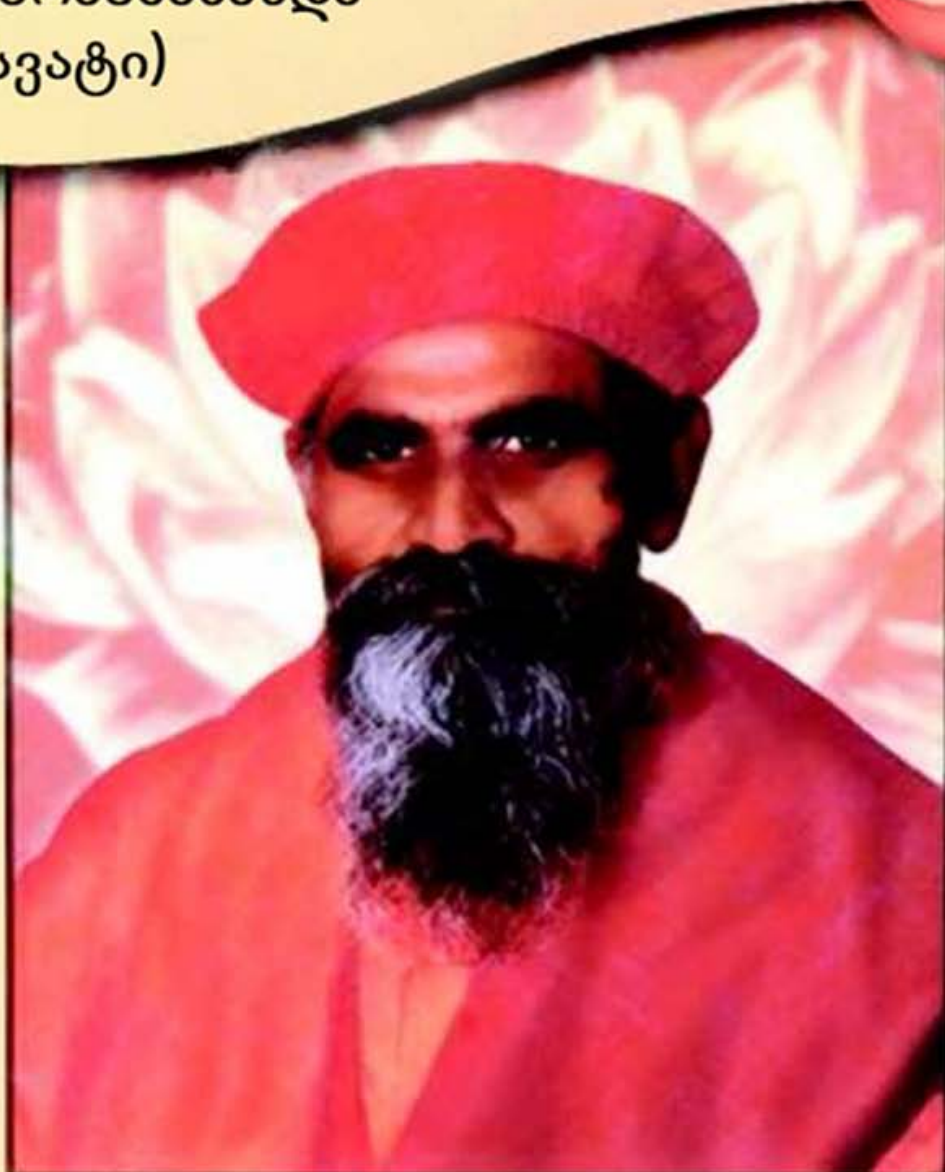




# იღბას

## საფუძვლები

რამამურტი ს. მიშრა  
(შრი ბრაჰმანანდა  
სარასვატი)



# იოგას

## საფუძვლები

თბილისი  
2024

წიგნის გამომცემელი  
**მამუკა მდივანი**

მთარგმნელი  
**დათო ყანდაშვილი**

რედაქტორი  
**ჯემალ შონია**

© რამამურტი ს. მიშრა  
ISBN 978-9941-8-6743-9

რამამურტი ს.  
მიშრა

იოზას  
საფუძვლები

ეს წიგნი, თავისი მხრივ, ყველაზე ხელმისაწვდომ და ადვილად შესამეცნებელ სასწავლო კურსს წარმოადგენს რაჯა-იოგის თეორიასა და პრაქტიკაში და, ამავდროულად, ის ყველაზე ავტორიტეტული სახელმძღვანელოა, რომლის მსგავსს ოდესმე უნახავს დღის სინათლე. წიგნი თავისი არსით, ღრმად პრაქტიკულია: ავტორი არა მხოლოდ სავარჯიშოების შესრულების მეთოდებს გვაძლევს, არამედ მიუთითებს იმ შედეგებზეც, რომლებსაც სტუდენტებმა უნდა მიაღწიონ ამ მეთოდების შესრულებით; გარდა ამისა, ის ზრუნავს მონაფეებში წარმოქმნილი თითოეული შეკითხვის სწორად გაგებაზე. აგრეთვე, წიგნი დამოუკიდებელი შესწავლისთვის საკმარისი რაოდენობის ილუსტრაციებით არის აღჭურვილი. მისი მიზანია პრაქტიკული მითითებების მიცემა როგორც მათთვის, ვინც სულიერი აღქმის განვითარებას ცდილობს, ასევე მათთვისაც, ვისაც ჯანმრთელობაზე ზრუნვა სურს.

დოქტორი რამამურტი მიშრა „იოგას საფუძვლებს“ წერდა, როგორც სახელმძღვანელოს იოგას სკოლების სტუდენტებისთვის, რომელსაც იგი პირადად ხელმძღვანელობდა: ამ სკოლებში თითოეული სტუდენტი პირველივე გაკვეთილიდან პრაქტიკულად სწავლობს იოგას. ამასთან, მოგვიანებით გაირკვა, რომ უკვე მოქმედ სკოლებში არსებულ წერილობით სახელმძღვანელოებთან ერთად, ეს წიგნი ასევე შესაფერისია მათთვის, ვინც დამოუკიდებლად სწავლობს იოგას – და ამ შემთხვევაში ეს იქნება შეუცვლელი თანაშემწე, ასევე, იგი იქნება დიდი და საგულისხმო დისკუსიის საგანი ექიმებისა და ფსიქოლოგებისთვის.

წიგნში გადმოცემული მეთოდები ათწლეულზე მეტი ხნის განმავლობაში გადიოდა გამოცდას და მათ ძალიან მაღალი ეფექტურობა აჩვენეს.

## სარჩევი

ავტორის შესახებ (მოკლე ბიოგრაფიული ცნობები) .....	7
სამადლობელი .....	12
ამერიკელი გამომცემლისაგან.....	13
შესავალი .....	15
ავტორის წინასიტყვაობა .....	17
განმარტებანი .....	24
თავი 1. იოგა და მისი გამოყენება .....	25
თავი 2. შთაგონების ძალა: დჰარმა, დჰიანა და სამადჰი.....	30
თავი 3. სამიამა და იოგა-ნიდრა. ....	42
თავი 4. ჩიტტა: გონება, ეგო და ინტელექტი – ჭკუის კანონები.....	45
თავი 5. იოგას პრაქტიკის წესები. ....	53
თავი 6. ტრატაკა: კონცენტრაციის განვითარება ღია თვალებით.....	57
თავი 7. პრატიაჰარა .....	63
თავი 8. პრატიაჰარის შესრულება შვიდ ჩაკრაზე .....	67
თავი 9. იოგა-ნიდრა .....	71
თავი 10. იოგა-ნიდრას შექმნისა და დამკვიდრების მეთოდები.....	77
თავი 11. ტრატაკას კომბინირებული ძალა.....	83
თავი 12. სხეულის მაგნეტიზაციის მეთოდები.....	86
თავი 13. მოდუნების (რელაქსაციის) ჯგუფი და მაგნეტიზაციის ჯგუფი .....	89
თავი 14. ოპერატიულობისა და მედიტაციის შემდგომი შთაგონებები... ..	93
თავი 15. ანესტეზია, რომელიც იოგა-ნიდრის მეშვეობით მიიღწევა.....	97
თავი 16. შატკარმა: ფსიქოლოგიური და ფიზიკური ავადმყოფობებისაგან გათავისუფლების ექვსი მეთოდი.....	100
თავი 17. გრძნობები და ზეგრძნობითი აღქმები. ....	103
თავი 18. როგორ იხსნება მესამე თვალი .....	111
თავი 19. გააღვიძეთ თქვენი კუნდალინი. ....	115
თავი 20. მკურნალობა საკუთარი ჰორმონებითა და ტრანკვილიზატორებით .....	120
თავი 21. გული და ცნობიერება .....	126
თავი 22. როგორ ვმართოთ ვიტარკები. ....	129
თავი 23. ხუთი დიადი შთაგონება .....	133
თავი 24. ასანები (პოზები) და სხეულის დისციპლინა .....	137
თავი 25. პრანა და პრანაიამა .....	145
თავი 26. აურა და ასტრალური სხეულები .....	160

თავი 27. ზებუნებრივი ძალები .....	164
თავი 28. ანაჰატა-ნადა – ომ – სპჰოტა .....	168
თავი 29. სამადჰი .....	177
თავი 30. ჩვენი ყოფითი საქმიანობა და იოგა. ....	193
დასკვნა .....	202
დანართი. დამატებითი ასანები.....	206
ლექსიკონი.....	228



## ავტორის შესახებ (მოკლე ბიოგრაფიული ცნობები)

მედიცინის დოქტორი რამამურტი ს. მიშრა დაიბადა ინდოეთში ბრაჰმანის ოჯახში. ინდური ზოგადი განათლების კურსის დამთავრების შემდეგ, მან მედიცინა და ფილოსოფია ჯერ სამშობლოში, შემდეგ ინგლისში, კანადასა და ამერიკის შეერთებულ შტატებში შეისწავლა.

ინგლისში (ლონდონში) მან უფრო მეტად დახვეწა თავისი ცოდნა თანამედროვე მედიცინის სფეროში. შეერთებულ შტატებში ის სწავლობდა ამერიკულ სამეცნიერო მეთოდებს და ნიუ-იორკის სამედიცინო კოლეჯში, ბელვიუს, ს. კოლერას, მეტროპოლიტენის და ასევე როდ-აილენდის შტატის სულით ავადმყოფთა საავადმყოფოებში ატარებდა გამოკვლევებს თავისი სპეციალობით. კანადაში სწავლობდა მონრეალის მაკ-გილის უნივერსიტეტში და მუშაობდა დედოფალ მარიამის კლინიკაში ნევროლოგიისა და ფსიქიატრიის განყოფილებაში.

ენდოკრინოლოგიის, ნეიროქირურგიის, ნევროლოგიისა და ფსიქიატრიის სპეციალობების მიღების შემდეგ, ექიმ მიშრას ასევე მიენიჭა სამაგისტრო წოდება აღმოსავლურ ენებში.

რ. გ. მიშრას იოგას პირველი მასწავლებელი მისი დედა იყო. შემდეგ სწავლა სხვა მასწავლებლებთან გააგრძელა, ყოველთვის ცდილობდა მაქსიმალური ცოდნის მიღწევას. იოგას წვდომის წყურვილმა მას ინდოეთში მოგზაურობისაკენ უბიძგა. ინდოეთში მოგზაურობის დროს, იქ მან გაიცნო ისეთი მასწავლებლები და გამორჩეული იოგები, როგორებიცაა დოქტორი ს. ს. რადჰაკრიშნანი (ინდოეთის პრეზიდენტი), შჰანკარაჩარია შრი შანკარა (პურუშოტტამა. თირტ-ჰაჯი, სიდჰა-იოგაშრამა ბენარესში), ბაბა სავან სინგჰი („რადჰა სვამი სატსანგა“-ს ხელმძღვანელი პენჯაბში), ბაბა სომა ნატხა („რადჰა სვამია სატსანგა“-ს ხელმძღვანელი ბომბეიში) და ბჰაგავან ბოდხისატვა (ბაბა ბხაგავანდასი). ამ უკანასკნელმა დაასრულა მისი სრულქმნა იოგაში.

სანსკრიტი რ. მიშრას სალაპარაკო ენა იყო და ოჯახური ცხოვრების ტრადიცია მოიცავდა სანსკრიტზე ლექსების თხზვასა და დამახსოვრებას. შემდეგ სანსკრიტის უნივერსიტეტში სწავლისას მან ამ სფეროში მიაღწია ყველაზე მოწინავე ცოდნას და, შესაბამისად, შეძლო თანამედროვე მკითხველამდე მიეტანა იოგას პრაქტიკით დაგროვილი უძველესი ცოდნა\*.

---

\* „იოგას საფუძვლების“ თარგმანი შეიძლება რამდენადმე მძიმე და არცთუ მხატვრულად გამოიყურებოდეს, მაგრამ როგორც მთარგმნელი, ისე რედაქტორი შეეცადნენ დაეცვათ ავტორის ენა, რომელიც ცოცხალი, ძღვევამოსილი ენერგიით არის სავსე. – რედაქციის მითითება.





**ედვინება ჩემს მასწავლებელს  
ბჰაგავან ბადჰისატვას**



# ნორბას საფუძვლები

---

# სამადლოხელი

მიუხედავად იმისა, რომ იოგა არის მკაცრი დისციპლინის გზა, რომელიც ყველამ დამოუკიდებლად უნდა გაიაროს იმისათვის, რომ საკუთარი სული მოიძიოს. მე გაოგნებითა და მადლიერებით აღსავსე, ახლა დავრწმუნდი, რომ ამერიკის შეერთებულ შტატებში ჩემი მრავალრიცხოვანი და ძვირფასი მეგობრების გარეშე ამ წიგნის გამოქვეყნება შეუძლებელი იქნებოდა. სიტყვებს ვერ ვპოულობ, რომ მადლობა გადავუხადო მათ უანგარო, ტიტანური მუშაობისთვის. იოგა დაბადებიდან მრავალ ათასწლეულს ითვლის, მაგრამ მხოლოდ თანამედროვე ამერიკელი იოგას მონაფების წარმოუდგენელმა აღტყინებამ და ენთუზიაზმმა გახადა შესაძლებელი მრავალსაუკუნოვანი ქეშმარიტების თანამედროვე ენაზე და თანამედროვე პირობებთან მიმართებაში მისადაგება.

განსაკუთრებული მადლობა მინდა გადავუხადო ექიმ პოლ ბრანტონს რომ ჩემს დასავლელ მკითხველებთან წარდგენისა და ჩემი წიგნის ხელნაწერების წაკითხვის გამო. კეთილმა და ბრძენმა დოქტორმა ბრანტონმა მემკვიდრეობასავით გადაიბარა თავისი გურუს – დიდი რამანა მაჰარიშის თვისებები. ზოგიერთი მათგანი ჩემი მონაფის ოსკარ უინლენდის მიერაა წარმოდგენილი გრაფიკული სახით და განთავსებულია ამ წიგნში. ჩემი მადლიერება მინდა გამოვხატო აგრეთვე ჩემი ყველაზე უმცროსი მონაფის პ. ნიუტონის მიმართ ტერმინების ლექსიკონის, გამოყენებული ლიტერატურისა და ტრანსკრიციული ცნობარის მომზადებისათვის. და ბოლოს, თავს მოვალედ ვგრძნობ განსაკუთრებული მადლიერება გამოვხატო ჯულიან პრესის გამომცემლობის რედაქციის მიმართ ამ წიგნის გამოსაცემად მომზადებისა და ფართო საზოგადოების წინაშე წარდგენისათვის.

პ.მ.

ნიუ-იორკი, 1959 წ.

## ამერიკელი გამოცემლისაგან

თავდაპირველად დოქტორი მიშრა თავისი წიგნის „იოგას საფუძვლები“ გამოშვებას აპირებდა სახელმძღვანელოდ ყველა იმ მონაფეებისათვის, რომლებსაც ასწავლიდა ნიუ-იორკის იოგას საზოგადოებაში (ამერიკული ბუდისტური აკადემია), კოლუმბუსსა და დეიტონში (ოჰაიო), ასევე მისი ხელმძღვანელობით მომზადებული ყველა მონაფისათვის. თუმცა, საბოლოოდ, საკუთარი შრომის გაანალიზების შემდეგ, ის იმ დასკვნამდე მივიდა, რომ მისი წიგნი მკითხველთა გაცილებით უფრო ფართო წრეს შეიძლება მოემსახუროს და გაცილებით უფრო მნიშვნელოვანი გამოყენება პოვოს.

დოქტორ მიშრას აზიაში, ევროპასა და შეერთებულ შტატებში ყოფნის დროს ათასობით ადამიანი თხოვდა მითითებებსა და ხელმძღვანელობას იოგას შესწავლაში, თხოვდნენ, ხელმძღვანელობა გაენია მათთვის კდემამოსილებისა და სრულყოფილების მიღწევისკენ სწრაფვის პროცესში. და რამეთუ დოქტორი მიშრა არის მედიკოსი, ენდოკრინოლოგი, რომელიც პრაქტიკულად მუშაობდა როგორც საზღვარგარეთ, ისე შეერთებულ შტატებში, ბევრი მისი კოლეგა უმაღლეს დანტერესდა იოგათი, როგორც მეცნიერებით, და მისი შესაძლებლობების გამოყენებით მათ თერაპევტულ პრაქტიკაში, და ასევე მიიღეს მისგან ბევრი სასარგებლო რჩევა, რომლებიც, უბრალოდ ფასდაუდებელი იყო მათ საქმიანობაში.

წარმოდგენილ ტომში დოქტორი მიშრა არა მხოლოდ ზემოთ ხსენებული ადამიანთა ჯგუფების მიერ იოგას შესწავლის პროცესში წარმოქმნილ უამრავ კითხვაზე იძლევა პასუხებს, არამედ დამატებით შლის პრაქტიკულ, მეცნიერულად დადასტურებულ სისტემას, რომლის მიმყოფ იოგას მონაფეს შეუძლია თავად შეამონმოს ეს მტკიცებულებები და იოგას ძირითად მიზნებს მიაღწიოს, რაც ადამიანის მრავალსაუკუნოვანი მემკვიდრეობისა და პოტენციალის რეალიზაციის გამოხატულებაა.

როდესაც ექიმმა მიშრამ აცნობა რედაქტორებს მისი ნაშრომების უფრო ფართო აუდიტორიაში გამოყენების შესაძლებლობის შესახებ, ვიდრე თავდაპირველად იყო ჩაფიქრებული, ჩვენ მასთან ერთად საფუძვლიანად გავანალიზეთ ამ წიგნის შინაარსი და დავრწმუნდით, რომ ეს არის ძალიან პრაქტიკული, სამეცნიერო და მიმდინარე რეალობის შესაბამისი ნაშრომი იოგას სფეროში.

თუმცა, მკითხველთა უფრო ფართო აუდიტორიის შემთხვევაში, ჩვენ ერთ მეტად არსებით გარემოებას დავეჯახეთ. საქმე ისაა, რომ ინგლისური არ არის დოქტორ მიშრას მშობლიური ენა და, რა თქმა უნდა, მის

შრომებში არის ადგილები, რომლებიც უნებლიედ ასახავს ინდური გადმოცემის სტილს. მეორე მხრივ, დოქტორ მიშრას აქვს შესანიშნავი ნიჭი, პირდაპირ, ნათლად და მკაფიოდ მიიტანოს თავისი აზრები მსმენელამდე, მისი ნამუშევრების უფრო მაღალ ლიტერატურულ დონეზე გადამუშავებისა და გამოცემის პროცესში კი მისი ნიჭის ეს თვისება, თავისებურება დაიკარგებოდა.

ყველა ამ ფაქტორის ობიექტურად ანონ-დანონის შემდეგ, ჩვენ მივედით დასკვნამდე, რომ წარმოდგენილი წიგნის შინაარსი უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე გადმოცემის სტილი; ამიტომ ჩვენ გადავწყვიტეთ, იმ სახით გამოგვეცა წიგნი, როგორც ის დოქტორ მიშრას მიერ იყო დაწერილი. წიგნის სულისკვეთება ასეთი სახით გადმოიცემა უფრო მკაფიოდ და გასაგებად და სწორედ ასეთი სახით ურთიერთობდა დოქტორი მიშრა თავის მოწაფეებთან და ამ გზაზე უდიდეს წარმატებებს მიაღწია.

შემოთავაზებული წიგნი ისეთი სახით, როგორადაც ახლა ქვეყნდება, გარდა იმისა, რომ დოქტორ მიშრას იოგას სკოლებში მოღვაწეობისათვის გამოდგება, ასევე, შეიძლება სასარგებლო იყოს იოგას იმ მოწაფეებისათვის, რომლებიც ამ სწავლების ინდივიდუალურად წვდომას პერიოდულად იოგას სპეციალისტებთან კონსულტაციების გავლით ცდილობენ; ის შეიძლება გამოყენებულ იქნეს იოგას იმ მასწავლებლების მიერაც, რომლებიც საკუთარი ჯგუფების შექმნას შეეცდებიან ან თავიანთ კოლეგებს შორის ისეთ წარმომადგენლებს ამოირჩევენ, რომლებიც თავისში არსებული სასოების დიაპაზონში საკუთარი ცოდნის გაგრძელებას მოინდომებენ; და ბოლოს, მედიკოსები, ფსიქოლოგები და რელიგიური ერთობის ხელმძღვანელები ამ წიგნში იპოვიან პასუხს შეკითხვაზე, სინამდვილეში რა არის იოგა, და თავადვე შეიძლებენ გადაამოწმონ მათ მიერ წარმოდგენილ დისციპლინებში არსებულ მტკიცებებთან მიმართებაში, რომლებიც ჩადებულია მათ შემოთავაზებულ შრომებში.

დოქტორი მიშრა დარწმუნებულია, რომ იოგას პრაქტიკა დაადასტურებს მისი წიგნის გვერდებზე გაკეთებულ განცხადებებს ამა თუ იმ საკითხებზე, ის ასევე დარწმუნებულია იმაში, რომ ეს სიახლე მეცნიერებსა და რელიგიურ ლიდერებს გაუღვივებს სურვილს, იოგას სწავლება შეიტანონ თავიანთ სამეცნიერო და სულიერ მოღვაწეობაში, რაც, თავის მხრივ, გააფართოებს მათი ინტერესების სფეროსა და ცოდნას როგორც ყოფით, ისე სულიერ დონეზე.



## შესავალი

დოქტორი მიშრა გამორჩეული ექიმი და ქირურგია; ის არის ბომბეში რ. ა. პოდარას სამედიცინო კოლეჯის მედიცინის პროფესორი. იგი აგრეთვე ზემოთ აღნიშნული კოლეჯის მ. ა. პოდარას ჰოსპიტალის მთავარი ექიმია. დოქტორმა მიშრამ 1348 ქირურგიული ოპერაცია ჩაატარა, რაც იოგური ანატომიისა და ფიზიოლოგიის, იოგური ფსიქოლოგიისა და ფსიქოლოგიური ცენტრების (ჩაკრების) თანამედროვე ტერმინოლოგიასა და თანამედროვე სამეცნიერო დონეზე ინტერპრეტირებაში ეხმარება მას.

ამას გარდა, მან ჩაატარა მთელი რიგი კვლევები ენდოკრინოლოგიაში, თანამედროვე ფსიქოლოგიასა და სამედიცინო მეცნიერების სხვა მიმართულებებში, როგორც ევროპულ და ამერიკულ სამედიცინო ინსტიტუტებში, ასევე თავის სამშობლოში – ინდოეთის სამედიცინო დაწესებულებებში. ყოველივე ამან ერთად აღებულმა იგი რაჯა-იოგას სფეროში უმაღლესი დონის სპეციალისტად ჩამოაყალიბა, რომლის თეორიასა და პრაქტიკას იგი საკუთარი გამოცდილების საფუძველზე სწავლობდა.

იგი ამ გამოცდილებას იყენებდა ანატომიური და ფიზიოლოგიური ცნებების განსამარტავად, რომელბსაც გადმოგვცემენ იოგური ჩანანერები, – ისეთები, როგორიცაა კუნდალინი, სუშუმნა, პინგალა და ა. შ. მან ბრწყინვალედ შეაერთა ღრმა მოდუნების იოგური ტექნიკა შთაგონების თერაპიულ და ფსიქოლოგიურ ტექნიკასთან, რაც მოძრაობა „ახალი აზრის“ წყალობით გახდა პოპულარული. ასეთივე წარმატებით მან შეძლო იოგასა და ვედანტას შორის არსებული კავშირის მკაფიოდ ახსნა-განმარტება. ავტორი ძალიან ნათლად და გასაგებად გადმოგვცემს სუნთქვით, ვიზუალურ და სხვა სავარჯიშოებს, რომლებიც გონების მართვის უნარების განვითარებისათვის გამოიყენება.

სულიერი სრულყოფის გზაზე დოქტორ მიშრაზე უდიდესი გავლენა მოახდინა ორმა მასწავლებელმა: შანკარაჩარია შრი შანკარმა (პურუშოტტამა ტირტხაჯი) – მოძრაობა „სახაჯა-იოგა“-ს ხელმძღვანელმა (სიდხა-იოგაშრამი ბენარესში) და ბაბა სომა ნატხამ – „მოძრაობა რადჰა სვამი“-ს ლიდერმა ბომბეში.

შედეგად, ჯერ კიდევ მუდმივი გურუს ძიებისას, მან მოინახულა მთელი რიგი აშრამები ინდოეთში, თუმცა ვერასოდეს ვერ ახერხებდა ეპოვა ისეთი ადამიანი, რომელთან თანდასწრების პირობებშიც იგრძნობდა, რომ იმყოფებოდა ისეთი იოგის გვერდით, რომლის განვითარება ყველანაირად დააკმაყოფილებდა მას. და აი, ბოლოსდაბოლოს, ის შეხვდა იდუმალებით სავსე პიროვნებას – ადამიანს, რომელიც ფართო აღიარებას გაუბოდა, გააზრებულ ინსტრუქციას აძლევდა ზედმინევნით შერჩეულ მცირერიცხო-

ვან მოწვევებსა და მხოლოდ ადამიანთა მცირე წრისათვის იყო ცნობილი. მისი სახელი იყო ბჰაგავანდასი, სწავლობდა გადმოუცემელ მაგნიტურ ფლიუიდებს და დოქტორ მიშრაზე ძლიერ გავლენას ახდენდა; მისი ზემოქმედების ქვეშ დოქტორმა მიშრამ ნირვანას დონის სრული წვდომა შეძლო და სწორედ ის აირჩია თავის მუდმივ მასწავლებლად. ამ გურუს თავდაპირველი ადგილმდებარეობა დღემდე უცნობია. ახალგაზრდობაში იგი ყარაჩიში ცხოვრობდა; სასტიკი დაპირისპირების შემდეგ, რამაც პაკისტანი ინდოეთიდან გამოყო, ის ინდოეთში ჩავიდა იმისათვის, რომ თავისი მოწვევები მოენახულებინა, და მათი დაბეჯითებული თხოვნით დათანხმდა სამუდამოდ დარჩენილიყო იქ. 1957 წელს, როდესაც თავისი სხეული დატოვა, ის 100 წელზე უფრო დიდი ასაკის იყო, თუმცა გაცილებით უფრო ახალგაზრდად გამოიყურებოდა.

იოგას სფეროში შექმნილი სხვა შრომებისაგან – უმრავლესობაში თეორიული, მეტაფიზიკური ანდა, უბრალოდ, იოგას ზედაპირულად გადმოცემული ნაწერებისაგან – მკვეთრად განსხვავებული შემოთავაზებული წიგნი დინამიკური პრაქტიკულობის სტილშია დაწერილი. მასში განვითარებულია პრაქტიკული მეთოდები და სავარჯიშოები, რომლებიც სულიერების ზრდისკენ სერიოზულად განწყობილი მოწაფეებისათვის გამოსაყენებლად არის გამოსადეგი. ერთი სიტყვით, ეს ბრწყინვალე წიგნია მათთვის, ვინც სერიოზულად დაინტერესებულია იოგით.

