в ком горит лишь желание познания Бога и достижения самореализации – для таких людей не обязательно вступать в брак. Такой человек может вести жизнь Наиштхик Брахмачари.

Родители не должны подталкивать своих детей к свадьбе. Они не должны бороться с духовными самскарами детей. Много молодых людей с духовными устремлениями пишут мне грустные письма: "Дорогой Свамиджи, моё сердце горит огнем духовного поиска, мне не интересны мирские ценности. Но мое окружение неблагоприятно, меня заковали в брачные узы. Родители заставили меня жениться. Я не смог пойти против их воли. Теперь я страдаю. Что мне делать?" Детей женят, когда они еще ничего не видели в этой жизни, в возрасте десяти лет. Мы видим, как дети рожают детей. Существует много малолетних матерей. Мальчик восемнадцати лет имеет трёх детей. Какое ужасное положение вещей! Ранние свадьбы провоцируют раннюю потерю семени. Происходит физическая и ментальная деградация. Долголетия больше не существует. Частая беременность забирает у женщины здоровье, и она становится жертвой разных болезней.

Вы переняли у запада вредные привычки, моду и манеру одеваться. Это жалкое подражание. Но на западе люди не женятся, пока не будут способным содержать семью. У них в этом плане больше самоконтроля. Сначала они достигают стабильности в жизни, зарабатывают деньги и только потом думают о семейной жизни. Если у них не хватает денег, то они остаются холостяками до конца жизни. Они не хотят плодить попрошаек, как это делаете вы. Тот кто познал всю глубину человеческого страдания в этой жизни, никогда не захочет иметь детей.

Природа любви между мужем и женой\*

(\*Не стоит забывать что в данной книге описываются в основном индийские браки, которые, как правило, заключаются по расчету – пару выбирают родители супругов с учетом кастовой системы, и очень часто выбор происходит исходя из финансовой состоятельности претендентов. Прим. пер.)

Любовь между мужем и женой часто бывает эгоистична и лицемерна. Она не постоянна. Она имеет изменчивую природу. Это плотская любовь. Она наполнена низкими эмоциями. Это животная любовь. Она ограничена. Божественная любовь – чистая, вечная и не имеет ограничений. Тут не может быть разговоров о разводе.

В большинстве случаев между мужем и женой не существует полного единства. Такие пары как Савитри и Сатьяван, Атри и Анашуя – большая редкость в наши дни. Муж и жена связаны эгоистическими мотивами, их внешнее проявление любви и улыбки – это не более чем шоу.

В их сердцах нет полного единства, и в любом доме мы обнаружим стычки,

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
напряжение и наятнутые лица. Разве это настоящая любовь? Это больше похоже на коммерческий бизнес. Благодаря похоти мужчины потеряли свою целостность, независимость и достоинство. Они становятся рабами женщины. Какое печальное зрелище! Ключи находятся у жены, и чтобы взять две рупии мужчина должен просить её. Но всё равно, отравленный похотью он не перестанет повторять: "У меня прекрасная, любящая жена. Она настоящая Мира! Она достойна поклонения."

В любви по расчету не может быть счастья между супругами. Если муж находится в предсмертном состоянии, жена забирает его банковскую книжку и спокойно уходит в дом своей матери. Если муж теряет свою работу, жена строит недовольную мину, грубо разговаривает с ним и отказывается служить ему. Разве это любовь? Нет чувства исходящего из глубин сердца. Поэтому постоянно происходят ссоры, стычки и борьба между супругами. Они волочат жалкое, безрадостное существование.

Страсть – это вовсе не любовь. Это животное чувство. Если жена теряет свою красоту по причине неизлечимой болезни, муж разводится с ней и женится на другой женщине. Такие вещи случаются.

Муж любит свою жену не ради её самой, а ради себя. Он эгоистичен. Он ждет от неё чувственной любви. Если жена заболит проказой или оспой, она станет ему не интересна. Когда ваша жена молода вы восхищаетесь её красотой, но когда она теряет эту красоту, вы ищете другую женщину. Если бы вы обладали Атма Бхав в отношении вашей жены, вы бы поняли, что ваша душа и её – это одно целое, и такая любовь была бы чистой и вечной.

Физическая любовь – это анимализм. Любовь к телу и коже называется страсть. Такая страсть может быть грубой или утонченной. Это Мох, или заблуждение, возникшее из неведения. Вы совершаете дурные поступки и хороните свою душу из-за этой страсти.

Даже женщины легкого поведения могут изображать сильную любовь, милые улыбки, и говорить теплые слова своим клиентам. Это делается для того чтобы извлечь из них побольше денег. Скажите честно, это вы называете счастьем? Тут кроется хитрость и лицемерие. В такой любви нет элемента самопожертвования.

Безбрачие? Или жизнь домохозяина?

Грихастха Ашрама, или жизнь домохозяина – предназначена в первую очередь для страстных людей, которые не способны контролировать свою похоть. Если человек рождается с сильными духовными самскарами, и наделен Вивиекой и Вайрагьей, подобно Шанкаре и Садашива Брахме, то такой человек сразу принимает Наиштхик Брахмачарью, а затем Санньясу. Как сказано в Джабала Упанищаде – "В тот день, когда вы обретете Вайрагью – откажитесь от мира без промедлений".

Для одного брак может стать преградой на духовном пути, а для другого наоборот – поддержкой. В конце пути каждый достигает единую цель. Пусть этот путь будет коротким. Лучше использовать короткую дорогу, чем идти обходными путями. Это то, чего хочет каждый человек.

Жизнь в безбрачии в сотни раз лучше жизни грихастхи. Я верю в целибат, потому что он может пробудить скрытый потенциал человека. Брахмачарья – это прямой путь к самореализации, семейная жизнь это долгая и извилистая дорога. Но многие часто выбирают длинный путь по причине собственной слабости и страстных желаний.

Самореализация достижима даже для грихастхи, не смотря на то что он несет на себе ношу семейной жизни. Святой Тукарам был женат дважды и имел детей, но всё равно в итоге отправился в Вайкунту, на своей Вимане. Если у вас есть верное понимание мирской жизни, и ваш жизненный партнер имеет чистые, искренние намерения то совместная жизнь пойдет только на пользу. Но зачем заключать себя в цепи брачных уз, если это принесет только дополнительные ограничения?

Если вы хотите соблюдать целибат – не женитесь. Не обманывайте себя, думая что после женитьбы вы сможете блюсти целибат. Ваш ум обманывает вас таким образом. Ваша дхарма – это реализация Бога.

Вы получили достаточно чувственных удовольствий от секса в своих прошлых воплощениях в телах различных животных. Животная жизнь предназначена для удовлетворения сексуальных желаний и своего аппетита, но жизнь человека имеет более высокую цель. Зачем вы, люди, сжигаете сандаловое дерево ради получения угля? Человеческое рождение бесценно, нам завидуют даже божественные существа. Потраченная в пустую жизнь – это упущенная возможность стать Богом.

Чувственное удовольствие – это мучение. Пока человек не обладает объектом своих страстей, он очарован. Когда он получает этот объект, он обнаруживает что погряз в нём. Холостяк думает о женитьбе каждый день – жизненные радости не приносят ему удовлетворения, женитьба становится навязчивой идеей. Но когда он в итоге женится, он понимает что оказался в тюрьме. Это

Практика Брахмачарья. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
трюки Майи. Мир полон искушений.

Объекты этого мира не приносят счастья. Это яд материализма. Брак – это пожизненное лишение свободы. Это величайшие оковы на этой земле. Холостяк, который был еще вчера свободен, неожиданно обнаруживает себя скованным по рукам и ногам. Через подобный опыт проходят все женатые люди. Поэтому, не женитесь, если есть такая возможность. Потом будет очень тяжело выбраться из брачных уз. Осознайте всё величие духовной жизни, и подумайте над теми сложностями, тревогами и волнениями, которые несет семейная жизнь. Развивайте сильную Вайрагью. Направьте ваше осознание на Бога. Разве вы не есть Брахман?

Жена – это острый нож, который подрезает мужа. Если она не получает дорогих украшений и шелковых сари из Бенареса, она хмурит на него брови. Муж не получает свою еду во время. Жена валяется на кровати, претворяясь, что у нее боли в желудке. Вы можете сами наблюдать этот спектакль в повседневной жизни. Воистину, мне нечего вам больше сказать. Придерживайтесь Шанти, Вивеки – вашей дорогой дочери и Вайрагьи – вашего верного сына, вкушите божественный фрукт Атма-Гьяны, который дарует вам бессмертие.

Жена – это роскошь. Она не является необходимостью. Каждый домохозяин плачет после свадьбы. Он жалуется: "Мой сын болеет тифом. Мою вторую дочку надо выдавать за муж. У меня накопились долги. Жена просит дорогих украшений. Мой приемный сын недавно умер."

Не женитесь. Не женитесь. Не женитесь. Потом будет поздно жалеть. Брак – это величайшие оковы. Женщина – это источник постоянных волнений и неприятностей. Будда, Паттинату Свами, Бхартихари и Гопичанд прожили удивительную жизнь, и даже не думали о женитьбе.

Похоть – это главный враг на земле. Она пожирает человека. После полового акта наступает депрессия. Вам приходится тратить все свои силы на заработок денег, чтобы удовлетворить прихоти вашей жены. Ради заработка вы совершаете различные грехи. Вы переживаете все страдания вашей жены и детей. Вам приходится увеличивать ваши желания и обязанности. Ваш ум портится. По причине постоянной потери семенной жидкости, вы начинаете страдать болезнями, депрессией и слабостью. Вскоре наступает старость и время умирать. Поэтому станьте Аканда Брахмачари, или вечным целибатом. Избавьте себя от страданий, волнений и проблем.

Где светит свет, там нет тьмы. Где светят чувственные удовольствия, там нет блаженства Атмана. Мирские люди хотят чувственных удовольствий и блаженства Атмана вместе, в одном комплекте. Это совершенно невозможно. Они не способны отказаться от чувственных удовольствий. Они любят много говорить. Они полагают, что они счастливы, если у них есть деньги, женщина и имбирное печенье. А что еще нужно этим бедным созданиям? Благодаря похоти мир полнится попрошайками. Мирские удовольствия кажутся в начале нектаром, но в итоге оказываются отравой. Если человек вступил в брачный союз, то очень маловероятно что он сможет разрушить оковы Мохи. Поэтому, не цепляйтесь за эту иллюзорную жизнь. Будьте бесстрашны. Контролируйте Индрии и ум – так вы разовьете Вайрагью. Вы сможете стать совершенным Брахмачари.

Аканда Брахмачари

Если вы сможете быть Аканда (Вечный) Брахмачари, и соблюдать непрерывный целибат на протяжении двенадцати лет, тогда стоит вам только услышать "Тат Твам Аси" и вы обретете состояние Нирвикальпа Самадхи. Вам больше не нужно будет практиковать садхану. Цель жизни будет достигнута. Запомните слово Аканда.

Семенная жидкость – это мощная Шакти. Это сам Брахман. Аканда Брахмачари, практикующий непрерывную Брахмачарью двенадцать лет, и не проронивший за это время ни капли семени, сможет легко войти с состоянием Самадхи. Он в совершенстве контролирует праны и ум. Бала Брахмачарья – это синоним Аканда Брахмачарья. Аканда Брахмачари обладает сильными Дхарана Шакти, Смрити Шакти и Вичара Шакти – способностями концентрации, запоминания и различения. Ему нет нужды практиковать медитацию. Если он услышит Махавакью (великое изречение) всего раз – он тот час же достигнет просветления. Его разум чист. Аканда Брахмачари встречаются очень и очень редко, но всё же встречаются. Вы тоже можете стать Аканда Брахмачари если вы достаточно искренни.

Вам нужно следить за своими реакциями. Индрии, которые находятся под строгим контролем год или два могут устроить вам бунт. При удобной возможности они восстанут и потянут вас за собой. Некоторые люди, соблюдавшие Брахмачарью один-два года, в итоге становятся еще более страстными – происходит серьезная потеря энергии и падение. Некоторые из них полностью теряют моральный облик.

Спутанные волосы и нанесение пепла на лоб не сделают вас Аканда Брахмачари. Брахмачари, который контролирует своё тело и индрии, но ум которого постоянно думает



Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
о сексе – не более чем лицемер. Ему не стоит верить. Он может стать опасным в любой момент.

#### 16. Опасности случайных связей

Не стоит сближаться со всеми подряд. Сближение рождает презрение. Не стоит множить число друзей. Не нужно слишком сближаться с женщинами. Близость с женщиной в итоге станет причиной вашего краха. Помните об этом. Друзья – это ваши настоящие враги.

Не заигрывайте с противоположным полом. Майа работает очень тихо, так что вы сами не заметите как низко вы пали. Сексуальная васана может проявить себя совершенно внезапно, в мгновение ока. Вы совершите ошибку и затем будете раскаиваться. Ваш характер и достоинство исчезнут. Для этого не существует Праясчитты. Будьте начеку. Бдите.

Бхагаван Даттатрея сравнивал женщину с горящим огнём, а мужчину с банкой топленого масла, если масло вылить в огонь, оно сгорает. Поэтому оставьте женщин.

Если вам надо жить в дхарамшале или в общежитии, и в соседней комнате живёт одинокая женщина – немедленно покиньте это место. Вы не знаете, что может случиться. Несмотря на ваши заслуги в Тапасе и медитации, следует избегать подобных опасных ситуаций. Не поворачивайте себя искушению.

Не испытывайте вашу духовную силу и чистоту в самом начале духовного пути. Не надо демонстрировать свою храбрость. Это может стать серьезной ошибкой. Вы можете очень быстро пасть. Ваш духовный огонь может затушить легкое дуновение ветерка.

В начале практики вам следует находиться вдали от женщин. Только когда вы основательно утвердитесь в Брахмачарье, можете попробовать жить с женщиной на протяжении некоторого времени. Если при этом ваш ум остаётся чист и не возникает ни единой сексуальной мысли, значит, вы достигли определенного прогресса в садхане. Но не стоит считать себя Джитендриа Йоги и останавливать садхану – в таком случае вас ждёт падение.

