

## ДЖАЙНИЗМ

(выдержки из книги Ольги Лебединской)

### Джайнская лестница к освобождению

В сердцевине джайнизма находится тщательно разработанный путь, ведущий человека от пут обусловленного существования и страдания к абсолютной свободе, несказуемой радости и несравнимому могуществу. Предлагаемая стезя благодатной духовной жизни заключается в оставлении всего и вся и посвящению себя целиком покаянию и жертвенной жизни. Джайнские философы все же считают, что даже для обывателя возможно обретение свободы. *Неубийство (ахимса) – первая и самая главная заповедь джайнов. «Все хотят жить, никто не хочет умирать. Вам ведь не нравится, когда вас убивают. Никого не надо убивать – ни насекомых, ни растений. Это надо практиковать в своей жизни.»*, - так говорит один из святых джайнов Муни Махендра Кумар. Один из главных вопросов, который задают себе джайны: «Кто есть Я?». И ответ таков: «Если я живое существо, то у меня есть душа – я не должен совершать самоубийства. У другого человека тоже есть душа – его тоже нельзя убивать». *Я есть душа – вторая заповедь джайнов. Целью практик является очищение и соединение со своей душой, когда человек достигает этого, он становится сам Богом. Проживая жизнь и умирая, человек оставляет все свои желания, эмоции, мысли и поступки в кармическом теле. Таким образом, кладет ответственность за свои деяния на свою душу. Все, что случается с человеком, создает он сам – а «не Бог дает». Третья заповедь джайнов – не класть ответственность за свои деяния на свою душу – не набирать плохую карму.*

Многие из нас верят в существование души, но не все знают, как они соотносятся друг с другом, т.е. отлична ли душа от тела или же они – одно. Джайны считают, что душа отличается от тела. До тех пор, пока душа не освободилась от пут кармы, она будет пребывать в различных телах в соответствии с тем, какого удела она заслужила по делам, совершённым в предыдущих жизнях. В джайнских писаниях упоминается дискуссия по этому поводу, имевшая место между джайнским монахом Кешикумарой, принадлежавшим к общине Паршванатхи (23-его тиртханкары), и царем Парадеша. Монах был усердным, практиковал очень высокие аскезы, обладал ясновидением и способностью читать чужие мысли, а царь не верил ни в религию, ни в существование души.

Как-то утром царский возничий Читра привёз царя к тому месту, где монах Кешикумара произносил проповедь.

Увидев монаха, царь Парадеша спросил: «Кто этот монах? На что он существует? Что он пьёт? Почему он выглядит таким здоровым и крепким

физически? И чего такое он проповедует, что к нему стеклась такая большая толпа?».

Чайтра ответил: «Ваше величество! Это монах Кешикумара из общины Паршванатхи. Он благороден по рождению и обладает четырёхчленным знанием».

Когда царь с возницей приблизились к Кешикумаре, ачарья обратился к царю с такими словами: «Вы хотели знать, что этот глупец, не дающий никому покоя, проповедует этой громко кричащей толпе?». Удивлённый царь ответил: «Да, но как вы это узнали?».

Ачарья ответил: «О. Царь! Наши писания, составленные непревзойдёнными победителями, утверждают, что знание бывает пяти видов: получаемое посредством чувств (мати-джняна), получаемое посредством слушания (шрута-джняна), ясновидение (авадхи-джняна), знание мыслей других (манахпарья-джняна) и всеведение (кевала-джняна). Я достиг первых четырёх из этих пяти, потому и прочитал твои мысли».

Сев, царь спросил ачарью: «Господин, джайнские монахи учат, что душа и тело – различные сущности. Так ли это?»

Кешикумара ответил: «Да, мы считаем, что это так».

Царь сказал: «Душа и тело – одно и то же. Посмотрите, как я пришёл к такому выводу:

Мой дед, тоже бывший царём в этом городе, заботился только о чувственных удовольствиях, полагая, что заботится о душе. Он пренебрегал нуждами подданных и творил несправедливости. Согласно джайнской религии, он должен был переродиться в каком-то из адов. Я – его любимый внук, и веду точно такую же жизнь. Так что из любви ко мне он мог бы прийти сюда и предупредить меня: «Внук, не совершай грехов ради своего тела, поскольку душа и тело – различные вещи. Я страдаю в аду, поскольку заблуждался». Но он никогда не приходил. Поэтому я полагаю, что тело и душа – одно».

Ачарья спросил: «А что вы сделали, если бы некий молодой человек совратил твою прекрасную царицу?».

Царь ответил: «Господин, я бы отрубил ему руки и ноги и повесил его».

Ачарья спросил: «О, царь, согласились бы вы подождать несколько часов и позволить тому человеку предупредить родственников и друзей не совершать такого деяния?»

Царь ответил: «Никогда! Я бы повесил его немедленно».

Ачарья сказал: «О, царь! Вот так же и твой дед беспомощно претерпевает наказание за свои грехи. Как ты не позволил бы тому человеку предупредить его родственников, так и жестокие стражи ада не освободят твоего деда, даже если бы он и хотел предупредить тебя. Поэтому ты не должен заключать, что тело и душа – одно».

Царь сказал: «Тогда послушай ещё один пример, укрепляющий мою убеждённость в том, что не существует такой независимой сущности, как душа. Моя бабушка была очень религиозной и почитала джайнских монахов. Она хорошо знала такие основы, как живая и неживая субстанции, вела религиозную жизнь и выполняла многочисленные аскезы. По мнению джайнов, после смерти она должна была пойти на небеса. Я – её внук, о котором она много заботилась. Она могла бы спуститься с небес и сказать мне: «Внук, практикуй религию и делай что-нибудь для своей души». Но этого до сих пор не произошло. Поэтому я не склонен верить, что душа и тело различны».

Ачарья сказал: «Предположим, вы приняли ванну и надели белые одежды, чтобы пойти в храм. А по пути кто-то из туалета позвал вас зайти туда, чтобы поговорить с ним. Вы бы сделали это?»

Царь ответил: «Я бы никогда не пошёл в такое скверное и грязное место».