პოლ ბრანტონი

## ავტორის წინასიტყვაობა

აურაცხელი გარდაცვალებისა და დაბადების შედეგად ადამიანი საკუთარი სხეულის მიერ დაჰიპნოზირებული აღმოჩნდა. ყოველივესთან მიმართებაში ნამდვილი ცოდნის არ ქონის პირობებში ის ფიქრობს, თითქოს მისი „მე“ და ცნობიერება მისი ფიზიკური სხეულით შემოიფარგლება. თუმცა, როდესაც ის იოგას პრაქტიკულად შესრულებას იწყებს, მისი გაუთვითცნობიერება იფანტება, ის ჩამოიბერტყავს სასრულობის აღქმის ჰიპნოტიკურ ზემოქმედებას და მისი „მე“, რომელიც თავისი ბუნებით უსასრულოა (მარადიულია) და არ უშვებს არავითარ განშტოებებს, გამოვლინდება თავის სრულ ბრწყინვალებაში, მსგავსად იმისა, როდესაც ღრუბლები გადაიყრება და მზე იწყებს ნათებას. ცნებები: მამაკაცი, ქალი, ცხოველი, ღმერთი, ბავშვი, ახალგაზრდა, ასაკოვანი – „მე“-ზე უმეცრების შედეგად არის მიბმული. იოგა თავის არსში წარმოადგენს დეჰიპნოტიზირების პროცესს. აზრთანყობაზე ყურადღების გამახვილებისა და მედიტაციის საშუალებით ადამიანი ეზიარება თავისი „მე“-ს ჭეშმარიტ ფორმას, რომელიც თავის მხრივ, ყველგან მყოფი, ყოვლისმომცველი და ყოვლისშემძლეა.

ჩემი ხანგრძლივი მოგზაურობების დროს ათასობით ადამიანი მისვამდა ერთსა და იმავე კითხვებს:

„როგორ ახორციელებთ პრაქტიკას სამადჰიში?“

როგორ გადადიხართ გასხივოსნებისა და ნირვანას მდგომარეობაში?

მეც შევძლებ სამადჰის პრაქტიკის შესრულების შესწავლას?

მეც შევძლებ გასხივოსნებისა და ნირვანას მდგომარეობაში გადასვლას?

პირველ და მეორე შეკითხვაზე მე ჩვეულებრივ ვპასუხობ: „სამადჰი პრაქტიკოსის ყურადღების გამახვილების განვითარებაზე, შთაგონებასა და ნებისყოფაზე, ხოლო გასხივოსნებისა და ნირვანას მდგომარეობა პრაჯნის, შილის და სამადჰის (ინტუიციის, ეთიკური და მორალური სრულყოფის, მუდმივი ყურადღების) განვითარებაზეა დამოკიდებული“. მესამე და მეოთხე კითხვაზე ჩემი პასუხი ასე ჟღერს: „დიახ, გონებისა და ბუნების კანონების, ასევე სამადჰის კანონების შესწავლით, თქვენც შეგიძლიათ იოგას სწავლების გამოცდილი მცოდნე გახდეთ და გასხივოსნებისა და ნირვანას მდგომარეობაში გადასვლა შეძლოთ. სრულყოფილება არ არის შემთხვევითი მოვლენა და იგი რომელიმე ეროვნებისა თუ პიროვნების მონოპოლიას არ წარმოადგენს. ის, ვინც ყურადღების მოკრების პრაქტიკითაა დაკავებული, მიაღწევს მას.“

უხსოვარი დროიდან ადამიანმა იცოდა და იყენებდა სამადჰის და გასხივოსნებისა და ნირვანას მდგომარეობას აღწევდა. ჩვენს დროში იოგას

სწავლების შესახებ უამრავი წიგნი, სტატია და ლიტერატურაა შექმნილი, შესაძლოა, ყველაზე ფართოდაა გაშუქებული ყველა არსებულ საკითხებთან შედარებით. იოგას შესახებ შექმნილი ყველა წიგნი და სტატია ერთად რომ შეიკრიბოს, ეს კოლექცია ყველაზე დიდ სპეციალიზებულ ბიბლიოთეკას შეავსებდა.

მსოფლიოში ადამიანთა უზარმაზარი რაოდენობაა, რომლებსაც იოგას შესწავლა სურთ. წიგნების ბაზარზე ამჟამად უზარმაზარი რაოდენობის წიგნია გამოტანილი იოგას შესახებ. ბევრ მათგანს პრეტენზია აქვს ინსტრუქტორის როლზე, რომელიც მოწოდებულია გასწავლოთ, „როგორ შეხვიდეთ სამადჰის მდგომარეობაში“ და „როგორ მიაღწიოთ გასხვივოსნებასა და სრულყოფილებას“. თუმცა ამ წიგნების უმრავლესობას მხოლოდ პრეტენზია აქვს ამ როლზე და რეალურად არაფრის სწავლება არ შეუძლიათ, – ისინი გაჭყობულია წარმოუდგენლად დიდი რაოდენობის გამოუსადეგარი თეორიებით, დოგმებითა და მრავალრიცხოვანი დაპირებებით, რომლებიც მხოლოდ ვიტრინის გასაფორმებლად ან წიგნების მოცულობის ხელოვნურად გაზრდისთვის თუ გამოდგებოდა. მაგრამ თქვენ ხომ არ გაინტერესებთ სიტყვების რაზარუხი, თქვენ არ უნდა დახარჯოთ ამაზე თქვენი ძვირფასი დრო. თქვენ გინდათ გაიგოთ, „როგორ...“. სწორედ შემოთავაზებული წიგნი აგიხსნით, „როგორ...“.

ადამიანისათვის, რომელიც აღმოსავლეთის ან დასავლეთის თანამედროვე უნივერსიტეტებში სწავლობდა, იოგასა და ვედანტას მიერ შემოთავაზებული სრულყოფილების მიღწევის სქემა წარმოდგენილია მხოლოდ და მხოლოდ საგულდაგულოდ გააზრებული თვითჰიპნოზირების პროცესით. რა თქმა უნდა, გამათხოვრებული ორდენის ბევრი თანამედროვე ფანატიკოსი ბერი ან პროფესიონალი იოგები და ტანტრის კულტის პრაქტიკოსები უმრავლეს შემთხვევაში იძლევიან საბაბს დაბნეულობის და გაურკვევლობის შესაქმნელად. იოგა პატანჯალი კი, თავის ორიგინალურ გამოხატულებაში, თავისუფალია მსგავსი უცნაურობებისაგან. შემთხვევითი არაა, რომ იოგა პატანჯალის სანქჰია-იოგას სახელითაც მოიხსენიებენ. ძირითადი მიზეზი ასეთი სახელით მოხსენიებისა იმაში მდგომარეობს, რომ იოგა პატანჯალი არ აღიარებს ფიზიკას მეტაფიზიკის გარეშე და, პირიქით, მეტაფიზიკას ფიზიკის გარეშე. ის წარმოადგენს შემაკავშირებელ რგოლს ამ ორ მეცნიერებას შორის, სწორედ აქედან გამომდინარეობს მისი სახელი სანქჰია-იოგა (ვედანტა პრაქტიკით; გამოცდილების შედეგად მიღებული ცოდნა). ის არის დედოფალი ყველა იოგას ნაირსახეობებს შორის; ამიტომ მას რაჯა-იოგას უწოდებენ. იმის მსგავსად, როგორც მათემატიკა ქმნის ყველა ფიზიკური მეცნიერების საფუძვლებს, სწორედ ასევე, სანქჰია-იოგას სისტემა წარმოადგენს მეტაფიზიკური მეცნიერების საფუძველს.



უკლებლივ ყველა სული პოტენციურად წმინდაა, კდემამოსილია, მაგრამ უმეცრებასთან შეხების შედეგად ისინი არ იმყოფებიან თავიანთ რეალურ, ნამდვილ მდგომარეობაში. იოგას გააჩნია უამრავი პრაქტიკული ვარჯიშის სახეობები, რომლებსაც შეუძლიათ გამოავლინონ სულის ღვთიური წარმომავლობა; ამით ის იოგას ყველა შემსწავლელს მიანიჭებს სრულ სიმშვიდესა და კდემამოსილებას, ხოლო მათ საფუძველზე, კონცენტრაციის ხანგრძლივობისა და პირადი უნარების შესაბამისად შესაძლებელია სხვა მეთოდების ათვისება, რომლებიც ნებისყოფისა და აზრთანყოფის პროცესის განვითარებისთვის არის აუცილებელი. აქედან გამომდინარე, იოგა თავისუფალია მთელ მსოფლიოში გავრცელებულ რელიგიებში არსებული დოგმატიზმისაგან, ორთოდოქსულობისაგან და კონსერვატიზმისაგან. იოგა რელიგიის არც ერთ განშტოებას არ წარმოადგენს, მაგრამ შეუძლია ნებისმიერ მრწამსს დაეხმაროს თავისი შესატყვისი გზის პოვნაში.

იოგას მეთოდებისა და ფორმულების პრაქტიკით, მოწაფეს თავისი ცნობიერების ყველაზე ღრმა შინაგანი განყოფილებები გადაჰყავს ფუნქციონალურ დონეზე. ეს შინაგანი ცნობიერება სიცოცხლის, მთელი ცხოვრების რეზერვუარს წარმოადგენს. თითოეული სხეული, თავის მხრივ, ღვთიურ ინსტრუმენტს წარმოადგენს. ის ერთდროულად მუდმივი გადამცემიც არის და მუდმივი მიმღებიც. გრძნობის ორგანოები შეიძლება მივიღოთ როგორც მიმღებები, ხოლო გადაადგილების ორგანოები – როგორც გადამცემები. თუმცა, თითოეულ ცოცხალ არსებას – ერთუჯრედიანიდან ურთულეს ორგანიზმამდე – მიღებისა და გადაცემის უნარი გააჩნია, ამის მიუხედავად, არ შეუძლია როგორც უფრო მაღალი საფეხურის ვიბრაციამდე განვითარება-გადასვლა, ისე დეგრადაცია და უფრო დაბალი საფეხურის ვიბრაციამდე დაცემა. კერძოდ, მაგალითად, „ნორმალური“ ზღვრებით წარმოდგენილი ადამიანი არის საკუთარი შეზღუდულობის გამვლინება; ეს ზღვრები არც უნივერსალურია (საყოველთაო), არც ბუნებრივი, არც საბოლოო; პირიქით, ისინი აბსოლუტურად ინდივიდუალური, არარეალური და დროებითია.

სხეულის გარკვეული დისციპლინის, გრძნობებისა და გონების სამუალებით ხდება ჩიტტას გასუფთავება სამოთხისეული ღვთაების – სულის (душа-ს) დასანახად და მოსწავლე შეიცნობს, რომ ნამდვილი ინტელექტი და ნამდვილი მეხსიერება არ არის დამოკიდებული თავის ტვინზე. ადამიანური გონება ისეთ შესაძლებლობებს ფლობს, რომლებიც არანაირად არ არის დაკავშირებული ორგანიზმში აღძრულ ხუთ გრძნობასთან. თუმცა, სამადჰის პრაქტიკის დაუფლებით ჩვენ სხვა სამყაროებს აღვიქვამთ, მაგრამ აღქმის ასეთი უნარი სრულიადაც არ წარმოადგენს საყოველთაოს, მიუხედავად იმისა, რომ იგი მარადიულია. როდესაც მოწაფის ჭეშმარიტი

ხედვა იხსნება, მისი აღქმის უნარი წარმოუდგენლად ფართოვდება იმის მსგავსად, როგორც ბრმა ადამიანს უცბად, მყისეულად ხედვის უნარი რომ აღუდგეს.

უმალლეს ბუნებასა და უმაღლეს ცნობიერებაში თავისი კანონები არსებობს, რომლებიც ამ უზარმაზარი უნარების მინიჭებას, მიმართვას და იდუმალი ძალების გამოვლინების პროცესს მართავს და არეგულირებს. იოგას პრინციპებს თუ მივყვებით, სწავლით დაკავებული, საკუთარი ყურადღების გამახვილებით სხვადასხვა ჩაკრებზე, აძლიერებს თავისი კონცენტრაციის ძალას, ამოძირკვავს ჭკუის არამდგრადობას და, ბოლოს, ეუფლება თავის სულს იმის მსგავსად, როგორც ათლეტი ეუფლება თავის სხეულს. იოგას მონაფე ხედვისა და გრძნობის ორგანოების დახმარების გარეშე შეცნობის უნარს იძენს და თავისუფალი ხდება იმის აუცილებლობისაგან, რომ რაღაცის შესაცნობად ფიზიკური სხეულის გრძნობებსა და ტვინს მიმართოს.

ამგვარად, იოგა, თავის მხრივ, წარმოადგენს სრულყოფილების მიღწევის მეთოდუკასა და გზას ფიზიკური, მეტაფიზიკური და ფსიქიკური ბუნების ელემენტების მართვის დაუფლების საშუალებით. ამისათვის ფიზიკური სხეული, მთელი აქტიური ნებისყოფა და მოაზროვნე გონება სრულყოფილ მართვას ექვემდებარება, რომელიც შემდგომ იოგით დაკავებულს სულიერ თავისუფლებამდე მიიყვანს. იოგას მიზანს სულაც არ წარმოადგენს მეტაფიზიკური თეორიის ფორმულირება, პირიქით, ის პრაქტიკული მეთოდების ფორმულირებას ახდენს, რომლებიც მიუთითებენ, როგორ შეიძლება გადარჩენის მიღწევა.

ვინაიდან ადამიანის სიცოცხლე ჭკუისმიერი მატერიის ბუნებაზეა დამოკიდებული (ჩიტტაზე), გონების მატერიის გასუფთავება უმაღლესი დონის აუცილებლობას წარმოადგენს; ეს გონების ნების კონცენტრაციით იქმნება. და რამეთუ იოგას ტაქტიკა სანქჰიას ფილოსოფიასთან არის კავშირში, მაშინ ერთობ სასარგებლოა, ვიდრე ვარჯიშებს კონცენტრაციით შევეუდგებით, გავეცნოთ 25-ე გვერდზე მოყვანილ სანქჰიას მეტაფიზიკური ნაწილის გადამოცემ ცხრილს.

ეს ცხრილი მონაფეს დაეხმარება, ცნობიერების უფრო მაღალ საფეხურს მიაღწიოს ღრმა და მრავალფეროვანი სამყაროსა და სხეულის გარდაქმნის საშუალებით პანაჩამაჰაბჰუტაში, ე. ი. ატომური ბუნებისა და ცნობიერების ხუთ მდგომარეობაში; შემდგომი გარდაქმნა პანჩა-მაჰაბჰუტა – პანჩა მანმატრა, ატომის წინარე ბუნებისა და ცნობიერების მდგომარეობაა, რის შემდგომაც ხდება აღქმის ორგანოების, მოქმედების ორგანოების და პანჩა მანმატრას (ე. ი. ხუთი ატომის წინა მდგომარეობის) გარდაქმნა: საყოველთაო ეგო – აჰამკარუ, შემდგომ, საყოველთაო ეგო – საყოველ-

თაო ინტელექტი მაჰატ-ტატვა, და ბოლოს, საყოველთაო ინტელექტი – უმაღლესი ბუნება და უმაღლესი ცნობიერება.

„მე“ თავისი ბუნებით ერთია (მთლიანია) და არა აქვს არავითარი სხვა ეკვივალენტი (შესადარებელი). „მე“-ს შემეცნებლისათვის უკვე უმაღლესი ბუნებაა, ბუნებრივად მარადიულად თავისუფალია და არავითარ განთავისუფლებას არ საჭიროებს; პირიქით, ის არის თავდაპირველი პურუშას სამუდამო ენერგია და პურუშა ამ ენერგიის საშუალებით კონკრეტულ მატერიალურ ფორმაში აქცევს, იცავს და ართულებს მრავალფეროვან სამყაროს.

ტანჯვის მიზეზი უმეცრებაშია. დუალიზმი თავისი წარმოშობას უმეცრებას უნდა უმაღლოდეს. დუალიზმი აღმოიფხვრება, თუ სამადჰის საშუალებით უმეცრება გადალახულია. გათავისუფლებული ადამიანისათვის მრავალფეროვანი სამყარო თავისი დუალიზმით ქრება და ეს ადამიანი მი აღწევს ნირვანას, შეიცნობს სულის (ძუჯ) ჭეშმარიტ ფორმას.

აი, თქვენ უკვე მიუახლოვდით იოგას შესწავლის კურსის დასაწყისს. ამ კურსში მე თქვენ ყველა პრინციპსა და თეორიაზე მოგიყვებით, რომელნიც დაგჭირდებათ ამ სწავლების ათვისებისათვის, მაგრამ მე მიზანმიმართულად გამოვრიცხე სახელმძღვანელოდან ის პრინციპები, რომლებიც დამწყებთა მოთხოვნილებების საზღვრებს სცდება. ის, რაც ჩართულია შემოთავაზებულ კურსში, იოგას სწავლების კვინტესენციას წარმოადგენს. იმაში ვარჯიშით კი, რაც აქ არის მოცემული, თქვენ შემდგომ თავად მიხვდებით და იოგას ყველა სხვა თეორია და პრინციპი თქვენ თავადაც შეძლებთ ჩამოაყალიბოთ, თქვენი საკუთარი თეორიები და პრინციპები შექმნათ ამ სფეროში.

ამ წიგნის გვერდებზე ისეთი არაფერია, რაც ვერ გადამოწმდება ჩვეულებრივი მეთოდებითა და თანამედროვე მეცნიერული საშუალებებით. ექიმები და ბიოლოგები, ფსიქოლოგები და ფიზიკოსები საკუთარი კვლევადიების პროცესში მრავალ ამ მოვლენებთან ხვდებიან კონტაქტში და ადასტურებენ მათ რეალურობასა და ძალას, მაგრამ ამჟამად ამ მეცნიერების ინტერესები სხვა რალაციკენ არის მიმართული და ისინი ჯერ კიდევ არ არიან მზად უფრო სრულად გამოიყენონ ბუნების ეს მოვლენები. თუმცა ეჭვგარეშეა, რომ, ერთი შეხედვით, თანამედროვე მეცნიერება და იოგა თითქოსდა სხვადასხვა გზებით მიდიან, მათ ერთი მიზანი გააჩნიათ.

ამ წიგნის კითხვისას მხედველობაში მისაღებია, რომ მისი ავტორი თანამედროვე მედიცინის დოქტორია, ე. ი. მეოცე საუკუნის მეცნიერია და მისი მიდგომა ამა თუ იმ საკითხთან – თანამედროვე მკვლევარ-მეცნიერის მიდგომაა და თუ იოგას მეთოდებსა და ფილოსოფიას სხვა ყველა არსებულ მეთოდთან და ფილოსოფიებთან შედარებით უპირატესობას ანიჭებს,



ეს მხოლოდ იმიტომ, რომ მათ საკუთარი პიროვნებისა და საკუთარი ცოდნის გამოსახატავად ყველაზე პრაქტიკულად თვლის.

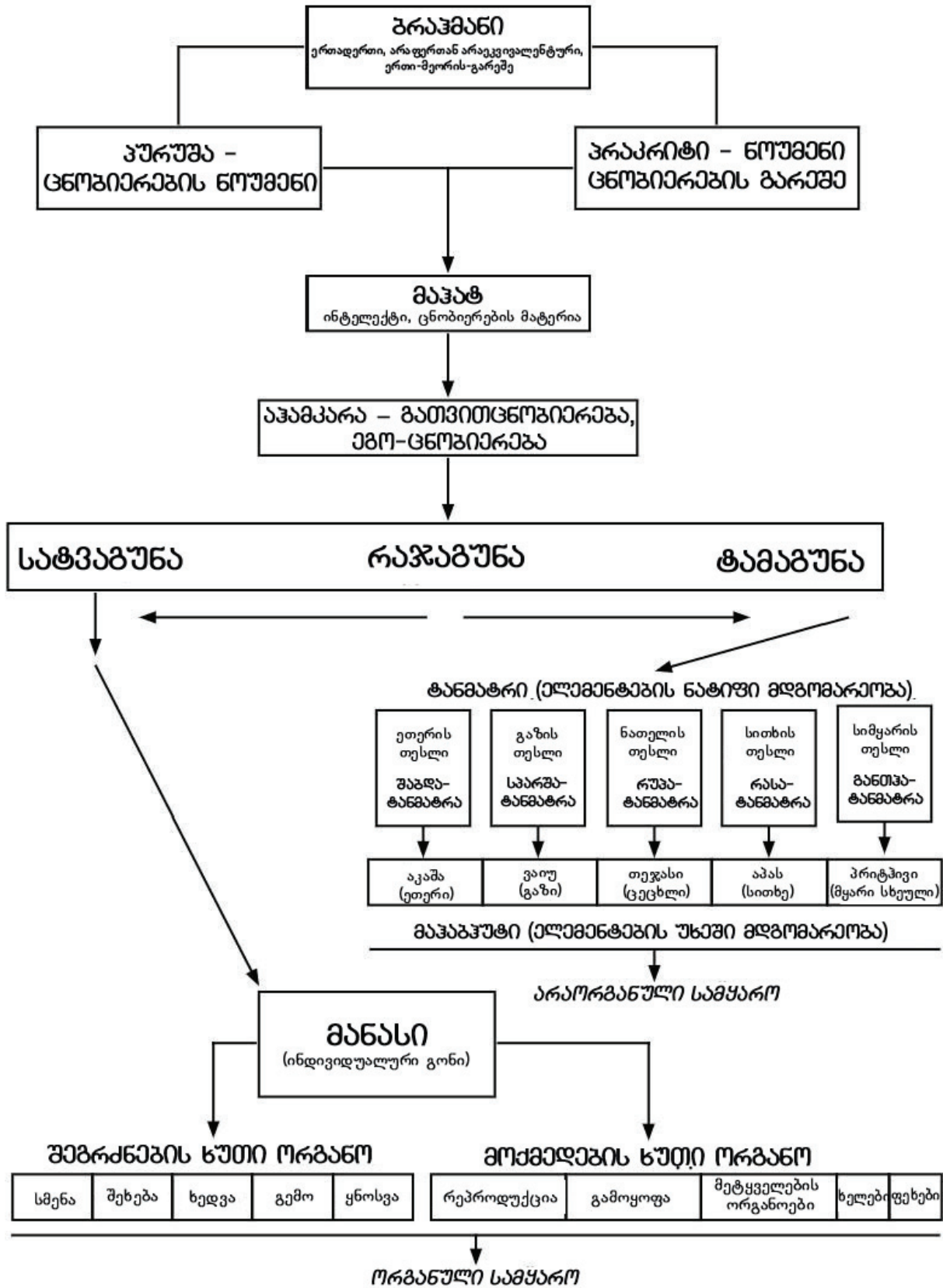
მე ვცდილობდი, შემოთავაზებული კურსი იმდენად მოკლედ შემედგინა, რამდენადაც ეს შესაძლებელი იქნებოდა, მაგრამ ამავე დროს მინდოდა მასში რაღა-იოგას ყველა ცნობილი, გამოცდილი და პრაქტიკული მეთოდები მომეცა; ეს მეთოდები იოგას მიმდევართა გამორჩეული წარმომადგენლების მიერ მრავალათასჯერ არის გამოცდილი და შემოწმებული, რომლებსაც პრაქტიკულად იყენებდნენ მრავალი ათასწლეულის განმავლობაში. ეს მეთოდები თქვენც გამოგადგებათ იოგის წარმატებულ მონაფეებად გახდომაში, დაგეხმარებათ, შეიცნოთ თქვენი საკუთარი მასწავლებელი – საკუთარი უძვირფასესი სული (душа), საკუთარი მარადისობა, მიაღწიოთ კდემამოსილებასა და თავისუფლებას, შეიცნოთ პირადი ნირვანა. თუმცა ყველაფერი ეს თქვენთვის ჯერ უცნობია, იგი მაინც თქვენს მუდმივ თანამგზავრსა და მეგობარს წარმოადგენს.

შემდგომ ქვემოთ მოყვანილ თავებში ჩამოვაყალიბებ ყველაზე ძირითად და ყველაზე მნიშვნელოვან იოგური ფსიქოლოგიისა და იოგური სამადჰის პრინციპებს, რომლებიც თქვენ თქვენსა და თქვენს მუდმივ მასწავლებელს – მარადიულ გონებას – შორის აღმართული კარების გახსნის გასაღებს გიბოძებენ.

ამ მიზანს ეძღვნება 30 თავი, მაგრამ ნუ ნაიკითხავთ მას, როგორც ჩვეულებრივ რომანს ან ნოველას, შეჩერების გარეშე, ყდიდან ყდამდე. მოცემული წიგნი უნდა იკითხებოდეს თანდათან: ერთი თავის წაკითხვის შემდეგ, ჯერ გაატარეთ თქვენში, გააფართოეთ საკუთარი შეხედულებების შექმნითა და კომენტარებით, გაეცანით აუცილებელ ანატომიურ და ფიზიოლოგიურ ცნობებს, შეისწავლეთ სურათები, იოგური ფსიქოლოგიის ილუსტრაციები, შეისწავლეთ მინიშნებები, რომლებიც მოყვანილია ამ თავთან მიმართებაში, შემდგომ შეასრულეთ ვარჯიშები კონცენტრაციაში, მოყვანილი შენიშვნების შესაბამისად – და მხოლოდ მაშინ გააგრძელეთ შემდეგი თავის შესწავლა. თუ თქვენ მედიცინის, კონცენტრაციისა და გასხივოსნების ტექტიკას ასეთი სახით შეისწავლით, მაშინ წარმატებაც თავისთავად მოვა, როგორც ბუნებრივი შედეგი, როგორც თქვენი პრაქტიკული შრომის ნაყოფი, და თქვენში სამუდამოდ დარჩება.

ვამთავრებ რა ამით ჩემს განმარტებებს, მე მინდა ყველა ცოცხალ არსებას ვუსურვო დიდი ბედნიერება და კარგი მომავალი.

სანქციას ბენილოგიური სისტემა



## ბანმარტეხანი

<b>ბრაჰმანი</b>	– საბოლოო რეალობა, საბოლოო ჭეშმარიტება
<b>პრაკრტი</b>	– პირველქმნილი ენერგია, რომელსაც არ გააჩნია ცნობიერება, არ არის განპირობებული
<b>პურუშა</b>	– კოსმიური ცნობიერება, უპირობო
<b>მაჰატ</b>	– კოსმიური უპირობო ინტელექტი
<b>აჰამკარა</b>	– სამყაროსეული „ეგო“, „მე“-ს აზროვნება
<b>მანასი</b>	– გონიერება (ინდივიდუალური)
<b>სატვავუნა</b>	– ნათელი, ინტელექტი
<b>რაჯოგუნა</b>	– გონიერების აქტიური სანყისი
<b>ტამოგუნა</b>	– ნონასწორობის ძალა
<b>სატტვავუნა, რაჯოგუნა და ტამოგუნა</b>	ერთად კოსმიური ძალის ბუნებას წარმოადგენენ.
<b>ჩიტტა</b>	= გონი (მანასი) + ეგო (აჰამკარა) + ინტელექტი (მაჰატ)
<b>ჩიტტი</b>	– იგივეა რაც პურუშა.

## თავი 1. იოგა და მისი გამოყენება

დაბალი სურვილების მაღალ სურვილებზე დამორჩილებას იოგა ეწოდება. იოგას შემსწავლელს თავისი გონება არასიმართლიდან (ფსევდოსიმართლიდან) სიმართლისაკენ (ფაქტიური რეალობის აღქმისაკენ), უმეცრეებიდან ცოდნის ზიარებისაკენ, ტკივილისაგან, ტანჯვისაგან ავადმყოფობებისა და სიკვდილისაგან – ბადნიერებისა და მარადიულობის სამყაროსაკენ; არარეალობისაგან (ილუზიისაგან) – რეალობისაკენ მიჰყავს.