Даже самые продвинутые ученики, достигнувшие серьезного прогресса в йоге, должны быть очень осторожны. Они не должны слишком сближаться с женщинами.

Не надо думать, что вы великий Йоги. Один уважаемый святой совершил падение. Он принимал женщин к себе в ученицы и разрешал им массировать свои ноги. В итоге он стал жертвой страсти, потому что сексуальное желание все еще пряталось в потаённых уголках сознания. Такие люди теряют свою репутацию. Их сексуальное желание было в подавленной форме, но со временем вышло наружу. Они не смогли противостоять искушению.

Другая великая душа, которого его ученики считали Аватаром, превратился в Йога Браштху. Он вел себе слишком свободно с женщинами и стал жертвой похоти. Какая грустная история! Садхаки прилагают огромные усилия и тратят годы, поднимаясь по ступеням йоги, но из-за своего безрассудства и духовной гордыни они падают вниз, безвозвратно.

Разрушительный эффект воображения

Воспоминания о женщинах волнуют умы многих отшельников, которые оставили мир и

посвятили себя духовной практике. Сложно определить присутствие похоти в тонкой форме, особенно в случае духовных отшельников, но иногда взгляд, жесты или тон голоса могут дать подсказку.

Обратите внимание что Раджа Бхартрихари воскликнул во время своей садханы: "О мой Господь! Я оставил свою жену, детей и мои территории, я питаюсь листьями, кореньями и фруктами. Земля – это моя кровать. Небо – моя крыша. Лохмотья – моя одежда. Но страсть всё равно не оставляет меня." Такова сила страсти.

Джером пишет о своей борьбе с похотью "Сколько раз я был в пустыне, в этом бескрайнем одиночестве, в этом ужасном пристанище монахов, испепеляемый огнем солнца. Но я представлял себе, что я среди роскоши Рима! Я был один. Моей одеждой был лишь рваный мешок, и моя кожа была черна как у Эфиопа. Каждый день я страдал и рыдал, и измученный усталостью я ложился спать на голую землю. Я промолчу о моей еде и напитках. Из боязни ада я приговорил себя к этой раскаленной тюрьме, где живут лишь скорпионы и дикие звери. Но несмотря на всё это, в моём воображении я часто представлял себя в компании молодых девушек. Моё лицо побледнело от голода, моё тело ослабло – но даже в таком удручающем положении, огонь похоти по-прежнему ярко горел в моём уме." Такова сила похоти.

Ум – это семя нашего мира. Ум создает этот мир. Нет другого мира, кроме придуманного умом. Образы всех объектов хранятся в уме. Когда ум не может получить желаемые объекты, он начинает воображать их, и это несет разрушительные последствия. Если вы будете постоянно представлять образ Бога, все другие образы исчезнут сами по себе.

Запретный плод – испытание духовных искателей

Господь посылает разные искушения духовным искателям, чтобы проверить их

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
силу веры. Он также даёт им силы противостоять искушениям. Самое сильное искушение в этом мире – это похоть. Все святые прошли через искушения. Искушения полезны. Люди становятся сильнее и осведомлённее. Даже Будда подвергался различным искушениям. Ему пришлось встретить Мару. И только тогда он смог обрести просветление под деревом Боддхи в Гайе. Сатана искушал Иисуса различными способами. Страсти очень сильны. Много учеников проваливают испытание. Нужно быть очень осторожным. Необходимо поддерживать очень высокие стандарты чистоты. Только тогда можно пройти испытания. Господь испытывает духовных учеников неподходящим окружением. Он посылает им молодых девушек. Имя и слава учеников привлекают домохозяев. Женщины начинают поклоняться им. Они становятся их ученицами. Постепенно такой ученик попадает в неприятное положение. Таких случаев много. Духовным ученикам следует избегать известности и вести себя как обычный человек. Они не должны демонстрировать своих духовных заслуг. Даже Риши Вишвамित्रа, во время практики сурового Тапаса, был охвачен бушующими чувствами в отношении небесной нимфы, которую ему послал Индра. Если даже Вишвамित्रа и Парасара, которые питались одними листьями, воздухом и водой, стали жертвами похоти, что уж говорить о простых людях, которые любят хорошо поесть. Если они смогут контролировать похоть, тогда гора Виндхья воспарит над океаном, а огонь начнет гореть сверху вниз. Сексуальный инстинкт наиболее сильный. Он может скрываться в подпольных катакомбах вашего ума, но неожиданно проявит себя, когда вы потеряете бдительность. Он атакует вас с удвоенной силой. Вишвамित्रа стал жертвой Менаки. Другой великий Риши стал жертвой Рамбхи. Джаймини был искушен Масой. Другой великий Риши поддался страсти при виде совокупляющейся рыбы. Ученик грихастха увёл жену у своего Гуру. Такие вещи случаются. Многие ученики недооценивают силу врага. Они думают, что они совершенно чисты. Но когда приходит испытание, они становятся жертвой похоти. Всегда оставайтесь в одиночестве, медитируйте и победите страсть. Для страстного, невежественного человека женщины и деньги сияют ярче Бога. Майя сильна. Адам пал, совершив лишь одну ошибку. Ева поддалась искушению всего лишь от одного желания. Запретный плод созревает перед глазами каждого. Этот плод будет казаться подобным сияющей Деве и полностью подчинит вашу волю. Бойтесь Майи и её сетей. Легко разбить золотые цепи, но совсем не просто разорвать сети Майи. Одного неосторожного момента достаточно чтобы уронить корзину с жемчугом в бездну страсти и похоти. Резервуар зарастает мхом очень быстро, если в нем нет воды. Так же быстро Майя, обволакивает умы мудрецов, если те потеряли бдительность. Поэтому на духовном пути так важна постоянная внимательность. Прежде чем вы успеете вкусить плод мудрости, обезьяна Майя быстро выхватит его у вас из рук. Даже если вы успеете откусить кусок, он может застрять у вас в горле. Пока вы не достигли высшей реализации, вам следует всегда следить за собой. Не нужно останавливать Садхану, думая что вы достигли духовных высот. Тот, кто живет в уединении, более подвержен искушениям и опасностям. Ему следует быть предельно осторожным и бдительным. Ум будет подговаривать его совершать глупости, потому что никто не увидит этого. Все подавленные Вритти атакуют его с удвоенной силой. Это всё равно что находиться в одном мешке вместе с тигром или змеей. Враги в виде гнева, похоти и жадности будут атаковать вас. Если вы идёте один по духовном пути – вы находитесь в ситуации, когда вор нападает на одинокого путника в глухом лесу. Поэтому всегда оставайтесь в компании мудрецов. Не заблудитесь.

17. Бросьте эти похотливые взгляды!  
Один мужчина бросил пить и курить, женился и решил практиковать Брахмачарью. Его жена не возражает, но он столкнулся с определенными трудностями – наиболее сложно оказалось контролировать глаза. Недавно он сказал мне: "Улица это мой главный враг". Его взгляд притягивают красивые женщины.  
Другой мой ученик сказал мне: "Когда я практиковал джапу, медитацию и пранаяму меня не беспокоил вид даже полураздетой женщины, но когда я остановил практику я не мог больше контролировать свой взгляд, его постоянно притягивали полуобнаженные девушки с рекламных плакатов. Пляж и Молл роад – мои главные враги."  
Практикующие Брахмачарью должны контролировать свои глаза. Похотливый взгляд рождает сексуальные ваны и несет угрозу практике. Наблюдение за женщиной рождает желание поговорить с ней. Разговаривая с женщиной, вам захочется дотронуться до неё. В итоге ваш ум может быть осквернен, и неизвестно чем всё это закончится. Поэтому, не смотрите лишний раз на женщин. Избегайте близкой связи с женщинами. Следите за характером ваших взглядов!  
Нет ничего плохого в разглядывании красивых объектов. Но вы должны развить

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Атма Бхав. Вы должны чувствовать, что всё есть проявление Бога. Очистите свои мысли и чувства. Ваша суть чиста. Чистота это Брахман. Вы воплощение чистоты, о Рам! Мысленно повторяйте формулу "Шуддхохам, Шуддхохам, я чист, я чист" и обретите это состояние несравненной чистоты.  
У вас не возникает похотливых чувств, когда вы смотрите на свою мать и сестру, хотя они могут быть красавицы, и изысканно одеты. Вы смотрите на них с чувством чистой любви и уважением. Это Шуддха Бхавана, или чистое восприятие. Не возникает страстных мыслей. Вы должны воспитать в себе подобную Бхавану в отношении всех остальных женщин. Если ваш взгляд нечист, это способствует падению. Разглядывание женщины с похотливыми мыслями равносильно сексуальному контакту. Это одна из форм Майтхуны. Поэтому Господь Иисус говорил - "Если вы смотрите на женщину с вождением, вы совершаете грех в своём сердце".  
Нет ничего страшного в разглядывании женщин, но ваш взгляд должен быть непорочен. У вас должна быть Атма Бхав. Когда вы смотрите на красивую девушку, вы должны думать про себя "Я преклоняюсь перед тобой, о Мать. Ты есть проявление Матери Кали. Не искушай меня. Не соблазняй. Я познал секрет Майи и её творения. Кто создал все эти формы? За всеми именами и формами стоит один всепроникающий, всемогущий и всепрощающий Создатель. Эти формы подвержены времени и разложению. Создатель - есть источник вечной красоты. Позволь мне осознать это в моей медитации." Вы должны возвращать чувства преданности и восхищения тем Создателем который стоит за всеми формами. Тогда вы не подвергнетесь соблазну. Помните, вы изучаете Веданту, вы должны всегда думать: "Всё кругом - это только Я. Имена и формы иллюзорны. Это только картинки Майи. Они не существуют отдельно от меня."  
Рекомендация не смотреть на женщин, адресована в первую очередь только самым страстным мужчинам, которые совершенно не могут себя контролировать. Яджнавалькья обучал Атма Видье свою жену Майтрею. Дочь короля Джанашрути служила Раикве, который был безупречным Брахмачари.  
Даже Дживанмукта, или освобожденный мудрец, любит наблюдать красивые формы, но он полностью контролирует себя. Когда он смотрит на женщину, он не видит её во внешнем мире. Он видит весь мир внутри себя. Он осознает, что женщина - это проявление высшего Я. Для него не существует разделения полов. Сама идея секса отсутствует. Мирской человек, когда смотрит на женщину, воспринимает её как нечто отдельное от себя. Он воспринимает её как внешний объект. У него появляются похотливые мысли и желание обладать ей. Он не осознает своё истинное Я. В этом заключается основное различие между мирским человеком и Гьяни. Можно смотреть на женщин, если у вас не возникает при этом грязных мыслей.  
Не страшно любоваться женщиной. Вы можете восхищаться красотой девушки, также как вы восхищаетесь красотой цветка или звездного неба. Помните, что красота женщины принадлежит природе, и повелителю природы, Ишваре. Когда вы видите красивую женщину, спросите себя - "кто создатель этой красоты?" В ту же секунду чувство восхищения и преданности охватит вас. Когда вы смотрите на женщину с вождением - вы совершаете грех. Вы совершаете измену в вашем сердце. Вожденные взгляды приносят страдания и помрачения ума.  
Красота, которую вы наблюдаете в женщине - это красота самого Бога. Стоит думать таким образом - в этом нет ничего плохого.  
Женщина - это символ красоты и силы. Своим видом она говорит нам: "Я проявление Ади Шакти. Я Мать Кали. Видь Бога во мне. Осознай Бога через меня. Покланяйся Богу как проявлению красоты и силы. Осознай его всемогущество." И снова я хочу повторить: распознайте Бога в красивом лице женщины. Возвышенные чувства охватят вас. Изучайте десятую часть Гиты, Вибхути Йогу, снова и снова.  
Как противостоять дурным мыслям  
Грязные мысли, которые возникают у вас при виде женщины, со временем исчезнут, если вы будете регулярно практиковать джапу и медитацию. Требуется определенное время, что бы уничтожить старые самсары и очистить свою систему. Вызывайте чистые мысли в ответ нечистым. Вспоминайте образ Господа. Постарайтесь осознать единую Атму внутри женщины, вместо того чтобы анализировать параметры её тела.  
Когда ум погружается в похотливые фантазии, четко представьте перед собой изображение плоти, костей, мочи, фекальных масс и других выделений из которых состоит физическое тело. Это вызовет неприязнь и Ваирагью в уме. Это займет некоторое время, но в итоге вы не будете испытывать похотливых мыслей при взгляде на женщин. Те же рекомендации годятся и для женщин, только они должны представлять себе различные отталкивающие составляющие мужского тела.  
Вы должны воспитать в себе не только отвращение, но и страх при появлении грязных мыслей. Разве вам не стыдно, когда кобра заползает в комнату? Такой же должна быть ваша реакция на похотливые мысли. Только тогда сексуальные

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
желания постепенно исчезнут.

Откажитесь от еды ночью. Делайте на двадцать мал больше джапы. Носите каупин или ланготи. Не смотрите на женщин дурным взглядом. Если женщина в возрасте, воспринимайте её как мать, если она молода – как сестру, и если очень молода – как дочку. У вас может не получиться по началу развить в себе такое отношение, что все женщины ваши сестры. Это не важно. Продолжайте вашу практику. В итоге у вас всё получится.

Когда вы идете по дороге, не вертите головой по сторонам, подобно обезьяне. Смотрите на кончик большого пальца правой ноги, и ступайте аккуратно как Гамбхир. Или просто смотрите на землю перед собой. Вы так же можете смотреть на кончик носа. Это поможет вам в Брахмачарье.

Нет сомнения, что сила вожделения очень велика. Когда Юдхистхиру спросили: "О Юдхистхира, когда ты смотришь на свою мать Канти, твой взгляд совершенно чист?" на что он ответил: "Я не могу сказать, что мой взгляд совершенно чист." Такова сила похоти.

