

Три энергии

забытые каноны здоровья и гармонии

Издание четвертое, переработанное и дополненное.

Мне хочется выразить огромную благодарность всем Учителям, благодаря которым мне посчастливилось прикоснуться к Высшим знаниям.

Также мне бы очень хотелось поблагодарить Юлию Верба, Елену Скоморохову, Бориса Шитикова, Ирину Максимову, Елену Кудашову, Ольгу Ширяеву, Елену Коротяеву и Сергея Медведева за их огромную помощь в подготовке к изданию этой книги. Без их помощи книга едва ли бы увидела свет.

Особая благодарность моей жене Марине за то, что она, на основе наших конспектов, практически за меня написала несколько важных глав, а также профессору Дэвиду Фроули за важные рекомендации и за то, что он написал замечательное предисловие.

Рами Блект

Что побудило меня написать эту книгу

Жизнь сама по себе – ни благо и ни зло: она – вместилище и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее.

Мишель Монтень

В сентябре 2006 года мы путешествовали по Южной Индии. Это было очень насыщенное путешествие. Мы прошли полный курс панчакармы, то есть очищения организма от шлаков и токсинов, встречались с удивительными людьми: астрологами, йогами, духовными учителями... Но больше всего тем, кто был со мной, запомнилась встреча с одним известным аюрведическим врачом. Ему было уже более 80 лет, но выглядел он прекрасно и буквально излучал энергию счастья и спокойствия.

Всю свою жизнь он изучал и практиковал Аюрведу и многого достиг в этой науке. В его кабинете висело множество различных дипломов и фотографий, на которых он запечатлен с первыми лицами государства, которые написали на них слова благодарности. Он внимательно смотрел человеку в глаза, щупал пульс, иногда нажимал на определенные точки тела и сразу ставил четкий диагноз: какие органы в каком состоянии. Затем давал рекомендации по питанию и изменению образа жизни, а некоторым – специальные аюрведические препараты.

Одному человеку (кстати, самому молодому из нашей компании) он уделил больше всего времени. Он нашел несколько серьезных болезней, о которых тот уже знал. В одном случае врачи настаивали на операции. Но этот доктор сказал, что, если он будет следовать его советам, все пройдет в течение нескольких месяцев.

Он назначил какие-то травы, собранные в Гималаях – их нужно было вываривать несколько часов и потом пить оставшуюся жидкость. Наш спутник последовал всему, что сказал врач, и в результате у него рассосалась доброкачественная опухоль, прошел гастрит и проблемы с мочеполовой системой. Аюрведический доктор дал

ему не только травы, но и знания, благодаря которым эти травы работали волшебным образом, а если человек живет в соответствии с этими знаниями с рождения, то ему вообще не нужно никакое лечение.

Несколько дней спустя мы встречались с известным астрологом, к которому попали только благодаря личной рекомендации знакомого махараджа. Этот астролог является консультантом многих ведущих политиков и бизнесменов. Огромное значение имела для меня встреча с этим мастером, так как он согласился стать одним из моих учителей и за несколько дней дал мне множество важных уроков.

Он потряс всех нас глубоким видением жизни и различных кармических ситуаций, а также своими предсказательными способностями. Он также говорил о неких знаниях, которые могут нейтрализовать неблагоприятное влияние планет и даже вообще вывести человека из-под влияния законов кармы. Для обычного человека эти знания важны тем, что могут избавить его от болезней и страданий и сделать его счастливым, здоровым и гармоничным.

Оба мастера, несмотря на свой преклонный возраст, светились здоровьем и счастьем. Они вдохновили меня рассказать в своей книге об этих знаниях – максимально простым языком, понятным для людей, живущих за пределами Индии. Этими знаниями владели мудрецы Индии, но сейчас о них мало кто знает, а еще меньше людей осознают, насколько они важны и практичны.

Я много раз видел, как эти знания чудесным образом меняют жизнь людей, начинающих их использовать: они помогают исцелиться от физических и психических болезней, решить проблемы в личной жизни, достичь успеха в социальной деятельности, развить интуицию, быстро прогрессировать в духовной жизни и, самое главное, дают ощущение огромного, постоянно увеличивающегося счастья, практически не зависящего от внешних обстоятельств.

Если вы хотите, чтобы такие изменения произошли и в вашей жизни – прочтите эту книгу как минимум один раз, но лучше два-три, тогда эти в общем-то простые знания легко усвоятся и даже небольшая практика принесет огромный результат.

После пяти изданий этой книги мне было очень приятно услышать, что она очень полезна и легко читается. Причем 90% тех, кто мне об этом сказал, никогда до этого не были знакомы с восточной медициной и психологией. На мой взгляд, только в начале первой и второй части встречается информация не столько трудная, сколько в какой-то мере непривычная, но она подробно объясняется в ходе повествования. Это же касается и значений санскритских терминов, используемых в книге.

Предисловие Дэвида Фроули

Йога – это не просто система физических упражнений, это замечательная практическая философия жизни и оздоровления. В связи с этим она тесно связана с аюрведической медициной – традиционной натуральной системой лечения в Индии, а также Ведической астрологией – индийской наукой о звездах и карме.

Философия йоги внесла огромный вклад в мировые знания духовности. Йога рассматривает вселенную как взаимодействие двух первичных сил: силы сознания внутри нас, того, что на санскрите мы называем Пуруша, и сил природы, или изначальных сил творения, называемых Пракрити. Одним из основных прозрений йоговской философии является восприятие всего в мире с точки зрения трех всепроникающих первичных гун (энергий). Термин «гуна» означает «то, что связывает душу», так как силы природы легко становятся силами привязки нас к внешнему миру времени и пространства и уносят далеко от спокойного пребывания в нашей глубокой и вечной природе Пуруши.