იოგა გონების მძლავრი ტალღების მართვის, პირველად ცნობიერებაზე სრულად დამორჩილების მეთოდებს იძლევა, რომლებსაც აღქმის სხვადასხვა მექანიზმით მარადიულად მოქმედება შეუძლიათ. იოგას შემსწავლელისათვის იგი მარადიული მასწავლებელია. ამ პრინციპის წვდომის გარეშე იოგას პრაქტიკის შესრულება შეუძლებელია.

იოგა არ აღიარებს ფიზიკას მეტაფიზიკის გარეშე და მეტაფიზიკას კი – ფიზიკის გარეშე. ამგვარად, იოგა დამაკავშირებელი რგოლია ფიზიკასა და მეტაფიზიკას შორის; იგი მკვეთრი კრიტიკით უდგება ყველას, რომელნიც ამ ორ არსებით ფაქტორს ერთმანეთისაგან განცალკევებულად განიხილავენ. იოგა ერთიან მარადიულ სანყისად აერთიანებს მათ, რომელიც კოსმიურ რეალობად იწოდება.

იოგას უამრავი ადამიანი სწავლობს. ერთნი ამას იმისათვის აკეთებენ, რომ ფიზიკური და ფსიქიკური ავადმყოფობებისაგან ან შეუძლოდ ყოფნის მდგომარეობისაგან გათავისუფლდნენ, მეორენი კი – ზოგიერთი ოკულტური ძალების შესაძენად. ფილოსოფოსები იოგას საკუთარი ფილოსოფიური კონცეფციების გადახალისების მიზნით სწავლობენ, რამეთუ იოგას პრაქტიკის გარეშე ფილოსოფიური სწავლება და ვედები უსიცოცხლო სხეულს ემსგავსება. რელიგიური ადამიანები იოგას მეთოდებს წმინდა წერილებში მოყვანილი სიბრძნის წვდომისათვის იყენებენ, რამეთუ იოგას პრაქტიკის გარეშე ყველა ეს წერილი მხოლოდ ალეგორიული გამოთქმების ნაკრები ხდება და მეტი არაფერი. ჰიპნოზისტები – საკუთარი მოღვაწეობის სფეროში კარგ სპეციალისტად ჩამოყალიბების მიზნით – იოგას ჰიპნოზირებისთვის მიმართავენ, რაც იოგას გამრუდებული სახით გამოხატულ ფორმას წარმოადგენს. ზოგიერთი იოგას ცნობისწადილის გამო სწავლობს, ხოლო ადამიანთა მცირე ნაწილი მას უზარმაზარი მაგიური ძალების შესაძენად შეიმეცნებენ.

და თუმცა იოგა თავისში ამ ყველა ძალასა და უნარს მოიცავს, მის მიზანს სულაც არ წარმოადგენს მისი მიმდევრების მიერ ზემოთ ჩამოთვლილი შესაძლებლობების შეძენას. ერთხელ პატანჯალის, იოგა-სუტრას შემქმნელს, დიდ მასწავლებელს მოწაფემ კითხვით მიმართა: „ჩემო უფალო, თქვენ სამედდიცინო წიგნი დაწერეთ, რომელიც ფსიქიკურ და ფიზიკურ

ავადმყოფობებს მხოლოდ დროებით კურნავს. არსებობს კი ფსიქიკური დაავადებებისაგან, ტკივილებისაგან, ტანჯვისაგან და სიკვდილისაგან სამუდამოდ გათავისუფლების რაიმე საშუალება?“ და დიადმა იოგმა პატანჯალიმ უპასუხა მას: „იოგა და მოკშა ორ ისეთ შესანიშნავ მდგომარეობას წარმოადგენენ, რომლებშიც ყველა ტკივილი და ტანჯვა სამუდამოდ ქრება“.

**მოკშა, ანუ ნირვანა, მარადიული ცნობიერების მუდმივ სამყოფელს, ნეტარების, ბედნიერების და სამყაროს სავანეს წარმოადგენს. იოგა საიმედო და უცდომელი საშუალებაა ნირვანას წვდომისათვის.**

ამრიგად, იოგას მთავარი მიზანი სულის მატერიალური სურვილებისგან გათავისუფლება და ცნობიერების მუდმივი, შეუქცევადი გამარჯვებაა უმეცრებაზე.

ნირვანას გარდა, იოგას მეშვეობით მიღწეული ყველა სხვა სრულყოფილება, როგორცაა მისტიკა, ოკულტური ძალები, ზებუნებრივი ძალები და ა.შ., მეორეხარისხოვანი მიზნებია: ისინი მხოლოდ იოგას პრაქტიკის შედეგობრივი, თანმდევი პროდუქტებია. იოგას შესწავლით დაკავებულს მუდმივად აფრთხილებენ ამ ძალების გამოყენების არასასურველობის შესახებ, რადგანაც მათი დემონსტრირების სურვილმა შეიძლება წარიტაცოს მთელი ყურადღება და დააკარგინოს თავისი უმაღლესი, უზენაესი მიზანი, კერძოდ, ცნობიერების სრული გამარჯვება მოიპოვოს საკუთარ უმეცრებასა და ბუნებაზე. მონაფეს უფლება აქვს, გამოიყენოს მის მიერ მიღწეული იოგას ზებუნებრივი ძალები მხოლოდ მაშინ, როდესაც მათი გამოყენება არ ეწინააღმდეგება საბოლოო მიზანს, რომელიც მან დაისახა თავისთვის. ეს არის მთავარი განსხვავება იოგას მონაფეებსა და სხვადასხვა სახის მისტიკოსებს შორის.

თუ ვინმე დაინტერესებულია არა სრულყოფილების მიღწევაში, არამედ მხოლოდ ზოგიერთი „სუპერშესაძლებლობის“ მიღების სურვილი ამოძრავებს, მას მაინც შეუძლია იოგას ვარჯიში, მაგრამ მკაფიოდ უნდა იცოდეს, რომ ეს არ იქნება იოგას ჭეშმარიტი ფორმა.

რელიგიის ზოგიერთი დამცველი ცდილობს, იოგას მეცნიერება რელიგიასთან დააკავშიროს; ეს არის იოგას სრულიად არასწორი გაგება. რა თქმა უნდა, ეჭვგარეშეა, რომ იოგას შეუძლია დაეხმაროს – და თანაც ყველა რელიგიას ერთნაირად – მედიტაციის პრაქტიკაში; თუმცა, იოგა არ არის რელიგია, ის რელიგიაზე მაღლა დგას. იგი მოიცავს ყველა მეცნიერებას და მაინც უფრო მაღალია, ვიდრე ყველა მეცნიერება. იოგას გააჩნია სულიერი ძალების შესწავლის საკუთარი მეთოდები; სამეცნიერო კვლევის ყველა სხვა ფორმა მხოლოდ დამხმარე და მეორეხარისხოვანია



იოგასთან შედარებით. ყველა სხვა სამეცნიერო კვლევა ხელს უწყობს აზროვნების ანალიზს, მაგრამ არ უნდა დაგვაფინყდეს გონების ანალიზი იოგას პრაქტიკის მეთოდების გამოყენებით, რაც ანალიზის პირდაპირ, უშუალო საშუალებას წარმოადგენს.

იოგა არ არის რომელიმე კონკრეტული ქვეყნის პრივილეგია, როგორც ზოგიერთი ავტორი ამტკიცებს. ეს არის ბუნებისა და ცნობიერების თვისება და, შესაბამისად, ყველას და თითოეულს თანაბარ დონეზე ეკუთვნის.

იოგა გამოიყენება თითქმის ყველა ფიზიკური და ფსიქიკური დაავადების სამკურნალოდ ნებისმიერი უსიამოვნებისაგან აბსოლუტური უსაფრთხოების გარანტიით. იოგა მარტივი და ხელმისაწვდომი მეცნიერებაა. ყველა მეცნიერების მსგავსად, ის ეფუძნება ფაქტებს, რომლებიც შესწავლილია აზრების ანალიზისა და სინთეზის გზით. მაგრამ ყველა სხვა მეცნიერებისგან განსხვავებით, რომლებიც ანალიზებენ მხოლოდ კვლევის ობიექტს, იოგა ყოველთვის ანალიზებს როგორც ობიექტს, ასევე სუბიექტს. მედიტაციის მდგომარეობაში გონება დიდწილად ფართოვდება, ძლიერდება და იძენს წარმოუდგენელ უნარს, ყველა ორგანო და გრძნობა მართოს.

იოგა გონების ფლობაა. და ამ მიზნის მისაღწევად აუცილებელია მეცნიერების ნებისმიერი დარგის განშტოებაზე დაკვირვება, რადგან, პირდაპირ თუ ირიბად, ყველა ეს განშტოება აზრების, გონების სუბპროდუქტებს წარმოადგენენ.

ეს კურსი არის ოფიციალური სახელმძღვანელო იოგას სკოლებისთვის, რომელშიც ნებისმიერი მოწაფე იწყებს ამ მეცნიერების შესწავლას (კლასში ან ინდივიდუალურად) პრაქტიკულად პირველივე გაკვეთილიდან.

ამ კურსში შემავალი მეთოდები მრავალგზის შემოწმებული და გამოცდილია. მათი ხელმძღვანელობით, თქვენ გექნებათ ყველაფერი, რაც გჭირდებათ, რომ გახდეთ იოგი – თქვენი გონების მფლობელი.

შეისწავლეთ ეს მეთოდები, გამოიყენეთ ისინი, შეამოწმეთ ისინი და დარწმუნდით, რომ ისინი ჭეშმარიტი და ეფექტურია.

**გაფრთხილება.** ძალიან მოკლე დროში, ამ კურსის ინსტრუქციის მიხედვით ჩატარებული პრაქტიკის შედეგად, თქვენ შეძლებთ განკურნოთ თქვენი დაავადებები და დარღვევები, როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქიკური. მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ შეეცადოთ სხვების განკურნებას რაიმე ავადმყოფობებისაგან. უმჯობესია ეს მედიკოს-პრაქტიკოსებს ანდოთ: ისინი ბევრად უკეთ ერკვევიან იოგას სამკურნალო ძალების გამოყენებაში.

მაშასადამე, ამ მომენტიდან თქვენ იოგას პრინციპების შესწავლასა და მათ საკუთარ გონებისთვის, გრძნობის ორგანოებისა და, ზოგადად, სხეულისათვის სახელმძღვანელოდ განსაზღვრას შეუდგებით. პრაქტიკული თავლსაზრისით, იოგა შემდეგ რვა სისტემად იყოფა:

1. **იამა**, რომელიც გულისხმობს გონებისა და გონების ტალღების (მენტალური ტალღების) რეგულირებისა და მართვის უნარის მიღწევას.
2. **ნიამა**, რომელიც გულისხმობს შემუშავებული წესების დაცვას, რომლებიც ემსახურება დასახული მიზნის მიღწევას.
3. **ასანა** – სხვადასხვა პოზის მიღება, რომლებიც ხელს უწყობენ მიზნის მიღწევას. .
4. **პრანაიამა** – სწორი რიტმული სუნთქვა, რომელიც ხელს უწყობს გონების მართვას.
5. **პრატიაჰარა** – ყველა ორგანოს სრული მოდუნება და მათგან ყურადღების მოხსნა.
6. **დჰარანა** – ყურადღების გამახვილება სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე.
7. **დჰიანა** – მუდმივი შთაგონება.
8. **სამადჰი** – ნებისყოფისა და ცნობიერების ძალის შექმნა.

ამ რვა სისტემიდან ბოლო სამი გონებრივი ანალიზისთვის უმნიშვნელოვანესია, ხოლო წინა ხუთი ამ სამის მიღწევის წინა საფეხურებია. ყველა ამ კატეგორიის დეტალური აღწერა მოცემულია ქვემოთ – თქვენი მეცადინეობისათვის პრაქტიკული ამოცანების წარდგენის პროცესში. ამჟამად კი თქვენ მაქსიმალური სერიოზულობით უნდა გაითავისოთ რამდენიმე დებულება:

1. **დარწმუნებულობა.** თქვენ უნდა განივითაროთ დიდი რწმენა საკუთარი პოტენციის მიმართ, კერძოდ, თქვენ შეძლებთ გააკეთოთ ყველაფერი, რაც იქნება თქვენთვის შთაგონებული ან შესასწავლად განსაზღვრული.

2. **სასოება.** რაც არ უნდა იყოს შთაგონებული, ადრე თუ გვიან შესრულდება და თქვენ ამის იმედი უნდა გქონდეთ, ეს უნდა გჯეროდეთ.

3. **უნყვეტი შთაგონება.**

4. **პრაქტიკული დავალების მთელი მოცულობით შესასრულებლად აუცილებელია ვარჯიშის დროს გონების ხეტიალის აღმოფხვრა.**



5. მუდმივად გახსოვდეთ მარადიული (კოსმიური) ცნობიერება, რომელიც მოქმედებს თქვენში თქვენი გულის მეშვეობით და რომელიც, როგორც თქვენი მარადიული თანამგზავრი და მასწავლებელი, ყოველთვის ცდილობს, რომ გასწავლოთ და გაგათავისუფლოთ ყველანაირი ბორკილებისაგან. იგი ვლინდება თქვენში სხვადასხვა ღვთაებრივი (ანაჰატა-ნადას) ბგერის სახით: ნაზი, გამოუთქმელი და მუდმივი მუსიკალური ჟღერადობით თავში; ეს ზოგჯერ თითქმის ზუზუნის ხმას წააგავს, რომელიც „ომ“ მანტრას გამოთქმისას წარმოიქმნება. თუ ეს ხმა ჯერ არ გამოვლენილა თქვენში, არ ინერვულოთ: დროთა განმავლობაში ის მოვა თქვენთან. თუ ის უკვე არსებობს, შთაგონებაში მეცადინეობისას გამოიყენეთ.

## თავი 2. შთაგონების ძალა: დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი

სამყარო მარადიული კანონებით იმართება, რომლებიც არასოდეს წყვეტენ მოქმედებას. ეს მარადიული კანონები თავდაპირველი ცნობიერების შთაგონების შედეგად ვლინდება, რომლებიც ყველა დროსა და ადგილზე, ყველა ცოცხალ და არაცოცხალ გამოვლინებულობაზე, ნებისმიერ გამოცდილების მიმდინარეობისას და ბუნების განვითარების ნებისმიერ სტადიაში – ფენომენურსა და ნომინალურში, განხორციელებულსა და არაგანხორციელებულში ვლინება. ამიტომაც უპირობოდ აუცილებელია იოგას მონაფეს ზოგადი წარმოდგენა მაინც ჰქონდეს ამ კანონებზე.

წინა თავში განიხილებოდა იოგას რვა ეტაპი. ბოლო სამი მათგანი, კერძოდ, დჰარანა (ცნობიერების კონცენტრაცია კონკრეტულ ადგილზე, რომელიც მდებარეობს სხეულის გარეთ ან შიგნით), დჰიანა (ინსპირაცია) და სამადჰი (ნებისყოფისა და ინტუიციის განვითარება), სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია უმაღლესი ცნობიერების მისაღწევად. ამიტომ ამ სამ საფეხურს ცნობიერების შიდა ინსტრუმენტები ეწოდება, დანარჩენ ხუთ საფეხურს – გარე ინსტრუმენტები. თუ იოგას მიმდევარი მიაღწევს უმაღლესი ცნობიერების სტადიას, მაშინ ზემოთ ნახსენები სამი შინაგანი ინსტრუმენტი, თავის მხრივ, ასევე ხდება მეორეხარისხოვანი ათვისებულ ცნობიერებასთან შედარებით.

სამი შიდა ინსტრუმენტიდან ყველაზე მნიშვნელოვანი შთაგონება. იგი არის ყველა მენტალური (ფსიქიკური) ფენომენის წამყვანი და ფუნდამენტური მიზეზი და, შესაბამისად, ის სამადჰის ძლიერი იარაღია. ყოველივე ამის შემდეგ, მთელი უზარმაზარი სამყარო სხვა არაფერია, თუ არა შთაგონება; მთელი სამყარო სწორედ ამით სულდგმულობს. მოკლედ, შთაგონება ბუნების უდიდესი ძალაა. ის ისეთივე ძველია, როგორც თავად ბუნება. მას აქვს იგივე ძალა, რაც ბუნებას. დიახ, არავითარი მოძრაობა არ შეიძლება განხორციელდეს შთაგონების გარეშე: დასაწყისში ჯერ ვფიქრობთ რას მოვიმოქმედებთ, და მხოლოდ ამის შემდეგ ვახორციელებთ მათ. ჩვენ თავიდან ვგეგმავთ – მერე ამ გეგმას ვასრულებთ. ახალშობილ ბავშვს სკოლის მოსწავლესავით სირბილი არ შეუძლია; გონების ძალით, ის განუწყვეტლივ შთაგონებს საკუთარ სხეულს – ერთი ან ორი წლის შთაგონების პრაქტიკისა და ფეხზე დადგომის მცდელობის შემდეგ მას შეუძლია უფროსებივით იაროს ან ირბინოს.

ჩვენი ცოდნა, ყველაფერი, რაც ახლა საერთოდ ვიცით, ჩვენამდე მოვიდა შთაგონების საშუალებით. სკოლაში, კოლეჯში ან უნივერსიტეტში ჩვენს შთაგონებაზე მასწავლებლების ძალისხმევის შედეგად ვსწავლობთ.

ყველა ახალდაბადებული ბავშვი უმეცრებაში იმყოფება, მაგრამ თავისი ბავშვობის, მოზარდობის, სიყმაწვილის და ზრდასრულ ასაკში ისინი ვითარდებიან იმ შთაგონებათა შესაბამისად, რომლებსაც გარედან ან შიგნიდან ლეზულობენ. მუდმივი შთაგონების მეშვეობით სწორედ ეს ბავშვი თავისი საქმის ოსტატი ხდება. ნებისმიერი ცოდნა, რომელსაც ჩვენ მიმდინარე მომენტში ვფლობთ ან რომლის დაუფლებასაც მომავალში განვიზრახავთ, ჩვენთან შთაგონების ძალის საშუალებით გვეძლევა და მოგვეცემა მომავალშიც.

ის ცოდნაც კი, რომელიც სრულიად სპონტანურად მოსულად გვეჩვენება, თავდაპირველი შემოქმედებითი ენერჯისაგან – კოსმიური გონისგან – ყოვლისმიმმართველისგან, ყოვლისმომცველი კოსმიური ინტელექტუალური განგებისაგან შთაგონების ძალით ვლინდება. ყველანაირი ცოდნა ჯერ კიდევ იქამდე არსებობდა, ვიდრე ჩვენ და ჩვენი სამყარო დაიბადა, და ისინი სამუდამოდ დარჩება აქ – მას შემდეგაც, როცა ჩვენ აღარ ვიქნებით ან სამყარო თავის არსებობას შეწყვეტს. ზუსტად ასე არსებობს სამუდამოდ შთაგონების დიადი ძალა.

შთაგონების კანონი შეუმცდარი და აბსოლუტურია. ყოველი არსება, იქნება ის ბრძენი თუ უმეცარი, მდიდარი თუ ღარიბი, მაღალი თანამდებობის მქონე თუ დამცირებული, ახალგაზრდა თუ მოხუცი, ყოველი ქმნილება: ორგანული თუ არაორგანული, ცოცხალი თუ არაცოცხალი – ყველაფერი ექვემდებარება შთაგონების კანონს, ყველა მის ქვეშევრდომს წარმოადგენს. ამ კანონიდან გამონაკლისი არ არსებობს. ის შეუვალია და ერთნაირად მოქმედებს როგორც ადამიანზე, ისე მაიმუნზე. ერთადერთი გამონაკლისი იმაში მდგომარეობს, რომ მათ, ვინც ღვთიური ნების ძალით, შთაგონების კანონის გამოყენებით განავითარეს თავისი არსება, ბევრად წინ გადაინაცვლეს (უფრო მაღალ ვიბრაციულ საფეხურზე ავიდნენ).

ნებისმიერი შთაგონება ადრე თუ გვიან თავის ზემოქმედებას ახდენს. ჩვენი ცხოვრება უკეთესობისკენ ან უარესობისკენ მიემართება ჩვენში მუდმივად წარმოქმნადი შთაგონებების შესაბამისად. შთაგონება იოგას პრაქტიკის ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორია. მეცნიერებისა და შთაგონების მეთოდების გაგების გარეშე ვერავინ შეძლებს მიაღწიოს ცნობიერების სრულყოფილებას.

შთაგონება არსებობს შემდეგი ფორმებით:

**1. ფიზიკური შთაგონება.** კონკრეტული პირადი აზრიდან გამომდინარე, ჩვენი სხეული სხვადასხვანაირად მოძრაობს. თუ რომელიმე მომხსენებელი შეკრებილებს მიმართავს, მისი ხელები მოძრაობს მისი გამოსვლის შინაარსის შესაბამისად. მსმენელებზე ხელებისა და სახის გამომეტყველების მოძრაობით ამ მოსაუბრეს შეუძლია თავისი აზრები საზოგადოებას

უფრო მომგებიანი გზით მიაწოდოს, ვიდრე იმ შემთხვევაში, თუ ის არ გამოიყენებს ჟესტებს ან სხვა სახის ფიზიკურ ძალისხმევას. ხელის ჟესტებს, სახის მიმიკას, თავის მოძრაობებს და მეტყველების გაძლიერების მსგავს ფორმებს ფიზიკურ შთაგონებას უწოდებენ.

თუმცა, იოგაში უფრო ღრმა ფიზიკური შთაგონება გამოიყენება, ვიდრე ზემოთ ხსენებული ფორმები. იოგის ფიზიკური შემოთავაზების სახეები განსხვავებულია: მათ განეკუთვნება მუდრები (კიდურების, თითების და ა.შ. მოძრაობა და მდგომარეობა სხეულის განსაკუთრებული მაგნიტური ძალის, კუნდალინის ძალის მიმოქცევის შესაბამისად); ასანები და ა.შ. უამრავი რაოდენობის ფიზიკური შთაგონების სახეები არსებობს და თითოეული მათგანი დაკავშირებულია გონებრივი განვითარების კონკრეტულ ტიპთან. დროთა განმავლობაში თქვენ გაიცნობთ მათ იოგას პრაქტიკაში საკუთარი გამოცდილების შედეგად.

**2. გრძნობების შთაგონება.** ჩვენ მუდმივად ვაძლევთ და თავად ვიღებთ შთაგონებას ჩვენი გრძნობის ორგანოების საშუალებით. მაგალითად, მცირენალოვანი ბავშვები თვალის გამომეტყველებით კარგად აცნობიერებენ მშობლების სიყვარულს ან უკმაყოფილებას. შემდეგ, ჩვენ ვკითხულობთ წერილობით შთაგონებებს ჩვენი თვალთ ან ვუსმენთ ლექციებს სკოლებსა და კოლეჯებში ჩვენი ყურით. ჩვენ განვასხვავებთ სასიამოვნო ან უსიამოვნო სუნებს ცხვირის დახმარებით, ისე როგორც რაიმე მყართან შეხებისას ან გარემოს ტემპერატურაზე კანის რეაქციით შეგვიძლია ვიმსჯელოთ. ეს და მსგავსი შთაგონებები გრძნობების შთაგონებებს წარმოადგენს.

**3. სიტყვიერი შთაგონება.** ეს განსაკუთრებული ტიპის შთაგონებაა. მისი გამოყენებისას, ჩვენ ვიმეორებთ ჩვენს იდეებსა და აზრებს და დროთა განმავლობაში ვაღწევთ გარკვეულ წარმატებებს. მასწავლებლები მოსწავლეებს უტარებენ გაკვეთილებს და კითხულობენ ლექციებს სიტყვიერი შთაგონების საშუალებით. თქვენ თავად შეგიძლიათ იპოვოთ უამრავი მაგალითი, რომელიც ასახავს სიტყვიერ შთაგონებას.

**4. მენტალური შთაგონება.** თუ შთაგონება მხოლოდ ტვინში მეორდება, მას ქკუითი ანუ მენტალური შთაგონება ეწოდება. მენტალური შთაგონება ყველაზე ძლიერია ყველა სხვა სახეობას შორის.

**5. გარემოს შთაგონება.** გარე და შიდა სამყაროს მდგომარეობიდან გამომდინარე, ჩვენ შესაბამისად ვიღებთ მონაცემებს გარემოზე ან ვრეაგირებთ თვალსაწიერში არსებულ სივრცეზე. მაგალითად, ვერავინ გაუძ-

ლებს განსაკუთრებით მაღალ ტემპერატურას და ძლიერ სიცივეს, თუ ის თავის სხეულს რაიმე დამხმარე საშუალებით არ იცავს; ეს გარემოს მხრიდან შთაგონების ერთ-ერთ მაგალითს წარმოადგენს.

**6. თვითჰიპნოზი.** ასე ჰქვია შთაგონებას, რომელსაც იოგას მონაფე საკუთარ არსებასთან მიმართებაში მიმართავს იოგას პრაქტიკაში სრულყოფილების მისაღწევად.

სხვადასხვა ტიპის შთაგონებების საშუალებით ჩვენ ვმართავთ ქკუის ძალასა და აზრებს, რომლებიც ყველა სახის შთაგონების საფუძველია. ვერავინ წარმოთქვამს სიტყვას ან ვერ აკეთებს შესტს წინასწარი აზროვნების გარეშე. მეტყველება და მოქმედება მხოლოდ აზროვნების იარაღია: ისინი აჩვენებენ, თქვენ რას ფიქრობთ, ამიტომ ყველა სახის შთაგონება მენტალური შთაგონების გაგრძელებაა. ისინი წარმოიქმნება გონების წიაღში და ისევე გონებაშივე ინთქმება. მენტალური შთაგონება ზოგადად ყველა სახის შთაგონებების საფუძველია და დამოუკიდებელია თავის არჩევანში. აქედან გამომდინარე, ისწრაფვის რა სრულყოფისაკენ, ის ყოველთვის, უწყვეტ რეჟიმში, ყოველგვარი დასვენების გარეშე მუშაობს. ყველა სხვა ტიპის შთაგონება დამოკიდებულია და არ შეუძლია იმოქმედოს გონების გარეშე.

როდესაც გონებისა და მენტალური ტალღების კონტროლი საკმარისად მაღალ ხარისხს მიაღწევს და თქვენი სახე დაიწყებს ამ კონტროლის შედეგად განვითარებული გონების მაგნიტური ძალის გამოსხივებას (რაც წარმატების მაჩვენებელია შიდა განვითარებაში), მაშინ ადამიანები, რომელთაც თქვენ ეხებით, ამ მაგნიტური ძალის გავლენის ქვეშ მოექცევიან: ისინი დაივიწყებენ თავიანთ ტანჯვას, ტკივილსა და შფოთვისას, ისინი დაშვიდდებიან და კდემამოსილებაში დაივანებენ. ისინი დაამარცხებენ საკუთარ ავადმყოფობებს და, თავისი მომზადებულობის შესაბამისად, თავისში დიდი ან მცირე ნებისყოფის განვითარებას შეძლებენ. ეს ადამიანები, რომლებიც უყურებენ, თუ როგორი სიამოვნებით ასრულებთ იოგას ვარჯიშებსა და მთელ თქვენს მიმდინარე საქმიანობას, თავადაც დაიმუხტებიან სურვილით, გახდნენ ისეთები, როგორიც თქვენ, მიუხედავად იმისა, რომ მათთან მიმართებაში ამ მიმართულებით არავის არავითარი აგიტაცია-პროპაგანდა არ ჩაუტარებია. ეს იმიტომ ხდება, რომ არსებობენ გარკვეული ტიპის გულწრფელი და ენერგიული ადამიანები, რომლებიც განსაკუთრებით ზუსტად არიან მორგებული თქვენი გონების ტალღებზე: თქვენი გონებრივი ტალღები, რომლებიც მათ გონებაში შეაღწევენ, აღვიძებენ მას. ასეთი ადამიანები გრძნობენ თქვენს გავლენას და ხვდებიან, რომ თქვენ ანათლებთ მათ გონებას. ისინი გრძნობენ, რომ თქვენ ეხმარებით მათ, იცავთ მათ, ხელმძღვანელობთ მათ; შესაძლოა, მოგვიანებით ისინიც



იოგები გახდებიან და ამ გზაზე სრულყოფილებას მიაღწევენ. სწორედ ამ მიზეზით იოგაში ჩართული ადამიანები გადადიან ერთი გურუდან მეორესთან, ერთი მასწავლებლიდან მეორე მასწავლებელთან: მათ სურთ მიიღონ თავიანთი ლიდერისგან «მენტალური» ძალა.