Вы можете сказать: "Я смотрю на женщину как на мать или сестру." Внешне возможно это и так, но в глубине вашего ума могут таиться нечистые мысли. Грязные мысли и желания будут всплывать на поверхность ума. Желание и мысли сильнее, чем поступки. В итоге вы можете не справиться с ними, и потеряете физический контроль.

НО! Нет ничего невозможного. Чем больше сложностей, тем сильнее радость победы. Пытайтесь и пытайтесь, снова и снова. Попробуйте не смотреть на женщин некоторое время. Если это не получится, и вы попрежнему смотрите на женщин с вожделением,

тогда представляйте себе скелет или разложившийся труп, или старую больную женщину, пока в уме не возникнет неприязнь. Это поможет вам в борьбе с похотью. В тоже время найдите прибежище у лотосных стоп Деви. Молитесь ей, чтобы она дала вам силу победить страсть. Смотрите на всех женщин как на Шри Деви, мысленно преклоняйтесь перед ними и повторяйте "Ом Шри Дурга Девьяй Нама" Бдительно соблюдая вышеприведенную садхану, вы сможете постепенно одолеть этого сильного врага.

#### 18. Значение диеты в сексуальном воздержании

Диета играет очень важную роль в поддержании Брахмачарьи. Чистая еда означает чистый ум. В еде заключена сила, которая связывает тело и ум. Разные виды еды оказывают разные эффекты на ум. Существует пища, которая делает ум и тело сильными и устойчивыми. Очень важно питаться чистой саттвической пищей. Еда напрямую связана с Брахмачарьей. Если правильно относиться к своему питанию, тогда практика Брахмачарьи становится очень легкой. Еда влияет на наши эмоции и чувства. Некоторая еда имеет свойства афродизиаков, напрямую стимулируя репродуктивные органы. Чеснок, лук, мясо, рыба и яйца возбуждают страсть. Обратите внимание, как спокойно ведут себя слоны и коровы, которые питаются только растительной пищей, и как беспокойны и яростны хищные животные. Важно слушать свой внутренний голос и интуицию при выборе пищи. Также можно послушать совета опытных в этом вопросе людей.

#### Саттвичная еда

Черу, Хавис Аннам, молоко, пшеница, ячмень, гхи, сливочное масло, сухой имбирь, зеленый горох, картофель, финики, миндаль, протокваша, фрукты – всё это саттвическая пища. Черу – это смесь вареного риса, молока, сахара и гхи. Хавис Аннам имеет похожий рецепт. Это полезная еда для практикующих. Молоко само по себе является совершенным продуктом, оно содержит все необходимые питательные вещества в нужной пропорции. Это идеальная еда для йогов и Брахмачари. Фрукты – это прекрасный источник энергии. Бананы, виноград, яблоки, апельсины, гранат и манго – это цельная и питательная еда. Также для поддержания Брахмачарьи подходят: сухофрукты, финики и фиги, свежие сладкие фрукты, сахарный тростник и сладости из него, мёд, саго, молочные продукты, кокосовый сок и сам кокос, орехи, кукурузное пшено, различные крупы и рис.

#### Запрещенная еда

Слишком наперченные блюда, острые карри, чатни, чилли, мясо, рыба, яйца, алкоголь, чеснок, лук, слишком кислая еда, различные масла, жареная еда, вяжущая еда, перезрелые и недозрелые фрукты, тяжелые овощи и соль – не способствуют практике Брахмачарьи. Чеснок и лук – хуже мяса.

Соль – это ваш главный враг. Чрезмерное количество соли возбуждает страсти. Организму достаточно соли, которая содержится в разных продуктах, поэтому не нужно дополнительно добавлять соль. Все продукты содержат соль. Отказ от соли поможет вам контролировать ваш язык, а вместе с ним индрии и ум.

К раджасичной и тамасичной пище также относятся: все виды бобовых, пророщенные зерна, горчица, разные виды чилли, асафетида, бринджал, редис, лук, любые грибы,

обжаренная в масле еда, соления и маринады, жареный рис, кунжут,

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
кондитерская выпечка, горькая и сухая еда, алкоголь, наркотики, такие как бханг и опиум, несвежие продукты, блюда которые были приготовлены давно, остатки чужой еды, еда поеденая насекомыми или животными, пыльная и грязная еда, молоко баффало, овцы и козье молоко – всего этого следует избегать. Сок лимона, каменная соль, имбирь и белый перец, можно использовать в умеренных количествах.

Митахара или регуляция диеты

Митахара – это умеренная диета. Заполните половину желудка саттвичной пищей, четвертью воды, и четверть оставьте пустой, на милость Бога. Это называется митахара. Брахмачари всегда должен придерживаться митахары. Вы должны быть осторожны питаясь вечером. На ночь нельзя нагружать желудок. Перегруженный желудок – это прямая причина ночных поллюций.

Обжора никогда не сможет стать брахмачари. Контроль языка – это обязательное требование для Брахмачарьи. Прежде чем контролировать страсть, научитесь сначала контролировать свой язык. Существует тонкая связь между языком и половыми органами. Язык – это орган речи, рожденный из саттвичного аспекта танматры воды. Репродуктивный орган – это орган действия, рожденный из раджасического аспекта танматры воды. Они имеют общий источник, танматру. Если язык стимулировать раджасической пищей, тогда репродуктивный орган тоже стимулируется. Поэтому необходимо следить за своей диетой. Пища Брахмачари должна быть простой, с нейтральным вкусом, без лишних специй, не раздражающая вкусовые рецепторы. Набивать желудок крайне не рекомендуется. Вы должны есть, только когда действительно голодны. У вас может быть ложный голод. Когда вы садитесь за стол, ваш аппетит пропадает, но вы всё равно едите. Регуляция диеты и голодание – это очень эффективное подспорье на пути Брахмачарьи. Не стоит недооценивать и игнорировать вопросы питания. Голодание – очистительная практика

Голодание контролирует страсть. Голодание уничтожает сексуальное желание. Оно успокаивает эмоции и индрии. Страстные молодые люди и девушки должны время от времени прибегать к голоданию. Это будет очень полезно для них. Голодание – это великий Тапас. Он очищает ум и уничтожает многие грехи. Шастры предписывают Чандравана Врату, Кричара, Экадаши и Прадоша враты. Голодание контролирует язык напрямую. Когда вы голодаете, не позволяйте себе думать о разных вкусных блюдах, тогда пользы от голодания будет мало. Голодание восстанавливает пищеварительную, дыхательную, кровеносную и мочеполовую систему. Оно уничтожает все нечистоты и яды в теле. Подобно грубому золоту, которое очищается плавлением, наш ум очищается голоданием, снова и снова. Молодые и бодрые Брахмачари должны голодать каждый раз, когда похоть тревожит их. Во время голодания ум успокаивается и это способствует медитации. Главная задача во время голодания – это практика Дхьяны, поскольку в это время все индрии спокойны. Вы должны втянуть все индрии и сосредоточиться на Боге. Молитесь ему что бы он дал вам свет и силы противостоять искушениям. Скажите с Бхавой: "О Господи! Прачодаят. Прачодаят. Веди меня. Веди меня. Трахи. Трахи. Защити. Защити. Я принадлежу Тебе, мой Господь." Вы получите силу, свет и знание. Голодание – это один из десяти канонов Йоги.

Избегайте чрезмерного голодания. Это приводит к слабости. Придерживайтесь здравого смысла. Тот кто не может голодать сутки, должен голодать десять – двенадцать часов, а вечером можно съесть немного фруктов и попить молока. Во время голодания пищеварительные органы, такие как желудок, печень и поджелудочная железа отдыхают. Обжоры и эпикурейцы не дают этим органам и пяти минут отдыха. Поэтому эти органы заболевают. От переизбытка возникают диабет, альбуминурия, дисперсия и гепатиты. В конце концов, человеку нужно совсем немного на этой земле. Девяносто процентов людей принимают больше пищи чем им необходимо. Переизбыток стало привычкой. Все болезни имеют свои корни в переизбытке. Полное голодание – это настоящая панацея от многих болезней. Оно поддерживает хорошее здоровье, дает отдохнуть внутренним органам и поддерживает Брахмачарью. Болезни, которые врачи считают неизлечимыми, возможно вылечить с помощью голодания. Голодание развивает силу воли. Повышается выносливость. Законодатель Ману предписывает голодание для устранения пяти главных грехов.

Во время голодания лучше пить много теплой или холодной воды. Это поможет почистить почки и вымыть яды из организма. В хатха йоге это называется Гата Шуддхи, или очистка физического сосуда, которым является тело. Можно добавить пол чайной ложки соды в воду. Те, кто голодают по несколько дней, не должны нарушать свое голодание твердой пищей. Они могут попить немного сладкого сока, пить следует маленькими глотками. Можно также сделать клизму во время голодания.

Для начала поголодайте один день. Затем можете увеличить количество дней, исходя из ваших возможностей. В начале вы будете чувствовать небольшую слабость. Первый день может быть очень утомительным. Вы почувствуете

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) настоящую Ананду, или блаженство, только на третий день. Тело станет очень, очень легким. Вы можете выполнить много умственного труда во время голодания. В первый день ум будет всячески искушать вас съесть что-нибудь. Не поддавайтесь. Твёрдо стойте на своём. Выполняйте джапу гаятри или любой другой мантры. Вы должны использовать голодание для духовной практики, поддерживайте мысли о Боге. Спрашивайте себя "кто я? Что такое Атман и Брахман? Как я могу достичь реализации?", затем осознайте своё изначальное состояние и пребывайте в чистоте.

Мои дорогие Братья и Сестры! Начнете ли вы голодание, как только прочтаете эти строки? Мир всем существам!

#### 19. Мокрые сны и сперматорея

Многих молодых людей беспокоят ночные поллюции и сперматорея. Эта ужасная болезнь, сперматорея, испортила здоровье многим молодым людям. И сейчас она продолжает высасывать жизненные силы как у молодежи, так и у взрослых людей, превращая их в моральных, духовных и физических банкротов. Это смертельное проклятье заставляет людей следовать своим старым порочным привычкам.

Я получаю много писем от молодых людей, которые совершенно потеряны. Недавняя мода на вульгарную афродизиакальную литературу и неприличные фильмы, как Индийские, так и западные, только добавляют неприятностей. Потеря жизненной энергии рождает в уме страх. Тело слабеет, пропадает память, лицо становится уродливым, и человек не может найти решения проблемы по причине стыда. Но не стоит отчаиваться.

Если вы последуете хотя бы нескольким советам, приведенным тут, вы сможете вести дисциплинированную духовную жизнь.

Разница между физиологической и патологической поллюцией

Сперматорея – это случайная потеря семени. Ночная поллюция, ночная эмиссия, мокрые сны, Свапна-Доша – это всё синонимы. В аюрведе эта болезнь называется Сукра Мегха. Она возникает по причине дурных привычек в молодости. В тяжелых случаях потеря происходит даже днем. Пациент испускает семя вместе с мочой. Если это случается редко, то не стоит беспокоиться.

Могут быть различные причины для этого – например перегрев тела или переполненные хранилища семени. Это не является патологией.

Ночная эмиссия бывает двух типов – патологическая и физическая. После физической эмиссии вы будете чувствовать себя бодрым и обновленным. Этого не стоит бояться. Не волнуйтесь, если это иногда случается. Это всего-лишь автоматическая очистка системы от переизбытка семенной жидкости. Не нужно нагонять на себя дурные мысли, когда такое случается. Вы можете даже не заметить во сне, когда это случится.

В случае патологической эмиссии у вас возникают сексуальные мысли, и после вы чувствуете депрессию. Появляется раздражительность, лень и нежелание работать. Частые ночные потери приводят к депрессии, дебильности, потере памяти, боли в спине, головной боли, сонливости, к жгущему ощущению во время урикации, и к потере семени во время урикации. Семя истощается.

#### Причины и следствия

Мокрые сны могут случаться по причине несварения, переполненного желудка, от еды производящей газы, от нечистых мыслей и чрезмерной мастурбации, совершаемой из невежества. Постоянные ночные поллюции приведут к печальным последствиям, если не принять меры. Медицина может принести лишь временное облегчение, но не решит проблему. Это признают даже западные врачи. Когда вы перестанете принимать лекарства, болезнь вернется в более тяжелой форме. Иногда от таких лекарств пациент становится импотентом. Единственное надежное лекарство – это йога. *Nasti Yogat Param Balam*. Не существует силы выше Йоги. Методы, приведенные в этой книге, помогут вам, если практиковать их регулярно.

Не верьте громкой рекламе разных шарлатанов. Живите простой жизнью. Не тратьте деньги на так называемые эффективные лекарства. Они бесполезны. Не ходите к докторам. Изучите законы природы, гигиены и здоровья. Не нарушайте законы здоровья.

Предупреждение насчет дурных сексуальных привычек и вспышек гнева

Избегайте любых форм самоудовлетворения. Они ослабляют вас и вы становитесь похожи на сахарный тростник из которого выжали весь сок. Не стоит тратить семя ради сиюминутного удовольствия. Бросьте это дурное занятие. Откройте глаза. Проснитесь. Оставьте плохую компанию. Не заигрывайте с женщинами. Вы не подозреваете насколько разрушителен эффект этой практики. Вы потеряете своё зрение. У вас испортится нервная система.

Не разглядывайте ваш репродуктивный орган. Не трогайте его руками постоянно. Это провоцирует васану желаний. Когда происходит эрекция, делайте мула бандху и уддияна

бандху. Повторяйте мысленно Ом. Думайте о чистоте. Сделайте 20 пранаям. Облако помутнения скоро исчезнет.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Сексуальные излишества и вспышки гнева необходимо прекратить. Если ум спокоен, у вас будет отличное здоровье. Вспышки гнева расходуют много энергии. Когда человек находится в состоянии сильного гнева, в его теле образуются токсины. Появляются различные болезни. Кровь густеет и становится горячей. Челоек страдает от ночных поллюций и неврологических заболеваний.