Каждая из трех гун, называемых соответственно **Саттва, Раджас и Тамас**, обладает определенными качествами и ролями в устройстве мира.

Саттва – гуна благости. Она представляет собой правду или бытие. Она отождествляется со светом, умом, сознанием, добродетелью, нравственностью, гармонией и балансом.

Раджас – гуна страсти. Она означает турбулентность и возбуждение. Раджас отождествляется с энергией, жизнью, эмоциями, проявлениями, утверждением чего-либо, неустойчивостью и изменениями.

Тамас – гуна невежества, означает темноту. Тамас ассоциируется с материей, инерцией, бессознательным, тусклостью, сопротивлением, энтропией и стабильностью.

Каждое из этих трех качеств занимает свое место в природе, проявляясь в трех великих космических силах: свете (Саттва), энергии (Раджас) и материи (Тамас).

Все во Вселенной состоит из различных взаимодействий и взаимотрансформаций этих трех сил: света, энергии и материи. Великий ученый Альберт Эйнштейн показал это в знаменитом уравнении $E=MC^2$ (энергия равняется материи, умноженной на квадрат скорости света).

Силы природы находятся в постоянном движении между тремя качествами (гунами), являющимися не обособленными состояниями, а, наоборот, неотъемлемыми частями механизма функционирования природы. Три качества также проявляются в природе человека: это тело (Тамас), жизненная сила (Раджас) и ум (Саттва). Они и обеспечивают три уровня нашего существования. Тело – это материальный компонент нашей сущности, ум – это наш внутренний свет и, наконец, наша жизненная энергия, или жизненная сила (Прана на санскрите), обеспечивает энергетическую связь между умом и телом.

Эти три силы не существуют отдельно, они тесно переплетены, смешаны одна с другой. Тело, жизненная сила и ум – части единого пространства, и они непрерывно воздействуют друг на друга. Йога представляет еще один важный аспект науки о гунах. Ум сам по себе является естественной областью Саттвы. Для правильного функционирования ему требуются свет, гармония, баланс и ясность.

Это значит, что, когда мы смотрим на все с точки зрения ума, тогда Тамас и Раджас, или влияния тела и жизненной энергии, могут стать факторами беспокойства, так как влияния тела способны притупить ум, а энергия жизненной силы способна тревожить ум. Раджас и Тамас становятся «дошами», или причинами заболеваний на психологическом и духовном уровне. Раджас и Тамас позволяют факторам возбуждения и притупления, или неверному воображению и неверному суждению, затуманить или скрыть от нас то, как на самом деле работает наш интеллект.

Это, в свою очередь, приводит к большим жизненным трудностям, заболеваниям или иным расстройствам и страданиям. Кроме того, это может помешать развитию мудрости (Саттвы), помогающей нам справляться с житейскими проблемами. Именно поэтому в йоге всегда подчеркивается важность развития Саттва-гуны как главного принципа внутреннего роста. Йога побуждает нас придерживаться такого образа жизни – питания, впечатлений, идей и круга общения, которые усиливают Саттва-гуну, и избегать всего, что усиливает Раджас и Тамас.

Основным принципом духовного развития через йогу и аюрведическую медицину, важным также и для правильного понимания кармы и Ведической астрологии, является наука о трех энергиях-гунах и вместе с тем необходимость активизации Саттва-гуны как главной ценности человеческого разума и души. Три гуны дают нам замечательную практическую систему для классификации наших действий и изучения того, как усилить те виды деятельности, которые ведут к высшему осознанию.

Приоритет Саттва-гуны является основой для рекомендаций йоги по соблюдению вегетарианской диеты и недопустимости жестокости в качестве главного принципа поведения.

И действительно, ненасилие (ахимса) является фундаментом саттвического образа жизни и мышления. Это означает, что нам не следует желать зла другим никоим образом и не только избегать проявлений насилия, но и культивировать свет и мир внутри себя. Йога предлагает систему ценностей, комплексы упражнений эмоциональных и умственных состояний и практик, таких как мантра, пранаяма и медитация, в соответствии с тремя гунами. Даже йоговские асаны (физические упражнения) построены таким образом, чтобы усиливать Саттву, то есть состояние мира и покоя на физическом уровне.

Аюрведа, йоговская альтернативная система медицины, схожим образом предоставляет нам подробную классификацию продуктов питания, лекарственных растений и методов терапии, соответствующих трем гунам. Ведическая астрология дает понимание влияния планет также в соответствии с тремя гунами. Понимание гун является центральным аспектом для всех ведических наук.

Очень важно, чтобы студенты, изучающие и практикующие йогу или другие духовные науки, использовали систему знаний о трех гунах в своей повседневной жизни. Однако книг, которые освещают этот предмет и показывают нам, как использовать гуны на практике, не так уж много. Многие исследования гун сводятся к простому составлению списков с основными характеристиками гун. Поэтому студенты часто находятся в сомнении по поводу того, как на самом деле применять гуны надлежащим образом.

В этом контексте Рами Блект написал новую, важную книгу о гунах на русском языке, которая дает ясные объяснения современному читателю. Его книга отвечает насущному спросу и предлагает много полезных инструментов по самооздоровлению, пониманию самого себя и для самореализации, что может быть большой ценностью для жизни людей и их осознания бытия.

Рами – профессиональный психолог, астролог, преподаватель йоги и Аюрведы, обладающий большим опытом и знаниями. Его книга – это не только академическое исследование, но и результат многих лет личной практической работы преподавателя и консультанта. Он понял, как адаптировать древнюю восточную науку о Гунах к жизни в современном мире и как подать ее современному читателю в ясной и простой форме.