ასეთია ჭკუისმიერი შთაგონება. მენტალური შთაგონებები ისეთივე რეალურია, როგორც მთელი სამყარო თქვენ გარშემო. აზრები საგნებს წარმოადგენენ, საგნები კი – აზრებს. ენერგია იქმნება გონების მიერ და მართავს გონებას და პირიქით.

მენტალური შთაგონება სამყაროში ყველაზე დიდ ძალას წარმოადგენს. გონება წარმოადგენს სამყაროს, ხოლო სამყარო არის კოსმიური გონება. გონება წარმოადგენს ყოველივე გამოვლინებულის ცნობიერ აღქმას, მატერიას, ხოლო ყველა მატერიალური საგანი – ეს სწორედ გონების გამოხატულებაა.

გონებრივი ტალღები, აზროვნების ტალღები, მენტალური ძალა და აზრის ძალა არ ცნობს მიზეზობრიობის, მოქმედების, სივრცის ან დროის კანონს. ეს ქმნილებები მიზეზობრივი (კაუზალური) ჯგუფის მიღმა იმყოფებიან. თქვენი გონების ტალღებმა შეიძლება გავლენა მოახდინონ მილიონობით მილის დაშორებით არსებულ ვარსკვლავებზე. თქვენ შეგიძლიათ მყისიერად გადასცეთ თქვენი აზრები ნებისმიერ ადამიანს, რომელიც შორს არის თქვენგან. თქვენ შეგიძლიათ გაეცნოთ, დაინახოთ წარსული მოვლენები ან მოვლენები, რომლებიც ჯერ კიდევ მოხდება მომავალში ისევე მარტივად, როგორც თქვენ ხედავთ სხვადასხვა ქვეყანას თქვენ წინ მდებარე გეოგრაფიულ რუკაზე.

ამ ზებუნებრივი ძალების მიღწევა შეგიძლიათ იოგას პრაქტიკით. თქვენი გონება იოგის ვარჯიშების პრაქტიკით შეიძლება გარდაიქმნას მარადიულ გადამცემად და მიმღებად. მას შეუძლია თქვენში მუშაობა, როგორც ერთგვარ მარადიულ რადიოგადამცემ სადგურს. როცა წიგნს ან გაზეთს კითხულობ, როცა რაიმე ნივთს აკვირდები, საგანს ეხები, ან რაღაცის სუნი გცემს, ზოგადად რაღაც კეთდება, ეს ყველაფერი მენტალური შთაგონების გამოვლინებაა, რომელიც ყველგან არის. და მაინც, ეს თქვენთვის უცნობი, გაუცნობიერებელი რჩება. თუ რაიმე მიზეზით გონებრივი შთაგონება მოულოდნელად გაქრებოდა, რადიოს ვეღარ მოუსმენდით, ვერც ლექციების, არც კონცერტების მოსმენას ვეღარ შეძლებდით, არც თქვენკენ მომართული თანამოსაუბრის მოსმენას მოახერხებდით. თუ ის გაქრა, ვერაფერს გააკეთებთ,.

აკვირდებით რაიმე საგანს, თუ ფიქრობთ მასზე, იცით თუ არა, რომ ყველა ამ პროცესში მენტალური შთაგონებაა ჩართული. ამ ყველაფრის გააზრებით თქვენ რწმუნდებით, რომ შეგიძლიათ წაიკითხოთ, დაფიქრდეთ ფილოსოფიურ თუ სხვა პრობლემებზე, იპოვოთ გარკვეული პასუხები,



შექმნათ გარკვეული ლოგიკური კონსტრუქციები, შეადაროთ გარკვეული მოვლენების ალბათობა და ა.შ. და, ზოგადად, სხვადასხვა ჭკუისმიერი სამუშაოს შესასრულებლად, მაგრამ ამავე დროს ხედავთ, რომ თქვენი გონება ყველა ამ შემთხვევაში გელაპარაკებათ, და არა ისე, როგორც, მაგალითად, ჩვენ ვესაუბრებით ერთმანეთს. საქმე ისაა, რომ ამ შემთხვევებში მენტალური შთაგონება არ იყენებს სიტყვიერ, ვერბალურ ფორმას. ზოგადად, ჭკუისმიერი შთაგონება ქმნის შთაგონების ისეთ ფორმას, რომელიც ბოლო აღმოჩნდება შთაგონების ჯაჭვში.

მენტალური შთაგონებისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია გარემომცველი გარემოს შთაგონება. ნებისმიერ შთაგონებას, რომელიც ყველა მხრიდან მოქმედებს ჭკუაზე და ქმნის ჭკუაში გარკვეულ შთაბეჭდილებებს, ეწოდება *გარემომცველი გარემოს შთაგონება*. ის უაღრესად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მედიტაციასა და კონცენტრაციაში წარმატების მიღწევაში. არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ბუნებრივი ლანდშაფტები და გამოვლინებები: ჩანჩქერები, ოკეანეები, მდინარეები, ტყეები – დიდ გავლენას ახდენენ გონებაზე. სწორედ ამ მიზეზით ირჩევენ დიდი იოგები ბუნებრივ პეიზაჟებს მედიტაციისთვის. იოგაში დამწყებთათვის ასევე სასურველია სადმე ლამაზი ხედებით აღსავსე მთიან რაიონებში წასვლა მინიმუმ რამდენიმე დღის ან თვის განმავლობაში, რათა გააძლიერონ მედიტაციის გაკვეთილები. ჩვენი დაუდგრომელი გონებაც კი ექცევა ასეთი გარემოს გავლენის ქვეშ, ამიტომ ყველა დამწყებმა მედიტაციაში პროგრესის არარსებობის შემთხვევაში უნდა შეამოწმოს თავისი გარემო და, საჭიროების შემთხვევაში, შეცვალოს იგი უკეთესით.

შთაგონებას, რომელსაც მოწაფე რეგულარულად გადაამისამართებს საკუთარი ცნობიერებისაკენ, *თვითშთაგონება* ეწოდება. ის შეიძლება იყოს ვერბალური (სიტყვიერი), მენტალური (ჭკუისმიერი) ან გარემოს მიერ შთაგონებული. თუმცა არსებობს თვითშთაგონების კიდევ ერთი სახეობა. ის არ საჭიროებს ოპორატორის, მიმმართველის გარდაუვალ ჩარევას. ის შეიძლება იყოს ვერბალური, მენტალური ან გარემოსმიერი შთაგონება და ყველაზე ხშირად იგი მომდინარეობს ოპერატორიდან; მიუხედავად ამისა ის თვითშთაგონების ერთ-ერთ მეთოდს წარმოადგენს. ზოგიერთი სპეციალისტი მას შთაგონების განსაკუთრებულ ფორმას აკუთვნებს. საერთაშორისო წრეებში იგი გავრცელებულია „აუტოსუტესტიის“ ტერმინით. „აუტო“ ნიშნავს – „თვით“, „სუტესტია“ კი – რაიმე იდეის მიმართვას, აზრებს გაგზავნილს უშუალოდ გონებაში, სიტყვის, ხმის, შეხედულების თუ ზემოქმედების სახით გარეგანი ან შინაგანი საშუალებით. ამიტომ „აუდიოტოსუტესტია“ განიმარტება, როგორც საკუთარი მეტყველებისა და შთაგონების მიმართვა საკუთარი არსებისადმი – თვითშთაგონება. თვითშთაგონება კონცენტრაციის პრინციპულ შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს.

თუ მასწავლებელი ასწავლის ვინმეს იოგას, ეს შთაგონება იქნება, ხოლო თუ ვინმე დამოუკიდებლად მედიტირებს, მაშინ ეს იქნება თვით-შთაგონება, აუტიოტესტია. თვითშთაგონება მედიტაციის სულსა და გულს წარმოადგენს.

შთაგონების სფეროდან ერთი უმნიშვნელოვანესი საკითხი უნდა აღინიშნოს, კერძოდ: ორი სავარაუდო ვარიანტიდან ერთ-ერთი შეიძლება მოხდეს – ან თქვენი საკუთარი ჭკუიდან მუდმივად ღებულობთ შთაგონებებს, ან თქვენ განკარგავთ საკუთარ ჭკუას შესაბამისი თვითგშთაგონების შედეგად აკუმულირებული ცოდნის საშუალებით. და იმ მომენტში, როდესაც დაუდევრად მოქმედებთ, თქვენი ჭკუა მომენტალურად იღებს ინიციატივას და შესაბამისი შთაგონებების ბომბარდირებით თქვენი მართვის პროცესით კავდება. ეს თქვენი უსუსურობისა და მონობის მდგომარეობაში გადასვლას ნიშნავს, მაგრამ თუ თქვენ მუდმივად მართავთ თქვენს ჭკუას, მაშინ ჭკუა მუდმივად დაგემორჩილებათ. ეს თავისუფლების (საკუთარი არსების შესაბამისი უფლებამოსილების მიღების) მიღწევას ნიშნავს.

სამადჰი თვითშთაგონებაზეა დამოკიდებული. მონობაში ყოფნის პირობებში, ადამიანი ექვემდებარება საკუთარი ჭკუის შთაგონებას და ამიტომ იტანჯება. ყველა ტიპის შთაგონებები თვითშთაგონებას უნდა ექვემდებარებოდეს. ეს სხვა ტიპის შთაგონებები შეიძლება დაშვებულ იქნენ, თუ ისინი თვითშთაგონებას არ ეწინააღმდეგებიან, და მყისეულად უნდა აიკრძალოს წინააღმდეგ შემთხვევაში. თვითშთაგონება ყოველთვის უშუალო და ენერგეტიკულ იმპულსს წარმოადგენს სამადჰისთან ან სხვა მოქმედებთან მიმართებაში.

როდესაც ქვეცნობიერული ჭკუიდან მენტალური ტალღა გამოსხივდება – ეს მოვლენა შთაგონებად იწოდება; მაგრამ თუკი ეს ტალღა რაიმე იდეის, გამოსახულების ან აზრის იმპულსის ფორმის სახით აღიქმება, იგი ცნობიერული ჭკუისა და ცალკე აღებული პიროვნების ნაწილი ხდება. ამის შემდგომ მოცემული პიროვნება აღქმული იმპულსის ზემოქმედების შესაბამისად მოქმედებს და რეაგირებს. ამის შემდეგ ის აშკარად გამოხატულ მენტალურ ძალად გარდაიქმნება, რომელიც მისწრაფებული იქნება იმიტომ, რომ სასარგებლო ან მავნე ჩვევებად გადაიქცეს, რასაც, თავის მხრივ, თვითშთაგონების ვარიაციათა ნუსხის შესაბამისობაში მოყვანა (იდენტიფიცირება) განაპირობებს. ყველა შთაგონება, როგორც არ უნდა იყვნენ ისინი – მენტალური, ვერბალური თუ გარემოს მიერ თავსმოხვეული (კოლექტიური), – თვითშთაგონების საშუალებით მოქმედებს. ამიტომ ნებისმიერი შთაგონება თვითშთაგონებას წარმოადგენს.

ადამიანი ვერც ერთი საქმიანობის შესრულებას ვერ მოახერხებს, თუ წინმსწრებად ამასთან მიმართებაში შთაგონებას (ცნობიერ ადაპტაციას)

არ მოახდენს. თუ ადამიანები ავადმყოფობებისაგან, შიშებისაგან და შინაგანი შფოთვისაგან იტანჯებიან, ეს მხოლოდ იმას ნიშნავს, რომ მათ თავად მიიწვიეს ეს სატანჯველები თვითშთაგონების ნაწილად გადასაქცევად. იოგი-მასწავლებლები ყოველთვის აფრთხილებენ თავიანთ მონაწიეებს, რომ მათ არასოდეს არ აკეთონ საკუთარი ჭკუისათვის მავნე შთაგონებები. ადამიანთა უმრავლესობა სწორედ მავნე შთაგონებების შექმნისა და განვითარებისაგან იტანჯება, რომლებიც მათ უკვე განახორციელეს აზრის განაყოფიერებისა და გამოსახულებაში გადატანის გზით. იოგები კი ბუნებრივად ბედნიერი და კდემამოსილნი არიან, რამეთუ ისინი საკუთარ ჭკუას მხოლოდ განწმენდილ, ღვთიურ, მართებულ შთაგონებებს აწვდიან.

### შთაგონება – მედიტაციის გასაღები

თუ არ არსებობს შთაგონება, მაშინ არც მედიტაცია იარსებებს. ცოდვილიანი, ბოროტი, ცუდი შთაგონება – უბედური ცხოვრების წყაროა, კეთილი შთაგონება – ბედნიერი ცხოვრებისა.

შთაგონებები ჭკუას რაღაც იდეის, აზრის, განსჯის ან შეხედულების შეთავაზების სახით ეძლევა. ამის შემდგომ ის გრძნობისა და გადმოცემის დონეზე გადაინაცვლებს. ამ დონიდან ის გადაინაცვლებს მოქმედების ორგანოებში და რაიმე სახით გამოხატული მოქმედების ფორმაციაში. და ამ მომენტიდან ადამიანი ამ მოქმედებების შესაბამისობაში გამოვლინდება.

ამგვარად, შთაგონება ოთხ სტადიას გადის:

1. ჭკუის სტადია: ფიქრი, გააზრება, მსჯელობა და ა. შ.
2. მეტყველების სტადია: აზრების, იდეების, გაგებისა და წარმოდგენების ფორმირება (ფორმულირება).
3. მოქმედების სტადია: მოქმედების ფორმირება.
4. ყოფიერების დამკვიდრების სტადია.

ვიდრე შთაგონება სრულიად ფორმირებულ მოქმედებამდე გამოვლინდება, ის ქვეცნობიერულ ჭკუაში ერთგვარი ელექტრომაგნიტური ძალის სახით აკუმულირდება; მაგრამ როდესაც ის ცნობიერული ჭკუის დონეზე გადადის, „აზრის ძალად“, „ფილოსოფოსობის პროცესად“, „საზრისის სანყისად“, „ცოდნად“ და ა. შ. იქცევა, თუმცა ჯერ კიდევ ადამიანის შეზღუდულ ინდივიდუალურ თვისებად რჩება. სამადჰის მიღწევის შედეგად კი იგი ზეცნობიერული ჭკუის დონეზე, უმაღლეს ცნობიერებაში გადაიყვანება.

თვითშთაგონება ენერჯის ყველა სახეობის გამოვლინებას შორის უდიდესია; ის არის ყველაზე დიადი განმკურნებელთა შორის. მისი დახმარებით ადამიანს შეუძლია შეამციროს, დაარბილოს, მინიმუმამდე დაიყვა-

ნოს და სრულიად გათავისუფლდეს ავადმყოფობის, ტანჯვა-წამების, ფსიქოლოგიური (მენტალური) კონფლიქტების და, საბოლოოდ, სიკვდილის შიშებისაგან და მიაღწიოს თავისუფლებას და გათავისუფლდეს ყველანაირი მიჯაჭვულობისაგან. დამწყებ მონაფესაც კი ძალუძს პირდაპირი თვითშთაგონების საშუალებით ნებისმიერი ფიზიკური თუ ფსიქოლოგიური აშლილობის მოხსნა.

ბევრი ადამიანი იტანჯება იმის გამო, რომ საკუთარ არსებაზე მავნე თვითშთაგონების ზემოქმედებით საკუთარი თავი დააპიპნოზეს. აი, სწორედ იოგას მეთოდების გამოყენებით ადამიანებმა საკუთარი ჭკუიდან უნდა მოხსნან ეს პიპნოტიკური მდგომარეობა და გონების ბუნებრივი, ორგანიზმის ნორმალური ჯანმრთელი მდგომარეობა აღადგინონ.

### იოგა არის დეპიპნოტიზაცია

ადამიანები საკუთარი ტანჯვა-წამების შემოქმედნი არიან, ანუ, შეიძლება ითქვას, რომ ისინი ზედმინვენით საკუთარი არასწორი თვითშთაგონების მსხვერპლნი ხდებიან. მსგავსი არასწორი და დამლუპველი თვითშთაგონებები ადამიანთა აბსოლუტური უმრავლესობის ჭკუაში შედის და იქ ისადაგურებს, ხოლო უამრავი თანამედროვე კინოსურათი, ტელეგადაცემა, მოთხრობა, წიგნი და ა. შ. ხელს უწყობენ ასეთი უარყოფითი თვითშთაგონების წარმოების პროცესს. არსებობენ ძლიერი ადამიანები, რომლებიც ცხრილავენ ამ ზიანის მომტან თვითშთაგონებებს და საკუთარ ჭკუასაც ამდიდრებენ ღვთიური, კეთილი შესაბამისი თვითშთაგონებებით და სხვა ადამიანების სრულფასოვან დახმარებასაც ახერხებენ, რა თქმა უნდა, მათი მხრიდან ასეთი სურვილის გაჩენისა და დახმარების თხოვნის გაცხადების შემთხვევაში.

დამწყებმა თვითშთაგონების დახმარებით საკუთარი ჭკუის მდგომარეობა უნდა გარდაქმნას. მაგალითისათვის, მას ძალუძს დათრგუნოს თავისი განცდები, შიშები და ეჭვები, სხვადასხვა სახის ალერგიები და სხვადასხვა შეგნებული თუ გაუცნობიერებელი მენტალური შემოტევები. სასწავლო კურსის მიზანს საკუთარი ჭკუის კონტროლირება, ფსიქიკური და ფიზიკური ტკივილების, განცდებისა და ავადმყოფობების მართვისა და უკვდავი ცნობიერების ქონის პირობებში ბოძებული სიცოცხლით ტკბობის შესწავლა წარმოადგენს. სწავლების ამ კურსზე ადამიანს ეძლევა კონცენტრაციის საფუძველზე ჩასატარებელი სპეციფიკური ვარჯიშების საკმაოდ დაწვრილებითი ახნა-განმარტებები, რომლებიც როგორც დამწყებთათვის, ასევე უკვე მომზადებული მონაფეებისათვის მეცადინეობის საწყის სტადიებში ღვთიური და მარადიული თვისებებითა და ძალებით კიდევ უფრო გამდიდრების მშვენიერი საშუალება იქნება.



მოხერხებულად დაჯექით იატაკზე ან სავარძელზე. თქვენში არსებულ აზრებს ერთად მოუყარეთ თავი, ჭკუა და ფსიქიკური ენერგია გაამახვილეთ ვარჯიშებზე, რომელთა ჩატარებასაც აპირებთ. მიესალმეთ თქვენს ყველა კურატორს, მასწავლებელს და იოგს; მოემზადეთ აღიქვით ყველაფერი, რაც ჭეშმარიტსა და სასარგებლოს წარმოადგენს, და ყოველივე მცდარი და მავნებელი, ზიანის მომტანი კი, პირიქით, განაგდოთ. დაიწყეთ დჰარანით (ყურადღების გამახვილებით, კონცენტრაციით). თქვენი ჭკუის ყურადღება გაამახვილეთ სუშუმნაზე (ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე). შემდგომ დჰარანადან სხეულის სხვადასხვა ნაწილების მიმართულით დაიწყეთ უწყვეტ და მუდმივ რეჟიმში დჰიანას (შთაგონების) შესრულება.

საწყის ეტაპზე ერთდროულად სხეულის ყველა ნაწილზე შთაგონების კეთება არ ღირს, სჯობს აირჩიოთ ერთ-ერთი ნაწილი, და შემდგომ თანდათანობით გადახვიდეთ სხეულის მეორე ნაწილზე და გააგრძელოთ შთაგონება.

მაგალითისთვის, დაიწყეთ ფეხებიდან და შთაგონების გზით მოადუნეთ ისინი. შემდგომ იგივე გააკეთეთ მუცელთან, მკერდის არესთან, ხელებთან, თავთან მიმართებაში. ასეთივე განრიგით გამოიყენეთ დჰარმა (ყურადღების გამახვილება), დჰიანა (შთაგონება) და სამადჰი (ცნობიერების ნაკადი).

დასაწყისში პროგრესი ძალიან ნელი იქნება. პირველი დღეების განმავლობაში, ზოგჯერ რამდენიმე თვის განმავლობაშიც კი, ვერაფერ განსაკუთრებულს ვერ იგრძნობთ, მაგრამ თუ თქვენ ყოველდღე გააგრძელებთ თქვენს მეცადინეობას, სრულიად მოსალოდნელია, ერთ მშვენიერ დღეს მოახდინოთ საკუთარი სხეულის მოდუნება და როგორც სხეულის შიგნით, ისე მის გარშემო უმაღლესი ცნობიერების მთელი ოკეანე შეიგრძნოთ ერთბაშად.

**პრაქტიკაპარის** (მოდუნების) სამი კლასი (საფეხური) არსებობს – რელაქსაციის სამი დონის შესაბამისად:

1. დჰარმის მდგომარეობა. ეს მდგომარეობა ძალიან მსუბუქს, ზედაპირულს წარმოადგენს ფიზიკური სხეულის შეცვლის თვალსაზრისით. ამ მდგომარეობაში მყოფ პრაქტიკოსს არ შეუძლია თვალის გახელა. ყველა კუნთი (ხელები, ხელის მტევნები, ფეხები და ა. შ.) მოშვებულია და სიმშვიდის მდგომარეობაშია. მონაფე გარშემო არსებული გარემოს სრული აღქმის მდგომარეობაშია და თუ იგი სასწავლო კლასში იმყოფება, ყველაფერს აღიქვამს, რასაც მასწავლებელი ასწავლის.

2. შუალედური მდგომარეობა. ეს ინდივიდუალური გონებისა და ინდივიდუალური ცნობიერების მეორე დონეა. სხეული და გრძნობები ჭკუის სრული შთაგონების მართვის ქვეშაა. სხეული და გრძნობები უფრო მეტი სიმყუდროვის, უფრო ღრმა მოდუნების მდგომარეობაში გადადის. გონება ივსება ნათელით, ცნობიერება შეიგრძნობა დადებითად. სინათლე გადაიქცევა მედიტაციით დაკავებულის „მე“-დ. ეს არის დჰიანას (შთაგონების, სამყაროსთან გაზიარების) მდგომარეობა; აქ ყველა გრძნობა ჯერ კიდევ მუშაობს, ხოლო ჭკუა გრძნობისა და მოქმედებების ორგანოების საქმიანობისაგან თავისუფლდება; ის კოსმიური ცნობიერების ოკეანეში გადადის.

3. სამადჰის მდგომარეობა. ამ მესამე სტადიაში სხეული ღრმა ძილში გადადის. ამ მდგომარეობაში შესაძლებელი იქნებოდა ქირურგიული ოპერაციის ჩატარება, თვით გულის ოპერაციისაც კი, და ის ვერავითარ ტკივილს ვერ შეიგრძნობდა. მთელი სხეული ძალიან ღრმა ძილშია. ეს უნიკალური ძილია: ამის მსგავსი სხვა ძილი არ არსებობს. მასში ყოფნისას შეგვიძლია ხაზი გავუსვათ იმ მომენტს, რომ სხეული უმაღლეს ცნობიერებაში ჩაძირული გონების სრული მართვის ქვეშ იმყოფება. ეს ყველა სხვა მდგომარეობას თავისი სიღრმით (რელაქსაციის ხარისხით) ბევრად აღემატება. გონება გასხივოსნებულია და თუ სხვა სტადიებში ჭეშმარიტება იხსნებოდა თვალწინ, ამ სტადიაში იგი თვითონ ხდება ჭეშმარიტება. ეს არის სამპრაჯნიატა-სამადჰი მდგომარეობა – აბსოლუტური გასხივოსნების დონე; ამ მდგომარეობაში მედიტაციაში მყოფი საკუთარ არსებას უმაღლეს ცნობიერებასთან, უმაღლეს ცოდნასთან, უმაღლეს ღვთიურობასთან და უმაღლეს არსებობასთან ერთობაში აღიქვამს.

ყოველდღიურად ივარჯიშეთ პრაქტიკაში და ეცადეთ ამ მდგომარეობათა მიღწევა შეძლოთ. პირველი თვეების განმავლობაში საკმაოდ ბევრი დროისა და ძალისხმევის დახარჯვა მოგიწევთ იმისათვის, რომ პირველ



მდგომარეობას მიაღწიოთ; თუმცა როდესაც პირველ მდგომარეობას დააკმაყოფილებთ, უზარმაზარი დარწმუნებულობის შეგრძნება და უდიდესი ენთუზიაზმი გაგიჩნდებათ კონცენტრაციის პრაქტიკისათვის. დროთა განმავლობაში სხვა დანარჩენ მდგომარეობებსაც დაეუფლებით. გახსოვდეთ, რომ ამ საქმეში მხოლოდ პრაქტიკას, პრაქტიკას და მილიონჯერ გამეორებულ პრაქტიკას შეუძლია დახმარების განწევა!

არსებობს კიდევ ერთი კატეგორია – მეოთხე მდგომარეობა, სახელად ტურია, ანუ ასამპრაჯნიატა-სამადჰი, ანუ ნირვიკალპა-სამადჰი. ცნობიერების ამ მდგომარეობაში იოგას პრაქტიკებით დაკავებული ადამიანი საკუთარ ერთადერთობას (ფენომენურობას) აღიქვამს, ერთი-მეორის-გარეშე მდგომარეობას განიცდის. ამ მდგომარეობაში ის ხედავს თავისში მთელ სამყაროს და, პირიქით, – საკუთარ არსებას სამყაროში. ეს ნირვანას მდგომარეობაა. ეს არის ყველა ვარჯიშის გვირგვინი. აქ მოწაფე სიცოცხლის ჭეშმარიტ ფორმას აღწევს. აქ წიგნები და წერილები ვერ გამოგადგებათ. აქ ადამიანი თავის „მე“-ს საკუთარი „მე“-ს ნების ძალით ხედავს, იმის მსგავსად, როგორც ახალი დღის გარიჟრაჟზე ყველა ლამპარი უფერულდება ამომავალი მზის სხივებში და ჩვენ ვხედავთ მზეს მის მიერ შექმნილ სინათლეში.

ამით ჩვენი კურსის მეორე გაკვეთილი მთავრდება. შეისწავლეთ და შეიცანით იგი. კონცენტრირდით და ჩაატარეთ მედიტაცია ამ გაკვეთილში გადმოცემული ცოდნის შესაბამისად და მხოლოდ ამის შემდეგ ღირს შემდეგი გაკვეთილის შესწავლის დაწყება.

### თავი 3. სამიამა და იოგა-ნიდრა

თქვენ უკვე დჰარმას, დჰიანასა და სამადჰის (ყურადღების გამახვილება, შთაგონება და გაცნობიერება) ტერმინების საზრისს გაეცანით. რამდენიმე თვის განმავლობაში ჩატარებული მუდმივი პრაქტიკებით თქვენი ნებისყოფა იმხელაზე განვითარდება, რომ შეძლებთ თქვენი სხეული სრული სამადჰის მდგომარეობაში გადაიყვანოთ. თუ ყურადღება, შთაგონება და გაცნობიერება (შედეგების აღქმა) შეთანხმებულად (სინქრონულად) მოქმედებენ, მათ სხეულის სამადჰის მდგომარეობაში გადაყვანა ნამის მემილიარდედში ძალუძთ. ეს პროცესი ინდივიდუალური ველის ცნობიერებაში ზვავის მსგავსად, მაგნიტური ძალასავით მყისეულად ხდება. და თუ ყურადღების გამახვილების, შთაგონებისა და გაცნობიერების ფსიქიკური ელექტრომაგნიტური დინება ყველა თავისი კომპონენტით თანაბრად და უწყვეტად მიედინება, მაშინ ასეთ მდგომარეობას, წმინდა ტექნიკური თვალსაზრისით, სამიამა (სამ – სავსე, იამა – მენტალური ენერჯის მართვა) ეწოდება.