Важность правильной диеты

Переедание является причиной многих болезней. Регулируйте свою диету, избегайте поздних ужинов. Вечерняя пища должна быть легкой, и принята не позднее шести-семи часов. Вечером и ночью можно есть только молоко и фрукты. Постарайтесь не есть после заката солнца. В молоко хорошо добавлять немного сухого имбиря. Перестаньте есть острые чатни, чеснок, лук, и любую острую пищу. Острая еда делает семя более жидким и приводит к мокрым снам. Ешьте простую и нейтральную пищу, которая не раздражает вкусовые рецепторы. Бросьте алкоголь, табак, кофе, чай, рыбу и мясо.

Перегруженный кишечник так же является причиной ночных поллюций. Сходите в туалет перед сном. Если вы страдаете несварением, то хорошо помогает клизма, слабительные не так полезны, потому что создают жар в теле. Иногда причиной ночных эмиссий может стать длительная ходьба, жар в теле, поедание больших количеств сладостей, соли или чилли. Избегайте деликатесов, соусов, десертов и выпечки. Голодайте раз в неделю. Не пейте воду в дни голодания. Не катайтесь слишком много на велосипеде. Если ночные поллюции происходят слишком часто, перед сном принимайте стакан молока с двумя щепотками камфоры.

Вставайте до четырех утра

Ночные поллюции обычно происходят в последней части ночи. У тех, кто просыпается с трех до четырех утра и выполняет джапу и медитацию, никогда не бывает ночных поллюций. Примите твердое решение регулярно проспать хотя бы в четыре утра. Спите на твердой кровати, используйте жесткий матрас.

Спите на левой стороне, тогда правая ноздря, или сурья нади, будет работать ночью. В случае болезни спите на спине, до выздоровления. Если вы женатый человек, спите отдельно от вашей жены. Не позволяйте ей массировать вам ноги ночью - это опасная практика. Для защиты семени полезно носить набедренную повязку ланготи, или каупин. Это поможет в поддержании Брахмачарьи. Для целибата также хорошо носить деревянные сандалии - они защищают семя, укрепляют глаза, увеличивают продолжительность жизни и духовную силу.

Повторяйте Имя Господа

Практикуйте джапу и медитацию как только проснетесь утром, и вечером перед сном. Это отличная чистка, которая укрепляет ум и нервы. Это лучшее лекарство. Повторяйте мантру: "Punarmamaitu Indhyam - Пусть моя потерянная сила восстановится".

Молитесь солнцу до рассвета: "О Господь Сурьянараяна! Глаз мира, глаз Вират Пуруши! Дай мне силу, бодрость и выносливость ." Делайте сурью намаскар утром и

повторяйте Сурья мантру: "Mitraya Namah. Ravaye Namah. Suryaya Namah. Vhanave Namah. Khagaya Namah. Pushne Namah. Hiranyagarbhaya Namah. Marichaye Namah. Savitre Namah. Adityaya Namah. Bhaskaraya Namah. Arkaya Namah." Купайтесь в солнечных лучах.

Полезные свойства холодной ванны

Сядьте в таз с холодной водой, а ноги оставьте снаружи. Это очень бодрит и заряжает энергией. Холодная ванна тонизирует нервы репродуктивной системы, и хорошо помогает в случае ночных эмиссий. Это хорошее тонизирующее упражнение, которое легко можно делать дома в тазу. Пожилые люди должны использовать воду комнатной температуры. Вытритеесь и наденьте теплую одежду.

Также вы можете стоять в реке или в другом водоеме по пояс, и в течении полчаса повторять Ом, Гаятри, или другую мантру. Затем хорошо разотрите себя полотенцем. Летом это можно делать два раза в день - утром и вечером.

Холодный душ и холодная ванна очень полезны в практике Брахмачарьи. Ширшасана, Сарвангасана, Сиддхасана, Сукха пурвак праңаяма и уддияна бандха - очень эффективны в борьбе с сперматореей. Попрактикуйте их, и ощутите огромную пользу. Практикуйте глубокое дыхание и Бхастрику. Совершайте длительные прогулки и займитесь спортом.

Некоторые полезные советы

Полное излечение может занять от месяца до полугода, в зависимости от тяжести заболевания. Если вы давно страдаете этим заболеванием, то процесс исцеления тоже будет долгим. Когда у вас появляются мысли о чувственных удовольствиях, постарайтесь заменить их возвышенными мыслями.

Позвольте болезни быть, игнорируйте её. Думайте и медитируйте на истинное

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Я. Будьте постоянно заняты. Не оставляйте вашему уму времени думать о болезни. Это хорошее лекарство от любой болезни. Воспевайте имена Хари. Когда вы устали, изучайте духовные писания. Совершайте бескорыстное служение. Бегайте на свежем воздухе. Купайтесь в реке. Убирайте камни с дороги. Пишите вашу ишта мантру в блокноте. Очистите ум преданностью к Богу. Практикуйте джапу, и молитесь Богу. Развивайте Атма Бхав и не заигрывайте с женщинами.

Избегайте кино, газет, романов, дурной компании и плохих разговоров. Не смотрите в зеркало слишком часто. Не пользуйтесь парфюмерией и не носите модную одежду. Не ходите на вечеринки и дискотеки. Не смотрите на спаривание животных.

Избавляйтесь от лени и комфорта. Тело и ум всегда должны быть погружены в работу. Постоянно занятый ум – это один из великих секретов успешной Брахмачарьи. Ведите дисциплинированную жизнь. Не стоит слишком беспокоиться о болезнях – они проходят. Когда в голову лезут дурные мысли, начинайте повторять имена Бога. Милость Бога – это лекарство от любой болезни. Доверьтесь Богу. Будьте чисты и искренни. Поддерживайте чистые мысли и изучайте духовные писания. Грех не коснется вас.

Эта слабость проходит. Не стоит впадать в депрессию и расстраиваться. Депрессивные мысли опасны. Волнения только еще больше вас ослабят. Усвойте уроки прошлого. Не

стоит проклинать своё прошлое, прошлое – это ваш учитель. Измените вашу точку зрения. Медитируйте на полезные качества целибата. Думайте о жизни Аканда Брахмачари, таких как Хануман и Бхисма. Вспомните негативные эффекты потери семени – потерю здоровья, усталость, стыд. Культивируйте различение. Вы дети вселенной. Блаженство внутри вас. В чувственных удовольствиях нет счастья. Растождествите себя с этим телом, отождествите себя с Господом. Если ваш ум здоров и чист, ваше тело тоже будет здоровым. Забудьте свои старые привычки и вступите на путь духовности и Божественной любви. Отведайте вкус духовной жизни. Выполняйте больше садханы. Вы получите благословение.

20. Эффективные средства в практике целибата

Вы не сможете утвердиться в целибате, если не будете следовать определенным правилам. Следует очень внимательно относиться к диете и к окружению. Плохая компания порождает плохие мысли. О ученики! Избегайте компании материально ориентированных людей. Выбирайтесь из городов и мирского хаоса. Мирские люди быстро загрязнят ваш ум, и в итоге вы падёте.

Не читайте любовных романов и рассказов. Не ходите в театр и кино. И не водите дружбу с нечистыми людьми. Вам необходимо полностью поменять свой взгляд на противоположный пол и на секс. Воспринимайте любую женщину как Божественную Мать, смотрите на женщин как на свою собственную мать.

Контроль питания

Контроль диеты идет в первую очередь. Существует прямая связь между контролем языка и самоконтролем. Тот, кто контролирует свой язык, способен контролировать все остальные органы.

Изысканная раджасическая еда возбуждает половые органы. Бросьте мясо, рыбу, алкоголь и сигареты. Мясо может подойти учёному, но не духовному человеку или мудрецу. Мясо возбуждает страсть.

Постепенно откажитесь от соли и тамаринда. Соль провоцирует эмоциональность. Соль усиливает силу Индрий. Отказ от соли помогает успокоить ум и нервную систему. Это помогает в медитации. Поначалу вам придется немного пострадать от несоленой пищи, но затем вы сами не захотите добавлять соль. Практикуйте это хотя бы шесть месяцев. Вы сможете прийти к осознанию своей Сварупы. Всё это актуально, только если вы искренни в своих намерениях. Пусть господь Шри Кришна даст вам силу на духовном пути и вы достигнете цели жизни!

Не передайте на ночь. Вечерняя еда должна быть очень легкой. Пол литра молока и немного фруктов – это идеальное меню вечером. Для Брахмачарьи и контроля языка хорошо разжевать несколько листиков туласи утром, и несколько лепестков дерева ним вечером. Начните с одного лепестка, и со временем дойдите до десяти. Через несколько месяцев можете увеличить число до 20 лепестков. Это очень полезно.

Избегайте дурной компании

Неприличные картинки, вульгарные слова и любовные романы рожают в сердце грубые чувства. В то время как изображения Шри Рама, Господа Кришны или Господа Иисуса, или чтение произведений Сурдаса, Тулсидаса или Тьяграджи вызывают

благородные и чистые чувства. Вас даже может захлестнуть волна преданности – слезы польются из ваших глаз, и в это мгновение вы достигнете Бхава Самадхи. Чувствуете разницу?

Каково состояние вашего ума когда вы находитесь на вечеринке, или когда вы



Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) читаете "Тайны королевского двора Лондона"? Каково состояние вашего ума, когда вы присутствуете на сатсанге, или находитесь в уединенном месте на берегу Ганги, или изучаете классические Упанишады? Сравните эти состояния. Помни, друг, нет ничего хуже дурной компании. Ученикам следует избегать любых сомнительных сборищ. Они не должны слушать истории о женщинах, машинах, роскошной жизни, о политике, моде итд. Ум начнет подражать героям этих историй. Появятся желания и привязанности. Кино может породить нехорошие тенденции в уме. Человек не может прожить и дня без шоу. Его глаза желают видеть полуобнаженных женщин и яркие цвета, уши желают слушать музыку. Молодые люди становятся страстными, наблюдая актеров в кино. Не нужно смотреть даже так называемое "духовное" кино. Это вовсе не духовное кино, а всего лишь трюк чтобы привлечь людей и собрать с них деньги. Какая духовность у актеров в таком кино? Только по-настоящему духовные люди способны воздействовать на умы людей положительным образом. Бросьте привычку смотреть остросюжетные фильмы, если она у вас есть. Не разглядывайте неприличные картинки. Всё это приводит к разжиганию страсти и к потере вирьи. Это следует помнить.

Чтение романов – это еще одна дурная привычка. Те, кто увлечены чтением любовных романов, со временем привязываются к ним, и начинают читать их постоянно. Они не могут и дня прожить, не пощекотав себе нервы очередной дешевой драмой. Такие книги создают в уме примитивные похотливые мысли. Некоторые люди открывают библиотеки, распространяя такие романы за небольшую плату. Они не осознают, какой вред они причиняют людям. Они загрязняют умы молодых людей. Общая ментальная атмосфера загрязняется. Людей, которые распространяют подобные книги, ждет суровое наказание в Яма Локе. Не читайте романы и журналы. Эти порождения западной культуры ловят вас в свои сети, а вы этого даже не замечаете.

Аморальные песни оставляют в уме неприятное впечатление, избегайте мест, где звучат подобные песни. Не разглядывайте объекты, которые провоцируют сексуальные желания. Не разговаривайте с людьми, которые хотят рассказать вам о своих сексуальных подвигах. Отбросьте все ассоциации с похотливыми людьми, следите за вашим воображением. Живите с духовно развитыми личностями, и читайте только духовную литературу.

Когда похотливые мысли появляются в уме – не сражайтесь с ними. Лучший метод – это просто игнорировать их. Если это не получается, находитесь в компании человека который более духовно развит чем вы. Если вы будете в одиночестве, ум будет атаковать вас чувственными мыслями. Вы потеряете баланс. Будьте осторожны. Чувственные мысли уйдут, если мы будем бдительны. Следите за вашими мыслями

Нечистая мысль рождается в уме и затем активизируется Индрия. Разве это не чудо? Это происходит с нами постоянно, и мы перестали считать это чудом. По причине невежества мы забываем этот важный момент.

Ум – это огромная батарейка. Это огромный генератор энергии. Нервная система подобна электро-проводке, которая доставляет энергию в разные части тела. Вибрация в уме возникает благодаря вибрациям праны. С молниеносной скоростью мысль посылает сигнал нервной системе и соответствующим органам. Физическое тело – это машина из плоти, управляемая умом, которым в свою очередь управляют самсары и васыны человека. Страстный человек не способен управлять своим телом и покорно следует прихотям своих Индрий. Тело йогина – это его верный и преданный слуга.

Бдительный Брахмачари должен всегда следить за своими мыслями. Он не должен позволить ни одной нечистой мысли проникнуть в фабрику ума. Если его ум зафиксирован на объекте медитации, для дурных мыслей просто не остается места. Даже если нечистая мысль проникнет через потайной ход, он не позволит ей вызвать колебания ума. Если у него это не получится, тогда поток мыслей пошлет команду телу. Индрий и нервная система перегорают. Это тяжелая ситуация.

Плохую мысль нужно искоренять в стадии зародыша, сея на её место хорошие мысли. Она не должна прорасти в физическое тело. Если ваша воля крепка, дурные мысли можно мгновенно прогнать. Пранаяма, вичара, молитва, медитация на атман, сатсанг – всё это помогает искоренить дурные мысли в зародыше. В начале, будет жестокая борьба. Но со временем, если ваша сила воли будет крепнуть и вы будете накапливать саттву – вы будете становиться всё чище и чище, медитация станет естественным состоянием и тогда вы утвердитесь в Брахмачарье. Осознайте силу мысли и используйте её правильно. Осознайте, как работает ваш ум. Научитесь пользоваться силой воли. Станьте бдительным и беспристрастным надсмотрщиком ваших мыслей. Останавливайте негативные мысли, прежде чем они успеют себя проявить.

Ум совершает все действия. Сначала в уме рождается мысль, и лишь затем появляется желание. Потом мы действуем. Намерение ума воплощается в жизнь. Сначала рождается Санкальпа, затем действие. Поэтому не позволяйте

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
сексуальным мыслям входить в ваш ум.