Так как развитие Саттва-гуны – это ключ к уму, а значит, и к психологическому выздоровлению, его книга очень значима для тех, кто ищет более практичный и духовный подход к пониманию ума и эмоций. То, что и как мы чувствуем разумом, не может быть отделено от пищи, от того, что мы едим, от того, как мы дышим, и с чем и кем мы связаны в жизни. В этой связи наука о гуннах может добавить новые измерения в психологию во всех ее формах.

Психологам следует изучить этот подход и посмотреть, как наше эмоциональное здоровье может улучшиться путем изменений в поведении, которые находятся под нашим контролем с точки зрения их развития и не обязательно требуют применения лекарств или вмешательства химических средств.

Как автор 30 книг в области йоги, написанных за последние 20 лет, я счастлив видеть, как эти глубокие знания распространяются среди широкой аудитории в разных странах мира. Я надеюсь, что эта книга будет сердечно и тепло встречена читателями, и многие люди получат пользу от познания инструментов ведических знаний, необходимых каждому. Мы должны поблагодарить Рами за его служение и можем только пожелать, чтобы он продолжил и в дальнейшем вносить вклад в развитие благополучия людей.

Саттва-гуна обладает не только способностью исцелять, но и содействовать пониманию и обеспечению мира на земле. Это то, что нам сейчас очень нужно. Мы не можем достичь мира, пока наш образ жизни не способствует

достижению мира. Мирное состояние должно быть укоренено в наших постоянных действиях и нашем осознании, во всех наших взаимодействиях с окружающей действительностью. Это не может быть просто периодически проявленным интересом или всего лишь политической целесообразностью.

Саттва-гуна ведет нас в «Сат», являющийся принципом чистого существования, связанного с «Чит» (чистой совестью) и «Анандой» (Божественной любовью и счастьем). Путем усиления Саттвы мы готовим себя к тому, чтобы стать проводниками высших сил Вселенной. Желаю этой книге способствовать увеличению замечательного качества Саттва-гуны у всех тех, кто будет внимательно читать ее страницы.

*Доктор Дэвид Фроули, автор книг
«Йога и Аюрведа», «Аюрведа и ум» и многих других.
Санта Фе, штат Нью-Мексико, США, июнь 2008 г.*

Вступление

Значительные проблемы, стоящие перед нами, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы их создали.

Альберт Эйнштейн

Эта книга о том, как привлечь в свою жизнь энергию счастья, здоровья, подлинного успеха и гармонии и при этом избавиться от энергий разрушения, болезней и несчастий. Все в этом мире есть различные энергии, к этому выводу пришла и современная наука. Просветленные мудрецы еще тысячелетия назад учили, как привлечь в свою жизнь нужные энергии.

Сегодня понятие «Аюрведа» у многих ассоциируется с улучшением здоровья при помощи трав, массажа, очистительных процедур, диет... Да, действительно все это – неотъемлемые составляющие Аюрведы, но, к сожалению, слово «Аюрведа» в настоящее время все чаще используется просто как рекламный слоган, и мало кто знает, что Аюрведа – это, в первую очередь, психологическая система, следуя законам которой, можно легко и быстро избавиться от болезней на самом начальном этапе (уровне), а если вы уже больны, то излечиться или по крайней мере значительно ускорить выздоровление.

Согласно «Аштанга-Хридая Самхите» (одному из основных трактатов Аюрведы, написанному просветленными мудрецами более 2500 лет назад), существует шесть стадий болезни.

1. Психофизиологическая (гуны).
2. Энергоинформационная, эфирная (разбалансировка информационных и энергетических каналов).
3. Нейроэндокринная (выход дош из равновесия).
4. Эндотоксическая (накопление в организме продуктов неполного метаболизма, шлаков).
5. Проявленная, симптоматическая (появление клинических симптомов болезни).
6. Терминальная (гибель пораженного органа).

При этом известно, что на первых двух стадиях болезни легко излечимы (!), на третьей и четвертой – поддаются терапевтическому воздействию, на пятой – трудноизлечимы, шестая же стадия для терапии недоступна.

Современная медицина, как правило, начинает работать **на пятой стадии (!)**, а иногда даже и на шестой. Аюрведические клиники, в большинстве своем, предлагают лечение на третьей и четвертой стадии.

Известный исследователь С. Н. Лазарев, автор серии книг «Диагностика кармы», успешно ставит диагнозы, видя энергетическое поле человека, уже на второй стадии, но даже его система не в состоянии помочь, если у

человека закрыт первый уровень (доминирование энергии невежества и страсти). Хотя, справедливости ради, нужно сказать, что Аюрведа также говорит о наличии еще и кармического уровня, который лежит в основе этих шести стадий. Именно этот уровень можно видеть по энергоинформационному полю человека. То, как можно изменять карму, повлиять на кармический уровень, таким образом меняя судьбу, мы обсудим во второй главе книги.

Данная книга говорит преимущественно о первой стадии и частично о второй: на этих стадиях все можно легко и быстро изменить к лучшему. А если следовать этим знаниям, то вообще забыть о плохом настроении и множестве недугов и болезней.

Только представьте: в Древней Индии, а позднее и в Китае, случай заболевания какого-то человека в городе или деревне считался из ряда вон выходящим событием. Это становилось позором для врача: как он мог такое допустить?! Обязанностью врача в то время было регулярно обходить своих пациентов и просто... говорить с ними – о смысле жизни, о высшей гармонии, о Божественной Любви, о временности всего в этом мире, а также давать советы относительно образа жизни: как сбалансировать питание в соответствии с индивидуальной конституцией тела, как улучшить общение и т. д.