პრაქტიკები მუდმივად აკეთეთ და თქვენც მიაღწევთ სამიამას. სამიამის მდგომარეობაში საკუთარი ჭკუისა და ფიზიკური ენერჯების მართვაზე დროის ხარჯვა არ არის საჭირო: თქვენი ნების საფუძველზე მთელი თქვენი სხეული ან ნებისმიერი მისი ნაწილი მყისეულად გადავა ღრმა ძილის მდგომარეობაში, ცნობიერება გათავისუფლდება და მარადიული არსებობის ოკეანეში, მარადიულ ცნობიერებაში და მარადიულ ღვთებრიობაში (მარადიულ სამყაროში გადაინაცვლებს) დაიწყებს ჩაძირვას (ფაქტობრივად, ტელეპორტირდება).

იოგა-ნიდრა იოგას ტექნიკური უნარების ერთ-ერთ სახეობას წარმოადგენს. იოგა, როგორც ცნობილია, კონცენტრაციას, ყურადღების გამახვილებას, მობილიზებას ნიშნავს, ნიდრა კი – ძილია. ამგვარად, გამოდის სრული კონცენტრაციის შედეგად დამდგარი ძილი. თუ თქვენ გაზიარებთ და ადგილობრივი კონცენტრაციისათვის სამიამას იყენებთ, მაშინ მთელი თქვენი სხეული ან მისი ერთ-ერთი ნაწილი გადადის მდგომარეობაში, რომელიც ერთგვარ ღრმა პარალიზს ჰგავს. ამ მდგომარეობაში სხეულის არანაირი ნაწილი არ შეიგრძნობა. თქვენ არ შეგიძლიათ არც სხეულისა და არც მისი ნაწილების განძრევა.

მაგრამ ნუ შეგეშინდებათ: ეს პარალიზი არ არის. ეს გონების მიერ მატერიაზე მოპოვებული უდიდესი გამარჯვებაა. ძილი საერთოდ არ ჰგავს ჩვეულებრივ სიზმარს: საკუთარი ნება-სურვილის შესაბამისად, ის შეგიძლიათ გამოიძახოთ ან გაიხმოთ. ამ მდგომარეობაში ყოფნისას თუნდაც გულზეც რომ ჩაგიტარონ ქირურგიული ოპერაცია, ვერანაირ ტკივილს ან

დისკომფორტს ვერ შეიგძნობდით. იგი ძალიან ჰგავს შიდა ანესთეზიას. ამ მდგომარეობაში ტკივილი, წნევა, რაიმეს შეხება, ტემპერატურა არ აღიქმება. მაგალითად, სხეულის რომელიმე ორგანოსთან რაიმე ძალიან ცხელი ან ძალიან ცივი საგნის მიტანა ან რაიმე ორგანოზე ძალისმიერი დანოლა საერთოდ არ აღიქმება შეგრძნების დონეზე. ეს ნიდრაა, ეს სიზმარი სამაიამას, სრული (მთლიანი) კონცენტრაციის, შესრულების შედეგად წარმოიქმნება. სწორედ ამიტომ ეწოდება მას იოგა-ნიდრა. ამ მდგომარეობაში სხეული ძალიან ღრმა ძილში იმყოფება, მაგრამ გონება სტაბილურად ფიზიკურ მდგომარეობაშია.

გონება ხდება საკუთარი სხეულისა და გრძნობების განმგებელი, თან ეს განგება არის არა ნომინალური, არამედ ნამდვილი, პრაქტიკული და, იმის მსგავსად, როგორც ადგილობრივი ნარკოზის ქვეშ ქირურგები სხეულის ამა თუ იმ ნაწილის მოკვეთას ახდენენ და ამის საფუძველზე ახერხებენ პაციენტის ჯანმრთელობის აღდგენას, ზუსტად ასევე, იოგა-ნიდრას მიერ „ანასთეზირებული“ სხეულიდან იოგას მონაფე ყველა ფიზიკურ და ჭკუისმიერ (თანდაყოლილ და შეძენილ) ავადმყოფობას, რომლებიც სხეულიდან სხეულში აურაცხელი გადასახლების პროცესში გადადიოდა, ასევე ქრომოსომული აპარატის მიერ გენერირებული უჯრედების მიერ მშობლებისგან „მემკვიდრეობით“ მიღებულ ავადმყოფობებს, მოკვეთავს და ამოძირკვავს. თუ ჭკუისა და ფიზიკური ავადმყოფობები მოშორებულია, განწმენდილი გონება უზარმაზარი მზესავით იწყებს ნათებას, რომელიც ცაში ბნელი ღრუბლების გაფანტვის შემდეგ დაბრკოლების გარეშე ანათებს.

სამიამა გონების ძლევამოსილ ძალას წარმოადგენს. თუ იგი იღვიძებს, მაშინ კუნდალინიც (პოტენციური ენერჯია) იწყებს გაღვიძებას. საკუთარი კუნდალინის გაღვიძებისათვის სპეციალური ვარჯიშები არსებობს. ამისათვის მოხერხებულ პოზაში დაჯექით. მიიღეთ სამიამა. დასაწყისისათვის აირჩიეთ, მაგალითად, ხელი. კონცენტრირდით მთელ ხელზე და დაიწყეთ შთაგონება შემდეგნაირად: „მე ახლა ვიწყებ ხელის მოდუნებას. მე ვადუნებ ხელებს. მე ვადუნებ ხელებს. მე ვადუნებ ხელებს“.

იმეორეთ ეს შთაგონებები. შემდგომ კი გააგზავნეთ ახალი შთაგონება: „ჩემი ხელები დუნდება; ისინი დუნდება; ისინი სულ უფრო მძიმე ხდება; ისინი ძალიან დამძიმდნენ; და თუ მინდა მათი განძრევა ან აწევა, მე არ შემიძლია ამის გაკეთება, იმიტომ რომ ისინი მთლიანად მოდუნებულია ჩემი მარადიული გონების მიერ...“

რეგულარურად იმეორეთ ეს შთაგონება. და ერთხელაც თქვენ აღმოაჩენთ, რომ თქვენი ხელები მართლაც მოდუნდა, და თქვენ იწყებთ იმის შეგრძნებას, რომ ცნობიერება გამოეყო ხელს და ხელები იოგა-ნიდრას მდგომარეობაში აღმოჩნდა. ამის შემდეგ იგივე ფორმულა გამოიყენეთ სხეულის სხვა ნაწილების მიმართ.

ამგვარად, დროთა განმავლობაში თქვენ მართლა შეძლებთ სრულად დაეუფლოთ საკუთარ სხეულს. ამის მიღწევა ისევე ადვილია, როგორც სხვა ნებისმიერ საქმეში დაოსტატება, რომლითაც თქვენ რეგულარულად და სისტემატურად ხართ დაკავებული. თქვენ შეიგრძნობთ განუზომელ სიმშვიდესა და ბედნიერებას, რამეთუ თქვენში მძინარე „მე“-ს პოტენციურ ენერგიას გააღვიძებთ.

რალაცა ტიპის მნიშვნელოვანი წარმატების მიღწევა ნებისმიერ სფეროში შესაბამისი პრაქტიკების გარეშე, უბრალოდ, შეუძლებელია. ამავე დროს არ არსებობს არაფერი ისეთი, რისი მიღწევაც შესატყვისი პრაქტიკის გამოყენებით შეუძლებელი იყოს. ცნობილი დიდი იოგებიც ერთ დროს დამწყებები იყვნენ და შრომისუნარიანობითა და შეუპოვრობით გონების განგების უნარს მიაღწიეს. ისინიც იოგას პრაქტიკულ ვარჯიშებს სისტემატურად ასრულებდნენ და თანდათან სიკვდილიც კი დაამარცხეს.

აი, მესამე გაკვეთილის დასასრულსაც მივალნიეთ. ვიდრე გადახვალთ შემდეგზე, შეისწავლეთ ეს მესამე გაკვეთილი, შეიცანით იგი, მასში მოყვანილი მითითებები გამოიყენეთ პრაქტიკაში.

## **თავი 4. ჩიტა: გონება, ებო და ინტელექტი – ჭკუის კანონები**

ვიდრე კონცენტრაციის სისტემატურ პრაქტიკას შევუდგებით, ჩვენ უნდა დავიტიოთ, რა არის გონება, და გონების კანონებს უნდა გავეცნოთ. იმისათვის, რომ გავიგოთ, რას წარმოადგენს გონება, დავაკვირდეთ ახალ-შობილს, მოზარდსა და ზრდასრულ ადამიანს.

ჩვილი ბავშვი ყველაფერს პირისაკენ მიაქანებს. მას ჯერ არ ესმის სუბიექტსა და ობიექტს შორის სხვაობა. ის ყველაფერს საკუთარ ნაწილად აღიქვამს, მას უნდა ყველაფერს ჩაეჭიდოს და ყველაფერი შეჭამოს. მას არ ესმის განსხვავება ცუდსა და კარგს შორის.

დიდი ბავშვი კარგს აღიქვამს როგორც კარგს, ხოლო ცუდს როგორც ცუდს, მაგრამ ეს აღქმა მთლიანად მის გარემოზეა დამოკიდებული. თუმცა ის უკვე ცდილობს ცუდსა და კარგს შორის, სუბიექტსა და ობიექტს შორის განსხვავება იპოვოს. ხანდახან ის ცუდს კარგში, ხოლო კარგს ცუდში ურევს, მაგრამ ის ერთმანეთისაგან განსაზღვრავს, განარჩევს ამ ორ მიდგომას.

ბოლომდე განვითარებულმა, ნორმალურმა ზრდასრულმა ადამიანმა ზუსტად იცის, რომ კარგი – ეს არის კარგი, ხოლო ცუდი – ცუდი. მან აგრეთვე ისიც იცის, როგორ მოქმედებს მის არსებობაზე როგორც ერთი, ისე მეორე ფაქტორი. საკუთარ დასკვნებში მას თითქმის არ ეპარება ეჭვი და გარემოსა და მოვლენების შეფასებაში საკმაოდ ობიექტურია.

ამ წამს ჩატარებული განხილვის ანალოგიურად ადამიანის ცნობიერება შეიძლება დავახასიათოთ. ცნობიერების იმ ნაწილს, რომელიც ჩვილი ბავშვის ქცევას შეესაბამება, ჭკუა ეწოდება. ცნობიერების ეს ნაწილი მთელ გარემომცველ სივრცეს მხოლოდ საკუთარ კუთვნილებად აღიქვამს. როდესაც ის საკმარისად განვითარდება, ეგო-ცნობიერებად გადაიქცევა და ამ მომენტიდან ის რეალობის სანყისს (პრინციპს) წარმოადგენს. (რაც თავისთავად განპირობებულია ასეთივე ინდივიდუალური გამოხატულებათა (თავისუფალი ნების მქონე არსებათა) ურთიერთთანაარსებობის გათვალისწინების გარდაუვალი აუცილებლობით).

ცნობიერების ის ნაწილი, რომელიც რეალურს რეალობად ღებულობს, ხოლო არარეალურს – არარეალობად; და რომელიც რეალობას საკუთარი პიროვნების (ინდივიდუალიზმის) განვითარებისათვის იყენებს, ისევე როგორც შესაბამისად გამორიცხავს არარეალურს თავისი ცხოვრებიდან, ეგო-ცნობიერება ეწოდება (შეადარეთ დიდი ბავშვის ქცევას).

ცნობიერების ის ნაწილი წარმოადგენს ინტელექტუალურს, რომელიც გონების განსჯის უნარის მქონე განშტოებას ემსახურება, მსგავსად ზრდასრული ადამიანის ქცევისა ბავშვების ქცევასთან შედარებით. ცნობი-



ერების ეგო-ნაწილი მისი განხორციელების განშტოებას წარმოადგენს, ხოლო ინტელექტუალური ნაწილი, ანუ, სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ზე-ეგო, ამ თამაშში მსაჯის, მოსამართლის როლს ასრულებს. ყველაფერთან მიმართებაში ის დებს საბოლოო გადაწყვეტილებას (ვერდიქტს). და თუ ცნობიერების ეგო-ნაწილი ზოგადად რეალურობის საწყისია, მაშინ ზე-ეგო საბოლოო დასკვნითი არსებობის, საბოლოო რეალობის საწყისია (პრინციპია).

ყველა ეს სამი ცნობიერება ერთობლივად მოქმედებს. ისინი არასოდეს არ იშლებიან. თუ ეს სამი ნაწილი ერთობლივად, შეთანხმებულად მოქმედებენ ჭკუის სფეროში, ცხოველთა სამყაროს ქმნიან, თუ მოქმედებენ ეგო-ცნობიერების სფეროში, ადამიანთა სამყაროს ქმნიან, ხოლო თუ მოქმედებენ ზე-ეგოს, ანუ ინტელექტის სფეროში, ისინი გონების წიაღში ზეცას ხსნიან (ანუ წარმოსახვაში ახერხებენ ყოველივე არსებულის წინაშე ისეთი ღირებული იდეების შეტანას, რომ მათ ეძლევათ ენერგეტიკული „კრედიტი“, იმოღვანეონ თავიანთ შემოქმედებაში, სანამ ემოღვანევენ და ქმნან სამყაროსათვის საინტერესო ახალი იდეები, რომლებიც სამყაროს საცავში გადაიდება როდესმე მათი რეალიზების მიზნით).

და რამეთუ ცნობიერების ყველა ნაწილი სხვადასხვაა თავის შესაბამის დონეზე, თუმცა ერთობლივად მოქმედებს, იოგაში მათი ზოგადი აღნიშვნისათვის გამოიყენება ერთიანი ტექნიკური ტერმინი ჩიტტა, რაც სანსკრიტიდან ითარგმნება, როგორც „ჩიტტის ადგილმდებარეობა“, ე. ი. ცნობიერება.

ტერმინი „გონება“ ძალიან ფართოდ გამოიყენება, მაგრამ სამივე ნაწილის განსაზღვრისათვის იხმარება. ამიტომ დამწყებნი ხანდახან გაურკვეველ მდგომარეობაში ვარდებიან: როგორ გაიგონ? მათ სიტყვა „გონების“ დატვირთვა კონტექსტში ჩადებული აზრის მიხედვით უნდა გაიგონ. მაგალითად, თუ გონების კანონებზე ვლაპარაკობთ, მაშინ ამის ქვეშ უნდა ვიგულისხმოთ ჩიტტის კანონები – ჭკუისაც, ეგოსიც, ზე-ეგოსიც, ანუ ვითვალისწინებთ სამივე ნაწილის ცნობიერებას.

იმისათვის, რომ იოგასა და თვითშთაგონების პრაქტიკით დაკავდე, აუცილებელია მკაფიოდ გესმოდეს სიტყვების: ჭკუა, ეგო და ზე-ეგო მნიშვნელობა ან მთლიანად ჩიტტა, ასევე მათი კანონების მნიშვნელობა. მსავსად იმისა, როგორც ჩვილი მენტალური და ფიზიკური განვითარების პროცესში თანდათან გადადინდება სიყმანვილეში, შემდგომ – ზრდასრულ ადამიანში, ასევე გონებაც იოგას პრაქტიკის სრულქმნისკენ სწრაფვისას ტრანსფორმირდება დასაწყისში ეგო-ცნობიერებად, ანუ რეალისტურობის საწყისად, ხოლო ეგო-ცნობიერება შემდგომ გარდაიქმნება დასკვნითი, საბოლოო არსებობის საწყისად, ანუ ინტუიციად. როგორც ჩვილის ბუნება (უმეცრების მოდუსი) იმართება ყრმის ბუნებით (ვნების მოდუსი), ხო-

ლო ყრმის უნარ-ჩვევები ფორმირდება ზრდასრულთა მიერ მიღებული თამაშის წესებით (სათნოების მოდუსი), ასევე ჭკუის მოწყობა ეგოს მხრიდან იქმნება და იმართება, ხოლო ეგოს ხასიათი ინტელექტისა და ინტუიციის მიერ კვალიანდება. ჩიტტა ერთმანეთთან დაპირისპირებულ ძალთა ველს, პლატფორმას, არენას წარმოადგენს. აქ მიმდინარეობს უწყვეტი ომი ღვთიურ (სიკეთის) ძალებსა და ეშმაკის (ბოროტ) ძალებს შორის. იოგას მოწაფემ უნდა დათრგუნოს თავისში დემონური ძალების ზემოქმედება და ღვთიური ბუნება განივითაროს. სწორედ ამაში მდგომარეობს იოგას მიზანი. საკუთარ არსებაში მდაბიო ბუნების აღმოფხვრა და ამაღლებული ბუნების განვითარება მედიტაციის პროცესს წარმოადგენს.

გონების შემადგენელი ნაწილების ერთმანეთისაგან გამოცალკევება არ შეიძლება, მაგრამ იოგას მიერ დასახული მიზნების მისაღწევად, ცნობიერების გამოვლინების შესაბამისად, ყველა პრაქტიკულ შემთხვევაში გონებას (ჩიტტას) სამ დონედ ყოფენ:

1. ცნობიერი ჭკუა. მაგალითად: სიფხიზლის მდგომარეობა.
2. ქვეცნობიერი ჭკუა. მაგ.: მთვლემარე მდგომარეობა და ღრმა ძილი.
3. ზეცნობიერი ჭკუა (ზეცნობიერება). მაგ.: კონცენტრაციის მდგომარეობა და სამადჰვი.

არსებობს კიდევ რამდენიმე მდგომარეობა, ისეთები, როგორცაა გაუცნობიერებელი, ნახევრადცნობიერი და ა. შ., თუმცა ყველა მათგანი გონების ანომალიურ მდგომარეობას წარმოადგენს და ქვეცნობიერის ჭკუის შემადგენელი ნაწილებია.

ცნობიერული ჭკუა – ეს არის ცნობიერების გამოვლინება, რომელიც ფიზიკური თავის ტვინის ფუნქციონირებას შეესაბამება. ეს ჭკუა ტვინის განვითარებასთან შესაბამისობაში ვლინდება, ვითარდება და სხეულთან ერთადვე კვდება.

ქვეცნობიერული ჭკუა გულისა და სისხლის მოძრაობაზე, სუნთქვაზე, სხვადასხვა ორგანოების შექმნასა და განვითარებაზე, საჭმლის მომწელებელ სისტემებზე და ა. შ. (შიდა გამოვლინებული ანყობილი სისტემის სტაბილურ ფუნქციონირებაზე) არის პასუხისმგებელი, თუმცა სხეულისგან დამოუკიდებლადაც, მის მიღმა შეუძლია მოქმედება და არასოდეს არ კვდება. ცნობიერული ჭკუა სხვა არაფერია, თუ არა ქვეცნობიერული ჭკუის გვერდითი (გაუთვალისწინებელი) შედეგების გამოვლინება და ქვეცნობიერული ჭკუის გარეშე უბრალოდ ვერ იარსებებს.

როდესაც ღია თვალებით მედიტაციისა (ტრატაკი) და კონცენტრაციის შედეგად ფსიქიკური ენერგია გარდაიქმნება უმაღლეს ენერგიად, ასეთ მდგომარეობას ზეცნობიერული ჭკუა ეწოდება. ეს მდგომარეობა ცნობიერების თავისუფალ მდგომარეობას წარმოადგენს; ის გამოვლინდება მხო-

ლოდ სამადჰის საშუალებით. სხვაგვარად თუ ვიტყვით, ადამიანებს მთელი თავისი სიცოცხლის განმავლობაში ჭკუის მხოლოდ ორი მდგომარეობა გააჩნიათ: ცნობიერული და ქვეცნობიერული. ზეცნობიერული კოსმიური ცნობიერების გამოვლინებაა, რომელთანაც მხოლოდ სამადჰის მდგომარეობაში შეიძლება დაკავშირება და მხოლოდ სრული კონცენტრაციის შედეგად შეიძლება იქნეს მიღწეული.

დამწყებთათვის აუცილებელი არ არის გონების ყველა კანონის განხილვა, თუმცა ზოგიერთი მათგანის გაცნობა მათ დიდ დახმარებას გაუწევს თავისი გონების ცნობიერული და ქვეცნობიერული მდგომარეობების საკმაოდ დაუფლებაში იმისათვის, რომ შთაგონების ძალის საშუალებით მის ზეცნობიერულ მდგომარეობაში შევიდნენ. აი, ზოგიერთი მათგანი ამ კანონებიდან:

1. ზეცნობიერული ჭკუა – ეს ის ჭკუაა, რომელიც ზეცნობიერებას ავლენს. ადამიანს ამ ჭკუის შექმნა მხოლოდ სამადჰის საშუალებით შეუძლია. ზეცნობიერული ჭკუის მდგომარეობაში თავის შიგნით და გარეთ ის აღიქვამს უსასრულო მაგნიტურ დინებას. მას იპყრობს გამოუთქმელი კდემამოსილება და ბედნიერება. ამასთან ერთად ყველა ფიზიკური და ფსიქიკური ავადმყოფობა და შფოთი ქრება. ადამიანი თავის სულში გრძნობს თავისუფლებას. ის გრძნობს წარმოუდგენელ ძალას. შეუძლებელია უსასრულობის განსაზღვრება. სამადჰის მიზანს ამ ჭკუის მიღწევა და ამ მდგომარეობაში გადასვლა წარმოადგენს.

2. კუნდალინის გზის, ანუ სუშუმნას გავლით ფსიქიკური ენერჯის მუხტს ადამიანი გაღვიძებულ მდგომარეობაში გადაჰყავს. გონების ამ მდგომარეობას გაცნობიერებული (შეგნებული) ჭკუა ეწოდება. გარკვეულ დონემდე ის მართავს მოქმედებათა და გრძნობათა ორგანოებს, ისეთებს, როგორცაა კუნთები და გემოს რეცეპტორები, შეხება, ყნოსვა, ხედვა, სმენა და ა. შ.

3. დროის თვალსაზრისით ცნობიერების ჭკუა გაღვიძებისთანავე მოქმედებს, ძილის ერთი მდგომარეობიდან მეორე მდგომარეობამდე.

4. ცნობიერული ჭკუა ცხოვრების განმავლობაში ცდილობს, ჭეშმარიტებას მიესადაგებოდეს, მაგრამ ამ გზით სვლის პროცესში იგი უზარმაზარ სიძნელეებს, ხანდახან კი კატასტროფებსაც განიცდის.

5. ცნობიერული ჭკუა შესაბამისი ვარჯიშების, განსწავლისა და კარგი გარემოცვის გავლენის შედეგად ვითრდება და, პირიქით, დეგრადირდება არ ვარჯიშის (ფიზიკური უმოქმედობის), სწავლის შეწყვეტისა და არაკეთილმოსურნე გარემოცვის გავლენის პირობებში.

6. ცნობიერული ჭკუა ინდუქციისა და დედუქციის, პერცუფციისა და დასკვნების, ანალიზისა და სინთეზის, ლოგიკისა და ფილოსოფიის, მეცნიერებისა და ხელოვნების ძალებს იყენებს.

7. ცნობიერული ჭკუა ცდილობს, როგორც მატერიალურზე, ისე სულიერზე იბატონოს.

8. ცნობიერული ჭკუა – ეს არის სიფხიზლისა და მოქმედებების, გამარჯვებებისა და დამარცხებების ჭკუა.

9. ცნობიერული ჭკუა – ეს არის ყოფით რეალობაში საარსებოდ არჩეული მიმდინარე საქმიანობის შესრულების ჭკუა. მეორე მხრივ, ის ასევე ფართოსამაუწყებლო რადიოსადგურია.

10. ის სრულიად თავისუფალია კეთილი ან ბოროტი გზის არჩევაში, და მას იმის ძალაუფლებაც გააჩნია, საკუთარი შეხედულებისამებრ მიიღოს ან უარყოს ესა თუ ის გზა, აზრი, იდეა, შეთავაზება ან შთაგონება.

11. ცნობიერული ჭკუა განუზომელ ძალას ფლობს, ამიტომ მას ნებისმიერი სამუშაოს შესრულება შეუძლია.

12. ცნობიერულ ჭკუას არ ძალუძს ერთდროულად ყველა და ყველაფერი ახსოვდეს. მისი წარსული გამოცდილება და საქმიანობა მეხსიერების ფორმას ღებულობს, რომელიც ქვეცნობიერულ ჭკუაში ინახება; ამიტომ მისი მეხსიერება შეზღუდული და არასრულყოფილია. მომხდარ მოვლენებს იგი ცენტრალური ნერვული სისტემის მდგომარეობის შესაბამისობიდან გამომდინარე იხსენებს. მაგალითად, თუკი ცენტრალური ნერვული სისტემა დეგენერირებულია (დარღვეულია), მას ავიწყდება ყველაფერი. შეიძლება დაავიწყდეს საკუთარი სახელი, საკუთარი შვილები, ოჯახი, ქალაქი, ქვეყანა და ა. შ.

13. ცნობიერული ჭკუა როგორც ნებისმიერი დამოკიდებულებისა და მონობის, ისევე ჩვენი „მე“-ს თავისუფლების მიზეზი შეიძლება გახდეს. თუკი ეს ჭკუა ირჩევს მატერიალურ, მდაბიო ცხოვრების გზას, „მე“ მონობაში ექცევა და, პირიქით, თუ იგი ირჩევს სულიერი და ამაღლებული ცხოვრების გზას, ის ათავისუფლებს „მე“-ს.

14. ცნობიერული ჭკუა წამყვან ძალას წარმოადგენს და ყველა პროცესისა და ყველა ჭკუის ხელმძღვანელია.

15. ცნობიერულ ჭკუას შეუძლია შხამის ნექტრად, ნექტრისა კი შხამად; ჯოჯოხეთისა – სამოთხედ, სამოთხისა კი – ქვესკნელად; სიცოცხლის – სიკვდილად, სიკვდილისა კი – სიცოცხლედ; მოკვდავობისა – უკვდავებად, უკვდავებისა კი – მოკვდავობად გადაქცევა. მოკლედ, მას გააჩნია იმის სრული შესაძლებლობა და ნების თავისუფლება, ღმერთისაკენ მიმავალ გზაზე უმაღლეს მწვერვალებამდე ამაღლდეს, ანდა წყვდიადის სამეფოში ყველაზე დაბალ ქვესკნელამდე დაეცეს.

16. ცნობიერული ჭკუა ადამიანის სხეულის გარე კონტურებს აშენებს – სტახულა შარირუ (სხეულის ფიზიკური გარსი).

17. ფსიქიკური ენერგია, რომელსაც კუნდალინის გზაზე თავისი წყარო გააჩნია – სუშუმნაში, იდასა და პინგალას საშუალებით განიმუხტება



და ავტონომიური ნერვული სისტემის შექმნით ქვეცნობიერულ ჭკუას აშენებს.

18. ქვეცნობიერი სამ განყოფილებად იყოფა: ფაქიზი, უფრო ფაქიზი და უფაქიზესი ქვეცნობიერი. პირველი ორი აშენებს ნატიფ სხეულს – სუკშმა-შარირას, ხოლო უკანასკნელი – კაუზალურ სხეულს ანუ სუშუპნი-შარირუს.

