

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, Анатолия Райсфельда, Ирину Максимову, Елену Кудашову, Сергея Бузату, Ольгу Ширяеву, Екатерину Диденко, Станислава Сидорова, Елену Коротаеву 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.

Рами Блект

ОБ АВТОРЕ

Рами (Павел) Блект — учитель и консультант восточной психологии и древнеиндийской астрологии. Философ. Писатель. Последние двадцать лет изучает различные духовные практики, древнеиндийскую астрологию и восточную психологию.

Кандидат психологических наук. Доктор философии в области альтернативной медицины. Закончил курс «Ведическая Астрология», а также прошел дополнительные курсы: «Лечебная Аюрведа» и углубленный курс «Лечебная Аюрведа» в Американском институте Ведических исследований (American Institute of Vedic Studies). Закончил курс «Учитель йоги» и получил международный диплом в ашраме Шивананды Свами.

В 1996 году на международном конкурсе знатоков восточной психологии и философии завоевал главный приз и награжден титулом «пандит» (санскр. — «ученый, знаток»).

Признан лучшим психологом-тренером на V Международном фестивале звезд психологии и психотерапии. Обладатель главной международной премии «Алхимия жизни — 2007» в номинации «Персона года в области тренинговых программ».

Разработал ряд успешных авторских курсов и тренингов, которые он провел в России, Израиле, США, Германии, Канаде, Казахстане, Украине, Литве, Великобритании, Латвии, Литве и др. Имеет большой опыт личного консультирования и преподавания, в том числе в университетах и кол-

леджах. Президент международной ассоциации Восточной психологии. Главный редактор международного журнала «Благодарение с любовью» (совокупный тираж журнала более 300 000 экземпляров).

Автор удивительных книг «Судьба и Я», «Как договориться со Вселенной, или О влиянии планет на судьбу и здоровье человека», «Алхимия общения», «Как стать провидцем, или Самоучитель настоящей астрологии» и «10 шагов на Пути к счастью, здоровью и успеху».

В 2007 году был награжден титулом Джйотиш-Гуру. Этот высший титул для ведического астролога был присвоен Рами одной из всемирно известных школ Индии.

ЧТО ПОБУДИЛО МЕНЯ НАПИСАТЬ ЭТУ КНИГУ

Жизнь сама по себе — ни благо и ни зло:
она —местилище 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. Он был в возрасте 80 лет, но выглядел 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.

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 благодати. 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 раздельно, 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 гунах 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 тридцати 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.*