Интересно, что русский язык, относящийся к индоевропейской группе языков, происходит из санскрита и сохранил много санскритских слов и терминов. Например, слово «врач» происходит от слова «врать» – говорить. Практически все аюрведические врачи были очень продвинутыми духовными личностями. Наиболее известные врачи древности, основатели собственных систем и школ, были также видными духовными подвижниками и учителями. Так было не только в ведической цивилизации. У древних славян были волхвы, у евреев таким примером может служить Рамбам, у арабов – Авиценна.

К сожалению, эти знания обычно записаны языком, сложным для понимания современного человека. Все, что я сделал – это, прочитав множество книг и посетив целый ряд семинаров, посвященных данной теме, изложил ее максимально просто. Я видел, как эти знания помогли многим людям, независимо от их духовного пути. Уверен, что они помогут и вам!

Первая часть этой книги написана на основе семинара, проведенного для нескольких групп начинающих, не обладавших практически никакими знаниями по данной теме. В ней, для более легкого восприятия материала, осознанно оставлен несколько «разговорный» стиль. Исходя из нашего опыта, вне зависимости от образования, религии, пола и т. д. практически любой человек может легко все понять и применить в жизни. Истина проста. Законы природы влияют на нас вне зависимости от того, верим мы в них или нет. Главное – это искреннее желание быть здоровым, счастливым и успешным.

Повторюсь: было приятно получить огромное множество благодарственных отзывов как от людей, ранее совершенно не знакомых с этой темой, от тех, кто никогда не увлекался восточными знаниями, альтернативной медициной и психологией, так и от тех, кто много лет изучает и работает в области восточной медицины и психологии.

Даже если вашей целью является не духовный прогресс, а просто более счастливая, здоровая и материально успешная жизнь, то данные знания помогут вам и в этом. Эти знания являются практической мудростью, крайне необходимой для тех, кто хочет быть счастливым, здоровым и успешным.

Научный взгляд на то, что мы обсуждаем в книге

В настоящее время мы располагаем новыми научными данными, имеющими огромное значение для будущего. Они в состоянии полностью перевернуть наши представления о человеческой психике, ее

патологии и перспективах лечения. Некоторые из этих данных по своей значимости выходят за рамки психологии и психиатрии и бросают вызов всей ньютоно-декартовской парадигме, лежащей в основании западной науки. Они могут радикально изменить наше понимание человеческой природы, культуры и истории, да и самой реальности как таковой.

**Доктор Станислав Гроф,
директор Мэрилендского психиатрического
исследовательского центра, профессор психиатрии**

Современная наука пришла к выводу, который опровергает материалистический взгляд на жизнь: материя в своей основе не материальна, ведь некоторые ее частицы не имеют массы. Они являются чем-то еще – информацией, движением, вибрацией, звуком, недоступным человеческому уху.

Свойства, присущие любому объекту, зависят от его внутренней структуры и строения.

Многие современные ученые, особенно физики, приходят к выводу, что все материальное представляет собой волны и ничего, кроме волн.

Это волны двух видов: закупоренные, которые мы называем материей, и свободные, которые мы называем радиацией или светом. Это научное утверждение явно подтверждает древнюю теорию о том, что основой материальной Вселенной является именно движение, и не существует никакой другой основы для Вселенной, кроме него.

Каждый, кто знаком с достижениями науки последних лет, знает, что свет – это ритмичные колебания, активность (нерегулярные движения).

Свет, активность и стабильность – это три основных типа движения, которые не только являются составными частями всех видов веществ, но и образуют базовые реалии их существования.

Свойства атомов и молекул, как утверждает наука, зависят только от их структуры, которая при глубоком анализе оказывается не чем иным, как различными комбинациями трех типов движения.

Изучая физику и химию, мы можем взять любой предмет и мысленно проанализировать его составные части с точки зрения ритмичного движения, неритмичного движения и отсутствия всякого движения.

При химическом синтезе любого соединения, например, такого как ДНК, мы вводим радикал в одном месте и забираем один атом в другом – и свойства вещества изменяются. Таким образом, движение и только движение можно считать основой субстанции объективной Вселенной.

Выводы восточной психологии и науки сходны и утверждают, что движение является основой физической Вселенной. И тогда открывается путь к пониманию и принятию фундаментального древнего учения, согласно которому основа Вселенной – ментальна, и все, что кажется соединением физических и ментальных явлений, в действительности является результатом психического переживания или чисто ментальным явлением.

«Все, к чему сейчас подошла физика, практически без формул, но в содержательном плане, изложено в древнеиндийских ведических книгах. Существовали и существуют два направления познания Природы. Одно представлено Западной наукой, то есть знаниями, которые добываются на той методологической базе, которой владеет Запад, то есть доказательство, эксперимент и т. п. Другой – восточной, то есть знаниями, полученными извне эзотерическим путем, например, в состоянии медитации. Эзотерические не добывают – их человеку дают. Получилось так, что на каком-

то этапе этот эзотерический путь был утерян и сформировался другой путь, чрезвычайно сложный и медленный. За последнюю тысячу лет мы пришли к тем знаниям, которые были известны на Востоке более 5000 лет назад».

Академик А. Е. Акимов, директор Международного Института теоретической и прикладной физики (ИТПФ) РАЕН

Несмотря на то, что этот ученый был принят не всеми коллегами, а также подвергся резкой критике некоторых христианских религиозных деятелей, его мнение интересно. Ведь это действительно так: чем дальше идет наука, тем больше она повторяет то, что было уже сказано многие тысячелетия назад.