19. სხეულის ყველა თანდაყოლილი ქვეცნობიერული ჭკუით იმართება. ამას განეკუთვნება მკვრივი კუნთებისა და ორგანოების, გულის, ფილტვების, საჭმლის მომნელებელი სისტემის, მეტაბოლიზმის, თირკმლების, ენდოკრინული ჯირკვლებისა და ა. შ. საქმიანობა. ქვეცნობიერული ჭკუა მუდმივად მუშაობს. ის არ წყვეტს თავის საქმიანობას ფხიზელ, მთვლემარე და ღრმა ძილის მდგომარეობაში, არც შოკის, კომის, უბედური შემთხვევებისა ან სხვა ნებისმიერი სიტუაციების მიუხედავად.

20. ხანგრძლივი კომატოზური (გაუცნობიერებელი) მდგომარეობის ან ანესთეზიის პირობებშიც ქვეცნობიერული ჭკუა აგრძელებს საქმიანობას და, შედეგად, სხეული აგრძელებს სუნთქვას, გულში სისხლი აგრძელებს მიწოდებას სისხლის მიმოქცევის სისტემაში. მოკლედ, ცნობიერების ყველა არაქვემდებარე სხეულის ფუნქცია სრულდება ჩვეულებრივი განრიგით უწყვეტად.

21. ქვეცნობიერული ჭკუა ფლობს უსაზღვრო შესაძლებლობებს, ცნობიერული ჭკუის ცხოვრებისეული წინააღმდეგობები და უსიამოვნებები გააიოლოს, შეამსუბუქოს. ყველა ტკივილი, შფოთი, ნერვულობა ადრე თუ გვიან წყდება. როდესაც ამ ფუნქციებს თავის თავზე ქვეცნობიერული ჭკუა იღებს, მაშინ იმ ადამიანზე, რომელიც ამ მდგომარეობაში აღმოჩნდა, ამბობენ: მან დაკაგა გონება (იმყოფება უგონო მდგომარეობაში).

22. ქვეცნობიერული ჭკუა ყველა სახის მეხსიერების, საქმიანობისა და დაგროვილი გამოცდილების მარადიული საცავია. ის მათ ცნობიერდონეზე ცნობიერული, ფხიზელი, მთვლემარე და ღრმა ძილის მდგომარეობების საშუალებით უკეთებს პროეცირებას.

23. ქვეცნობიერული ჭკუა ახორციელებს სხეულის შეგრძნებათა ყველა ფუნქციის აბსოლუტურ მმართველობას.

24. ქვეცნობიერული ჭკუა ყველა ტიპის შთაგონებას ექვემდებარება, იქნება ეს ჭკუისმიერი, ვერბალური (მეტყველებითი) თუ გარემოს მხრიდან შემოტანილი, თუ ეს ყველაფერი შესაბამისი გზებით ხდება.

25. მთვლემარე მდგომარეობა და ღრმა ძილი ქვეცნობიერული ჭკუის კერძო მოდიფიკაციებს წარმოადგენს.

26. ქვეცნობიერული ჭკუა შთაგონებაზე მისი ინტენსიურობის, ხანგრძლივობისა და ხარისხის შესაბამისად რეაგირებს. თუ შთაგონება ძლიერი და უშუალოა, მაშინ ჭკუის რეაქციებიც ძლიერი და უშუალო იქნება.



თუ შთაგონებას საშუალო ძალა აქვს და ხელოვნურნარევია, მაშინ პასუხი საშუალო სიდიდის და პროგნოზირებადი იქნება, და თუ შთაგონება სუსტი და თითქმის შეუჩნეველია, მაშინ პასუხიც ანალოგიური იქნება. და ბოლოს, თუ შთაგონება, უბრალოდ, სიმშვიდეში სუფევს (ვერანაირ ტალღას ვერ ქმნის), მაშინ ქვეცნობიერული ჭკუაც მათ ამ მდგომარეობაში დაარეგისტრირებს და არავითარი რეაქცია არ გამოვლინდება.

27. მაშინ როდესაც ცნობიერული ჭკუა ფლობს სახელს, ფორმასა და ინდივიდუალობას, ქვეცნობიერულ ჭკუას არც სახელი, არც ფორმა, არც ინდივიდუალობა არ გააჩნია. ქვეცნობიერული ჭკუა ღმერთის მსგავსად მოქმედებს და არავითარი დაჯილდოება არ ესაჭიროება. ცნობიერული ჭკუა კი მოქმედებს როგორც ადამიანი და შესაბამისი კომპენსაციისა და ჯილდოს მიღების გარეშე არავითარი საქმის კეთების სურვილი არ გააჩნია.

28. თუ ცნობიერულ და ქვეცნობიერულ ჭკუებს გავაერთიანებდით, ისინი ზეცნობიერულ ჭკუად ტრანზფორმირდებოდნენ.

29. ზეცნობიერული ჭკუა მარადიულად არსებობს. ის მარადიულ ცოდნას, მარადიულ ცნობიერებას, მარადიულ კდემამოსილებას, მარადიულ ბედნიერებას, მარადიულ ნეტარებას და ყველა სხვა ჭკუაზე მარადიულ ელექტრომაგნიტურ გავლენას ფლობს, რომელთაც ის მარადიულად მართავს.

გონების ეს ბოლო კანონი იოგას მოწაფეს უზრუნველყოფს სრული თავისუფლებით. იოგაში თქვენი წარმატება თქვენი გონების ზეცნობიერ მდგომარეობაში გამოვლინებაზეა დამოკიდებული. დაიმახსოვრეთ: გონების ყველა სხვა მდგომარეობა შედარებით რეალურია, ამიტომ ისინი პირობითია; მაგრამ ზეცნობიერული მდგომარეობა პერმანენტულად აბსოლუტურად რეალურია და, აქედან გამომდინარე, უპირობოა. როგორც კი ზეცნობიერი შემოდის გონების ორბიტაში, ყველა სხვა მდგომარეობა ქრება, როგორც ღამე ქრება ახალი დღის დადგომისას.

ყოველი ადამიანი, იქნება ეს მაღალი თანამდებობის თუ დამცირებული, მდიდარი თუ ღარიბი, ბრძენი თუ უმეცარი, ჯანმრთელი თუ ავადმყოფი, პოტენციურად ფლობს ამ მდგომარეობას, მაგრამ ის მთლიანად მხოლოდ სამადჰვის (კონცენტრაციის) დახმარებით შეიძლება მთლიანად გამოვლინდეს. გონების ყველა სხვა მდგომარეობა ამ მდგომარეობის სამსახურში იმოფება. ის არის ფუნდამენტური საფუძველი ყველა სხვა დანარჩენისა.

ჩვენ მეოთხე გაკვეთილის დასასრულს მივუახლოვდით.

იოგას მიზანი იმაში მდგომარეობს, რომ მოწაფეებს ზეცნობიერი მდგომარეობის განვითარებაში დაეხმაროს. ჩვენი კურსი იმგვარად მიმდინარეობს, რომ ძირითადი ყურადღება მასში პრაქტიკას დაეთმოს და არა

თეორიას ვარჯიშების გარეშე; ჩვენ მივისწრაფით მასში იმისაკენ, რომ მონაფემ თავისი ფიზიკური და ცნობიერი განვითარება სრულყოს და არ ვჭყვიპავთ მშრალი ფილოსოფიით; და ბოლოს, ჩვენ უპირატესობას სირთულესთან შედარებით სწორედ სიმარტივეს ვანიჭებთ. კანონები და პრინციპები, რომლებსაც იოგა ასწავლის, დიდი და თანაც ზრდადი სისწრაფით აითვისება, იმიტომ რომ ეს კანონები თანამედროვე გამოკვლევებთან და, ზოგადად, მეცნიერების, კერძოდ კი ფსიქოლოგიის მიღწევებთან სრულ თანხმობაში იმყოფება; და კიდევ იმიტომ რომ იოგა განაგდებს თავისგან უსარგებლო თეორიებს, რომლებიც ფილოსოფიისა და მეცნიერების შემსწავლელებს მხოლოდ აბნევენ.

იოგას მეცნიერება დაკავებულია უმაღლესი ბუნების მარადიული კანონების მოქმედებების განხილვით და ყალბი სპეკულაციებისა და ყალბი აბსტრაქციების ბაზად არ შეუძლია იმსახუროს.

## თავი 5. იოგას პრაქტიკის წესები

ვიდრე იოგას მეთოდების შესწავლას დაიწყებთ, უზომოდ მნიშვნელოვანია, გაეცნოთ წესებს, რომელთაც უპირობოდ იცავენ იოგები მთელი ცხოვრების განმავლობაში. ეს უბრალო წესები აუცილებლად უნდა იქნეს დაცული.

1. თავში მუდმივად გეჭიროთ აზრი, რომ მყარად გადაწყვიტეთ საკუთარი ცხოვრების ძირეული გარდაქმნა, რომ ცნობიერული და ქვეცნობიერული ჭკუა ზეცნობიერულ ჭკუად გსურთ გარდაქმნათ.

2. ყველა შესაფერის მომენტში გაამდიდრეთ თქვენი არსება ქეშმარიტების შეცნობით და რაც შეიძლება სწრაფად გათავისუფლდით ტყუილისაგან, წინასწარგანწყობისაგან, ცრურწმენისაგან და მიჯაჭვულობებისაგან.

3. ყოველი ფსიქიკური ან ფიზიკური მდგომარეობა ზეცნობიერებისა და ზებუნებრიობის ამონახსნებთან შესაბამისობაში იმყოფება. მაგ., როდესაც ბავშვი გებულობს, რომ ქირურგიული ოპერაციის ჩატარება ესაჭიროება, წინმსწრებად იწყებს ტირილს და წინააღმდეგობის განევას ცდილობს, მაგრამ მისმა მშობლებმა მაინც გადაწყვიტეს ოპერაციის ჩატარება იმისათვის, რომ მას სიცოცხლე შეუნარჩუნონ. ასეა თქვენს შემთხვევაშიც: თქვენ გღრღნიან ეჭვები, შიშები და შფოთი, თქვენ წყობიდან გამოსული ხართ: „რა იქნება მერე...“ მაგრამ ეს ოპერაცია ნებადართულია თქვენივე გონების მიერ იმისათვის, რომ განადგურებისაგან გადარჩეთ. თვითონ სიკვდილიც ხომ მეტი არაფერია, თუ არა დიადი ოპერაცია: მის შემდეგ ძველი მონაცემები იშლება და „მე“ ისევ ბავშვის სახით ვლინდება.

იფიქრეთ ამაზე და თქვენი გონებისა და სხეულის გარშემო მოიშორეთ ყველანაირი ნერვულობა.

4. უბედურ და ნერვულ გონებას არ ძალუძს კონცენტრირება, ამიტომ თქვენი ძალები იმისათვის მოკრიბეთ, რომ თქვენი გონება ბედნიერი და განონასნორებული, კდემამოსილი გახადოთ. იოგას ვარჯიშებისათვის გამოსადეგი გონების ნიმუშს კდემამოსილი, დაბალანსებული, ბედნიერი ჭკუა წარმოადგენს.

5. აიმაღლეთ თქვენში იმედისა და პოზიტიურის მოლოდინის ატმოსფერო, ხოლო ყველა ტიპის სასონარკვეთა, დათრგუნულობა, ნუხილი და სხვადასხვა მელანქოლიური გამოვლინებები განდევნეთ თქვენი გონებიდან.

6. ირწმუნეთ საკუთრი თავის, საკუთარი გონების და იმისა, რომ თქვენ შეძლებთ ზეცნობიერული მდგომარეობის მიღწევას.

7. თუ პრაქტიკის პროცესში ვერ მიაღწიეთ რაიმე დადებით შედეგს, ნუ ჩავარდებით სასონარკვეთილებაში და ნუ დაკარგავთ იმედს. გამოუც-

დელობის გამო თქვენ ჯერ ვერ ახერხებთ თქვენს გონებაში უფრო მაღალი თანრიგის დადებითი ცვლილებების გარჩევასა და დაფიქსირებას. სრულიად შესაძლებელია, რომ თქვენ ისევ შემოგრჩათ ტრადიციული ჩვევა, დაბალი რანგის ჭკუის შეხედულებებზე ამახვილოთ ყურადღება.

8. გამოიმუშავეთ თქვენში ჩვევა – ჭკუის ნებისმიერი საქმიანობა გვერდითი დამკვირვებლის თვალთ განიხილოთ. ამ გზით თქვენ შეძლებთ, საკუთარი არსება ცნობიერ ჭკუაზე მონურ დამოკიდებულებაში მოხვედრისაგან დაიცვათ; პირიქითაც კი მოხდება, თქვენ გახდებით მისი ხელმძღვანელი, როგორც ინსპექტორი. არ მისცეთ თქვენს ცნობიერ ჭკუას უფლება, თქვენ განგიხილოთ, როგორც მისი მსახური და ქვეშევრდომი. თუ ამას დაუშვებთ, წინსვლის საქმეში გარდაუვალ კატასტროფას მიიღებთ.

9. არათვალთმაქცობა სხვებთან ურთიერთობისას, უბრალოება ქცევაში და გონების სიმტკიცის დაცვა უტყუარი, ღვთიური ინსტრუმენტებია სასურველი წარმატების მისაღწევად.

10. თქვენ საკუთარი მენტალური ტალღებისა და თქვენი მრწამსის კონცენტრაცია უნდა მოახდინოთ როგორც თქვენში, ისე გარეთ (ბუნების წიაღში), რამეთუ ამ ბუნებამ უკვე გამოავლინა მირიადი მნათობები: მზეები, ვარსკვლავები და პლანეტები.

11. ნუ ღელავთ. ნერვული მდგომარეობა შეიძლება რეზონანსში შევიდეს თქვენს წარმოდგენებთან და ხელი შეუშალოს წარმატებას.

12. ყოველთვის გახსოვდეთ: კოსმიური გონებისა და ბუნების ძალები გიყურებენ და გეხმარებიან იმაში, რომ ალიჭურვოთ იმ თვისებებითა და შესაძლებლობებით, რაც აქამდე არასდროს გქონიათ. მათ სურთ თქვენი გამდიდრება ღვთაებრივი და მარადიული ძალებით. მარადიული ძალები ყოველთვის თქვენს სამსახურში არიან, იმის მიუხედავად, იცით ეს თუ არა. ეს ბუნების ძალები თქვენ გვერდით იყვნენ დაბადებამდეც და დაგეხმარებათ სიკვდილის შემდეგაც — იქ, სადაც ვერ წაიღებთ მატერიალურ ნივთებს, რომლებსაც მიჩვეული ხართ. სადაც უნდა გაემგზავროთ, ეს ძალები ყოველთვის თქვენს სამსახურში იქნებიან.

13. ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ აბსოლუტურად ყველაფერი, რაც ოდესმე გააკეთა კაცობრიობის ისტორიაში ამა თუ იმ დიდმა იოგმა ან წმინდანმა, თქვენც შეგიძლიათ გააკეთოთ. ამ სავარჯიშოების შესრულებით შეგიძლიათ გახდეთ ღვთის შვილი. როდესაც დაეუფლებთ უმაღლესი დონის ვარჯიშებს, შეძლებთ ღმერთთან შერწყმას. გონებისთვის არაფერია შეუძლებელი.

14. გონების ერთ-ერთი ტალღა ყოველთვის გამოხატავს სკეპტიციზმს ყველაფრის მიმართ, რაც არ არის ყურადღების ღირსი. შეეცადეთ მოიშოროთ იგი თქვენი მასწავლებლის დახმარებით და ივარჯიშეთ. წინა-

აღმდეგ შემთხვევაში, სკეპტიციზმი გაანადგურებს თქვენს ძალისხმევას. სკეპტიკოსი ნარმატებას ვერ მიაღწევს და არც ახლა და არც მომავალში იქნება ბედნიერი. სკეპტიციზმი თქვენი პრაქტიკის დასაწყისიდანვე ყოველთვის შეეცდება, დათესოს ეჭვები ამ პრაქტიკის სარგებლობის შესახებ. თუმცა, სულ რამდენიმე დღეში ზუსტად ეს მენტალური ტალღები იქნებიან პირველნი, ვინც ტაშს დაუკრავს თქვენს ნარმატებას. ზოგადად, სკეპტიციზმის ეს გონებრივი ტალღები თავდაპირველად უარს ამბობენ რაიმეს აღიარებაზე. ისინი აღიარებენ შემდგარ ფაქტებს – სხვა არაფერს, მხოლოდ ფაქტებს. არც ფილოსოფიას, არც რელიგიას, არც ღმერთებს, არც ერთ ღმერთს. ისინი მხოლოდ პირდაპირი გამოცდილების შედეგებს აღიარებენ. ამიტომ ამ ტალღების აღსაკვეთად მუდმივად ივარჯიშეთ. ისინი აღიარებენ თქვენს პრაქტიკულ მიღწევებს და როგორც კი ეს ტალღები პირდაპირ აღიქვამენ ზეცნობიერების მარადიულ ელექტრომაგნიტურ დენს, მაშინვე აღიარებენ თქვენს უნარს და გადაიქცევიან თქვენს ერთგულ მეგობრებად.

და როდესაც თქვენ დაიმორჩილებთ თქვენს სკეპტიკურ ბუნებას და დაუფლებით ავტომატური შემოთავაზების სწორ მეთოდს (დჰიანა), მაშინ თქვენს განკარგულებაში იქნება ძლიერი გონებრივი ტალღები. შემდეგ სკეპტიკური ტალღები დროთა განმავლობაში თუმცა სუსტდება, მაგრამ მაინც ბოლომდე არ ქრება თქვენი გონებიდან, მაგრამ ისინი ველარ შეგიშლით ხელს, რადგან თქვენ უკვე იხილეთ ჭეშმარიტება. თქვენ უკვე დაიმორჩილეთ არა მხოლოდ საკუთარი ჭკუა, არამედ იწყებთ, ზოგადად, ყველა მატერიალური ჭკუის დაუფლებას.

15. იოგას პრაქტიკა გახსნის თქვენს მესამე თვალს, რომელსაც ჩვეულებრივ ეწოდება „იოგას თვალი“ (იოგა-დრიშტი) ან „ღვთაებრივი თვალი“ (დივია-დრიშტი).

16. მოითხოვეთ სრული სიჩუმე და სრული მორჩილება თქვენი მატერიალური ჭკუისაგან. თუ თქვენ მიაღწევთ ჭკუის კონტროლის ამ ხარისხს, ვერაფერი შეუშლის ხელს თქვენს პრაქტიკას.

17. სერიოზულად მოეკიდეთ იოგას ვარჯიშებს. თუ მათ დაუდევრად აკეთებთ, შეიძლება დაკარგოთ საკუთარი თავის რწმენა, ნდობა მათი შესაძლებლობების მიმართ, დაკარგოთ ენთუზიაზმი ქმედებებში.

18. როდესაც თქვენს პრაქტიკაში რაიმე არაჩვეულებრივ ფენომენს წააწყდებით, ნუ შეგეშინდებათ; ნინააღმდეგ შემთხვევაში თქვენ მიიღებთ ნერვულ შოკს ან მოჩვენებებისა და სიკვდილის შიში ჩაიბუდებს თქვენს ჭკუაში. ცუდი ვერაფერი ვერ დაგემართებათ. გაბედულად შედით ექსპერიმენტების სიღრმეებში, მიიღეთ კომფორტული პოზა თქვენი სხეულისთვის და მალე შეძლებთ მის დაჰიპნოზირებას, და რაღაც პერიოდის შემდეგ თქვენი გონება გასხივოსნდება.



19. გონებაში შეიძლება წარმოიშვას განსაკუთრებული სახის კიდევ ერთი შემაშფოთებელი ტალღა – ამპარტავნებისა და ქედმაღლობის ტალღა. ვთქვათ, პრაქტიკის შედეგად, თქვენ აშკარად მიაღწიეთ წარმატებას. ამ წარმატებას ზოგჯერ თან მოაქვს ამპარტავნება, საკუთარ თავზე დიდი წარმოდგენა, ხოლო ამათ კი, თავის მხრივ, მოაქვთ მოჩვენებითობა და თვალთმაქცობა. ფრთხილად იყავით! ნუ დატოვებთ ამ ტალღას თქვენს გონებაში: ამან შეიძლება თქვენი დაცემა მოახდინოს. ნუ დაგავინყდებთ, რომ რასაც თქვენ მიაღწიეთ, ეს ყველაფერი თქვენამდე უკვე არა ერთხელაა მიღწეული უამრავი იოგის მიერ. ყოველივე ეს ხომ უმაღლესი ცნობიერებისა და უმაღლესი ბუნების დახმარებით შეძელით, რომელთაც უნდათ მთელ სამყაროს წინაშე წარგადგინოთ ყოველივე არსებულის სამსახურში ჩასაყენებლად. იყავით ყურადღებიანი და დაიცავით სიფრთხილე, რომ არ ჩავარდეთ ქედმაღლობისა და ამპარტავნების ცდუნებაში! პატივი მიაგეთ ყველასა და ყველაფერს!

20. თქვენი ჭკუისათვის სწორ და მკაფიო შთაგონებას არსებითი მნიშვნელობა აქვს. თუ მკაფიო და ძლიერი თვითშთაგონებით არ დაინყებთ, მაშინ თქვენი ჭკუა თქვენთან მიმართებაში საკუთარი შთაგონების თქვენკენ მომართვას დაინყებს და თქვენც საკუთარი ჭკუის განმგებლობის ქვეშ აღმოჩნდებით. აკონტროლეთ თქვენი გონება ძლიერი ავტომატური შთაგონებებით, მაგრამ ნუ მისცემთ თქვენს მატერიალურ ჭკუას თქვენი ხელმძღვანელობის უფლებას.

ამით სრულდება ეს მეხუთე გაკვეთილი.

დახუჭეთ თვალები და აღადგინეთ თქვენს მეხსიერებაში მასში მითითებული წესები. იფიქრეთ მათზე. შემდეგ კვლავ წაიკითხეთ გაკვეთილი, კვლავ დახუჭეთ თვალები და გახსოვდეთ ყველაფერი, რაც წაიკითხეთ. იმეორეთ ეს მანამდე, ვიდრე გაკვეთილი ზეპირად არ გეცოდინებათ.

გაამდიდრეთ თქვენი ცოდნა ანატომიის, ფიზიოლოგიის, ფსიქოლოგიისა და სხვა მეცნიერებების შესწავლით, რათა მიაღწიოთ მაქსიმალურ წარმატებას მარადიული იოგას სფეროში.

არაფერია იმაზე დიდებული, ვიდრე შენი „მე“-ს შეცნობა! ივარჯიშეთ თვითშთაგონებაში – დჰიანაში, ეს თქვენი კონცენტრაციის სასიცოცხლო ძალაა! ჩაუღრმავდით მას! იფიქრეთ მასზე, განავითარეთ და შეიგრძენით იგი.

## **თავი 6. ტრატაკა: კონსენტრაციის განვითარება ღია თვალებით**

თუ კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა (ანუ სამიამა – სრული კონცენტრაცია) მიმართულია სხეულის გარე ზედაპირზე ან ნებისმიერ გარე ობიექტზე, მაშინ მას ეწოდება ტრატაკა. შესამჩნევი და სწრაფი წარმატების მისაღწევად მოსწავლემ გულმოდგინედ უნდა დაიცვას ტექსტის ან მისი მასწავლებლის მითითებები.

აქ განსაკუთრებული ყურადღება მინდა მივაქციო ტრატაკასთან დაკავშირებულ ზოგიერთ ყველაზე მნიშვნელოვან მეთოდსა და წესს – კონცენტრაციას ღია თვალებით.

თავისი მნიშვნელობით, ტრატაკას ფლობა შთაგონების გააქტიურებისთანავე მოდის. ფსიქიკური ტალღების კონტროლისა და გონების მოუსვენრობის შესამსუბუქებლად ღრმა კონცენტრაცია ღია თვალებით აბსოლუტურად აუცილებელია. ასევე აბსოლუტურად აუცილებელია პრატიკაჰარასა და იოგა-ნიდრაში ოსტატობის მიღწევა, რაც დეტალურად იქნება აღწერილი მოგვიანებით ჩვენს კურსში. ტრატაკაში სამეცადინოდ მყუდრო და კომფორტული ცალკე ოთახი აირჩიეთ, სადაც არავინ შეგიშლით ხელს.

ტრატაკა იყოფა შემდეგ ტიპებად:

### **1. ბარე ზადაპირის კონსენტრაცია**

**ა. კონცენტრაცია ცხვირის წვერზე – ნასაგრა-დრიშტი.** თვალები ნახევრად დახუჭულ მდგომარეობაში დააფიქსირეთ და არ ახამხამოთ, უყურეთ ცხვირის წვერს. ივარჯიშეთ ასე რეგულარულად დილით და საღამოს. როდესაც თვალები დაგედლებათ ან ცრემლები მოგადგებათ, სრულად დახუჭეთ და ასეთ მდგომარეობაში გააგრძელეთ მედიტაცია ერთი წუთის განმავლობაში. როდესაც დაღლილობა გაივლის, კვლავ გააგრძელეთ ცხვირის წვერზე ფოკუსირება. თავდაპირველად წარმოიქმნება სხეულის სხვადასხვა რეაქცია, როგორცაა თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა, გულისრევა. ნუ შეგეშინდებათ: ეს მხოლოდ რეაქციებია. ისინი მოდიან და მიდიან. როგორც კი რაიმე რეაქცია გექნებათ, დახუჭეთ თვალები და მედიტაცია ჩაატარეთ ანაჰატა-ნადას ხმაზე — ომ ბგერაზე. თანდათან გაზარდეთ ვარჯიშის ხანგრძლივობა ტრატაკაში. პრაქტიკა გაზრდის კონცენტრაციის ხარისხს.

დასაწყისში, ტრატაკას სეანსის ხანგრძლივობა არ უნდა აღემატებოდეს ხუთ წუთს.

ცხვირის წვერზე ფოკუსირება თანდათან გააღვიძებს თქვენს კუნდალს შაქტს, რომელიც სუშუმნაში პოტენციურ ფორმაშია. ტრატაკა თავის

ქალისა და ხერხემლის ნერვული ცენტრების საშუალებით ასტიმულირებს თავის ტვინის ყველა ცენტრს.

ის ასუფთავებს ტვინის ყველა ცენტრს, განსაკუთრებით ოპტიკური და ყნოსვის ნერვულ ცენტრებს, სადაც ზემოქმედება ასოციაციური ბოჭკოების საშუალებით გადაეცემა. ცოტა ხნის შემდეგ თქვენ დაიწყებთ მშვენიერი სუნის შეგრძნებას თქვენ გარშემო, დაამარცხებთ ყველანაირ თავის ტკივილსა და დაავადებას.

ამ პრაქტიკის ერთ-ერთი გვერდითი მოვლენა ბრწყინვალე მეხსიერების შექმნაა. ამ ვარჯიშით თქვენ მალე გონების მოხეტიალე ტალღების მართვას შეძლებთ.

თუ რამდენიმე თვის განმავლობაში რეგულარულად განაგრძობთ ცხვირის წვერზე ფოკუსირებას, მაშინ მიაღწევთ თქვენი ფსიქიკური და ფიზიკური დაავადებების მართვის უნარს და ამით ხელშესახებ სასარგებლო გავლენას მოახდენთ თქვენს მატერიალურ ჭკუაზე, რომელიც აქამდე არამდგრადი და არასტაბილური იყო.

**გაფრთხილება:** ოპტიკური და ყნოსვის ნერვებისა და მათი დამაკავშირებელი ბოჭკოების საშუალებით, რომლებიც მიდის ცენტრალური ნერვული სისტემის სხვადასხვა ნაწილში, ნასაგრა-დრიშტი (კონცენტრაცია ცხვირის წვერზე) პირდაპირ მოქმედებს მთელ ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, ასევე პერიფერიულ ნერვულ სისტემაზე. ამიტომ ეს კონცენტრაცია ძალიან ზომიერად და ფრთხილად უნდა გაიზარდოს. ამ დარგის სპეციალისტთან პირველი კონსულტაციის გარეშე არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დაიწყოთ ტრატაკის პრაქტიკა.