Ачарья сказал: «Вот так же и ваша бабушка не придет и не скажет вам о том счастье, которое она получила, по следующим причинам:

1. Земной мир пахнет весьма мерзко. Этот запах отталкивает богов, потому что они не питают желания возвращаться на землю.
2. Боги настолько поглощены своим счастьем, что не хотят оставить его ни на мгновение.
3. Боги вступают в новые любовные отношения с другими богами и богинями, что даёт им много большее наслаждение, чем человеческие отношения.
4. Даже если боги, занятые своим небесным счастьем, и хотели бы вернуться в человеческий мир хотя бы на краткий миг по их времени, то в пересчёте на наше земное время этот миг обернулся бы тысячелетиями. К тому времени все их человеческие родственники умерли бы, так что не осталось бы никого, к кому можно было бы прийти.

Из этого вы должны понять, что тот факт, что ваша бабушка не возвращается, чтобы предупредить вас, ещё не доказывает, что душа и тело – одно».

Царь сказал: «Послушай ещё один пример в этой связи. Как-то, когда я сидел на троне, стражник притащил ко мне вора для наказания. Я засунул его в железный ящик и плотно закрыл железной крышкой. А щель между крышкой и самим ящиком была заварена так, что не осталось ни одной дырки. Когда через несколько дней ящик открыли, там нашли труп. Если душа и тело различны, то могла ли душа сбежать из такого ящика? Так что я утверждаю, что душа и тело – одно, и когда прекращается активность тела, то прекращается и активность души».

Ачарья ответил: «Предположим, некий человек с колоколом и молотом заперт в большом помещении с круглым куполом, двери которого плотно закрыты и запечатаны так, что и воздух не может проникнуть. Если этот человек, сидящий внутри, начнёт звонить в колокол, то услышите ли вы этот звук снаружи?»

Царь ответил: «Да, звук будет слышен».

Ачарья спросил: «Но ведь там нет ни одной дырки?»

Царь ответил: «Даже если там ни одной дырки, я всё равно услышу звук».

Ачарья сказал: «Как звук может выйти за пределы такой комнаты без дырок, так и душа может уйти из ящика. Душа может проходить через металл, камень, стены и уйти откуда угодно».

Царь сказал: «Как-то я взвесил живого вора, потом казнил его и взвесил опять. Никакой разницы в весе не было. Если душа и тело различны, то должно было быть хоть какое-то уменьшение веса, но поскольку его не было, то я считаю, что душа и тело – одно».

Ачарья спросил: «А вы когда-нибудь наполняли воздухом кожаный мешок? Есть ли какая-либо разница в весе между пустым мешком и наполненным воздухом?»

Царь ответил: «Нет такой разницы».

Ачарья спросил: «Если нет разницы в весе между пустым мешком и наполненным воздухом,

Значит ли это, что первый мешок не содержит воздуха? О, царь! Вес – это качество безжизненной материи, а для восприятия таковой необходимо осязание. Материю невозможно взвесить, пока не возьмёшь и не потрогаешь её. Как можно взвесить или потрогать душу, если она полностью отлична от тела?»

Царь ответил: «Как-то я в поисках души рассёк вора на куски, но не смог найти душу ни в одном из них. Потому я считаю, что душа и тело – одно».

Ачарья сказал: «Все знают, что огонь находится в палочках арани (вид дерева, из которого с помощью трения можно получить огонь). Можно ли его найти, если разрубить палочку на куски? Так что глупо полагать, что душа не существует, на том основании, что вы не нашли её ни в одном из кусков тела».

Царь сказал: «Господин! Вера в то, что душа и тело – одно, перешла ко мне от отца и деда. Это моя наследственная вера. Как я могу отказаться от неё?»

Ачарья ответил: «О, царь! Если вы не откажетесь от таких убеждений, то вам придётся пожалеть об этом, подобно упрямому человеку, не желавшему сбросить железную ношу».

Царь спросил: «Кто этот человек и почему он пожалел об этом?»

Тогда ачарья рассказал такую историю: «Несколько человек, желавших разбогатеть, пошли в лес. Там они нашли богатую железную жилу. Поразмыслив о пользе железа, они набрали каждый по куче и пошли дальше. Через некоторое время они натолкнулись на свинцовую жилу. Поскольку свинец дороже железа, все они, кроме одного человека, не желавшего выбросить железо, оставили прежний груз и набрали свинца. Товарищи пытались переубедить его, но он ответил: «Я слишком долго тащил эту ношу. Она хорошо связана и я не хочу бросить её, чтобы набрать свинца». Далее они натыкались поочерёдно на жилы меди, серебра, золота и алмазов и все, кроме одного, не желавшего изменить своё мнение, бросали менее ценный груз ради более ценного. Наконец они пришли в город, где и продали свои алмазы. Это сделало их очень богатыми и счастливыми. Тот же, который принёс железо, заработал немного. Опечалившись, он подумал: «Я тоже мог бы заработать большое богатство, если бы бросил железо и взял алмазы». Вот так же и вы, царь, будете раскаиваться, если не откажетесь от своего упрямства. Такие объяснения монаха Кешикумары убедили царя в том, что душа отлична от тела.

**Я – душа. Я живу в теле**

**Я невидима. Я обладаю бесконечной силой.**

**Тело и я – две различные вещи.**

**Без меня тело не может ни видеть, ни думать, ни чувствовать.**

## Препятствия на пути к освобождению

### I. Kashayas

Слово «кашая» (страсть) состоит из двух: «каша», означающего мирскую жизнь, и «айя», означающего «приобретение», «выигрыш». Таким образом, буквальный смысл слова «кашая» таков: «приобретение мирской жизни опять». Это значит, что покуда мы имеем страсти, цикл рождения и смерти будет продолжаться. Существуют четыре вида страстей: гнев (кродха), гордость (мана), лживость (майя) и жадность (лобха). Их можно отнести к двум категориям: влечение (рага) и отвращение (двеша). Лживость и жадность включаются во влечение, а гнев и гордость – в отвращение.

Наша цель состоит в избавлении от мирской жизни и освобождении. Но если привязанность и ненависть к мирским объектам возрастают, это создаёт препятствия прогрессу души. Находясь под влиянием страстей, мы теряем рассудок и становимся порочными по природе. Итак, страсти – основные враги души и мы должны обезопасить себя от их влияния. Чувственное влечение, привязанность, враждебность, отвращение и т.п. – вот корни страсти. Привязанность и отвращение к вещам развиваются к нам вследствие искажённого отношения ума, неведения и ложных восприятия и знания. Когда мы лишены того, чего хотим, нашей реакцией будет гнев. Или, если мы не получаем славы, которой, по нашему мнению, заслуживаем, то наше эго начинает испытывать страдание и мы реагируем соответствующим образом. В действительности как гнев, так и гордость – плоды одной причины – влечения (рага), так что влечение можно назвать единственным корнем наших страстей. Поэтому те, кто победили привязанность, победили всё. Именно по этой причине Джина (победитель) называется «витараги», т.е. «тот, кто не имеет привязанности».