Мы говорим о том, о чем думаем, затем разговор переходит в действие. Не зря в ведах сказано: "Пусть мой ум будет рождать праведные мысли."

Поддерживайте тонкие, возвышенные мысли. Старые сексуальные мысли постепенно будут вытеснены, также как новый гвоздь вышибает ржавый старый гвоздь из доски.

Ищите Сатсанг и хорошую компанию

Сатсанга – это нахождение в обществе святых людей – Йогов, Санньяси и Махатм. Слава и мощь сатсанга описана в Гите, Рамаяне и других писаниях. Даже одного момента в обществе святого человека достаточно, чтобы капитально поменять старые порочные самсары. Магнетическая аура, духовные вибрации и мощнейшие потоки мыслей, которые исходят от духовно развитых личностей производят глубокое впечатление на умы мирских людей. Служение святым быстро очищает ум страстного человека. Сатсанг поднимает ум на огромные высоты. Так же как одна спичка способна сжечь кучу тряпок, так и общество святого может сжечь заросли невежества и накопленные страстные самсары. Поэтому Шанкара и другие мудрецы так высоко отзывались о сатсанге в своих книгах.

Если невозможно найти сатсанг в том месте где вы живете, тогда вам следует поехать в места паломничества, например в Ришикеш, Бенарес, Насик, Праяг, Харидвар. Изучение

книг, написанных реализованными людьми также способствуют сатсангу.

Сатсанг – это мощное средство для обретения вайрагьи и стремления к освобождению.

Развивайте Вивеку и Вайрагью

Каждый должен обладать Вивекой, способностью различать. Каждый должен различать непостоянство этого бренного тела и вечную реальность высшего Я. Следует помнить те проблемы с которыми связана сексуальная жизнь – это потеря семени и как следствие потеря здоровья и расшатанные нервы, болезни, рождения, смерть, и другие беды. Напоминайте себе почаще из чего состоит наше тело: из костей, плоти, различных выделений и нечистот. Эти идеи нужно закрепить у себя в голове. Духовный ученик всегда должен всегда думать о вечно чистом бессмертном Атмане, о радости духовной жизни, о вечном блаженстве и покое. Постепенно ум перестанет гоняться за женщинами, какие бы красивые они не были. Вы перестанете смотреть на женщин с грязными мыслями. Женщинам тоже следует прибегнуть к данным практикам для обретения чистоты.

Вивеки не делает различий между мужчиной и женщиной. В мужчинах и женщинах присутствуют одинаковые таттвы – гнев, страсть, жадность и моха. Различия создает ум, ослепленный страстью. Различия – это порождения Кальпита Бхеды. Ничего не сможет потревожить вас, если вы обладаете вайрагьей. Ничего в этом мире не способно соблазнить вас, если вы подчинили свои чувства. Похоть не коснется вас. Всегда повторяйте "Пусть милостью Бога с каждым днем я буду становиться чище и чище. Удовольствия приходят, но не остаются. Физическая плоть это всего лишь глина. Всё проходит. Брахмачарья – это единственный путь." Развивайте Вивеку и Вайрагью.

Следует изучать "Вайрагья Сатакам", написанный Бхартирихари и другие труды по вайрагье. Это поможет обрести вайрагью. Памятование о смерти и о страданиях в самсаре также поможет укрепить вайрагью. Есть группы аскетов и буддистских монахов, которые всегда носят с собой человеческий череп. Это напоминает им о непостоянстве и хрупкости человеческой жизни, и даёт сильную вайрагью.

Однажды философ взял в руки череп женщины и начал рассуждать следующим образом: "О череп! Не так давно ты искушал меня своей блестящей кожей и розовыми щеками. Куда всё это ушло? Куда делись твои лotosовые глаза и нежные губы?" Так он смог развить сильную вайрагью. Если хорошо проанализировать из чего состоят различные части человеческого тела и представить себе по отдельности плоть и кости – тогда у вас пропадет привязанность к собственному телу и к телу женщины. Почему бы не попробовать этот метод?

Воображаемый образ скелета и мертвого тела помогает укрепить вайрагью. Наше тело состоит из нечистот. В итоге оно превращается в прах. Об этом следует всегда помнить для успешной практики вайрагьи. Также можно представлять образ больной и старой женщины. Помните боль и непостоянство самсары, помните рабство, в котором вас держит привязанность к семье и детям. Попробуйте любой из этих методов, который вам подойдет.

Сядьте и спокойно подумайте, что за красота в теле, которое состоит из плоти, крови, костей, жира, и нервов? Куда пропадает красота женщины в старости? Посмотрите на красоту женщины, которая неделю лежит с лихорадкой. Куда пропадает красота, если неделю не мыться? Вонь будет нестерпима. Где красота в восьмидесятилетней женщине,

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) впавшей в маразм, чьи щёки впали, а глаза обесцветились. Подумайте об этом, проанализируйте природу физического тела.

Женщины – это источник великого заблуждения. Женщины подобны огню, который сжигает мужчину как сухую солому. Они даже опаснее чем огонь, потому что могут сжечь вас на далеком расстоянии. Красивые девицы – это как наркотик, который вызывает сильную интоксикацию похотью, и уничтожает способность различать. Этот загадочный мир начался с женщины и поддерживается женщинами. Как тогда без отказа от женщин можно достичь вечного блаженства Брахмана? Прекрасное тело женщины отправляется на кладбище, когда его покидают праны. Оно становится кормом для червей. Без отречения от женщин невозможно достичь самореализации.

Небольшое пояснение для женщин

Женщинам не следует обижаться на мои слова. Я только воспроизвожу учения Шанкарачарьи и Даттатреи. Мое намерение – это объяснить преимущества Брахмачарьи, и негативные эффекты похоти для обоих полов. Я глубоко уважаю женщин и восхищаюсь ими.

Брахмачарью должны практиковать как мужчины так и женщины. Все приведенные практики подходят так же и для женщин.

Проклиная похоть, невозможно избавиться от сексуального желания. Помните это. Похоть – сильна. Похоть – хитра и коварна. Осознайте, каким образом Майа ловит вас в свои сети. Женщина должна осознавать те черты, которые привлекают её в мужчине а мужчина должен осознавать, что привлекает его в женщине. Мужчина очаровывает женщину, и наоборот. Мужчина выглядит более красивым в глазах женщины, чем она в глазах мужчины. Мужчина также пытается понравиться женщине определенным стилем поведения, одеждой, причёской, сладкими словами итд.

Похоть – это мощная сила, которой сложно противостоять. Поэтому шастры и различные писания рекомендуют отказ от женского общества. Это делается не для того чтобы ослабить положение женщин в обществе, а из сострадания к страстным людям пребывающим в самсаре, и чтобы поднять их сознание на более высокий уровень. Критика женщин также подразумевает критику мужчин. Этот критицизм нацелен на избавление человека от сексуальной и чувственной зависимости, и помогает ему воспитать бесстрастие к объектам этого мира. Люди часто неправильно понимают это.

Те же писания и святые, которые критикуют женщин, потом начинают восхвалять их. Они говорят: "Женщине следует поклоняться. Они Ардхангини. Они есть проявление божественной энергии, Шакти. Только тот, кто почитает женщин может обрести благополучие!" Поэтому, О женщины! Будьте разумны.

Постарайтесь понять сердца святых и писаний.

Умы молодых людей загрязнены нечистыми самскарами и васанами, причина которых дурная компания и развитие современной цивилизации. Одного общества и компании женщины достаточно чтобы спровоцировать страстные желания.

Поэтому я вынужден писать в данной книге, что компания женщины нежелательна. Когда я говорю, что женщина это только кожа и плоть, это не значит, что я ненавижу женщин. Это делается только для воспитания ваирагьи. Женщиной нужно восхищаться как Матерью Шакти. Она создательница и хранительница всех вселенных. Ей следует поклоняться. В Индии, религия и семейный институт сохраняются только благодаря женщинам. Преданность – это фундаментальное качество женщины. Ненавидеть следует похоть, а не женщин.

Но в начале, пока вы не обретете вивеку и вайрагью, общество женщины следует считать подобным яду. Когда у вас будет достаточно вивеки и ваирагьи, похоть не сможет больше потревожить вас. Вы посмотрите на женщину и осознаете: "Сарвам Кальвидам Брахма. Всё есть Брахман." У вас будет Атма Дришти. Идея секса исчезнет.

Клятва – это серьезная помощь

Принятие обета безбрачия даст вам надежную защиту от искушения. Это хорошее оружие против похоти. Если не принять этой клятвы, ум будет постоянно соблазнять вас. У вас не будет силы противостоять искушению, и вы станете его жертвой. Слабые и нерешительные люди боятся принимать эту клятву. Они начинают искать разные оправдания: "Зачем мне сковывать себя клятвами? Моя воля и так достаточно сильна. Я могу противостоять любым соблазнам. Я выполняю Упасану. Я развиваю силу воли." В итоге эти люди сдаются. Такие оправдания обычно придумывают люди, в которых желание всё еще прячется в тёмных уголках сознания. Мы должны правильно понимать ситуацию и быть беспристрастны. Брахмачарья держится на правильном понимании и беспристрастии – если у вас этого нет, то при любой удобной возможности ум снова вернется к старым привычкам.

Если вы чувствуете, что недостаточно сильны, примите клятву соблюдать

целибат один месяц. Потом можете увеличить этот срок до трёх месяцев.

Постепенно вы обретете силу и сможете увеличить это время до шести месяцев.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Так постепенно можно будет дойти до одного года и более. Спите раздельно и каждый день практикуйте усиленную джапу, медитацию и киртан. Вы возненавидите похоть. Вы испытаете чувство свободы и радости. Ваш партнер тоже должен практиковать джапу и киртан каждый день.  
О Мохан! Ты совершил непростительное преступление, нарушив клятву целибата. Какая может быть духовность и религия, если есть страсть? Ты стареешь. Зачем же снова и снова ты повторяешь старые неблагородные поступки, оправдываясь: "Мои васаны очень сильны. Обстоятельства против меня." Кому нужны твои оправдания? Следует приручить свою страсть. Пусть Господь Шива даст нам силы одолеть этого страшного врага, и укрепит нашу духовную садхану.

Воспитание воли и самовнушение

Силу воли можно развить отказом от желаний и предпочтений - от раги и двешы - практикуйте титикшу, и страсть уйдет. Воля - это главный враг страсти. Похоть берет свое начало в нечистых намерениях. Самопотакание усиливает её. Если вы намеритесь отвернуться от неё - она уйдет.

Сядьте в своей комнате для медитаций. Закройте глаза. Медленно повторяйте следующую формулу. Вы должны осознать смысл этой формулы. Растворите ваш ум и интеллект в этих идеях. Вся ваша система - плоть, кровь, кости, нервы и клетки, должны вибрировать в унисон со следующими идеями:

Я совершенно чист. Шудххохам. Ом Ом Ом

Я есть бесполой Атман. Ом Ом Ом.

В Атмане нет ни сексуальной васаны, ни похоти.

Похоть - это ментальная викара (модификация), я свидетель этой викары.

Я есть Асанга.

Моя воля чиста и непоколебима.

Я полностью утвердился в физической и ментальной Брахмачарье.

Я чувствую чистоту сейчас.

Вы можете практиковать это и ночью. Сначала практикуйте по десять минут в день. Постепенно увеличьте продолжительность до получаса. Поддерживайте это состояние даже во время работы.

Напишите на кусочке бумаги крупными буквами "Ом чистота" шесть раз. Держите эту записку у себя в кармане. Читайте её несколько раз в течение дня. Можно также закрепить её у себя дома на видном месте. Вспоминайте жизнь святых Брахмачари в течение дня. Думайте о преимуществах Брахмачарьи, и о проблемах распущенной жизни. Не бросайте практику. Постепенно вы будете становиться чище и чище. В итоге вы станете урдхварета йоги. Будьте терпеливы. Каждый день повторяйте себе "Милостью Бога я становлюсь чище и чище." Такое самовнушение - тоже эффективная практика.

Измените ваши взгляды

Бхав - означает чувство или отношение. Вы должны поддерживать Мата-Бхав, Ишвари-Бхав или Атма Бхав в отношении женщин. Женщины соответственно должны поддерживать Пита-Бхав, Ишвар-Бхав и Атма-Бхав в отношении мужчин.

Сестра-Бхав может подвести вас. Поддержание Бхавы сестры для мужчин и Бхавы брата для женщин не поможет в уничтожении сексуальных желаний и нечистых мыслей. Отношение к женщине как к сестре ввело в заблуждение и погубило очень многих. Чистая братская любовь может деградировать в похоть в любой момент. Садхакам может помочь только Кобра-Бхав. После кобры-Бхав можно перейти на Мата-Бхав в случае мужчин, и на Питха-Бхав в случае женщин. Затем в итоге вы придете к Атма Бхав. Только практикующие могут осознать это, но не сухие философы.

Поддержание правильной Бхаваны очень не просто. У вас может не получиться тысячу и один раз развить в себе чувство, что все женщины - это ваши сестры и матери. Это не важно. Продолжайте практику. В итоге у вас получится. Вам придется уничтожить старый ум, и построить на его месте новый. В любом случае, вам необходимо это сделать, если вы хотите достичь вечного счастья и бессмертия. У вас всё получится, если ваше намерение и решительность непоколебимы. Бхавана развивается постоянной практикой. Когда вы полностью утвердитесь в правильной Бхаване, тогда вы в безопасности.

Практикуйте самоанализ и интроспекцию. Необходимо понять каким образом работает похоть, какие при этом возникают мысли и эмоции, и что является причиной её появления. Ум будет пытаться постоянно обхитрить вас. Он очень дипломатичен. Очень сложно понять каким образом ум проворачивает свои махинации. Поэтому так необходим тщательный самоанализ и интроспекция.

Когда вы представляете образ женщины и возникают нечистые мысли, повторяйте про себя "Ом Дурга Девьяй Нама" и выполните ментальное протирание.