Эта книга посвящена «гунам» – трем основным энергиям Вселенной, которые определяют ход нашей жизни, здоровье, отношения с миром в целом и даже наше настроение.

Ниже приведены выдержки из книги замечательного восточного психолога И. Таймни «Введение в психологию йоги»:

«Физический мир, рассматриваемый в своем объективном аспекте, состоящий из атомов и молекул, является полем деятельности этих трех типов движения, которые посредством бесконечного разнообразия и своих комбинаций образуют поток материальных явлений. Важно понимать, что структурной основой гун (энергий) является движение и ничего, кроме движения. И возможны **только три основные типа движения**.

Различные способы выражения трех гун в тех или иных сферах жизни и явлений, если их проанализировать, уходят корнями в свою фундаментальную и особенную природу, которая зависит от трех типов движения:

- гармоничного,
- беспорядочного
- и отсутствия движения...

Структурной основой гун является движение и ничего, кроме движения. Вообще-то возможны только три основных типа движения. Движение может быть неритмичным или беспорядочным как в случае с молекулами, двигающимися в газе или в жидкости. Такое движение обозначается санскритским словом *kriya*, что означает активность и соответствует Раджасу (страсти). Движение может быть ритмичным или гармоничным, как свет или звук, в таком случае оно называется вибрацией. В приведенном выше афоризме словом, обозначающим вибрацию, является пракаша, или свет, не только потому, что свет – это типичный пример вибрации, освещающей ум, но также потому, что движения электронов – это по своей сущности «запертый свет». Даже такие вибрации, как звук, вызывают познание объекта, издающего звук, и, следовательно, освещают ум. Третий тип движения, который называется стхити, означает фиксированное положение, или стабильность. «Отсутствие движения» тоже может считаться основным типом движения, если мы внимательно посмотрим на материю. Он соответствует Тамасу (невежеству), тогда как пракаша соответствует Саттве (благости).

Те, у кого есть какие-то знания по физике или химии, могут взять любой предмет и мысленно проанализировать его составные части с точки зрения ритмичного движения, неритмичного движения и отсутствия всякого движения.

Возьмем, к примеру, такое вещество, как вода. Из чего оно состоит с научной точки зрения? Это масса беспорядочно двигающихся молекул H_2O . Это крия. Каждая молекула воды содержит два атома водорода и один атом кислорода, объединенных вместе и разделенных фиксированным расстоянием. Это стхити. В каждом атоме водорода и кислорода электроны вращаются со скоростью света и, как известно, являются «запертым светом». Это пракаша. Таким образом, каждый объект может быть представлен как уникальная комбинация трех

фундаментальных способов движения или как уникальная трансформация трех гун, если воспользоваться терминами психологии йоги. И все его качества зависят от определенной уникальной комбинации, или строения, и изменяются с изменением в этом строении.

Таким образом, движение и только движение может считаться основой и веществом (субстанцией) объективной Вселенной, и в этом выводе оккультизм и наука во многом соглашаются...»

ЧАСТЬ I. ТРИ ГЛАВНЫЕ ЭНЕРГИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ХОД НАШЕЙ ЖИЗНИ

ГЛАВА 1. Введение в понятие «гуна»

Врач-философ Богу подобен.

Гиппократ

Что такое гуна?

Мы начинаем разбирать важную тему. Если вы ее поймете и будете применять на практике, то ваша жизнь изменится. Даже простое ознакомление с этой темой принесет в вашу жизнь большие изменения. Эти знания определяют, насколько человек будет счастлив и успешен на всех уровнях, насколько он будет здоров и гармоничен.

Сначала мы разберем понятие «гуна», которое вам пригодится в процессе чтения книги. Есть два значения понятия гуна – «веревка» и «качество», но этот перевод весьма поверхностен. В «Йога-сутре» Патанджали – древнем трактате, лежащем в основе восточной психологии, приводится более точный и глубокий перевод: **гуны – «это то, что лежит в основе всех качеств».**

В соответствии с психологией йоги **гуны определяют внутреннюю и сущностную структуру всех вещей.** Поэтому можно сказать, что **свойства, присущие каждому веществу, зависят от гун.** Если вещь составная, то ее свойства будут зависеть от всех внутренних структур всех ее компонентов.

В восточной психологии говорится, что сфера гун применима к любой сфере жизни. Три гуны лежат в основе проявленной Вселенной и должны определять течение жизни во всех областях, а также состояние вещей, принадлежащих к различным категориям.

В Бхагавад-Гите (3.27) говорится, что живое существо под воздействием ложного эго считает, что это оно совершает действия, но на самом деле, все действия за нас совершают три гуны материальной природы, мы же можем только желать.

На эту тему писал американский психотерапевт, профессор Абрахам Маслоу. В результате его исследований обнаружилось, что 99% людей живут механически, и только 1% живет в реальности – и эти люди во много раз успешнее во всех сферах жизни, чем остальные 99 % вместе взятые. Если вы поймете рассматриваемую тему, то легко сможете войти в 1% здоровых, счастливых и гармоничных людей и перестанете быть рабом низших энергий.

Все определяет тонкая энергия

Все, что мы видим в этом мире, – это различные энергии. Если из нашей жизни на время исчезнут такие энергоносители, как нефть, электричество и тому подобное, наша цивилизация разрушится за несколько дней.

Существуют разные энергии: тонкие и грубые, материальные и духовные, добра, зла и т. п. Например, если вам на листе бумаги напишут: «Я вас люблю», то у вас улучшится настроение, появится чувство полета. Но если на том же листе теми же чернилами напишут: «Я вас ненавижу», это может вас убить или как минимум сильно испортить настроение.