Причина возникновения страстей – накопленная ранее карма, вводящая в заблуждение (мохания карма). Поэтому, если мы хотим прекратить цикл рождений и смертей, нам необходимо в любой ситуации оставаться спокойными и безразличными, а не реагировать с ещё большей страстью, создающей новую карму. Наша цель состоит в остановке притока новой кармы и избавлении от плодов старой. Если мы сможем сделать это, то дверь к освобождению будет открыта.

Далее, каждая из четырёх страстей (гнев, гордость, лживость и жадность) подразделяется на четыре степени интенсивности:

1. Очень сильная (анантанубадха). Такая страсть делает невозможными правильную веру и поведение, так что выработать их мы не сможем, пока не

избавимся от неё. Плоды этой страсти, всегда порождающей карму, омрачающую восприятие, будут преследовать нас очень долго.

2. Сильная (апратьякханаварана). Такая страсть делает невозможным даже частичное отречение от мира, но не затрагивает правильную веру. Если она присутствует в нас, то мы не можем принять даже самые ограниченные обеты.
3. Умеренная (пратьякханаварана). Такая степень страсти делает невозможным полное отречение, но не мешает правильной вере и частичному отречению. Если она присутствует в нас, то частичное отречение возможно, а полное, т.е. принятие монашества – нет.
4. Слабая (санджвалана). Такая степень страсти препятствует выработке полностью правильного поведения, но не затрагивает правильную веру и полное отречение. Если она присутствует в нас, то принятие монашества и духовный прогресс возможны, но достижение состояния бесстрастия (витараги) – нет.

### Гнев (кродха)

Когда вспыхивает гнев, мы теряем всякий рассудок. Такие добродетели, как любовь и всепрощение, разрушаются. Гнев возникает, когда кто-то действует вопреки нашей воле, создаёт препятствия осуществлению наших желаний или обманывает наше доверие. Все люди предпочли бы держаться подальше от тех, кто легко впадает в гнев. Из-за гнева друзья становятся врагами. Никто не хочет помогать раздражительному человеку и никто не любит его. Поскольку гнев ведёт к мести, нам следует культивировать любовь и всепрощение. Гнев вреден не только в этой жизни: он может принести свои горькие плоды и в следующих. Порой даже добродетельные люди впадают в гнев, но они немедленно успокаивают его и просят прощения у людей, которых этот гнев коснулся. Это единственный правильный выход из таких ситуаций, благодаря которому можно устранить грех, порождённый гневом. Итак, нам следует культивировать такие добродетели, как всепрощение, аскеза и покаяние.

### Жадность (лобха).

Жадный человек никогда не удивлён тем, что имеет. Чтобы получить больше, он может использовать все доступные средства, ничуть не заботясь о других. Не стоит забывать, что наш выигрыш может обернуться потерей для кого-то. Жадность мешает нам помогать другим. Мы должны быть довольны тем, что имеем, а не накапливать всё больше и больше для удовлетворения всё возрастающих нужд. Нам следует развивать привычку помогать другим,

отдавая то, что мы имеем. Жадность разрушает мир и счастье, тогда как забота о других приносит их.

### Гордость (мана).

Человек с разросшимся эго теряет всякую рассудительность и вежливость. Гордый человек сам навлекает на себя разрушение. Знание можно получить только в том случае, если мы смиренны. Скромность порождает благие мысли, не оставляя места для гордости. Смирение – корень религии, поэтому развить религиозные чувства трудно до тех пор, пока наше эго сохраняется.

### Лживость (майя).

Лживость несёт ответственность за бесчестную жизнь. Из-за лживости человек теряет друзей. Честность помогает понять истину. Понимание религии у лживого человека весьма слабо.

Кроме того, существуют девять так называемых псевдострастей (нокашая), которые могут привести в движение наши страсти.

1. Смех и шутки.
2. Наслаждение чувственными удовольствиями.
3. Отвращение к чувственным наслаждениям.
4. Страх.
5. Горе.
6. Неуважение.
7. Женская сексуальная страсть.
8. Мужская сексуальная страсть.
9. Сексуальная страсть среднего рода.

С началом духовного прогресса проявление псевдострастей уменьшается. Поэтому мы должны быть внимательными не только к страстям как таковым, но и к псевдострастям.

## II. Инстинкты

Инстинкты играют важную роль в нашей жизни. Они оказывают влияние на всё наше поведение. В джайнском каноне они описываются с точки зрения теории кармы. Такая современная наука, как психология, подчёркивает значение первоначального инстинкта, проявляющегося в форме естественных тенденций и образа жизни, различных эмоций и чувств. Итак, что же такое инстинкт?

Прежде всего, нам необходимо понять концепцию инстинктов. Здесь два аспекта: первый – это эмоции, что в терминах психологии называется первоначальным инстинктом, а второй – сознание. Что бы мы ни делали, всё находится под влиянием движущей силы этих особых видов эмоций. Другими словами, инстинкт (санджня) означает особую тенденцию сознания, соединяющую сознательный и подсознательный элементы. Это называется эмоциями. Эмоции активируются внутренними и внешними причинами: материальная причина их возникновения – карма, но внешние факторы также сказываются на их возникновении. Тхананга-сутра описывает 10 видов инстинктов. Первые восемь из них – сугубо эмоциональные или чувственные, тогда как последние два связаны с частными проявлениями умственной активности.

1. Пищевой инстинкт (ахара санджня).
2. Инстинкт страха (бхая санджня).
3. Инстинкт продолжения рода (майтхуна санджня).
4. Инстинкт обладания (париграха санджня).
5. Инстинкт гнева (кродха санджня).
6. Инстинкт гордости (мана санджня).
7. Инстинкт лживости (майя санджня).
8. Инстинкт жадности (лобха санджня).
9. Инстинкт имитации (огха санджня).
10. Инстинкт мирских желаний (лока санджня).

Поведение человека – это результат кармы, вводящей в заблуждение (мохания карма). Под влиянием инстинктов поведение и даже вся природа человека могут измениться. Поэтому вышеприведённую классификацию необходимо понять в свете учения о карме.

Результаты кармы, вводящей в заблуждение.