Постепенно нечистые мысли уйдут. Каждый раз, когда вы видите женщину, мысленно повторяйте эту мантру и поддерживайте правильную Бхаву. Ваш взгляд очистится. Все женщины - это проявления Космической Матери. Перестаньте воспринимать женщину как объект для получения удовольствия, и примите идею что женщина - это объект для поклонения, проявление Матери Кали и Дурги.

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Измените вашу Бхавану, ваше отношение. Вы утвердитесь в Брахмачарье. Распознайте Атман в каждой женщине. Отбросьте все имена и формы и сосредоточьтесь на глубинной сути, Сат Чит Ананда. Все имена и формы нереальны – они подобны теням, миру, голубизне неба. Для учёного, женщина – это набор атомов. Для философа Вайсешики, школы Риши Канада, женщина представляется как конгломерат атомов – Парамана, Двьяна, Трьяна. Для тигра – она объект охоты. Для страстного мужа, она – объект удовольствий. Для маленького ребенка – она добрая мама, которая дает сладости, молоко, и другие радости. Для ревливой тещи – она враг. Для Вивеки и Вайраги – она, это комбинация плоти, крови, костей и других тканей. Для реализованного Гьяни, она – Сат Чит Ананда Атман. Страсть появляется, когда мы думаем о теле женщины. Когда вы в компании женщины, думайте о ней как о проявлении бессмертного и бесполого Атмана. Постоянно поддерживайте в себе эту идею. Постепенно идея секса пойдет на убыль и в итоге оставит вас. Повторяйте мысленно "Ek Sat-Chit-Ananda Atman!"

Брахман не имеет пола и сексуальных васан. Брахман есть Нитья Шуддха, вечно чистый. Постоянно размышляя о бесполом Атмане вы обретете Брахмачарью. Это наиболее мощный и эффективный метод. Это лучшая садхана, для тех кто владеет вичарой. Но только продвинутые ученики, которые следуют по пути гьяна йоги, могут обойтись одной брахма вичарой. Для подавляющего большинства людей рекомендуются комбинированные методы. Когда армия врага сильна, нужно использовать всё доступное оружие: пистолеты, ружья, автоматы, субмарины, торпеды, бомбы, и отравляющий газ. Для уничтожения похоти необходима комбинация разных методов.

#### 21. Хатха Йога в помощь Брахмачарье

Регулярная практика некоторых асан и пранаямы, оказывает огромную помощь в практике Брахмачарьи. Ширшасана и Сарвангасана помогут вам стать урдхваретас йоги. Их так же называют Випарита Карани Мудрой. Их разработали древние Риши, такие как Гхеранда, Матсиендра и Горакшанатх. Практикой пранаямы, ум постепенно переходит от грубого тела к тонкому. Если дурные мысли лезут вам в голову, без промедления садитесь в падмасану или сиддхасану и выполняйте пранаяму.

(Тут опущены техники выполнения асан, их детальное описание можно найти в книге Асана Пранаяма Мудра Бандха, Свами Сатьянанды Сарасвати. прим. пер.) Сиддхасана

Эта асана высоко ценится йогами практикующими Брахмачарью. Эта асана поможет избежать ночных потерь и стать урдхварета йоги. Она хорошо подходит для джапы и медитации.

Для начала, сидите пол часа, затем увеличьте это время до трёх часов. Когда вы сможете без проблем сидеть три часа – это называется Асана Джайа, или мастерство асаны.

#### Ширшасана

Это королева всех асан. Преимущества этой асаны не исчислимы и не поддаются никаким описаниям. Она специально разработана, чтобы направить движение семени вверх, в форме оджас шакти, и сделать вас урдхварета йоги.

Выполняйте эту асану на пустой желудок. Эта асана способна излечить множество хронических, неизлечимых

болезней желудка, кишечника, почек, мочеполовой системы, легких, сердца, ушей и глаз. Если во время выполнения ваши ноги дрожат, задержите дыхание на небольшое время.

#### Сарвангасана

Это важная асана, которая поможет вам в практике Брахмачарьи. Шишрасана и Сарвангасана загадочным образом улучшают работу пищеварительной, кровеносной и нервной системы. Это не преувеличение. Попроуйте сами и ощутите результат, друзья мои. Это лучшее лекарство от мокрых снов. Практикующий эту асану обладает особым очарованием, блестящими глазами и притягательным лицом.

#### Матсьяасана

Эту асану следует практиковать после сарвангасаны. Она поможет убрать напряжение в области шеи и таза, вызванное долгой практикой сарвангасаны. Она массирует область плечей и шеи. Благодаря этой асане можно извлечь максимальную пользу из сарвангасаны. Матсьяасана уничтожает многие болезни. В области между половыми органами и анусом, внутри тела, расположен канал Вирья Нади, который транспортирует семя к половым органам. Когда мы надавливаем пяткой в области промежности, мы воздействуем на этот канал и предотвращаем потерю семени. Комбинация из сарвангасаны, шишрасаны и сиддхасаны очень эффективна в практике брахмачарьи. Сиддхасана предотвращает формирование семени. Шишрасана и Сарвангасана помогают направить семя вверх.

Руководство по практике асан

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Физические упражнения направляют прану наружу. Практика асан направляет прану внутрь. Асана – это не только физическое упражнение, но и духовное. Они помогают контролировать чувства, ум и тело. Тело и нервная система очищаются. Если вы будете делать по сто отжиманий и приседаний в день, они не произведут духовного эффекта. Так вы можете развить только ваши мускулы. Асаны предназначены не только для физического развития, но и для духовного. Постелите тонкое одеяло на полу и практикуйте асаны. Используйте тонкую подушку для ширшасаны. Надевайте ланготи или набедренную повязку для практики асан. Не носите очки и слишком много одежды.

Если вы выполняете ширшасану длительное время, нужно выпить стакан молока после практики. Будьте регулярны в вашей практике. Если практиковать как попало и нерегулярно, не будет никакой пользы. Регулярность – это главный элемент в практике асан, если вы хотите добиться результата. Обычно люди практикуют первые два месяца с большим энтузиазмом, а потом забрасывают практику. Это печальная ошибка.

Асаны следует практиковать на пустой или легкий желудок, не менее чем через три часа после еды. Можно эффективно совмещать джапу и пранаяму с практикой асан. Тогда это будет настоящая Йога. Асаны хорошо практиковать на берегу реки, на открытых пространствах, и на берегу моря. Если вы практикуете асаны и пранаяму в комнате, вы должны следить чтобы комната хорошо проветривалась, но не должно быть сквозняков. В начале практики, выполняйте каждую асану по две-три минуты, и постепенно увеличивайте это время. Избегайте перенапряжения – вы должны испытывать радость от занятий. Здесь я привел только несколько асан, помогающих Брахмачарье. Более детальное описание всех девяти асан можно найти в моей книге "Йога Асана."

Мула бандха

Мула бандха – это сокращение области между анусом и половыми органами. Апана Вайу, движется вниз и отвечает за функцию выведения отходов из организма. Благодаря практике мула бандхи, апана вайю начинает двигаться вверх. Поэтому мула бандха так полезна для Брахмачарьи. Её хорошо практиковать во время задержки дыхания в пранаяме, и во время джапы. Мула бандха – это йогическая крийя, которая помогает направить апана вайю и сексуальную энергию вверх. Сядьте в сиддхасану, вдохните, втягивая сексуальную энергию и апана вайю вверх, задержите воздух и выполните мула бандху. Благодаря продолжительной практике семя сублимируется в Оджас Шакти, или духовную энергию. Эта бандха предотвращает мокрые сны и очень помогает в практике Брахмачарьи.

Эта ценнейшая практика, известная еще древним Риши, в наши дни неправильно интерпретируется и используется не по назначению различными йога-культуристами. Они обучают этой крийе широкие массы, исходя из личных корыстных мотивов. Они размещают громкую рекламу, обещая увеличение продолжительности полового акта и контроль над семенем. Они нацелены на богатых домохозяев. Многие верят в подобные обещания и платят этим шарлатанам приличные деньги, которые те используют для собственного комфорта и красивой жизни. Затем люди практикуют эту крию, и добившись некоторых результатов начинают злоупотреблять ею. В итоге они теряют еще больше жизненной энергии и приходят в печальное положение. Неправильное использование этой крии вызывает смещение апаны и приводит к разным болезням, таким как колики, несварение, геморрой.

Эти йога-спортсмены приносят огромный вред обществу. Вместо того чтобы учить этой крийе в контексте Брахмачарьи, и для совершенства в пранаяме, эти заблудшие души учат домохозяев как стать еще более страстными и распущенными. Такие люди только позорят науку Йоги и Йогинов.

Их аргумент: "Мы должны идти в ногу со временем. Люди хотят подобных крий. Они приносят им пользу. Они становятся счастливее практикуя эту крию." Чудесная философия! Это философия Эпикурейцев и Чарваков. Это философия плоти.

О невежественный человек! Открой свои глаза. Проснись от сна непонимания. Не поддавайтесь на сладкие речи и уговоры этих шарлатанов и псевдо-гуру. Ваша жизнь будет разрушена. Бросьте подобные практики. Жизнь имеет более высокую цель. Сублимируйте вашу сексуальную энергию в Оджас шакти, практиками джапы, киртана, пранаямы, вичары. Ведите благочестивую жизнь. Эта жизнь дана вам для самореализации.

О Йога-культуристы! Не вводите людей в заблуждение. Вы называете себя последователями Великих Риши древности. Не предписывайте эту крию для мирских целей. Будьте благородны и великодушны. Станьте настоящими Йоги. Культурные и знающие люди будут смеяться над вами, если вы будете распространять занаие йоги подобным образом. Давайте людям знания о поддержке Брахмачарьи. Помогите им стать настоящими Йоги. Люди высоко оценят ваше бескорыстное служение.

Джаландхара Бандха

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Эта бандха используется во время пранаямы. После завершения вдоха прижмите ваш подбородок плотно к груди. За ней следует уддияна бандха. Эти три бандхи являются тремя стадиями одного упражнения.

#### Уддияна Бандха

Опустошите легкие резким, глубоким выдохом. Затем втяните в себя область желудка и пупок, чтобы они находились как можно ближе к спине и к области подреберья. Эту технику можно также выполнять стоя, для этого надо расставить ноги на ширину плеч ноги, нагнуться вперед и опереться руками в колени. После уддияна бандхи следует освоить наули.

#### Наули Крия

Уддияну можно практиковать сидя, но наули крия выполняется только в положении стоя. Поставьте ноги немного шире плеч, слегка согните колени, наклонитесь вперед и упритесь руками в колени. Голова должна смотреть вниз. Затем выполните уддияна бандху. Теперь напрягите мышцы живота и выпятите их вперед, чтобы они образовали прямую линию. Оставайтесь в таком положении сколько сможете. Практикуйте это в течении нескольких дней, затем переходите к следующей стадии. Следующий этап – это попеременное сокращение мышц левой и правой части живота – вы должны научиться напрягать мышцы только с одной стороны, но на другой стороне они должны быть расслаблены, и наоборот. С практикой вы научитесь сокращать попеременно центральную, левую и правую часть живота. Когда это стадия будет полностью освоена, можно переходить к завершающей стадии. Напрягите центральную часть живота, затем плавно переместите напряжение в левую часть живота, расслабляя при этом центр, затем плавно переместите напряжение в правую часть, расслабляя при этом левую часть. Таким образом у вас должно получиться вращательное движение, сделайте несколько вращений в одну сторону и несколько раз в другую. Вы должны выполнять практику медленно и плавно. Если этого не соблюдать, тогда не будет большой пользы от практики. Когда вы в совершенстве овладеете вращением в обе стороны, можете увеличить скорость. Начинающие могут ощутить небольшую боль в животе. Не беспокойтесь, это скоро пройдет, при регулярной практике.

#### Маха мудра

Сядьте поместив правую пятку в область промежности, левую ногу вытяните вперед перед собой, сделайте глубокий вдох, прижмите подбородок плотно к груди и нагнитесь вперед пытаясь захватить пальцы левой ноги, при этом постарайтесь не сгибать ногу-концентрируйтесь на области между бровями, трикути. Оставайтесь в таком положении сколько вам будет комфортно. Затем выпрямитесь, поднимите голову и спокойно выдыхайте. Прodelайте так несколько раз для обеих сторон.

#### Йога мудра

Сядьте в падмасану. Положите руки на пятки. На выдохе нагнитесь вперед, и если это возможно коснитесь лбом пола. Оставайтесь в этом положении сколько сможете, дыхание при этом обычное. Руки так же можно завести за спину и сомкнуть запястья. Эта мудра полезна для Брахмачарьи. Она уничтожает жировые складки и многие болезни живота и кишечника. Она помогает при несварении и повышает пищеварительный огонь. Улучшается аппетит. Если вы не можете долго оставаться в этой позе, тогда выполняйте ее в несколько подходов, с небольшими перерывами.

#### Легкая и удобная пранаяма

Сядьте в сиддхасану или падмасану в вашей комнате для медитаций. Закройте глаза. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и плавно вдохните через левую. По завершении вдоха закройте левую безымянным пальцем и мизинцем. Задержите воздух насколько вам комфортно, затем откройте правую ноздрю и медленно выдохните через неё. Повторите тоже самое, но для другой стороны, пальцы закрывающие ноздри должны оставаться в прежнем положении. Это будет один раунд пранаямы. Делайте по двадцать раундов утром и вечером. Когда вы полностью овладеете этой техникой, можете постепенно увеличить время задержки и количество раундов. (Для правильного выполнения этой практики, как и любой другой пранаямы, необходимо проконсультироваться с опытным специалистом. Пранаяма оказывает очень сильное действие на весь организм и при неправильном выполнении может нанести вред здоровью. Прим. пер.)

#### Бхастрика

Сядьте в сиддхасану или падмасану, держите спину прямо. Закройте рот. Сделайте 20 быстрых вдохов и выдохов, расширяя и сокращая дыхательную систему подобно кузнечным мехам. После двадцати вдохов сделайте один длинный и глубокий вдох, задержите дыхание насколько это комфортно и затем плавно выдыхайте. Это будет один раунд бхастрики. Делайте по три раунда утром и вечером. Это эффективная техника, которая поможет вам в практике Брахмачарьи. Ее также можно выполнять стоя.