**ბ. კონცენტრაცია წარბებს შორის – დჰრუმადჰია-დრიშტი.** თქვენი ყურადღების სრული ძალის ფოკუსირება წარბებს შორის შუა სივრცეში მოახდინეთ. ნახევრად დახუჭული თვალები წარბებს შორის სივრცისკენ მიმართეთ. გაამახვილეთ ყურადღება ისე, როგორც ცხვირის წვერზე ამახვილებდით. ეს ძალიან ძლიერი ვარჯიშია, რომელიც ავითარებს ჭკუაზე და მოხეტიალე აზრებზე კონტროლს.

*შუბლის კონცენტრაციის შედარება ცხვირის წვერზე კონცენტრაციასთან:*

ორივე ტიპის კონცენტრაციაში ცენტრალური და ავტონომიური ნერვული სისტემები ალიგზნება თავის ქალის ნერვთა სხვადასხვა კავშირით – განსაკუთრებით ის, რაც ააქტიურებს ცხვირს, თვალებს, სახესა და კისერს. ცხვირის წვერზე ფოკუსირების დროს კონცენტრაცია, შთაგონება

და გაცნობიერება (ე.ი. აღქმა) მიმართულია ცხვირის წვერსა და მისი საშუალებით ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე; შუბლზე ფოკუსირებისას კი გონების ეს ინსტრუმენტები მიმართულია წარბებს შორის სივრცეში, ე. წ. „მესამე თვალისკენ“, რადგან ეს კონცენტრაცია ხსნის „შემეცნების თვალს“. ცხვირის წვერზე კონცენტრირებისას ზედა ქუთუთოები დახურულია, ხოლო თვალების ქვედა ნახევარი ოდნავ ღია რჩება; შუბლზე კონცენტრაციის დროს კი, თავის მხრივ, თვალების ქვედა ნახევარი დახურულია, ხოლო ზედა ნახევარი ღიაა. თქვენ მალე უკეთ გაეცნობით ამ განსხვავებებს – ტრატაკას პრაქტიკული განხორციელებით.

## 2. ტრატაკა ბარი ობიექტებზე

შეარჩიეთ რამდენიმე გამორჩეული იოგის ან თქვენი საყვარელი მასწავლებლის სურათი (ფოტო); თუ არ იცნობთ არც ერთ გათავისუფლებულ სულს, მაშინ მიამაგრეთ პატარა მრგვალი ობიექტი თქვენი ოთახის კედელზე: მაგალითად, მრგვალი მინიატურა, პატარა წრე ან ბეჭედი. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ მიერ არჩეული ობიექტი უსასრულო ბუნების სიმბოლოა და რომ როდესაც ამ სიმბოლოზე ფოკუსირდებით, თქვენ ყურადღებას ამახვილებთ უფრო მაღალ ცნობიერებასა და უფრო მაღალ ბუნებაზე. მიიღეთ ისეთი პოზა, რომ არჩეული ობიექტის იოლად და თავისუფლად დათვალიერება შეგეძლოთ: არც ისე შორს და არც ისე ახლოს. თვალების არიდებისა და ხამხამის გარეშე უყურეთ. ივარჯიშეთ მუდმივად და რეგულარულად, თუმცა არასოდეს გააკეთოთ ეს იმდენ ხანს, რომ თვალები დაიღალოს. როგორც კი თვალებში გარკვეულ დაძაბულობას იგრძნობთ, დახუჭეთ და მედიტაცია ამ მდგომარეობაში გააგრძელეთ.

რამდენიმე თვის უწყვეტი და რეგულარული პრაქტიკის შემდეგ, თქვენი უნარი, ფოკუსირება მოახდინოთ ამ ობიექტზე დაძაბულობის, დაღლილობისა და დახამხამების გარეშე, თითქმის განუსაზღვრელი ვადით გაიზრდება. თუმცა, თუ აღმოაჩინეთ, რომ თქვენს კვლევებში პროგრესი არ არის, ან აღმოაჩინეთ, რომ ტრატაკას განვითარება თქვენთვის ნელა მიმდინარეობს, ან გარკვეული სირთულეები გექმნებათ, მაგ., თუ თვალები გეძაბებათ, მაშინ გაიმეორეთ შემდეგი პროცედურა თითოეულ შემთხვევაში: განათავსეთ ორი თითი ქუთუთოებზე (ძალიან ნაზად) – საჩვენებელი და შუა თითები და დახუჭეთ თვალები მათთან ერთად. თვალები დახუჭეთ რამდენიმე წამით და გაგზავნეთ შთაგონება: „მე თვალებს ვამშვიდებ, თვალებს ვამშვიდებ.“ ამ შთაგონების გამეორებით თქვენ იგრძნობთ, რომ დაძაბულობა, დაღლილობა და სხვა სირთულეები გადალახულია, ქუთუ-



თოები და თვალეები მიძიდება და ძილის მდგომარეობაში – იოგა-ნიდრაში გადადის.

აღწერილი პროცედურა მოხსნის თქვენს ყველა სირთულესა და პრობლემას. ივარჯიშეთ ტრატაკაში ნებისყოფის განვითარების მიზნით. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია თქვენი მომავალი წარმატებისთვის პრატიკაში. გარდა ამისა, ტრატაკა განავითარებს საკუთარი თავის რწმენასა და დიდ ენთუზიაზმს თქვენს კვლევებში.

### 3. ტრატაკა ლურჯ შუქზე

მოათავსეთ ღამის ლამპარი ლურჯი დაბალი ძაბვის ნათურით თქვენი სანოლის თავზე ან სხვა შესაფერის ადგილას ისე, რომ თქვენთვის მოსახერხებელი იყოს მასზე ფოკუსირება. ჩართეთ ნათურა და დაჯექით დივანზე ან სავარძელში თქვენთვის ყველაზე კომფორტულ მდგომარეობაში. ხელები და ფეხები უნდა იყოს მოდუნებული: არცერთ სახსარში არ უნდა იყოს დაძაბულობა ან სიმტკიცე. ამისათვის უმჯობესია ოდნავ გაშალოთ ხელები და ფეხები. კონცენტრაციის ეს ვარჯიში ასევე შეიძლება შესრულდეს გადაჯვარედინებული მკლავებით და/ან ფეხებით.

შეხედეთ პირდაპირ ნათურას, არ ახამხამოთ თვალეები. ნათურა თავის ოდნავ ზემოთ უნდა მდებარეობდეს და თქვენ ყურადღებით ფოკუსირებული ხართ მასზე. თქვენი კონცენტრაცია უნდა იყოს მყარი, უწყვეტი და მუდმივი. კონცენტრირება მთლიანად ნათურაზე. დაიწყეთ პრატიკარიდან. მოადუნეთ ფეხები, მუცელი, მკერდი, კისერი, მკლავები და თავი; მიაღწიეთ ისეთ შეგრძნებას, რომ ისინი დუნდება და მაგნეტიზირდება, მთლიანად მაგნეტიზირებული გახდა; იგრძენით, რომ მთელი სხეული სავსეა მაგნიტური პულსაციებით.

თანდათანობით თქვენ გრძნობის ორგანოებიდან მომდინარე შეგრძნებებს დაკარგავთ. სხეულის კუნთები ანესთეზირდება, პირისა და სახის კუნთები მოეშვება; სამპრაჯნიატა-სამადჰის სამყაროში შეხვალთ. მოკლე დროში ისეთ მდგომარეობაში აღმოჩნდებით, როდესაც თქვენ ვერ შეძლებთ თქვენი სხეულის ვერც ერთი ნაწილის განძრევას: თქვენ შეხვალთ ღრმა იოგურ სამადჰიში. არ გამოტოვოთ ერთი დღე, რეგულარულად გაიმეორეთ დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი, ანუ კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა.

იქამდე ატარეთ პრაქტიკული ვარჯიშები, ვიდრე არ მიაღწევთ შერწყმას უმაღლეს ცნობიერებასთან. დროთა განმავლობაში, რეგულარული პრაქტიკის შედეგად, თქვენ ამ სფეროში ოსტატი გახდებით, იმ დონეზე განავითარებთ ნებისყოფას, რომ შეძლებთ დაიმორჩილოთ თქვენი ქვეც-



ნობიერი ჭკუა და ამას იმხელაზე მოახდენთ, რომ იგი ყველა თქვენს გაცნობიერებულ ბრძანებას შეასრულებს.

**შენიშვნა.** აღწერილი ვარჯიშის შესრულება შეგიძლიათ სხვა გზითაც:

1) ან თქვენს უკან ნათურის განთავსებით და ოთახში მის შუქზე ფოკუსირებით;

2) ან ნათურის ზემოთ აღნიშნული სურათის (ნახატის) ან ობიექტის უკან მოთავსებით.

იოგა არის სისტემა, რომელიც შექმნილია იმისთვის, რომ მოგცეთ ინსტრუქციები გონების ტალღების კონტროლის სხვადასხვა მეთოდის გამოყენებისათვის და სამადჰის (უმაღლესი ცნობიერების მდგომარეობის) მისაღწევად. ეს მეთოდები გამოცდილი და სრულყოფილია უამრავი ექსპერიმენტატორის მიერ, რომლებმაც შეისწავლეს იოგა.

გარდა იმისა, რომ იყენებთ ყველა მეთოდს, რომელნიც ხელს უწყობენ სამადჰის და იოგა-ნიდრას მიღწევას, ძლიერი შთაგონების საშუალებით ჭკუას ყოველთვის უნდა მისცეთ უკიდურესად მტკიცე და არაორაზროვანი ბრძანებები. თქვენს პრაქტიკაში არასდროს არ უნდა იყოს თვითშთაგონების ასეთი გამოვლინებები: „მე ვაპირებ კონცენტრირება ვცადო“, „მე ვეცდები გავაკონტროლო ჩემი ჭკუა“, „მე ვინყებ მცდელობებს აღმოფხვრა ჩემი სირთულეები“. ეს ყველაფერი არასწორი შთაგონებებია და მათ მხოლოდ უარყოფითი შედეგების მოცემა შეუძლიათ, ასეთ შთაგონებებს დიდი შანსი აქვთ, წარუმატებლობა მოგიტანონ: ისინი თქვენს შესაძლებლობებში ეჭვებს გაგიჩენენ.

### **არასოდეს გამოიყენოთ უარყოფითი განცხადებები!**

გააკეთეთ შთაგონებები აბსოლუტური დარწმუნებით, მაგალითად:

„მე ვმართავ ჩემს გონებას და ყველა ფსიქიკურ ტალღას. მე ვამაგნეტიზებ მთელს ჩემს სხეულს. მე ყურადღებას ვამახვილებ უმაღლეს ბუნებასა და უმაღლეს ცნობიერებაზე, რომლებსაც აქვთ მარადიული ყოფიერება, მარადიული ცნობიერება და მარადიული მყუდროება და რომლებიც ჩემი ნამდვილი ბუნებაა“, „მე უკვდავი და წესიერების განსახიერება ვარ. ახლა მე მთელი სხეული ნიდრა-იოგას მდგომარეობაში შემყავს დროის იმხელა მონაკვეთის განმავლობაში, რამდენიც მსურს ...“

სანამ დაიწყებთ ცხვირის წვერზე და იოგას სხვა ვარჯიშებზე ფოკუსირებას, უკიდურესად აუცილებელია, რომ ენთუზიაზმის, იმედის, ნდობისა და შემოთავაზების უზარმაზარი რეზერვი გქონდეთ.

გონებრივი ტალღები და ბუნება დიდი პატივისცემით გიყურებთ და უზენაესი ბუნება ყოველთვის მზად არის მოგცეთ ნეტარება, მარადიული არსებობა, მარადიული ცოდნა და მარადიული მშვიდობა.

დაიმახსოვრე შემდეგი ინსტრუქცია, რომელიც უფალმა ბუდამ დაგვიტოვა: „არ აქვს მნიშვნელობა, რა ემართება ჩემს სხეულს, ცოცხლობს თუ იშლება, მაგრამ მე აუცილებლად მივალწევ ცოდნას საბოლოო ჭეშმარიტების, საბოლოო არსისა და ჩემი ცხოვრების საბოლოო მიზნის შესახებ ამ სამყაროში. იქნება თუ არა ჩემი ძვლები და ჩემი ხორცი მტვრად მიმოფანტული, ან ისინი უვნებლად დარჩებიან ჩემთან, – არა აქვს მნიშვნელობა, მე შევიცნობ სამყაროს ნამდვილ სტრუქტურას.“

უამრავი რეინკარნაციის შედეგად საოცარ შედეგამდე მივდი: ადამიანის სხეული ვიპოვე. ამ ბედნიერ შესაძლებლობას ხელიდან არ გავუშვებ და აუცილებლად მივალწევ სამადჰის და ცნობიერების ჭეშმარიტ ფორმას.

არ აქვს მნიშვნელობა, რა პრობლემები და გაჭირვება შეიძლება მოვიდეს ჩემს გზაზე – მაშინაც კი, თუ მთები დამემხოება თავზე – მე არ დავთმობ ჩემს ალტემას ნირვანას მისაღწევად.“

გაიგეთ ამ ფორმულის მნიშვნელობა და თქვენ გადალახავთ ყველა უბედურებას.

ამით სრულდება ბოლოს მეექვსე გაკვეთილი. დახურეთ წიგნი, ცოტა ხნით განზე გადადეთ, შემდეგ კი ეს თავი ისევ და ისევ ნელა, გაგებით გადაიკითხეთ, სანამ ამ გაკვეთილს არ დაიზეპირებთ.

## თავი 7. პრატიკარა

თქვენ დაასრულეთ ჩვენი კურსის შესავალი თავების შესწავლა და ახლა მზად ხართ, ჩაერთოთ კონცენტრაციის უფრო მაღალ დონეზე.

თქვენ მიაღწევთ კონცენტრაციის მაღალ ხარისხს პრატიკარას დახმარებით.

პრატიკარა არის ენერგიისა და ცნობიერების განრიდება ორგანოების ჩვეულებრივი ამოცანებისა და მოქმედებებისგან და ამ ენერგიისა და ცნობიერების კონცენტრაცია გონებაში ამ მიზნით სუშუმნის არხის (ცენტრალური ნერვული სისტემის) გამოყენებით. ამრიგად, პრატიკარა იყოფა ორ ძირითად ნაწილად:

1. ორგანოებისგან ენერგიისა და ცნობიერების განრიდება.

2. განრიდებული ენერგიისა და ცნობიერების ცენტრალურ ორგანოსთან – გონებასთან დაკავშირება სუშუმნის (ცენტრალური ნერვული სისტემის) მეშვეობით. პრატიკარას ეს ორი ნაწილი ერთდროულად მოქმედებს სამიამასთან (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა). აქედან გამომდინარე, პრატიკარა სამიამას შეუცვლელი ნაწილია. შეუძლებელია სამიამას შესრულება პრატიკარას გარეშე.

სხეულში პრატიკარა ორი გზით შეიძლება იქნეს გამოყენებული:

1. როგორც ადგილობრივი დანართი.

2. როგორც ზოგადი დანართი.

ამ ორი დანართის შესაბამისად, ასევე არსებობს კონცენტრაციის ორი კლასი:

1. ადგილობრივი კონცენტრაცია ადგილობრივ პრატიკარაში.

2. სრული კონცენტრაცია ზოგად პრატიკარაში.

თუ პრატიკარა მიმართულია სხეულის გარკვეულ ნაწილზე: მკლავებზე, ფეხებზე, ტორსზე, კისერზე, სახეზე, თვალებზე და ა.შ., მაშინ მას ადგილობრივ პრატიკარას უწოდებენ. ამ მომენტში ენერგიისა და ცნობიერების განრიდება შემოიფარგლება სხეულის ამ კონკრეტული ნაწილით. ამ ენერგიისა და ცნობიერების ცენტრალურ ორგანოში გონებასთან მიწოდება, დაკავშირება ცენტრალური ნერვული სისტემის საშუალებით ხორციელდება. ამავე დროს, ხდება კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა (სამიამა). ამ ერთობლივი საქმიანობის შედეგს წარმოადგენს ის, რომ თქვენს მიერ შერჩეული სხეულის ნაწილი მაგნეტიზირდება თქვენი განკარგულების შესაბამისად.

თუ პრატიკარა ერთდროულად მთელ სხეულთან მიმართებაში ხორციელდება, მაშინ მას ეწოდება ზოგადი პრატიკარა, რადგან ამ მომენტში მთელი სხეულიდან, ყველა გრძნობისა და მოქმედების ორგანოებიდან ერთდროულად ენერგიისა და ცნობიერების განრიდება (არიდება) ხდება, ხო-

ლო ამ ენერჯისა და ცნობიერების შერწყმა ცენტრალურ ორგანოსთან (გონებასთან) მთელ ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში გადის. თუმცა, დამწყობათვის ზოგადი პრაქტიკა და სრული კონცენტრაცია რთულია. დასაწყისისთვის მათ უნდა აითვისონ და პრაქტიკულად ივარჯიშონ ადგილობრივ კონცენტრაციასა და ადგილობრივ პრაქტიკაში, ეს კი, საბოლოოდ, გამოიწვევს ზოგადი პრაქტიკისა და სრული კონცენტრაციის ათვისებას.

ქვეცნობიერული ჭკუის ენერჯია მოიცავს სხეულის ბევრ სფეროს და ავტონომიური ნერვული სისტემა მუდმივად იყენებს მას არადანიშნულებისამებრ სხვადასხვა მიზნისთვის. უთვალავი განსახიერების პროცესში ჩვენ ქვეცნობიერულ ჭკუას მატერიალისტური შთაგონებები მივეციტ და ახლა ეს შთაგონებები ავტონომიური გახდა და ჩვენი კონტროლიდან გამოვიდა. ამრიგად, საკუთარი შეცდომებისა და არასწორი შთაგონებების შედეგად, ჩვენ ჰიპნოზირება მოვახდინეთ და ჩვენი სხეულის „შეზღუდული მესაჭის“ პოზიციაში ჩავვარდით, თუმცა ჩვენი ნამდვილი ბუნება მარადიულია, ყოვლისმცოდნე, ყოვლისშემძლე და ყველგანმყოფი.

პრაქტიკა არის აღქმის მექანიზმის პროცესი, რომლის საშუალებითაც შეგიძლიათ ენერჯია გადაიტანოთ ქვეცნობიერული ჭკუიდან ცნობიერულ და ზეცნობიერულ ჭკუაში და გაათავისუფლოთ ჭკუა უმეცრების ჰიპნოზური გავლენისგან. ამ გზით თქვენ დააყენებთ ენერჯიას და ცნობიერებას თქვენს კონტროლს ქვეშ და ყოველთვის შეძლებთ ამ ენერჯიის გამოყენებას თქვენი შეხედულებისამებრ. მაგრამ თუ ენერჯია და ცნობიერება თქვენს კონტროლს ექვემდებარება, მაშინ თქვენ შეძლებთ მოიცილოთ როგორც ყველა დაავადება (როგორც ბუნებისა ც უნდა იყოს ისინი – ფიზიკური თუ სულიერი), ასევე უმეცრება, და როდესაც ყველა დაავადება აღმოიფხვრება და იგნორირება შეიცვლება ჭეშმარიტების გაათავისებით, მარადიული ცნობიერება ანათებს ნათელი შუქით ჭკუის ზეცნობიერ სფეროში ისევე, როგორც მზე ანათებს უღრუბლო ცაში.

რეგულარული პრაქტიკისა და პრაქტიკის შედეგად, თქვენ კონცენტრაციის, შთაგონების, აღქმისა და ცნობიერების ძალის შესახებ მკაფიო გაგებას დაინყებთ. პრაქტიკისა და პრაქტიკა განავითარებს თქვენს ნებისყოფას და როგორც კი ნებისყოფის ეს განვითარება გარკვეულ ხარისხს მიაღწევს, მაშინვე იგრძნობთ უზარმაზარ ნდობას საკუთარი თავისა და თქვენი შესაძლებლობების მიმართ.

**მაგნეტიზმის გრძნობის ვარჯიში.** მაგნეტიზმი ავსებს სამყაროს. ძლიერი მაგნიტური დინებები გადის ჩვენში და ჩვენ გარშემო არსებულ სივრცეში, ჩვენ მუდმივად ვცხოვრობთ ამ მაგნიტურ ოკეანეში. თუმცა, დამწყობნი ვერ ახერხებენ აღიქვან ეს სიმართლე. აქედან გამომდინარე, აქ

წარმოგიდგინოთ რამდენიმე მარტივ ტექნიკას დამწყებთათვის, რათა მათ შეძლონ შეამოწმონ მაგნიტის ალქმის ხარისხი. ბუნებრივი მოვლენები.

დაჯექით მზეზე, მტკიცედ ფოკუსირდით და უყურეთ ბუნების დახვეწილი ელემენტების ნიაღვარს. მოკლე პრაქტიკის შემდეგ თქვენ ნახავთ მცირე ვიბრაციულ მბზინავ კორპუსკულებს თქვენ გარშემო. დააკვირდით სხვადასხვა სახის ციმციმებს, ნაპერწკლებს და შუქებს თქვენ გარშემო და თქვენს შიგნით.

დაჯექით მზეზე. დახუჭეთ თვალები. რასაც დახუჭული თვალებით ხედავთ, მაგნიტური ფლიუიდების ერთ-ერთი კატეგორიაა.

დახუჭული თვალების წინ მზის მიმართულებით გაატარეთ ხელი და ნახავთ, რომ ხელის ჩრდილი გაივლებს. თქვენ შეძლებთ ამის შემჩნევას, რადგან თქვენი ოპტიკური ნერვები მგრძნობიარეა ამ მაგნიტური ფლიუიდების მიმართ.

დახუჭეთ თვალები, თავი შეაბრუნეთ მზისაკენ და თქვენ ნახავთ, რომ გარშემო მთელ სივრცეს წითელი ფერის ელექტრომაგნიტური ოკეანე ავსებს. თავის მდგომარეობის შეუცვლელად მოათავსეთ ხელი დახუჭულ თვალებსა და მზეს შორის და ნახავთ, რომ ფერი, რომელსაც ხედავთ, წითლიდან მენამულითა და ლურჯით შეიცვლება.

უყურეთ მზის ან რაიმე მნათი ობიექტის მიმართულებით რამდენიმე წამის განმავლობაში და შემდეგ სწრაფად დახუჭეთ თვალები. თქვენ შეამჩნევთ ცვლილებებს მაგნიტურ ოკეანეში, რადგან თვალის ბადურა რეაგირებს ქიმიურ ნივთიერებებზე.

დაჯექით მზეზე და ჰორიზონტისაკენ იყურეთ. მტკიცე ფოკუსირება და თქვენ მიწის ყველა მონაკვეთისა და ჰორიზონტისაგან სინათლის არეკვლის დანახვას შეძლებთ. თქვენ დიდ მღელვარებასა და განუზომელ სიამოვნებას მიიღებთ. ვარჯიშის შემდეგ, რამდენიმე თვის განმავლობაში, საკუთარი არსების შიგნითაც და გარეთაც ბუნების მიერ ბოძებული სიცოცხლის რაღაც ტიპის ნათებას იგრძნობთ, რომელიც აბსოლუტურად ყველგანაა.

გააკეთეთ შემდეგი ორი ექსპერიმენტი ოთახში ან სხვაგან ჯდომისას: პირველი – ღია თვალებით, მეორე – დახუჭული თვალებით.

1. გაახილეთ თვალები და დააკვირდით ბუნებრივი ტალღებისა და ატომების სხვადასხვა მოძრაობას. ამ ვარჯიშით რამდენიმე თვის შემდეგ ნახავთ, რომ თქვენი ოთახი სავსეა მაგნიტური დენებით და ელექტრომაგნიტური ელვებითა და შუქებით.

2. დახუჭეთ თვალები და ექსპერიმენტი გაუკეთეთ ალქმას მხედველობის ნერვის საშუალებით. თავდაპირველად თქვენ ვერაფერს დაინა-



ხავთ, მაგრამ სიბნელე გაიჭრებასავით და ცოტა ხნის შემდეგ შეამჩნევთ, რომ უდაბური სიბნელე მსუბუქდება და გადაიქცევა ბინდად, ეს ბინდი კი შეიცვალა მრავალი ცქრიალა ნათებით. ცოტა ხნის შემდეგ თქვენ დაინახავთ წარმოუდგენელ შუქს თქვენ გარშემო.

გააკეთეთ ეს ექსპერიმენტები სხვადასხვა განათების პირობებში: დღისით, საღამოს, ნახევრად ბინდში, შებინდებისას, სიბნელეში, ხელოვნური განათების ქვეშ, მზის შუქზე, მზეზე, მთვარის ქვეშ და ა.შ.

ეს ტესტები შექმნილია თქვენი გონების გასაღვიძებლად და აღქმის ზემოქმედობიარე არსების გასახსნელად. და ნუ შეგეშინდებათ, თუ დროის რალაც მომენტში მოულოდნელად საკუთარი თვალით დაინახავთ ბუნების სიდიადეს და კოლოსალურ ძალას. ის თქვენი დედაა და ის არ დაუშვებს რაიმე ზიანი მოგადგეთ.

ნუ ნერვულობთ! ნერვულობა განიხილება, როგორც ინდივიდუალური გონების დარღვეული მდგომარეობის ერთ-ერთი ნიშანი. ამასთან გახსოვდეთ, რომ როდესაც ადამიანი ნერვულობს, მისი ძირითადი ინსტინქტები ჩვეულებრივზე ბევრად მკვეთრი ხდება. თქვენ უნდა გამოიყენოთ ეს მომატებული მგრძობელობა თქვენი ცოდნისა და ნებისყოფის გასავითარებლად და როდესაც ნებისყოფა და გაგება გაიზრდება, თქვენ შეძლებთ გააცნობიეროთ თქვენი გონების ნამდვილი ბუნება და თქვენ გარშემო არსებული სამყარო.

გახსოვდეთ შემდეგი: ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ როდესაც ღია თვალებით კონცენტრირდებით, მედიტირებთ ან აკეთებთ სხვა სავარჯიშოებს, იდეები, სიტყვები და შთაგონების ფორმულები მზად უნდა იყოს თქვენს გონებაში და ენაზე. ვერბალური ფორმულები, შთაგონებები და მეთოდები იოგის კონცენტრაციის უაღრესად მნიშვნელოვანი ფაქტორებია. ამ და სხვა მნიშვნელოვანი პრაქტიკარას ფაქტორების გამოყენებით, თქვენ შეძლებთ ძალიან ფაქიზად და შეუფერხებლად შეიტანოთ თქვენი იდეები ქვეცნობიერულ ქკუაში და რამდენიმე თვის პრაქტიკის შემდეგ მიალწევთ დიდ თავდაჯერებულობასა და თქვენი ქვეცნობიერი გონებისა და ბუნების სრულ ურთიერთქმედებას.

აი, მეშვიდე გაკვეთილიც დასასრულს მიუახლოვდა.

კვლავ წაიკითხეთ ისე, რომ ნათლად გაიგოთ მაგნიტური ოკეანის სხვადასხვა გრადაცია და პრაქტიკარას ნაბიჯები.

ჩვენი კურსის თითოეული თავი ისეა მოწყობილი, რომ დაგეხმაროთ თქვენი შინაგანი ძალებისა და ცოდნის ყველაზე რაციონალური გზით ორგანიზებასა და სამადჰის პრაქტიკის სრულყოფილების მიღწევაში.

## თავი 8. პრატიკარას შვიდ ჩაკრაზე შესრულება

ლოკალური პრატიკარა და ადგილობრივი კონცენტრაცია. ადგილობრივი პრატიკარასა და კონცენტრაციის შესრულების მოხერხებულობისთვის სხეული შვიდ ზონად იყოფა.

შესაბამისი ზონებით ეს დაყოფა და კლასიფიკაცია გამართლებულია როგორც ანატომიური თვალსაზრისით, ასევე ფიზიოლოგიური და ბიოლოგიური ფაქტორების გათვალისწინებით. თითოეულ ზონას აკონტროლებს საკუთარი ცენტრი – ჩაკრა (ნეიროჰორმონალური მექანიზმი).