1. Страх.
2. Гнев.
3. Отвращение.
4. Половое влечение к женщинам.
5. Половое влечение к мужчинам.
6. Половое влечение среднего рода.
7. Гордость.
8. Жадность.
9. Самопотакание.
10. Неудовлетворение.

Первоначальные эмоции.

- Страх.
- Гнев.
- Ненависть.
- Сексуальность.
- Сексуальность.
- Сексуальность.
- Комплекс превосходства.
- Стяжательство.
- Привязанность.
- Печаль.

Подобная классификация даётся и известным психологом Макдоуэллом:

Первоначальные тенденции.  
эмоции.

1. Тенденция к эскапизму.
2. Тенденция к борьбе.
3. Тенденция к любопытству.
4. Тенденция к поиску пищи.
5. Тенденция к продолжению рода.
6. Тенденция к отвращению.
7. Тенденция к чувству общности.
8. Тенденция к копуляции.
9. Тенденция к предубеждениям.

Первоначальные

- Страх.
- Гнев.
- Энергичность.
- Аппетит.
- Привязанность.
- Ненависть.
- Коллективизм.
- Секс.
- Комплекс превосходства.

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| 10. Тенденция к неполноценности. | Комплекс неполноценности. |
| 11. Тенденция к приобретению.    | Обладание имуществом.     |
| 12. Тенденция к творчеству.      | Творчество.               |
| 13. Тенденция к жалости.         | Сочувствие.               |
| 14. Тенденция к юмору.           | Веселье.                  |

Вышеприведённую классификацию можно подразделить на три категории:

1. В первую войдут инстинкты пищи, страха, продолжения рода и обладания. Их можно найти у каждого живого существа. Пищевой инстинкт существует у всех. Вследствие этого все существа чувствуют голод и ищут пищу. Значительная часть нашей жизнедеятельности мотивируется именно им. Модель нашего поведения определяется страхом, порождаемым угрозой претерпеть какой-либо вред. Все живые существа обладают инстинктом продолжения рода. Инстинкт обладания можно найти как у людей, так и у животных: они собирают необходимое и хотят всё больше и больше.

2. Во вторую группу инстинктов войдут гнев, гордость, жадность и лживость. Такого рода инстинкты можно найти у всех живых существ, но у людей они развиты более всего.

3. В третью группу войдут имитация и мирские желания. Все живые существа подражают друг другу и имеют желания.

Инстинкты первой группы предшествуют инстинктам, входящим во вторую. Например, человек чувствующий голод, может впасть в гнев, если не удовлетворит его. Ради денег люди используют обман. Ну а если вы начали зарабатывать деньги, то возникает жадность, которая может стать причиной насилия, коррупции и т.д. Таким образом, можно утверждать, что первая группа инстинктов активизирует вторую и обе взаимосвязаны.

Источник инстинктов.

Далее возникает вопрос: а в чём причина возникновения инстинктов? Приведём ряд примеров:

Пищевой инстинкт:

1. Внутренняя: карма, порождающая ощущения и карма, вводящая в заблуждение.

2. Внешняя: пустота в желудке, пища перед глазами, мысли о пище и запах таковой.

Инстинкт страха:

1. Внутренняя: карма, вводящая в заблуждение.
2. Внешняя: комплекс неполноценности, воображение опасных ситуаций, мысли, внушающие страх.

Инстинкт продолжения рода:

1. Внутренняя: карма, вводящая в заблуждение.
2. Внешняя: увеличение физической силы, связанная с сексом информация и постоянные размышления об этом.

Инстинкт обладания:

1. Внутренняя: карма, вводящая в заблуждение.
2. Внешняя: обладание имуществом, слушание и размышление об этом.

Таким образом, инстинкты гнева, гордости и т.д. порождаются кармой, вводящей в заблуждение, и активируются внешней ситуацией.

Влияние инстинктов.

Инстинкты связаны не только с нашими чувствами, но также и с деятельностью ума и органов тела, вызывая определённые изменения в них.

Внешние изменения:

1. Мимика.
2. Речь.
3. Физические жесты и положение тела.

Внутренние изменения:

1. Состояние ума.
2. Ощущения сознания.
3. Психологические реакции.

4. Нервная система.
5. Химический состав крови.

Научный подход.

Долгое время считалось, что мозг – единственный источник энергии и всех импульсов человека. Но прогресс эндокринологии позволил сделать вывод, что страсти затрагивают и эндокринную систему.

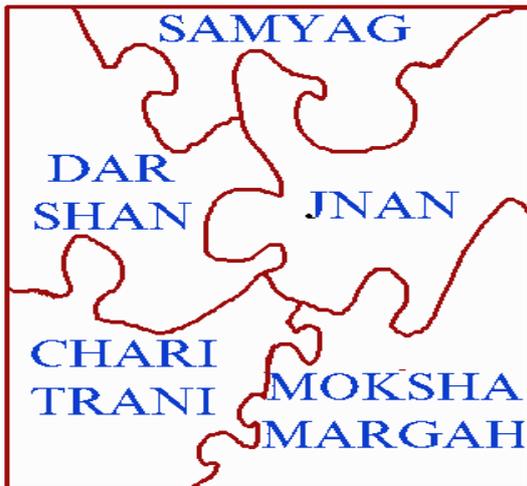
Эндокринная система представляет собой основу для формирования привычек. Привычки проявляются в нервной системе и это становится образом жизни. Итак, проявление привычек и поведение – функция нервной системы, но место рождения всего этого, т.е. центр возникновения инстинктов – это эндокринная система. Так, железы контролируют нашу деятельность с помощью химических регуляторов, называемых гормонами. Гормоны регулируют функции тела. Эти химические соединения оказывают большое влияние на состояние ума, эмоции и поведенческую модель индивидуума. Именно они порождают различные силы и побуждения, страсти и эмоции в человеке. А те, в свою очередь, порождают чувства и ведут к таким действиям, которые удовлетворяют нашу любовь, ненависть, страх и т.д. Итак, с грубой точки зрения, основой наших инстинктов является эндокринная система, но в действительности их причина – карма.

Как можно изменить инстинкты?

Самый важный вопрос состоит в том, каким образом можно умиротворить эти инстинкты, импульсы и чувства? Весьма полезна в этом плане регулярная практика медитации. На этом поле существуют разнообразные и общедоступные методы. Один из них – это визуализация яркого белого цвета в «центре просветления», расположенном в середине лба. Если практиковать такую медитацию постоянно, то можно поставить гнев под контроль и развить терпимость. Существует и другой полезный вид медитации – созерцание глубокого дыхания, помогающее уменьшить интенсивность инстинктов. Регулярная практика таких медитаций, уменьшая силу инстинктов, способствует формированию уравновешенной и полноценной личности.