Советы по практике пранаямы

Практика Брахмачарья. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Не совершайте омовение сразу после практики, подождите минимум пол часа. Летом и в жарких местах практикуйте только один раз утром.

Всегда вдыхайте и выдыхайте очень медленно. Постарайтесь делать это беззвучно. Во время бхастрики не издавайте громких звуков. Начинаящий не должен делать долгую задержку дыхания. Нужно подобрать такое соотношение вдоха-задержки-выдоха чтобы не чувствовать ни малейшего дискомфорта. Не пытайтесь слишком растягивать выдох, если выдох будет слишком долгим, то следующий вдох получится резким, и вы потеряете ритм.

Период задержки дыхания нужно увеличивать постепенно. Повторяйте Ом, Гаятри или другую мантру во время практики. Поддерживайте Бхав, чувство, что хорошие качества, такие как сострадание, понимание, любовь, свет входят в вас во время вдоха, а во время выдоха представляйте как ваши негативные качества, и негативная энергия покидают вас. Когда вы вдыхаете, представляйте, что вы впитываете энергию из божественного источника космической праны, и что всё ваше тело от макушки до кончиков пальцев, наполняется чистой свежей праной. Если вы серьезно больны, приостановите практику.

Ваджроли Мудра

Это чрезвычайно важная йогическая крия. Вам придется очень постараться чтобы овладеть этой техникой. Существуют всего несколько людей, которые в совершенстве

владеют этой мудрой. На начальном этапе вам предстоит втягивать воду через серебряную трубку, вставленную в уретру. Потом втягивается молоко, масло, мёд итд. На последней стадии нужно втягивать в себя ртуть. Затем вам уже не потребуется трубка чтобы втягивать жидкости. Эта крия помогает стать совершенным Брахмачари. Вводить трубку в уретру следует под опытным руководством учителя. Первое время она вводится на небольшую длину, но постепенно трубку можно будет ввести внутрь на 12 дюймов. Тогда путь становится свободным. Раджа Бхартрихари в совершенстве владел этой крией. Йоги, овладевший этой техникой не проронит больше ни капли семени. Даже если семя вышло наружу, он может втянуть его обратно. Йоги который способен втянуть своё семя и поднять его вверх, побеждает смерть. Его тело источает приятный аромат. Трайлинга Свами из Бенареса и Шри Кувалайананда Джи учили этой мудре.

Практики мула бандхи, уддияна бандхи, маха мудры, асан и пранаям постепенно позволяют вам понять механизм работы ваджроли мудры. Эта мудра должна изучаться только под прямым руководством Гуру. Цель ваджроли - это безупречная Брахмачарья. Когда ученики пытаются практиковать эту мудру, они подсознательно направляют ум к сексуальным центрам и поэтому не могут достичь успеха. Для выполнения этой мудры необходим большой уровень самоконтроля и Брахмачарья. Для практики не требуется сексуальный контакт с женщиной. Грихастхи очень интересуются этой мудрой, потому что думают, что она поможет им контролировать беременность своих жен. Это глупость и заблуждение. Они не понимают ни техники, ни цели этой крии.

Ваши мотивы должны быть абсолютно чисты. Вашей целью должна быть самореализация, обретенная при помощи Брахмачарья. Сублимируйте сексуальную энергию, а не накапливайте её. Вы не должны злоупотреблять силой этой техники. Тщательно проанализируйте ваши мотивы. На пути йоги много ловушек и искушений. Будь осторожен моё дитя Прем! Я предупреждаю вас снова и снова.

22. Некоторые наглядные примеры

1. Сила похоти. Пример Джаймини

Однажды Шри Ведавьяса проводил урок веданты для своих учеников. Во время своей лекции он упомянул, что молодые Брахмачари должны быть очень осторожны и не должны сблизиться с женищинами, несмотря на всю свою бдительность. Одним из его учеников был Джаймини, автор Пурва Мимамсы. Он был очень упрямым и сказал Туруджи Махарадж! Вы не правы. Ни одна женщина не способна соблазнить меня, потому что я совершенный Брахмачари." На что Ведавьяса ответил: "Ну чтож, хорошо. Я отправляюсь в Бенарес на три месяца. Следи внимательно за своим поведением, не забывайся в своей гордыне." Затем Веда Вьяса при помощи своей йогической силы превратился в симпатичную девушку, с пронизывающим взглядом и в красивом шелковом наряде. Она стояла под деревом, когда пошел дождь. В это время мимо проходил Джаймини и решил укрыться от дождя под тем же деревом. Он сказал ей: "Если тебе некуда идти, можешь остановиться в моём ашраме." Девушка спросила: "Есть ли женщины в этом ашраме, или ты живешь один?" На что тот ответил: "Я живу один, но ты можешь не беспокоиться, потому что я совершенный Брахмачари. Я свободен от желаний и любых викар." Девушка возразила: "Но разве можно молодой девственнице оставаться на ночь вместе с Брахмачари?" Джаймини заверил её, что он совершенный Брахмачари и беспокоится не о чем. Тогда она согласилась заночевать в ашраме. Девушка спала



Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org) внутри комнаты, а Джамини устроился снаружи. Но посреди ночи его начали терзать похотливые мысли. В начале эти мысли были ненавязчивы, он постучал в дверь и сказал девушке "Снаружи сильный ветер, я не хочу простудиться." Так она впустила его в комнату и он лег спать на полу. Потом нехорошие мысли снова стали лезть ему в голову, и когда он услышал звон её браслетов, он не выдержал и решил обнять её. В ту же секунду Шри Вьяса принял свою настоящую форму, с длинной бородой. И спросил Джамини: "Ну что мой дорогой Джамини, что теперь скажешь насчет силы твоей Брахмачарьи?" Джамини опустил голову и сказал "Я был не прав, Гуруджи, пожалуйста простите меня." Эта история показывает, что даже очень сильные личности могут попасться на уловки Майи. Брахмачари всегда должен быть бдителен.

2. Страсть контролирует ум. Сократ и его ученики  
Однажды ученики спросили Сократа: "Учитель, скажите, как часто женатый мужчина может навещать свою жену?" Сократ ответил: "Один раз в жизни." Ученики возразили: "Но это совершенно невозможно для мирского человека, его жизнь полна страстей и искушений. У него нет такой силы воли, и его индрии будут бунтовать. Вы философ и йоги, вы способны на такой контроль. Но что делать нам, простым людям?" Тогда Сократ ответил: "Можете совокупляться с вашими женами один раз в год." На что они возразили: "О учитель, это тоже практически невозможно. Может быть другие варианты?" Тогда он сказал: "Можете навещать ваших жён раз в месяц - это легко, и подойдет каждому." Но ученики снова возразили: "Это тоже невозможно, поскольку ум мирского человека очень неспокоен и полон сексуальных ваясан и самскар. Вы не понимаете его ментальность." Сократ ответил: "Хорошо, мои дорогие дети. Сначала забронируйте себе место на кладбище и купите красивый гроб. Тогда можете делать что хотите, и совокупляйтесь как можно чаще. Это мой последний совет." Последний совет произвел сильное впечатление на ум одного из учеников и в тот момент он полностью осознал необходимость и славу Брахмачарьи. Он принял обет Брахмачарьи до конца жизни. Он стал Урдхваретас Йоги и обрёл самореализацию.

3. Удовольствие увеличивает похоть. Раджа Яяти.  
Однажды жил мудрец и царь по имени Яяти. Он прожил тысячу лет и наслаждался всеми теми благами, которые положены царю. Когда пришла старость, он не захотел расставаться с удовольствиями, и тогда он попросил своих сыновей что бы те одолжили ему свою молодость на следующую тысячу лет, а по истечении этого времени он вернет им молодость обратно. Никто из сыновей не согласился, кроме самого младшего сына по имени Пуру.  
Пуру с почтением исполнил волю отца и отдал ему свою молодость, приняв на себя старость и слабость. Яяти, обрадовавшись вернувшейся молодостью, снова стал предаваться чувственным утехам. Он старался получить максимум удовольствия, и воплотил все свои тайные желания, которые ему позволяла религия. Он был очень счастлив, но одна мысль тревожила его - отведенная ему тысяча лет скоро заканчивалась. Когда срок истёк, он обратился к своему сыну Пуру: "О сын! Я наслаждался твоей молодостью и удовлетворял любые свои желания, насколько это было возможно. Но желания никогда не умирают. Их невозможно полностью удовлетворить. Индульгируя в своих желаниях, мы только подливаем гхи в пылающий огонь. Даже если стать хозяином всей земли, всех полей и угодий, всех женщин и зверей - всё равно этого будет мало. Поэтому желание удовольствий стоит оставить. Жажда удовольствий, которая не оставляет злого человека даже в преклонном возрасте, это поистине смертельная болезнь. Избавиться от этой жажды - вот настоящее счастье. Я был привязан к желаниям удовольствия на протяжении тысячи лет, но их количество со временем не уменьшилось, а только увеличилось. Поэтому я должен отбросить их. Я сосредоточу свой ум на Брахмане и проведу свои оставшиеся годы в лесу, в обществе невинных оленей." После этого, он вернул Пуру его молодость и возвел его на трон, а сам удалился в лес, для ведения аскетичной жизни.

4. Обретение Вивеки и Вайрагьи. Йоги Вемана.  
Вемана родился в 1820 году, в небольшой деревеньке, в районе Годавари, Андхрапрадеш. У него был брат по имени Анну Верна Редди. Его родители умерли, когда он был совсем ребенком. Когда он пошел в школу, он угодил в дурную компанию и стал хулиганом. В пятнадцать лет он начал тратить много денег на женщин и стал очень распушенным юношей. Но брат Анну Верна и его жена Нарасамма всё равно любили его и хотели исправить его поведение. Они перестали давать деньги Вемане. Тогда он начал тайно воровать украшения жены своего брата. Когда она заметила это - она спросила его: "Где мои украшения?" на что Вемана ответил: "Вы перестали давать мне деньги и поэтому мне пришлось отнести эти украшения моей возлюбленной". Нарасамма заперла свои украшения в сейф и ничего не стала говорить своему мужу. Но проститутка, к которой ходил Вемана, снова заставила его принести ей деньги или украшения. Тогда Вемана, посреди ночи решил снять украшения с

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)

шеи жены своего брата. На ней не было никаких украшений, кроме мангала сутры, которую она получила во время свадьбы. Когда он протянул свою руку чтобы стянуть украшение, Нарасамма проснулась и схватила его за руку. Она попросила его убраться из комнаты, но Вемана взмолился: "Я не могу вернуться к моей возлюбленной без подарка." Нарасамма попросила Бога, что бы он образумил Ваману и наделил его буддхи. После чего она сказала ему: "Хорошо я отдам тебе ожерелье, но при одном условии - твоя возлюбленная должна принять его в обнаженном виде, стоя к тебе спиной, нагнувшись и просунув руки между ног." Вемана согласился и поклялся Матери Кали, что выполнит что ему было сказано.

Вемана вновь отправился к своей знакомой проститутке, и велел ей принять украшение вышеописанным образом. Когда она нагнулась и его взору предстали её интимные части, в этот момент его глаза открылись, и он обрел сильнейшую Вайрагью. Он забрал обратно все украшения и вернулся к себе домой. Вамана рассказал жене своего брата о том что случилось: "Моя дорогая невестка! Спасибо тебе за мудрый совет. Теперь я другой человек, я понял, что в этом мире нельзя обрести счастья. Я должен искать другой путь." После чего он отправился в ближайший храм Кали и остался сидеть там перед образом Кали. Так совпало, что незадолго до этого человек по имени Абхирамайа молился Кали чтобы получить её Даршан. Она явилась к нему во сне и велела ему придти завтра в её храм в полночь - тогда он получит её Даршан. Но к сожалению, Абхирамайа не смог придти в этот день и вместо него в храме оказался Вемана. Кали явилась ему и спросила чего он желает. Вемана сказал: "О мать! Прошу тебя, дай мне Брахма Гьяну." Мать Кали посвятила его в тайны Гьян йоги. С того дня он стал праведным человеком, наделенным мудростью и йогической силой.

Во время своих странствий Вемана жил некоторое время в лесу Куддапа. Там он посадил разные деревья и растения. Внутри созревших огурцов он обнаружил золото. На это золото он построил храм Шивы в Шри Шайламе. Этот храм и сейчас очень известен, в нём расположен джйотир лингам Малликарджуны. Однажды воры решили похитить золотые огурцы Вемана, но он остановил их своей йогической силой.

Однажды Вемана ночевал в доме одного бедного брамана, при этом ночью он справил малую нужду прямо на кровать. Та часть кровати, которая была испачкана им, затем превратилась в золото.

Вемана оставил свое физическое тело в 1865 году, в Катарупалли, в районе Куддапа. Он написал несколько книг по йоге, на языке телугу, главные из них это: "Вемана Таттва-Гьянам" и "Вимана Дживамритам".

5. Красота рождается в воображении. История Хемачуды.

В старые времена жил король по имени Муктачуда, который правил королевством Дасарна. У него было двое сыновей - Хемачуда и Маничуда. Оба они были очень красивыми и благородными. Они были мастерами в различных искусствах. Вместе со своими помощниками они отправились на гору Сахья, где они охотились на тигров и других диких зверей. Внезапно началась песчаная буря и всё кругом окутала мгла. Никто не мог видеть друг друга. Так Хемачуда забрёл в ашрам отшельника, рядом с которым росло много фруктовых деревьев. В ашраме он обнаружил прекрасную деву. Он был очень удивлен, обнаружив такую прекрасную девицу в глухом лесу. Он спросил её: "кто ты и что ты здесь делаешь? Кто твой отец? Почему ты одна? Тебе не страшно жить тут одной?" Она вежливо ответила ему: "Добро пожаловать, о дорогой Принц! Присядь, отдохни с дороги. Угощайся орехами и фруктами, а я расскажу тебе свою историю." Хемачуда принял угощение и устроился поудобнее. Тогда она продолжила: "О Принц! Выслушай внимательно мою историю. Я дочь-богиня мудреца Вьяграпады, который обладает всеми совершенствами, достиг освобождения и почитаем всеми. Меня зовут Хемалека. Небесная нимфа Видьютпрабха однажды купалась в реке Веене. В то время Сушена, король Венги тоже оказался там. Он был очарован красотой Видьютпрабхи, а она была очарована красивой фигурой короля. Он предложил ей свою любовь, и она согласилась. Затем они провели некоторое время вместе, после чего король вернулся в свою столицу." Вскоре у Видьютпрабхи родился ребенок. Она побоялась говорить об этом королю, и решила оставить ребенка на берегу реки. Я и есть этот ребенок.