Другой пример: если вы зашли в комнату, где некоторое время назад ссорились, то вы можете сразу почувствовать напряженную атмосферу, почувствовать, будто окунулись во что-то грязное, даже если все находящиеся в комнате будут просто сидеть, работать и улыбаться. Люди, живущие в основном в Тамасе и Раджасе (невежество и страсть), наоборот, почувствуют «родную» среду и даже обрадуются: «Что, опять поругались? И правильно!»... Такие люди часто сами создают напряженные ситуации, если вокруг все спокойно.

Каждый человек, каждый орган, каждый предмет, каждое место излучает какую-либо энергию. Нам всем нужна энергия, чтобы жить здоровой жизнью и творить. Тонкая энергия определяет все, и, если ваше тонкое тело и интуиция хотя бы немного активизируются в результате молитв, практики йоги, чтения мантр, да и просто гармоничного образа жизни, вы, вполне возможно, начнете эту энергию видеть и ощущать.

Происхождение и виды энергий

В Ведах говорится, что Бог, Адипурушам – это изначальная Всевышняя Сущность, единый Парабрахман, из которого исходят все энергии.

Есть три главные энергии: внутренняя энергия (духовная), пограничная и внешняя.

Духовная энергия делится на 3 вида: *Самвит* – знание; *Садхуни* – бытие и *Хладуни* – блаженство.

Пограничная энергия представляет собой живых существ, **души**, которые отделены от Бога и, подобно нам, живут в материальном мире.

Внешняя, иллюзорная энергия майя, в свою очередь, представлена тремя энергиями: *Раджас* (страсть) – энергия созидания; *Саттва* (благость) – энергия поддержания и *Тамас* (невежество) – энергия разрушения.

Четыре шага в постижении истины

Приходя в материальный мир, живое существо попадает под влияние трех энергий, являющихся основой всего в материальном мире. Они, как три цвета (красный, желтый и синий), создают своим сочетанием все многообразие цветов и оттенков.

Гуны – сила, дающая возможности для исполнения желаний живого существа. Такое разнообразие в этом мире нужно для того, чтобы мы могли удовлетворить свои различные желания, и Всевышний дает нам эту возможность.

Саттва – самая главная для нас энергия, потому что именно она определяет, насколько счастливы и успешны мы будем в жизни, но она никогда не приходит сама по себе, мы должны ее выбрать осознанно. Раджас и Тамас приходят легко, и наша цивилизация приветствует Раджас – страсть, активность, созидание.

Знание о трех гунах очень значимо для нас сейчас, и, если его понять, то можно легко достигнуть освобождения или по крайней мере улучшить все сферы жизни, потому что эти энергии пропитывают собой все.

Тему гун мы будем разбирать по четырем главным пунктам (классический подход см. в приложении).

1. Что такое гуны?
2. Как они действуют?
3. Как они связывают?
4. Как они дают освобождение?

Гуны есть во всем, они проникают и пропитывают собой одежду, еду, слова, даже наши мысли. Когда люди ругаются – это проявление энергии Тамаса. Когда мужчина смотрит на красивую девушку с вожделением – это энергия Раджаса. Если человек медитирует, занимается йогой и желает всем любви – это Саттва. Сон, инертность – это Тамас. Если мы думаем о ком-то плохо, желаем ему несчастья – это также Тамас, проявление в нашем уме энергии разрушения.

Чтобы выбирать гуну благодати, освобождающую человека от всех грехов и вредных привычек и позволяющую подняться на трансцендентный (духовный) уровень, нам нужно вооружиться истинным знанием об устройстве этого мира.

Если мы научимся видеть гуны во всем и обретем способность осознанно менять одну гуну на другую, то мы научимся управлять своей судьбой, своей кармой.

Однако человек может заниматься духовной практикой, посещать храмы и святые места, «служить» другим и т. д. и делать все это в низших энергиях – в Раджасе или в Тамасе.

В таком случае даже многолетняя духовная или религиозная практика не приведет к просветлению – наоборот, такие люди будут разрушать и свои жизни, и жизни окружающих.

Именно после общения с такими людьми появляются наклейки на машинах: «Господи! Избавь меня, пожалуйста, от твоих последователей!»

Успех в жизни зависит от правильного выбора

Я всегда могу выбирать, но я должен знать, что даже в том случае, если я ничего не выбираю, я тем самым все-таки выбираю.

Жан-Поль Сартр

1. Если мы знаем признаки гун, знаем, как они связывают, то мы можем определить, в какой гуне находимся. Такое знание сродни карте местности, с помощью которой можно определить, где мы находимся и куда должны прийти. Без карты любое путешествие или поход может привести к весьма трагичным последствиям или, в лучшем случае, сильно затянуться.

2. Если мы знаем, какие качества благоприятны для того, чтобы стать гармоничной личностью, **мы можем сделать правильный выбор.**

3. Если мы выбираем гуну благодати, это позволит нам стать счастливыми и успешными во всех сферах жизни. Согласно Аюрведе, все психологические и психические проблемы происходят из-за активизации Раджаса и Тамаса.

4. Максимальный результат, который дает гуна благодати, – **это быстрое очищение и переход на трансцендентный уровень.**

5. Это ведет к освобождению от гун, что, в свою очередь, приносит подлинную свободу.

Современное западное общество считается свободным, но, с точки зрения просветленных мудрецов, это общество рабов – рабов низших энергий. Там все служат своим чувствам – в первую очередь, языку и гениталиям, и очень предсказуемы в своих реакциях: «вас похвалили – вы обрадовались, отругали – расстроились».