Говорят, что человек – общественное животное. Все без исключения прямо или косвенно участвуют в социальных или иных мирских делах. Человеческие амбиции и желания простираются буквально до небес. На чувственные наслаждения люди тратят куда больше времени, чем на духовную жизнь. Их решения и действия, как правило, мотивируются не религиозными убеждениями, а разного рода достижениями материалистической науки. Их вера в материалистическую науку

безоговорочна, тогда как на религиозную науку они смотрят свысока. Вообще-то нет ничего дурного в том, что мы отдаём должное науке, но не стоит забывать, что она всё ещё развивается и имеет свои границы. Она не в состоянии объяснить все феномены, происходящие вокруг нас. Если же некоторые вещи и можно объяснить научными средствами, мы, тем не менее, должны оставаться открытыми и для других способов объяснения. Духовная наука, развившаяся, между прочим, много ранее обычной, также достойна уважения. Джинны (Победители), или тиртханкары, дали ответы на все извечные вопросы и объяснили все «необъяснимые» феномены. Махавира и другие тиртханкары на собственном примере продемонстрировали



эффективность проповеданного им духовного пути. Как раз об этом напоминает нам в открывающей шлоке Таттвартха-сутры выдающийся джайнский учёный-монах Умасвати, живший примерно в 4-5 веках. Сутра гласит: «Самьягдаршанаджняначаритрани мокшамаргах».

← Шлока

Смысл этой шлоки состоит в том, что все: правильная вера (самьяг-даршана), правильное знание (самьяг-джняна) и правильное поведение (самьяк-чаритра) в равной мере необходимы для духовного прогресса, ведущего нас к окончательному освобождению (мокша или нирвана). Давайте рассмотрим их подробнее.

Самьяг-даршана означает обладание верой в девять основ (таттвы) в том виде, в каком они были проповеданы тиртханкарами. Эти таттвы следующие: джива (душа), аджива (неживая материя), пунья (благие дела), папа (грехи), асрава (приток кармы), бандха (связывание кармой), самвара (остановка притока), нирджара (сбрасывание кармы), мокша (освобождение). Некоторые тексты говорят лишь о семи таттвах, включая заслуги и грехи в состав притока. Подлинное живое существо – это душа, тогда как тело само по себе не представляет ничего, кроме безжизненной материи. Однако вследствие присутствия души в этом теле и её деятельности мы по ошибке считаем живым существом именно тело. Следовательно, отправной точкой нашего духовного прогресса должно быть признание того факта, что эти два – различные сущности. Зная это, мы должны уделять нуждам души больше внимания, чем нуждам тела. Вот такой шаг в верном направлении и будет актом правильной веры (самьяг-даршана) и, вместе с тем, и началом нашего духовного прогресса.

Конечно, выработать правильную веру, находясь под властью вводящей в заблуждение кармы, вызывающей полное заблуждение (митхьятва мохания карма), и страстей, вызывающих длительную связанность (анантанубандхи кашая: это понятие относится к крайне интенсивным страстям, вызывающим очень длительную (буквально: «вечную» связанность кармой), нелегко. Эти двое – закадычные друзья: митхьятва мохания карма пробуждает в нас стремление к наслаждению земной жизнью и подталкивает к удовлетворению физических потребностей в ущерб душе, а анантанубандхи кашая, так сказать, протягивает ей руку помощи, усиливая в нас привязанность к телу и материальным вещам. Каждая из наших страстей: гнев, гордость, лживость и жадность, играет определённую роль в поддержании нашего желания наслаждаться земной жизнью. Так проходит вся жизнь и прежде, чем мы успеем осознать истину как она есть или сделать что-то во благо души, наши глаза могут закрыться. Так что крайне важно решить в определённый момент успокоить страсти и сказать себе: «Всё, хватит! Пришло время позаботиться о благе души». Лишь такое решение может помочь нам преодолеть митхьятва мохания карму и сделать душу руководителем нашей жизни. В этом и состоит причина того, что правильной вере отводится первое место на пути духовного прогресса.

В некоторых счастливых людях правильная вера возникает спонтанно, благодаря отпечаткам благой кармы прошлых воплощений, тогда как другим для её развития приходится слушать наставления учителей, читать писания и т. д.

Если душа имеет врождённую способность видеть и знать всё, то почему же этого не происходит? Если, по идее, душа должна всегда оставаться свободной от привязанности и иметь безграничную энергию, то почему на практике все мы имеем привязанности и так слабы? Виновник всех таких искажений естественного состояния души – карма. Но о карме подробно мы поговорим в следующей статье.

## **Джайнская йога**

Джайны считают, что благодаря медитации и самодисциплине можно освободиться от болезней и внутренней дисгармонии, несовершенства негативных поступков и культивировать позитивное мышление. Это принесет удачу и успех в жизнь. Прэкса-медитация (медитация восприятия) эффективная практика, которой можно научиться за короткое время. Она состоит из нескольких базовых техник, разработанных еще в древности. Эти знания тем более имеют большое значение сейчас, в эпоху техногенной цивилизации. Они способны радикально изменять жизнь человека, это огромная сила и это будет приносить пользу всему миру.

В своих высших проявлениях джайнская йога похожа на индуистскую, и, действительно, позднейшие джайнские писатели, как Харибхадра Сури,

использовали некоторые положения Патанджали. В своей *Йога-бинду* Харибхадра прославляет йогу следующим образом: «*Йога – наилучшее древо исполнения желаний (кальпа-тару). Йога – самый могущественный волшебный камень (чинта-мани). Йога – наивысшая добродетель. Йога – само воплощение совершенства (сиддхи) (37). Посему она подобна огню, что пожирает кармическое семя перевоплощений, подобна самому крайнему возрасту в отношении старости, или смертельной отраве в отношении страдания, или смерти в отношении самой смерти. (38). Великие души (маха-атман), преуспевающие в йоге, утверждают, что даже просто слушание двух слогов слова йога в соответствии с предписаниями достаточно для удаления грехов. (40). Равно как нечистое золото непременно очищается огнем, также и ум, пораженный ржавчиной духовного неведения, очищается огнем йоги. (41). Посему йога, поистине, есть основа для познания Сущего (таттва), ибо ничто иное его не установит. Нет ничего подобного йоге. (64). Значит, дабы познать это истинное Сущее, рассудительный человек должен всегда прикладывать немалые усилия. Сему не нужно никаких доказательств. (65).»*