Вьяграпада нашел меня у реки и забрал к себе. Я считаю его своим отцом и верно служу ему. Благодаря его милости я стала бесстрашной. Скоро мой отец вернется, подожди немного, и сможешь выразить ему свое почтение. Он может исполнить любое твоё желание." Скоро вернулся Вьяграпада, неся с собой цветы для пуджи. Принц простёрся перед ним, и мудрец сразу понял что тот влюблен в его дочь. Он выдал Хемалеку за муж за принца. Принц вернулся вместе с ней в своё царство. Его отец был очень рад, и они сыграли пышную свадьбу.

Принц очень любил Хемалеку. Он был очень привязан к ней. Но он заметил, что

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ей безразличны чувственные удовольствия. Он спросил её однажды: "О дорогая Хемалека! Я так сильно люблю тебя, почему же ты не отвечаешь взаимностью на мои чувства? Что с тобой не так? Ты бесстрашна. Ничего не волнует тебя. Как я могу быть счастлив, если ты постоянно в таком состоянии ума? Ты постоянно сидишь с закрытыми глазами, подобно статуе. Ты не смеешься, не шутишь, и не играешь со мной. Будь добра, скажи мне прямо, в чём причина этого." Хемалека ответила ему с уважением: "О принц. Послушай меня. Что такое любовь? Что такое не любовь? Я не знаю ответов на эти вопросы и постоянно думаю над этим. Я не могу придти к окончательному решению. Просвети меня на этот счёт. Я с удовольствием выслушаю тебя."  
Хемачуда с улыбкой ответил ей: "Правду говорят, что все женщины обладают невинным умом. Даже животные понимают, что такое любовь и нелюбовь. Мы видим, что они любят приятные вещи и не любят неприятные. Красота доставляет нам удовольствие, уродство - боль. Зачем ты тратишь своё время думая над этим?"

Хемалека ответила: "Это правда, что женщины не обладают самостоятельным мышлением. Разве это не твой долг прояснить мои сомнения? Если ты прольёшь свет на этот вопрос, я буду очень благодарна и предана тебе навсегда. О принц! Ты говоришь, что любовь возникает из объектов, которые приносят удовольствие. Но те же самые объекты могут приносить как удовольствия, так и страдания в зависимости от времени и других обстоятельств. Как тогда быть? Пожалуйста, дай мне ясный ответ. Огонь очень приятен зимой, но летом к нему не хочется подходить. Один и тот же огонь приятен в холодных местах, но неприятен в жарких. То же и с количеством огня - результат может быть совершенно разным. Такая же ситуация с богатством, женой, детьми, матерями итд. Всё это является причиной страдания. Почему твой отец Муктачанда всегда пребывает в печали, несмотря на своё богатство, сыновей и детей? Другие люди вполне счастливы, хотя у них нет всего этого. Мирское счастье идет рука об руку вместе с потерями, страданием, страхом и беспокойством. Такое счастье нельзя назвать счастьем. Страдания бывают личные и безличные, внутренние и внешние. Внешнее страдание вызвано неправильной работой элементов тела. Внутреннее страдание рождается из желания. Оно связано с работой ума. Из этих двух, внутренний тип страдания присутствует почти всегда. Это причина и семя всех страданий. Весь мир подвержен этому внутреннему горю. У этого дерева, которое называется страдание, в корнях кроется желание. Даже сам Индра и другие боги, обладают желаниями. Они выполняют свои желания постоянно, днём и ночью. Если нет желания, нет и удовольствия. Этому механизму подвержены даже насекомые и животные. Ты считаешь, что счастье человека более значимо? Счастье насекомых сильнее человеческого, потому что их желание не смешанно с удовольствием. Тогда как в случае человека мы видим лишь короткие моменты счастья, на фоне огромного количества неудовлетворенных желаний. Это нельзя назвать счастьем. Муж счастлив, обнимая свою жену, но если он стиснет её слишком сильно, ей будет некомфортно. После близости они чувствуют усталость. Что за счастье в непостоянных объектах чувств? Объясни мне, О Принц! Такой тип счастья испытывают даже ослы, собаки и свиньи. Удовольствие физического тела иллюзорно, подобно тому, как можно обнимать красивую женщину во сне." Хемалека продолжила: "Однажды жил один Принц и у него была красавица жена. Он очень любил её. Но она любила слугу принца. Она изменяла ему. Слуга подмешивал принцу в вино наркотик, и затем он посылал к нему в постель служанку. Под воздействием интоксикации он думал что это его жена. Так прошло много дней. Однажды слуга забыл подмешать принцу наркотик, и тот не стал много пить в этот день. Когда принц обнаружил уродливую служанку в своей постели, он воскликнул: "Как же я деградировал из-за пьянства. Я был слеп всё это время. Женщина никогда не привязана к одному мужчине, она непостоянна словно птица, и летает куда ей вздумается. Я превратился в животное. Мой ум потерял способность различать. Я ценил жизнь своей жены больше своей собственной. Мужчина привязанный к женщине, по сути является ослом. До этого момента я не понимал натуру женщин. Они непостоянны как осеннее небо. Она ходит к грязному слуге, и не обращает внимания на меня, хотя я был верен ей. Она изображала любовь как актриса в театре. Я жестоко обманут. Мой слуга некрасив, и как только она могла полюбить его?" Принц почувствовал отвращение ко всему и удалился в лес."

Хемалека продолжила: "О Принц! Красота - это лишь игра твоего воображения. Красота рождается в уме. Так же как ты видишь красоту во мне, так и другие находят ещё больше красоты в уродливых женщинах. Когда ты смотришь на женщину, в зеркале твоего ума возникает её воображаемый образ. Если ты постоянно думаешь об этом образе, в твоем теле появляется желание, которое толкает тебя к действию, ты начинаешь гнаться за удовольствием. Если в уме не возникает желания, ты остаешься спокоен. Причина желания - это

Практика Брахмачарьи. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
постоянная медитация на образ женщины. Маленькие дети и аскеты не медитируют подобным образом. Поэтому они свободны от чувственных желаний. Мужчина находит в женщине красоту исходя из личных представлений о красоте, которые не имеют ничего общего с реальной красотой или уродством женщины. Они проецируют свою идею о красоте на женщину. Ты можешь сказать, что невозможно найти красоту в уродливой женщине, но я говорю тебе, что мужчина становится совершенно слеп по причине своих проекций. Купидон слеп. Страстный мужчина может видеть красоту Рамбхи даже в самой некрасивой женщине. Красота не может существовать без желания. Если бы красота была естественным качеством, таким как например, соленый, кислый или горький вкус еды, тогда почему маленькие дети не могут различать красоту? Красота находится в уме. Люди считают красивым это физическое тело, которое состоит из плоти, крови и костей, держится на скелете и содержит в себе множество нечистот в виде мокроты, желчи, и прочих выделений. Это тело рождается на свет из того же места что используется для вывода отходов! Чем люди, которые находят во всём этом удовольствие, отличаются от червей, рождённых в нечистотах? О принц! Ты находишь моё физическое тело чрезвычайно красивым. Проанализируй внимательно из чего состоят разные части моего тела. Вся восхитительная еда, которую мы едим с большим удовольствием, в итоге превращается в фекальную массу. О каком удовольствии тут может идти речь?"

Хемачуда, с глубоким вниманием выслушал нектарные речи своей жены. В нём пробудилась сильная Вивека и Вайрагья. Он медитировал на чистого и бессмертного Атмана и в итоге стал Дживанмуктой. Маничуда тоже познал истину благодаря своему брату, Муткачуда благодаря своему сыну, а его жена узнала высшую истину от невестки. Министры и жители этого города обрели мудрость. Даже птицы в этом городе стали напевать песню высшей истины. Мудрец Вамадева обнаружил, что все в этом городе, включая животных и птиц, обрели высшее знание и поэтому он назвал этот город Видьянагар, или Город Знания.

6. Физическая красота – не настоящая красота. История о принце. Однажды молодой принц, во время охоты повстречал красивую принцессу на берегу реки. Принцесса обладала философским складом ума и изучила несколько ведантических книг. Она практиковала глубокую медитацию на Атман. Принц хотел жениться на ней, но она отказала ему. Тогда он делал предложения снова и снова. В итоге она сказала ему: "Приходи в мою резиденцию через десять дней и тогда я выйду за тебя." Принц тоже изучал Веданту, но он не обладал устойчивой Вайрагьей. Он не спал десять ночей, и через десять дней с нетерпением помчался в дом принцессы.

Молодая принцесса основательно приготовилась к визиту принца. Все десять дней она принимала сильное слабительное. Она собрала все свои выделения, и разложила их в десять эмалированных комодов, которые она аккуратно разместила в большой комнате и

накрыла их красивой шелковой тканью. К приходу принца она выглядела как обтянутый кожей скелет с впавшими глазами. Она лежала на кровати. Служанка проводила принца в комнату, где лежала принцесса. Принц не узнал её и спросил: "Где молодая принцесса? Это не та девушка, с которой я встречался." Тогда принцесса сказала: "Я и есть та самая девушка. Я просто сложила всю свою красоту вон в той комнате. Пойдём, я тебе покажу." Они пошли в большую комнату, где стояли комоды. Принц снял красивую накидку и заглянул внутрь. Тогда принцесса сказала: "Это и есть красота моего тела и кожи." Принц был совершенно ошеломлен. Он не смог выговорить ни слова. Он простерся перед ней и признал в ней свою Мать. Он отказался от своего королевского положения, и удалился в лес. Теперь его сердце было наполнено Вайрагьей. Он нашёл просветлённого мудреца, получил от него инструкции, и практиковал усиленную медитацию пока не обрёл знание истинного Я.

7. Быть всегда занятым – лучший способ контролировать похоть. История о призраке.

Ум подобен призраку, который не может найти покоя. Однажды Брамин пандит, благодаря мантра сиддхи обрёл контроль над призраком. Призрак сказал пандиту: "Я выполню любое твое поручение, я обладаю сверхъестественной силой. Но ты не должен позволять мне оставаться без дела, иначе я сожру тебя." Призрак выкопал пруд для Брамина, вскопал его поля. Что бы Брамин не поручил призраку, тот быстро выполнял любую работу и грозился проглотить его. Брамин был очень озадачен. Он не знал что делать. Он отправился к своему Гуру и спросил у него совета. Гуру сказал: "Используй смекалку. Установи большой длинный столб перед своим домом, натри его маслом и прикажи призраку подниматься вверх а затем спускаться, и так день и ночь." Брамин сделал как ему было сказано, и таким образом призрак был всегда при деле.

Так и мы должны постоянно подкидывать работу нашему уму. Пусть это будет

Практика Брахмачарья. Свами Шивананда Сарасвати [filosoff.org](http://filosoff.org)  
джапа, медитация, свадхья, служение, киртан, молитва и т.д. Наш ум всегда должен быть занят делом. Только тогда можно его контролировать. У вас не будет появляться дурных мыслей. Вы сможете утвердиться в физической и ментальной Брахмачарье.

Избранные поговорки о сексе и целибате

Брахмачарья – это отказ от всех видов Майтхуны, или сексуальных удовольствий, навсегда, в любом месте и при любых обстоятельствах, физически, ментально и вербально. – Ягьявалькья

Размышление о женщине или о её изображении, восхваление женщины или её изображения, игры с женщиной или с её изображением, разглядывание женщины или её изображения, тайные разговоры с женщиной, нечистые помыслы в отношении женщины, совершение нечистых деяний с женщиной и телесные действия, ведущие к потере семени – это есть восемь видов майтхуны. Брахмачарья исключает их все. – Дакша Смрити

Знай, что в этом мире нет ничего недостижимого, для того кто следует безупречному целибату от рождения. Один человек может знать все четыре Веды, а другой совершенным целибатом. Из них целибат является высшим, потому что тот, кто знает веды, только желает стать целибатом. –

Махабхарата

Брахмачарья, или безупречная чистота – это лучшая из всех практик. Совершенный Брахмачари, по сути своей уже не человек, и подобен самому Богу. Что может быть невозможного для целибата, который контролирует своё семя? Силой сохранения семени, человек становится таким как я. – Господь Шанкара

Те духовные искатели, что находят бога через целомудрие, оказываются в небесной стране. В каком бы мире они не находились – они свободны. – Чандогья Упанишад

Мудрый человек должен избегать семейной жизни как ямы с горящими углями. Из контакта рождается ощущение, из ощущения рождается жажда, из жажды зависимость, отказавшись от всего этого, душа обретает свободу. – Господь Будда

Сексуальные желания в начале выглядят как небольшая рябь на поверхности ума, но под влиянием дурной компании они обретают масштабы шторма. – Нарада  
Чувственность уничтожает жизнь, силы, бодрость, память, богатство, славу, святость, и преданность Высшему. – Господь Кришна

Смерть приближается потерей семени. Жизнь продлевается благодаря сохранению семени. Люди умирают преждевременно по причине потери семени – не существует сомнений на этот счет. Зная это, Йоги всегда должен беречь семя и вести жизнь чистого целибата. – Шива Самхита

Контроль диеты чрезвычайно важен, но еще более важно воздержание от сексуального контакта. Санньяси всегда следовал, и будет следовать правилу не смотреть на женщин. – Атрея  
Брамин не должен видеть женщину обнаженной. – Ману

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!