Недавно мы познакомились в Калифорнии с американцем, который больше года серьезно занимается йогой и различными видами медитаций. Он грустно заметил: «У нас в Америке все помешаны на еде и сексе».

Функции гун

- 1. Связывают.** Стягивают и удерживают живое существо. Заставляют забыть, кто мы есть на самом деле: вечная душа, полная знания и блаженства. Побуждают нас погрузиться во временную, иллюзорную жизнь этого мира.
- 2. Создают разнообразие.** Как три цвета – красный, синий и желтый – являются основой для всех других цветов и оттенков, так и три гуны являются основой, производной для всех разнообразных проявлений в этом мире, цель которых – полностью захватить наше внимание и удержать нас в материальном мире.
- 3. Являются всепроникающими.** Все в этом мире находится в гунах: тело, воздух, слова, мысли, предметы и т. д., и т. п.

Например, одежда тоже находится в гунах. Грязная рубашка из химических материалов – в невежестве, а чистая и простая рубашка из натуральных материалов – в благодати.

Мысли, подсознательные программы и установки – тоже в гунах. Ленивое или агрессивное мышление – в невежестве. Мысли о выполнении различных желаний (еды, секса, работы, почета) – это страсть. Мысли в благодати очень спокойные, направленные на отдачу, на то, как достигнуть самореализации и принести счастье в жизнь окружающих людей. Люди, чье сознание находится в благодати, становятся притягательными для других, даже если ведут себя просто и ничего особенного не делают. Всего лишь несколько минут общения с реализованным человеком, думающим о Боге, о служении другим, уже приносят радость, спокойствие ума и, как следствие – спокойное дыхание.

В гунах находится и окружающая среда. Например, озеро. Озеро в Тамасе – грязное, дурно пахнущее, его и озером-то называть не хочется – скорее, оно похоже на болото. Озеро в Раджасе окружено искусственно сделанными вещами, оно обычно находится в городе, вокруг прогуливаются влюбленные пары, звучит современная музыка. Озеро в Саттве окружено красивой природой, воздух вокруг него насыщен праной (жизненной силой), вода в нем чистая, там могут плавать лебеди, возле такого водоема хочется медитировать.

Предмет	Благодать	Страсть	Невежество
Симптомы	Чистота	Неограничен ые желания	Гнев
	Просветление	Вожделение	Скорбь
	Освобождение от последствия грехов	Привязанность	Иллюзии
	Самообладание	Сепаратизм	Применение насилия
		Тяжелая	

	Радость Правдивость	работа ради престижа, денег	
Результат	Знание, счастье	Страдание, жадность	Безумие, иллюзии

Считается, что от влияния гун сложно избавиться, ведь все ими пронизано. И требуется ясное сознание, чтобы их увидеть.

Гуна невежества очень опасна – по разрушительному эффекту ее воздействие сравнимо с радиацией. Она незаметна, но, как только мы попадаем под ее влияние, все составляющие нашей жизни – физическая, психическая и духовная – начинают разрушаться, как если бы вы приехали на отдых в Чернобыль. Погуляли, попили воды, поели яблок – вроде бы ничего особенного не произошло, но в итоге эта прогулка принесет вам и всем, с кем вы соприкоснетесь, страдания. Даже ваша одежда станет проклятием для вас, хотя вы поначалу ничего не поймете и не заметите.

АНЕКДОТ

На рынке. «Подходите, покупайте яблочки чернобыльские!»

«Мужик, ты что продаешь? У тебя же никто их не купит!» – «Что вы, еще как берут! Кто для тещи, кто для соседа...»

Гуна страсти – это деятельность с желанием насладиться ее результатом. Для преодоления этой гуны существует практика карма-йоги: йоги отречения от плодов своего труда, предложения их Богу.

Гуна благости – деятельность ради очищения своего сознания.

Человек, который ясно видит свое положение, может подняться на трансцендентный уровень. Поэтому очень важно максимально освободиться от невежества, утвердиться в страсти и начать действовать в гуне благости ради освобождения.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Заменить невежество страстью

Вопрос: Не очень понятно, что означает «утвердиться в страсти»?

Ответ: Тамас – это инерция, лень, сонливость, грязь. От всего этого нам нужно избавиться. Есть выражение: «Брахман (учитель, жрец) не жалеет времени для наведения чистоты». На начальном уровне нам нужно стать активными и выйти из инертного состояния, проявить любопытство и интерес к Знаниям. Люди в Раджасе очень любопытны и активны. Это и означает – проявить страсть, заменить невежество страстью и сократить уровень невежества в жизни до минимума.

Минусы телевизора

Вопрос: В какой гуне находится просмотр телепередач?

Ответ: Преимущественно в невежестве. Это делает человека пассивным. То же, хотя и в меньшей степени, относится к компьютеру (за исключением случаев, когда с ними связана ваша работа). Особенно от телевизора нужно оберегать детей, которые потихоньку тупеют, погрузившись в виртуальный мир. Вы никогда не встретите успешного, активного и счастливого человека, который больше часа в день смотрел бы телевизор. Мой дядя, известный профессор, как-то сказал мне: «Я достиг всего потому, что давно выкинул телевизор». Недавно услышал фразу:

«В этом мире те, кто читает книги, управляют теми, кто смотрит телевизор». Хотя по телевизору могут быть передачи и фильмы в благости: на духовные темы, о природе, о здоровье, философские и т. д. Таких программ избегать не нужно.