В древние времена для передачи знаний и практик существовала только устная передача от Учителя к ученику. И сейчас для получения такого уровня знаний нужна только устная передача. Еще с древних времен, считалось, что письменное слово полезно для торговцев, но не подходит для сокровенных знаний. Чтобы начать практиковать джайна-йогу, да и любую другую йогу, нужен учитель и определенное отношение к нему. Джайны считают, что для получения наилучших результатов от практик необходимо формировать правильное отношение к Учителю. Это должно быть среднее состояние между благоговением перед Учителем и состоянием объединения своих чувств с Учителем. В Учителе ученик должен видеть только хорошее. **Учиться по книгам и другим источникам информации, у «учителей», имеющих «небесных учителей» небезопасно. Учитель (инструктор) должен быть реальным живым человеком, который получил знания непосредственно у Учителя, Гуру, Ачарьи (реального живого человека) и имеет документы от этого Учителя на право передачи этих знаний и практик.**

Практики джайнов просты и доступны каждому желающему. Национальность, вероисповедание, пол никакого значения не имеют. Медитация становится все более модным занятием в современном обществе, однако всем экспериментаторам необходимо знать, что занятия **только медитацией** крайне опасны. Джайны утверждают, что медитировать можно лишь в сочетании с *пранаямой* (техники дыхания) и *асанами* (позами, физическими упражнениями). Если это условие не выполняется, то может пострадать психика человека. Занятия джайна-йогой, как и любой другой йогой, нельзя вырывать из цельной жизненной системы, называемой Йогой. Вырывая из любой системы лишь что-то одно, какой-либо фрагмент, не только невозможно достичь успеха, но велика вероятность причинения

себе вреда. Медитация – один из важнейших подходов к пробуждению чакр, но ею нельзя заниматься с безопасностью для себя, не достигнув прежде соответствующих ей состояний сознания. Для этого джайны предлагают придерживаться *ямы* (воздержание от дурных поступков): 1) ненасилие (ахимса); 2) неприсвоение чужого; 3) правдивость; 4) сексуальное воздержание (правильное отношение к сексуальной энергии); 5) непривязанность. Джайны считают, что человек, который придерживается *ямы* (*аппунар-бандхака*), уже устал от мирской суеты и понимает, что это рождение может быть последним воплощением в мире сансары, если конечно он будет практиковать.

Прежде чем распевать мантры, предстоит долгий, многолетний путь работы с собой, избавление от многих дурных привычек. Распевать мантры, а затем употреблять спиртное, курить, предаваться наслаждениям – это просто кощунство, за которое очень скоро грядет «наказание», как в виде заболеваний, так и потерь, неудач, несчастий. Это, что самое страшное – может привести к выраженным психическим расстройствам, вплоть до полной потери рассудка. Это – одна из причин, по которой до недавних пор все свои учения, техники, упражнения джайна-йоги, да и йоги других направлений содержали в строжайшем секрете. Неправильное их использование, к сожалению, очень часто приносит непоправимый вред. Для занятия медитацией нужны физическая и психическая сила. Не изучив никаких трудов по йоге, а медитация – одна из ступеней, и далеко не первых – йоги, многие считают, что цель йоги – достижение здоровья. Но цель йоги совсем другая – максимальное приближение и в конечном итоге достижение Бога и слияние с ним. Свами Вивеканада говорил: *«Бог не может быть достигнут слабым. Учеником может быть только сильный и смелый. Слабые, низкодуховные, дряхлые существа будут разбиты вдребезги, когда вследствие упражнения в какой-нибудь Йоге начнут пробуждаться таинственные силы ума и тела. Они рискуют получить неизлечимую болезнь и ослабить свой ум».*

Е. Блаватская в своих работах пишет, что практическое применение хатха-йоги без учителя, без соответствующего расширения сознания имеет своим результатом вред, как физиологический, так и психологический.

Сегодня у желающих практиковать джайна-йогу есть возможность безопасно и с успехами получать знания и практики непосредственно полученные у Его Святейшества Ачарьи Магапрагьи. Джайнизм на сегодняшний день представляет меньшинство по сравнению с другими духовно-религиозными направлениями в Индии, но не застывшее в своих догмах, и это имеет свои плоды, ряды джайнов растут. В 1949 году в Раджастане началось движение Ануврата под руководством Ачарьи Тулси. Название движения «Малые обеты» дает само о себе понимание, что даже второстепенные обеты джайнов способны привести к огромным переменам в жизни человека и общества. Ачарья Тулси умер в 1997 году в возрасте 82 лет. Он лауреат Нобелевской премии «За дело мира» и имел более 5

миллионов учеников, за свою жизнь прошел более 100 тысяч километров, проповедуя учение джайна-йоги. Приемник Ачарьи Тулси, нынешний Ачарья Махапрагья продолжает его активную деятельность по распространению учения. В октябре 2002 года был открыт и проведен I съезд джайна-йогов, в ходе него состоялись теоретические и практические занятия для всех желающих. 5 декабря 2002 года Ачарья Махапрагья открыл марш мира по Западной Индии. Несколько месяцев вместе с сопровождавшими его монахами и мирянами он прошел путь в 2000 километров по дорогам штатов Раджастхан, Гуджарат, Махараштра, Мадья, Прадеш. Главной целью «Ахимсаятра» - (название марша) являлась кардинальная перестройка сознания людей. Преодоление негативных сторон сегодняшней жизни, таких как нищета, преступность, коррупция, несправедливость и загрязнение окружающей среды не может быть решено лишь с помощью изучения основных принципов религий и социальной нравственности. Только пробуждение сознания людей для саморазвития и ненасилия, культивирование благородных профессий может привести к исцелению общества — такие цели имел этот марш. В октябре 2003 года в Сурате, Гунжарат состоялся 2-й съезд Джайнов.

В 2005 году, в январе, в пустыне Тар - оазис Ладнун, где гуляют павлины и бьют фонтаны, состоялся 3-й съезд джайна-йогов. На территории оазиса находится музей джайнизма, где хранятся бесценные реликвии, культурное наследие - картины, изделия, подарки почитателей. Также там находится и библиотека - здесь хранятся книги и рукописи, которым более 1000 лет. Энергетическим центром Ладнуна является место, где находится урна с прахом Ачарьи Тулси. Во время съезда были даны начальные практики джайна-йоги - пранаяма, асаны, техники медитации и специальные техники расслабления и работы с негативными эмоциями. Впервые за всю историю существования этого древнего учения официальное разрешение преподавать медитацию (Прэкса) получили 20 человек из делегации СНГ. Это — беспрецедентное событие, но и огромная ответственность и радость. До сих пор ни одному жителю другой страны подобное джайна-йогами не разрешалось. В ноябре 2005 года в Дели состоялся IV съезд Джайна-йогов.

Джайнизм может привести длинную череду благородных наставников и отважных подвижников, которые показали высшую ценность йогического искусства – исполнять принятые на себя священные обеты. Сама их духовная решимость и присущее им благородство служат вдохновляющим примером для современных искателей, которые не всегда вполне осознают, что духовная жизнь является всепоглощающим, преображающим человека испытанием.

## **Практики джайна-йогов**

*«Йога –наилучшее древо исполнения желаний»  
(Харибхадра. Йога-бинду)*

Этика составляет основу джайнской йоги, там утверждается, что никакая аскеза или созерцательная практика не могут привести к просветлению, пока человек сам не перестанет причинять страдания другим живым существам. Джайны считают, что для получения наилучших результатов от практик необходимо формировать правильное отношение к Учителю. В начале практик необходимо установить для себя правило:

- 1) Определить цель практик: «Объединить себя со своей душой».
- 2) Выбрать приоритеты – что главное в вашей жизни.
- 3) Практиковать систематически.

Для достижения быстрых результатов джайны рекомендуют практиковать каждый день, желательно утром с восходом солнца, до еды не менее 15 минут. Лучшим будет результат, если практика будет 30 минут. Можно практиковать 1 раз в неделю 3 часа.

### **Аутотренинг джайна-йогов (самовнушение)**

Можно выполнять непосредственно перед занятием или в любое удобное для вас время.

Станьте прямо, ноги уже ширины плеч, руки сжать в кулаки, большой палец отведен в сторону. Направляйте руки большим пальцем себе в область плеч и одновременно, ритмично двигая руками, произносите:

1. Я здоров – 2 раза.  
Каждая клетка моего тела наполняется здоровьем – 1 раз.
2. Я полон сил – 2 раза.  
Каждая клетка моего тела наполняется силой – 1 раз.
3. Я чистый – 2 раза.  
Каждая клетка моего тела наполняется чистотой – 1 раз.
4. Я счастливый – 2 раза.  
Каждая клетка моего тела наполняется счастьем – 1 раз.
5. Я красивый – 2 раза.  
Каждая клетка моего тела наполняется красотой – 1 раз.
6. Я ученица – 2 раза.  
Каждая клетка моего тела наполняется знаниями – 1 раз.
7. Я человек мира – 2 раза.  
Каждая клетка моего тела наполняется миром – 1 раз.

### Начало дня

Когда вы проснулись, опустите левую ногу на пол и закрыв указательным пальцем правой руки правую ноздрю, продышите левой ноздрей медленно и глубоко – таким образом вы прочищаете левый канал (иду). Опустите правую ногу на пол и закрыв этим же пальцем левую ноздрю, продышите правой ноздрей – таким образом вы прочищаете правый канал (пингалу).

Приветствуйте всех живых существ – «Сатхамангала» (санскр.).  
Можно своими словами. – 3 раза.

Спать нужно на спине или на левом боку, под шею небольшой валик.

## ***Практическое занятие***

### **1. Подготовка**

Создайте себе уединение и тишину.

1. Приветствие Гуру – Ачарьи Махапрагьи (перед портретом или представляя). Можете стоя. Станьте на колени, сложите руки перед собой и вращая ими по часовой стрелке произнесите «Вандей Гуру Варам», наклоняясь и касаясь руками лба. – 3 раза.

Или сядьте в позу обезьяны (на пятки), руки у груди в мудру намастэ. Вдохните воздух, на выдохе наклоняйтесь к земле и произнесите: «Вандэй Гуру Варам». На вдохе подымайтесь, на выдохе наклоняйтесь к земле, произнесите: «Вандэй Арахам». На вдохе подымайтесь, на выдохе наклоняйтесь к земле, произнесите: «Вандэй Саджам».

2. Принятие позы. Сядьте прямо, позвоночник ровный. Необходимо выбрать ту позу, в которой вы сможете сидеть удобно и устойчиво достаточно длительное время. Это может быть поза лотоса, полулотоса, ваджрасана (алмазная поза), простое скрещивание ног.

Мудра – позиция рук. Два варианта. Первый – соедините большой и указательный палец правой и аналогично левой руки и положите правую кисть на правое колено, левую кисть на левое колено. Кисти поворачиваем вверх. Это джняна-мудра. Вторым вариантом – левую ладонь положите на правую и руки на колени. Это брахма-мудра.

3. Проработка мантр. Выполняется один из вариантов.

Первый вариант: рецитация мантры Махапрагна Дхвани (очищает пространство вокруг человека). Выдыхаем весь воздух носом из живота, максимально подтягивая медленно живот к спине. Вдыхаем воздух медленно животом, максимально его выпячивая и на выдохе произносим звук «Ммммм» как можно дольше. Губы мягко прикрыты, зубы не касаются друг друга, язык находится за передними зубами и касается неба. Одновременно концентрируем свой ум на *центре знаний* – макушка головы. Повторить 9 раз. Положите правую руку на макушку головы и почувствуете вибрацию звука в голове.

Второй вариант: рецитация мантры Архам (самая сильная мантра джайна-йогов). Делаем выдох – носом, животом. Очень медленно вдыхаем носом, животом и выдыхая произносим, концентрируя свой ум на области пупка – *центре биоэнергии* – звук «А», примерно 4 секунды. Переносим концентрацию на область 4-ой чакры – *центр благословения* и произносим

звук «Рха» - примерно 4 секунды. Переносим концентрацию на *центр знаний* и произносим звук «Ммм» - примерно 6 секунд. Повторить 9 раз.

4. Афоризм цели: «*Я практикую Прекша-медитацию для очищения своей души*» - 3 раза вслух.

### **Упражнение №1 (смех)**

Желательно делать с утра, утром смеемся – весь день улыбаемся.

#### *1 вариант*

Сесть в турецкую позу (ноги скрещены), руки упираются в колени, выдыхайте воздух и опускайте голову к полу. На вдохе поднимаетесь и на выдохе беззвучно смеетесь - повторить 3 раза.