ГЛАВА 2. Духовная жизнь и гуны

Люди забираются в скорые поезда, но они сами не понимают, что они ищут, – сказал Маленький принц. – Поэтому они не знают покоя, бросаются то в одну сторону, то в другую... и все напрасно... Глаза слепы. Искать надо сердцем.

Антуан де Сент-Экзюпери

Все мы, в большей или меньшей степени, занимаемся различными духовными практиками и хотим прогрессировать, иначе у нас не было бы интереса к таким знаниям. Но необходимо помнить – если мы находимся в низших гунах, то, сколько бы мы ни занимались духовными практиками, мы все равно не сможем повысить свой духовный уровень, стать более гармоничными и счастливыми. Поэтому понимание темы гун очень важно.

Служение Богу и религиозная деятельность в низших гунах не приводят к очищению

Человек может быть даже священником, раввином, гуру и т. д., но если у него не доминирует Саттва, то ни он, ни его подопечные духовно прогрессировать не будут. Задумайтесь: большинство проблем и войн в этом мире создают «духовные» люди, уверенные в своей правоте. Например, крестовые походы, когда так называемые распространители идей Христа занимались грабежом и насильственно обращали людей в свою веру. Бросить ребенка язычника в костер грехом не считалось.

Раджас: «Моя религия – самая правильная, и приносить добро миру – значит, всех обращать в нее».

Тамас: «Можно и нужно применять насилие к иноверцам».

Люди в Раджасе занимаются служением с целью получить плоды, выгоду для себя. Поэтому их религиозность находится на уровне: «Я буду молиться, и Бог мне поможет в моих целях». Подобное очень распространено в современном мире. Часто можно видеть, например, как продаются иконки «на счастье» и т. п. Люди зачастую приходят в религию за славой, властью, паломничества по святым местам, к могилам праведников организуются, чтобы разбогатеть, устроить личную жизнь и т. д.

Многие думают, что язычество – это какой-то особый вид поклонения, многобожие. До некоторой степени это так. Но еще в большей степени это поклонение ради выгоды: «Бог, пошли мне это, избавь от того...» Если желанья исполняются – значит, Бог хороший, если нет – плохой. Или считают, что Сатана победил. Или думают: «И где этот Бог? Куда только он смотрит?» Только гуна благости пробуждает нас и ведет по пути подлинного духовного прогресса, помогает нам стать гармоничными личностями.

Сочетание «страсть-благость» имеет силу изменять явления и обстоятельства в лучшую сторону

Если человек находится в гуне благости – он испытывает счастье, умиротворение, очень ясно слышит свою интуицию. Если же этого не происходит – значит, идет влияние гун страсти и невежества.

Если все, окружающее нас, поместить в гуну благости – она проникнет и в нас самих. Невежество и страсть приходят в нашу жизнь легко, но, чтобы в нее пришла благость, нужно вначале потрудиться, приложить усилия. Чтобы подняться в гуну благости – нужно научиться действовать проактивно (одно из значений этого слова – «заранее»).

Например, человек, живущий в невежестве, постоянно предъявляет претензии и жалуется, но на самом деле внутренне он не готов к изменениям. Чтобы измениться к лучшему, достигнуть прогресса в чем-то, нужны Раджа и Саттва. Далее я приведу реальную историю, наглядно демонстрирующую это.

Однажды бомбардировщик Северного флота Советской армии потерпел крушение – вышла из строя навигационная система. Береговая служба направила самолет неверно, и тот полетел не к цели, а в противоположную сторону. Когда экипаж понял это и развернулся, чтобы лететь обратно, горючего уже не хватало, и самолет не смог долететь до берега. Тогда члены экипажа выпрыгнули с парашютами на поверхность Баренцева моря. У каждого из них было по плоту. Но капитан сказал, что он не поплывет, ведь до берега много километров, и доплыть при таком холоде просто нереально – и застрелился. У другого летчика с собой был спирт, и, отчаявшись, он напился. Через несколько недель его нашли замерзшим. А штурмана, молодого лейтенанта, ждала дома любимая жена и маленький ребенок. Он очень хотел вернуться к ним и сказал себе: «Я доплыву, чего бы мне это ни стоило!» – и поплыл на плоту, загребая воду руками. Он плыл два дня, без еды и воды. Потом, когда его ноги уже касались дна, он шел еще несколько часов – сначала по пояс, а затем по колени в воде. Добравшись до берега, он дошел до ближайшей рыбацкой хижины и упал возле нее, потеряв сознание. Его нашли и привели в чувство, и он вернулся домой к жене, при этом даже не заболел. Вот это гуну страсти (активность, решительные действия) плюс благость (оптимизм, бесстрашие) – вместе они становятся мощной силой, способной творить чудеса.

В страсти человек пытается что-то изменить, а в невежестве он способен только жаловаться на свои болезни, не имея при этом даже реального желания излечиться. **Большинство больных людей осознанно или неосознанно желают быть больными и не хотят становиться здоровыми и прилагать к этому усилия.**

Люди в страсти, заболевая, стараются побыстрее снять симптомы болезни, выпив какое-нибудь сильнодействующее лекарство. Симптомы, действительно, пропадают (например, есть препараты, которые снижают температуру за час), но организму наносится большой вред: ведь каждая таблетка имеет множество побочных эффектов. Но людей в страсти это обычно не беспокоит, главное для них: «Сейчас все прошло, и я могу дальше работать».

У меня есть дядя, ему за 75 лет. Как-то в молодости он прочитал о том, насколько опасны и вредны практически все аллопатические (химические) препараты и таблетки, и полностью отказался от них. Через пару лет он перестал болеть и сейчас выглядит очень здоровым, много физически работает, занимаясь фермерским хозяйством.