#### *2 вариант*

Сесть в турецкую позу (ноги скрещены), руки упираются в колени, выдыхайте воздух и опускайте голову к полу. На вдохе поднимаетесь и на выдохе громко смеетесь - повторить 3 раза.

#### *3 вариант*

Сесть в турецкую позу (ноги скрещены), руки упираются в колени, выдыхайте воздух и опускайте голову к полу. На вдохе поднимаетесь и руками берете свою проблему, поднося их к животу, на выдохе громко смеетесь и выбрасываете руками проблему - повторить 3 раза.

### **Упражнение №2**

Рекомендуется делать 5 месяцев, на пустой желудок.

Вдох носом, животом. Руки соединить (кулаки вместе сомкнуть, большие пальцы вверх), подпирать ими живот и выдыхать, наклоняясь к полу. Продолжительность упражнения индивидуальна.

### **Упражнение №3 (дыхание)**

Вдыхаем без усилий, выдыхаем резко, коротко носом. Затем пробуем разными ноздрями. После того, когда Вы освоите это упражнение, делайте его как можно быстро – 3 минуты.

### **Упражнение №4 (серебряная голова)**

Станьте прямо, руки свободно возле туловища, прикройте глаза, сконцентрируйтесь на дыхании и ощущениях в голове. Дышите носом, животом в быстром темпе (резкий вдох и выдох) – от 1 минуты до 3 минут

(от 50 до 200 раз). После окончания упражнения глаза не открывайте и 1-3 минуты прочувствуйте ощущения в голове.

### Упражнение (сирена)

#### *1 вариант*

Выдохните воздух, на вдохе звук горлом.

#### *2 вариант*

Выдохните воздух, на вдохе звук горлом, при этом опускаете подбородок к груди, задержка дыхания. Выдыхайте через левую ноздрю. Повторить 3 раза каждой ноздрей.

### Упражнение (набор энергии глазами)

Сядьте прямо, позвоночник ровный. Это может быть поза лотоса, полулотоса, ваджрасана (алмазная поза), простое скрещивание ног. Позиция рук – одна из мудр. Голову запрокиньте, откройте глаза и смотрите не моргая (желательно на небо), если шея болит, то можно пошевелить шеей. Представляйте, что глазами Вы набираете энергию из космоса. Перед этим упражнением желательно сделать кайотцаргу, хорошо расслабиться. Упражнение выполняется 5 минут.

### Созерцание Бесстрашия

Глубоко, медленно вдыхайте и выдыхайте. На медленном вдохе представляйте, что вдыхаете потоки яркого розового света. Представляйте, что с каждым вдохом ярко-розовый свет заполняет ваши легкие. Частички розового света входят в легкие.

Бойтесь ли вы? - Да. У каждого есть страх (переезды, боязнь будущего, если случится – что делать, боязнь потери работы, страх перед животными). Мы видим, что в жизни нас многие стараются напугать. По причине страха мы не можем действовать, выполнять наши обязанности, он нас ограничивает. У нас есть много возможностей, но страх мешает и мы бездействуем. Много людей стараются напугать меня, но боящийся всего человек не может достичь успеха в жизни. Страх сковывает, скованный человек не вызывает симпатии у других. Мне нужно достичь состояния бесстрашия. Бесстрашие – это достижение моего духа. Если я достигну бесстрашия – я достигну многого в жизни, это путь к успеху.

*«Мое бесстрашие увеличивается, инстинкт страха пропадает.»* - повторите 9 раз вслух и 9 раз мысленно.

Вдох - на задержке дыхания и произнести «Сидда». 21 раз.

### Зарядка на растяжку для молодости

Упражнения делаются максимально медленно, с медленным произвольным дыханием. Каждое упражнение выполняется 2 раза.

### *1 упражнение*

Станьте прямо, ноги ровные, уже ширины плеч, подымайте руки ладонями вниз через стороны, максимально напрягая и вытягивая их. Когда руки займут горизонтальное положение, медленно поверните ладони вверх и продолжайте поднимать руки. Максимально тянитесь руками вверх и задержите дыхание. Вдыхайте медленно и опускайте руки через стороны вниз, аналогично поднятию вверх. Расслабьтесь, выдохните.

### *2 упражнение*

Станьте прямо, ноги ровные, уже ширины плеч, подымайте руки ладонями вниз через стороны, максимально напрягая и вытягивая их. Когда руки займут горизонтальное положение, медленно поверните ладони перпендикулярно полу вверх и как бы раздвигая стены напрягитесь максимально и задержите дыхание. Начинайте дышать и медленно опускайте ладони параллельно полу и затем опускайте руки, расслабьтесь и выдохните.

### *3 упражнение*

Станьте прямо, ноги ровные, уже ширины плеч, подымайте руки ладонями вовнутрь спереди. Когда руки достигнут горизонтального положения, медленно поверните ладони к полу, затем так же медленно поверните ладони от себя, и как бы отталкивая стену, напрягитесь и задержите дыхание. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

### *4 упражнение*

4.1. Станьте прямо, ноги ровные, чуть шире ширины плеч. Напрягите ноги, медленно подымайте руки через стороны. Когда руки займут горизонтальное положение, поворачивайтесь влево туловищем вместе с руками. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

4.2. Станьте прямо, ноги ровные, чуть шире ширины плеч. Напрягите ноги, медленно подымайте руки через стороны. Когда руки займут горизонтальное положение, поворачивайтесь вправо туловищем вместе с руками. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

### *5 упражнение*

Ноги ровные, уже ширины плеч, подымайте руки вверх спереди и максимально напрягайте и вытягивайте их. Опускайте голову вместе с

руками (руки слегка прижаты к голове). Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

#### *6 упражнение*

Ноги ровные, уже ширины плеч, поднимайте руки вверх спереди и максимально напрягайте и вытягивайте их. Наклоняйтесь вместе с руками назад. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

#### *7 упражнение*

7.1. Ноги ровные, на ширине плеч, правая рука поднимается и тянется вверх, левая рука опускается и тянется вниз. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

7.2. Ноги ровные, на ширине плеч, левая рука поднимается и тянется вверх, правая рука опускается и тянется вниз. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

Мантра «Ом Бикшу» - работа с проблемами алкоголизма, курения, наркомании. Представлять пациента и проговаривать мантру.

«Критагёшми» - спасибо.