1. პირველი ასეთი ცენტრი არის ნეიროჰორმონალური მექანიზმი, რომელიც აკონტროლებს და არეგულირებს მამრობითი და მდედრობითი გენერაციული ორგანოების მუშაობას. იოგაში ამ ჩაკრას მულადჰარა ჩაკრას უწოდებენ (მულა – ფესვი, მთავარი, ადჰარა – ფუძე, საყრდენი, სუბსტრატი).

ქვეცნობიერული ჭკუა მუდმივად ახორციელებს ფსიქიკურ ენერგიას ამ გზით, გონებრივი ძალების კონცენტრირებას, ყურადღების გადატანას, მთელი ენერგიის მოშორებას რეპროდუქციული ორგანოებიდან და კონცენტრირებას ნერვული სისტემის ქვედა ნაწილში (ცენტრალური ნერვული სისტემა). გაიმეორეთ შთაგონება ამავე დროს:

„მე ვადუნებ ჩემს რეპროდუქციულ ორგანოებს. ისინი ჩემი მმართველობის ქვეშ არიან.“ ამ ფორმულის გამეორებით, უნდა დარწმუნდეთ, რომ ეს ორგანოები შეიგრძენით, რომ ისინი მთლიანად მოგენდნენ და დაგემორჩილნენ. ამ გზით სექსუალური ასპექტის მართვის ოსტატობას დაეუფლებით. ისეთი ემოციები, როგორცაა რისხვა, ვნება, სიხარბე, ამ ჩაკრაზე პრატიკარას შესრულებით იმართება.

2. მეორე ცენტრს სვად შიტანა ჩაკრა ჰქვია. ეს ნეიროჰორმონალური მექანიზმი, აკონტროლებს და კვებავს ორივე ფეხს. ეს არის წელის რეგიონის ცენტრი. სამჯერ გაიმეორეთ ფორმულა შთაგონება, მაგალითად:

„მე ვადუნებ ფეხებს, ისინი დუნდებიან, მძიმდებიან, ძალიან მძიმდებიან“ და ა.შ. კონცენტრირებისა და შთაგონების შესაბამისად უნდა მიაღწიოთ იმ განცდას, რაც განსაზღვრული იყო. ფეხები საბოლოოდ მთლიანად იქნება თქვენი მმართველობის ქვეშ. თუ გსურთ, თქვენი სურვილის მიხედვით, ისინი ყინულივით ცივი გახდება, მათი ტემპერატურა ნულის ქვემოთ დაეცემა. ისინი ასევე შეიძლება გახდეს ისეთივე ცხელი, როგორც ცეცხლი. თქვენი ნების თანახმად, ისინი მთლიანად მოდუნდება. თქვენ შეძლებთ თქვენს ფეხებში ყველა ტკივილის, ტანჯვისა და დაავადებების აღმოფხვრას. იმ მომენტში ფეხები რომ მოგკვეთონ, ტკივილს ვერ იგრძნობდით.

ვარჯიშების დროს მიაღწიეთ მაგნიტური პულსაციის, მაგნიტური ცირკულაციისა და მაგნიტური ვიბრაციის შეგრძნებას ორივე ფეხში.

რამდენიმეთვიანი პრაქტიკის შემდეგ შეამჩნევთ, რომ ფეხები მყისიერად რეაგირებს ზუსტად ისე, როგორი შთაგონებაც გაკეთდა. ამრიგად, თქვენ მიაღწევთ ფეხის ნებისმიერი ფარული დაავადების აღმოფხვრას და ისინი მთლიანად თქვენს კონტროლქვეშ იქნება.

3. მესამე ცენტრს მანიპურა ჩაკრა ჰქვია. ის აკონტროლებს მუცლის ყველა ორგანოს. ცენტრი მდებარეობს სუშუმნაში, მენჯის რეგიონის ზემოთ. კონცენტრირება მოახდინეთ მთელი თქვენი გონებრივი ძალისა მუცლის ღრუს ყველა ორგანოზე. გაგზავნეთ შესაბამისი წინადადებები იქ, სადაც, პირველ რიგში, აქვს ძლიერი გავლენა დაავადებებს. დარწმუნდით, რომ მუცლის არეში არის მაგნიტური დენის, მაგნიტური პულსაციისა და მაგნიტური ვიბრაციების შეგრძნება. წარმოიდგინეთ, რომ ეს მაგნიტური დენი ხსნის მუცლის ღრუს ყველა დაავადებას, ფარულსა თუ აშკარას, და გარკვეული დროის შემდეგ ნახავთ, რომ იქ განთავსებული ყველა ორგანო აღმოჩნდა სრულყოფილად ჯანმრთელი. თქვენ იგრძნობთ, რომ მუცლის მთელი არე ივსება მაგნიტური დენებით და პულსაციებით, თქვენ იგრძნობთ ძლევამოსილ სიამოვნებას მუცლის ყველა ორგანოში.

4. მეოთხე ჩაკრას ეწოდება ანაჰატა ჩაკრა და მდებარეობს გულმკერდში. მისი ცენტრი მდებარეობს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში. მოადუნეთ გულმკერდი; როდესაც ის მოდუნდება, თქვენ იგრძნობთ ელექტრულ დენს, რომელიც გულიდან მიედინება სხეულის ყველა ნაწილში. მთელი სხეული სავსე იქნება მაგნიტური დენებითა და პულსაციებით. უფრო სწრაფი წარმატების მისაღწევად, თქვენ უნდა დაარეგულიროთ თქვენი სუნთქვა. ამ ჩაკრაში მოქმედი ძალის აღწერა შეუძლებელია. იმისათვის, რომ იგრძნოთ ეს ჩაკრა, პრაქტიკარას ვარჯიშები ჩაატარეთ მასზე.

5. მეხუთე ჩაკრას ეწოდება ვიშუდხა ჩაკრა. იგი მდებარეობს კისრის არეში. იგი აკონტროლებს ორივე ხელს და კისრის მიმდებარე სხეულის ნაწილებს ზემოდან და ქვემოთ. ყელი წარმოადგენს პრაქტიკარას გზაჯვარედინსა და სასიცოცხლო ცენტრს. დაიწყეთ კისერზე ფოკუსირება და შთაგონება და მიაღწიეთ შეგრძნებებს, რომლებიც თან ახლავს თქვენს ვარჯიშებს. როდესაც კისერი მოდუნდება, თქვენ იგრძნობთ, რომ ის სავსეა მაგნიტური პულსაციებით, დენებით და ვიბრაციებით. როგორც ჩანს, ორივე ხელი მთლიანად ანესთეზირდება: სითბოს, სიცივის, ტკივილის, წნევის, მცირე სისხლჩაქცევების შეგრძნებები დაიკარგება და თქვენ ვერ შეძლებთ მათ გადაადგილებას ან გამოყენებას. ისინი მთლიანად პარალიზებული იქნება, სანამ მათ ახალ შთაგონებას არ გაუგზავნით. ივარჯიშეთ, იგრძნობთ ეს ყველაფერი და ისიამოვნეთ შედეგებით.



სურ. 1. სიდჰასანა.  
ეს არის მსუბუქი მედიტაციური პოზა.

6. მეექვსე ჩაკრა არის აჯნა ჩაკრა. ეს ჩაკრა არის ინდივიდუალური ცოდნის ცენტრი. ამ ჩაკრაზე პრატიკაჰარაში ვარჯიშების შედეგად ინდივიდუალური ცნობიერება ფართოვდება და გარდადინდება კოსმიურ ცნობიერებაში, ხოლო მთელი სხეული მთლიანად მოდუნდება, ძლიერი მაგნიტური ტალღები, პულსაციები და ვიბრაციები მოიცავს მთელ სხეულს. ამ დროს თქვენ არ იგრძნობთ ტკივილს, მაშინაც კი, თუ გულის ოპერაცია ჩატარდა ან ძვლებს ამოიღებენ სხეულიდან.

მთელი თქვენი ძალისხმევა მოიკრიბეთ და თქვენი ყურადღება წარბეზს შორის მონაკვეთზე გაამახვილეთ. ეს ადგილი არის მესამე თვალის ცენტრი – „სიბრძნის თვალი“. დაიწყეთ შთაგონება, რომ მოადუნოთ მთელი სხეული. ამ მიზნით თქვენ ჯერ უნდა დაიკავოთ სტაბილური პოზიცია. მიიღეთ შესაფერისი პოზა ისე, რომ როდესაც მიაღწევთ ღრმა მდგომარეობას, სხეულს რაიმე არ შეემთხვეს ან არ დაცეთ. ეს ჩაკრა მოგცემთ სხეულის სრულ კონტროლს და თქვენ ერთიანობაში შეხვალთ უმაღლეს ცნობიერებასთან. შეუძლებელია ამ ზეადამიანური სიამოვნების აღწერა ადამიანის ენაზე. ყურადღება გაამახვილეთ ამ ჩაკრაზე, იგრძნობთ ეს გამოცდილება, ისიამოვნეთ.



7. მეშვიდე ჩაკრას საჭასრარა ჩაკრა ეწოდება. ის არის ყველა ჩაკრის უზენაესი მმართველი. როდესაც მონაფე საჭასრარას მიაღწევს, მისი ინდივიდუალური არსება სამუდამოდ ქრება. ის იდენტიფიცირდება უმაღლეს ცნობიერებასთან. ამ მდგომარეობაში ის აღწევს ნირვანას, რომელსაც აქვს მარადიული მშვიდობა, სიმშვიდე, მარადიული ცოდნა და მარადიული ნეტარება.

კონცენტრირება მოახდინეთ მთელ შირო-ბრაჰმანზე (თავის ტვინზე), დაიწყეთ შთაგონება და მიაღწიეთ აღქმას, რომ თქვენი მთელი სხეული მთლიანად თქვენს კონტროლს დაექვემდებაროს.

**ზოგადი შთაგონებები ლოკალური პრატიკაჰარასთვის:** კონცენტრაცია, შთაგონება და შემოთავაზებული აღქმის შეგრძნება აბსოლუტურად აუცილებელია ნებისმიერი პრატიკაჰარასთვის. მაგნიტური პულსაცია, მიმოქცევა და ვიბრაცია ასევე აუცილებლად თანდაყოლილია ყველა პრატიკაჰარაში.

**ზოგადი პრატიკაჰარა და ზოგადი კონცენტრაცია:** თუ მთელი სხეული მყისიერად შედის ნოგა-ნიდრაში, ანუ მაგნეტიზმის მდგომარეობაში, მაშინ ამ მდგომარეობას ეწოდება ზოგადი პრატიკაჰარა. ეს არის უმაღლესი მდგომარეობა; მონაფე მხოლოდ იმ შემთხვევაში აღწევს მას, თუ მან კარგად აითვისა ლოკალური პრატიკაჰარა. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ლოკალური პრატიკაჰარა ზოგადი პრატიკაჰარითა და ზოგადი კონცენტრაციით მთავრდება. ამ ეტაპის მიღწევის შემდეგ თქვენ აღარ დაგჭირდებათ თქვენი სხეულის ცალკეული ნაწილების მაგნეტიზაცია: ერთი მოძრაობა – და მთელი სხეული მაგნეტიზდება. ამრიგად, ჩვეულებრივი პრატიკაჰარას პრაქტიკა იწვევს სამადჰის მდგომარეობას.

**შენიშვნა:** თუ ლოკალური და ზოგადი პრატიკაჰარას შესრულების პროცესში მოულოდნელად მაგნეტიზდებით, მაგნეტიზაცია ისევ ისე ჩაატარეთ, როგორც დასაწყისში. ამჯერად მაგნეტიზაციის პროცესი უფრო სწრაფად დასრულდება.

თქვენ გაიარეთ მერვე გაკვეთილი, რომელშიც ლოკალური და ზოგადი პრატიკაჰარას პრაქტიკული მეთოდები და კონცენტრაციაა ასახული.

გადაიკითხეთ ეს გაკვეთილი, შეეცადეთ გაიგოთ, დაფიქრდით. გააკეთეთ სავარჯიშოები ამ გაკვეთილის შესაბამისად, მიაღწიეთ აღქმას, რომელიც მასში არის ნახსენები.



## თავი 9. იოგა-ნიდრა

შემდგომ გაკვეთილებზე ასახული იოგას საკითხების შესწავლის გაგრძელებამდე სასურველია უფრო დეტალურად განვიხილოთ იოგას სწავლება იოგა-ნიდრაზე. წინა თავებში უკვე მოკლედ გავეცანით ამ სწავლებას. მოდით, ახლა უფრო საფუძვლიანად ჩავუღრმავდეთ მის გაგებას. მხოლოდ იოგა ნიდრას საფუძვლიანი ცოდნით შეძლებთ გადალახოთ თქვენი სირთულეები და ნაკლოვანებები და გახდეთ სიდჰა იოგი, ე.ი. თქვენ შეძლებთ ბუნების მართვას. ყველას შეუძლია გახდეს იოგი, მაგრამ უზარმაზარი განსხვავებაა მხოლოდ იოგასა და სიდჰა იოგას შორის. იოგა ნიდრას დაუფლების სრულყოფის მიღწევის შემდეგ ყველაზე ჩვეულებრივი იოგიც კი შეიძლება გახდეს სიდჰა იოგი.

იოგა ნიდრა არის მაგნეტიზმის მდგომარეობა. სხეული, გრძნობები და მატერიალური გონება მაგნეტიზებულია დარანას, დჰიანას და სამადის გამოყენებით. მთელი სხეული მთლიანად ანესთეზიის მდგომარეობაშია. თუ ამავე დროს ქირურგიული ოპერაცია ჩატარდა გულზეც კი და მაშინაც კი, თუ ძვლები ამოიღეს სხეულიდან, მაშინ იოგას მოწაფე იოგას ნიდრას მდგომარეობაში საერთოდ არ იგრძნობს ტკივილს.

იოგა-ნიდრას კონცეფცია ნიშნავს არა მხოლოდ იოგით გამონვეულ ძილს, არამედ, როგორც იოგას ტექნიკური ტერმინი, მოიცავს უამრავ ფენომენს და იოგას გამოვლინებებს.

იმისათვის, რომ დამაგნეტიზმდეს სხეული, პირველ რიგში აუცილებელია, რომ თქვენ იცოდეთ, თუ როგორ უნდა მოხდეს პრაქტიკაში კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა და როგორ გამოვიყენოთ შესაბამისი პაუზა პრაქტიკის მიმდინარეობის დროს.

ეს კეთდება შემდეგნაირად: უპირველეს ყოვლისა, თქვენი ყურადღების მთელი ძალა გაამახვილეთ ლოკალურ ან ზოგად იოგა-ნიდრაზე, შემდეგ გააკეთეთ ძლიერი შთაგონება, რის შემდეგაც დაელოდეთ ცოტა ხანს, თითქოს უსმენთ, ეცადეთ იგრძნოთ ახლახან გაკეთებული შთაგონების მიერ წარმოებული ეფექტი. თუ შთაგონებას განუწყვეტლივ აკეთებთ, შეფერხების, პაუზის გარეშე თქვენი შთაგონების შედეგების აღსაქმელად, თქვენ ვერ მიიღებთ სასურველ შედეგს ამ შთაგონებებიდან.

გარნმუნებთ, რომ აუცილებლად გახდებით სიდჰა-იოგი, თუ პრაქტიკაში შეისწავლით იმას, რასაც მე გასწავლით. ივარჯიშეთ რეგულარულად! სიდჰა-იოგად ქცევა ისეთივე ადვილია, როგორც ცურვის სწავლა. რეგულარულად შეასრულეთ დარანა, დჰიანა და სამადჰი – და წარმატება თავისთავად მოვა.

როდესაც თქვენ დაინყებთ იოგას პრაქტიკას, სამადჰის შესრულებას და შემდეგ ლოგიკური ვარჯიშების დემონსტრირებას, როგორც იოგას ექ-

სპერტი, ბევრი ადამიანი, განსაკუთრებით შენი ნათესავები და მეგობრები, ალბათ პირველ რიგში გკითხავენ: „რა არის იოგა? რა არის სამადჰი? რა არის იოგა-ნიდრა?“ სწორად ამ კითხვებზე პასუხის გასაცემად, ნათლად უნდა გესმოდეთ შემდეგი განმარტებები:

1. იოგა არის კაივალია, ანუ იმ უმაღლესი მდგომარეობის მიღწევა, რომელიც არის აბსოლუტური ერთიანობა = „ერთი მეორის გარეშე“.

2. სამპრაჯნატა-სამადჰი არის ინდივიდუალური ცნობიერების ერთიანობის მდგომარეობა კოსმიურ ცნობიერებასთან.

3. ასამპრაჯნატა-სამადჰი არის იდენტიფიკაციის მდგომარეობა, ინდივიდუალური ცნობიერების გათავისების მდგომარეობა კოსმიურ ცნობიერებასთან.

4. იოგა-ნიდრა არის მდგომარეობა, რომელშიც თქვენს განკარგულებაშია მთელი მსოფლიოს მაგნიტური ოკეანე.

ინდივიდუალურად, თქვენი სხეული, გრძნობები და გონება მაგნეტიზებულია და მთლიანად თქვენს კონტროლს ექვემდებარება. იოგა-ნიდრას მდგომარეობაში მთელი სხეული მაგნეტიზებულია და ივსება ელექტრომაგნიტური პულსაციებით, ვიბრაციებით და კონცენტრაციით. ამ ფენომენების არსებობისას სხეული მგრძნობიარე ხდება ტკივილის მიმართ, სუნთქვა შენელებს, გულისცემა ზოგჯერ აჩქარდება, შემდეგ ძალიან შენელებს, რაც დამოკიდებულია იმპულსების ტიპზე, სტიმულირებასა ან ჩახშობაზე, რომელიც მოდის გულის ცენტრიდან, რომელიც მდებარეობს ტვინში დიდი ხნის განმავლობაში (სანსკრ. სუშუმნა შიშაკა).

ანესთეზიის ხარისხი გამოიხატება იოგა-ნიდრას მდგომარეობის სიღრმის შესაბამისად. ეს მდგომარეობა კი შეიძლება გამოვლინდეს ზედაპირულიდან ღრმა და ინდივიდუალურ ნაწილებზე ლოკალური იოგა-ნიდრა ზემოქედებიდან მთელი სხეულის სრულ მოცვამდე ზოგადი იოგა-ნიდრით. ამავე დროს, ხდება კარდიომუსკულარული ცვლილებები. სისხლის მიმოქცევა უფრო ეფექტური ხდება. სხეულის ყველა ნაწილში არის სისხლის, ელექტროენერჯისა და მაგნეტიზმის პულსაცია. უფრო განვითარებულ მდგომარეობაში მონაფეს ექმნება შეგრძნება, რომ მთელი გარემო და მთელი სამყარო პულსირებს და ვიბრირებს თავის პულსაციებსა და ვიბრაციებთან ერთად.

იოგა-ნიდრას მდგომარეობა გამორიცხავს ყველა ფიზიკურ და ფსიქიკურ (მენტალურ) დაავადებას. ყოველივე ამის შემდეგ, იოგა-ნიდრა არის უკიდურესი ანესთეზიის მდგომარეობა და თქვენ თვითონ ხართ ქირურგი, რომელიც ოპერაციას უკეთებს საკუთარ მატერიალურ ჭკუას და ამოკვეთს მას სხეულიდან. იოგა-ნიდრა თქვენ ინჟინრად გადაგაქცევთ, რომელიც მონოდებულია, მატერიალიზმის ოკეანეში გადასალახავად ფიზიკასა და მეტაფიზიკას შორის ხიდი ააშენოს.

როდესაც დამწყებნი იწყებენ მედიტაციის პრაქტიკას, ისინი იძინებენ. ეს არის იოგა-ნიდრას პირველი გამოვლინება. უფრო განვითარებულ მდგომარეობაში ის იწყებს გავლენას სხეულზე ისე, რომ იწვევს მთქნარებას.

ფიზიოლოგიის თვალსაზრისით, იოგა-ნიდრას მდგომარეობა გამოწვეულია გარკვეული პოზის რეგულარული მიღებით და რეფლექსების სტიმულირებით; ფსიქოლოგიურად, ეს გამოწვეულია დარანას, დჰიანას და სამადჰის შესრულებით.

არსებობს იოგა-ნიდრას რამდენიმე სხვა სახის გამოვლინება, როგორცაა ლეთარგიული, კატალეპტიკური და სომნამბულისტური მდგომარეობა.

ქვემოთ მოცემულია ნიშნები, რომლებიც შეიმჩნევა თქვენში, როდესაც მიაღწევთ იოგა-ნიდრას ამა თუ იმ ეტაპს:

1. სხეული დაბუჟდება; ქრება ზედაპირული გალიზიანების შეგრძნების უნარი, რაც ჩვეულებრივ იწვევს ტკივილის, წნევის, შეხების, ტემპერატურის შეგრძნებას. სანყის ეტაპზე ეს სიმპტომები ძალიან სუსტია. მოდუნება, რელაქსაცია, თვალების თანდათანობითი დახუჭვა, ქუთუთოების კანკალი, კიდურების გამკვრივება, თვალის დაღლილობა, ფეხების ქვედანაწილის, მკლავების ქვედანაწილის ანესთეზია, შეუძლებელი ხდება მკლავებისა და ფეხების აწევა ან გადაადგილება. ამრიგად, იოგა ნიდრას პირველ ეტაპზე იკარგება ზედაპირის ყველა გალიზიანების შეგრძნება, მაგრამ ექსპერიმენტატორმა იცის აბსოლუტურად ყველაფერი, რაც კეთდება ან ნათქვამია გარშემო. ეს არის ნახევრად შეგნებული მდგომარეობის ეტაპი – მაგნეტიზაციის პირველი ეტაპი.

2. ყველა ფიზიკური შეგრძნება, როგორც ზედაპირული, ასევე ღრმა, იკარგება; სხეული მაგნეტიზებულია. იოგა ნიდრას ამ მეორე ეტაპზე სხეული, გრძნობები და ჭკუა ნაწილობრივ კონტროლდება. ხდება მთელი სხეულის ნაწილობრივი ანესთეზია და მისი ყველა წევრის სრული ანესთეზია. სხეულის მაგნეტიზაცია მეორე ხარისხს აღწევს. მედიტატორი, რომელიც იოგა-ნიდრას ამ ეტაპზეა, აკვირდება სხვადასხვა ხედვებს.

3. სხეული მთლიანად მაგნეტიზებულია და ივსება პულსაციებით, სისხლის მიმოქცევით და ელექტრული გამონადენებით. ეს პულსაციებით ატმოსფეროსა და მთელი სამყაროს გაჯერება ხდება. ამ არის სამპრაჯნატა-სამადჰის მდგომარეობა. სხეულის მაგნეტიზაციის მესამე ეტაპი ინდივიდუალური მაგნეტიზაციის ბოლო ეტაპია. მისი საშუალებით ანესთეზიის უმაღლესი და ბოლო (მესამე) ეტაპი – მთელი ატმოსფეროს დროებითი მაგნეტიზაცია, ასევე უზენაესის მუდმივი, რეგულარული ხედვა მიიღწევა.

ეს მდგომარეობა არის ინდივიდუალური ცნობიერების გაერთიანება უმაღლეს ცნობიერებასთან. ინდივიდუალური არსის მატერიალური ფორმა

აერთიანებს კოსმიურ მატერიასთან, ხოლო ინდივიდუალური არსის შეგნებულ ნაწილს აერთიანებს კოსმიურ ცნობიერებასთან. ეს არის ღვთიური მდგომარეობა. ბჰაგავად-გიტა ამის შესახებ ასე ამბობს: „ამავე დროს, ის მძინარე მდგომარეობაშია მსოფლიოსთვის, მაგრამ მისთვის, პირიქით, სამყაროს სძინავს.“ სხეულის მატერიალური სტრუქტურა მთლიანად მაგნეტიზებულია, გონება კი გაღვიძებული და განმანათლებელია. ამ მდგომარეობას ტექნიკურად ეწოდება სამპრაჯნატა-სამადჰი ან სავიკალპა-სამადჰი.

4. მეოთხე მდგომარეობა არის აბსტრაქტული კვანძებისაგან სრული თავისუფლების მიღწევის მდგომარეობა. მოწაფე გრძნობს თავის იდენტობას უმაღლეს ცნობიერებასთან; ბუნება მთლიანად მაგნეტიზებულია და მისი სხეული ხდება. იოგა-ნიდრას მეოთხე ეტაპზე ადამიანი გათავისუფლებულია სხეულის ყველა კავშირისგან და აღწევს სრულ თავისუფლებას.

ახლა ერთობის მდგომარეობა ფართოვდება იდენტობის, მსგავსების მდგომარეობამდე. ის იდენტიფიცირდება მთელ სამყაროსთან, აღწევს იმ მდგომარეობას, რომელსაც კაივალა ეწოდება, ანუ უმაღლესი მდგომარეობა არის ნირვანა, რომელიც აბსოლუტური ერთობაა – ერთი-მეორის-გარეშე. მისი სხეული კოსმიური ბუნებაა, კოსმიური ცნობიერება კი მისი „მე“. იგი ყველა თვითმყოფადობის თვითმყოფადობა ხდება. ეს მდგომარეობა არ შეიძლება გამოიხატოს რაიმე სიტყვებით. ასეთი აღწერა მხოლოდ ფენომენის მანიშნებელი იქნება. შეაბიჯეთ მასში, იგრძენით ის! ამ ეტაპზე იოგი მთლიანად იპყრობს ბუნებას.

იოგა-ნიდრას საერთო ნიშნები:

1. თვალების თანდათანობითი დახუჭვა ან თვალების უძრაობა.
2. თვალების ნახევრად დახუჭვა ან ქუთუთოების კანკალი.
3. სხეული ნაწილებისა და ორგანოების სრული მოდუნება, დაბუჟება და შეგრძნების დაკარგვა.
4. კიდურებისა და მთელი სხეულის დროებითი დამბლა.
5. შესაძლებელია სახეზე სისხლის ძლიერი მოწოლა.
6. ზოგჯერ იცის კბილების კანკანი.
7. სინითლე და სითბოს ან სიცვიის შეგრძნება სხეულის სხვადასხვა ნაწილში.
8. ცრემლები ერთ ან ორივე თვალში.
9. დახუჭული თვალების მდგომარეობაში გაელვებები სხეულის გარშემო და შიგნით.
10. ელექტრული განმუხტვისა და ელექტრული დენების გავლა სხეულში.
11. სხეულის ცახცახი.



12. ვიზუალური მოტყუების, ილუზიების და ჰალუცინაციების მსგავსი სხვადასხვა უჩვეულო მოვლენები.

13. ადგილობრივი ან ზოგადი ანესთეზია.

14. ანალგეზია: ტკივილის შეგრძნების დაკარგვა, გულგრილობა მტკივნეული გაღიზიანებისადმი.

15. სხეულის შეგრძნების დაკარგვა. თავდაპირველად ხდება სხეულის ნაწილების ცნობიერების ადგილობრივი დაკარგვა; ეს ნიშნავს, რომ ზოგჯერ სტუდენტი გრძნობს, რომ მას არ აქვს თავი, ხელები ან ფეხები და ა.შ.; ზოგჯერ ის გრძნობს სხეულის ორიენტაციის დაკარგვას: ის წარმოიდგენს, რომ მისი თავი, ხელები ან ფეხები სხვაგან არის და ა.შ.

16. მოძრაობის შეგრძნებების ობიექტური თუ სუბიექტური აღქმა: მონაფე გრძნობს, რომ მისი თავი მოძრაობს ან რომ მთელი ატმოსფერო მოძრაობს მის გარშემო.

17. მთქნარება.

18. სხეულის ნაწილების ზმორება, განელვა.

19. ძილიანობა ან უძილობა.

20. ინტუიციის მომატებული მგრძნობელობა.

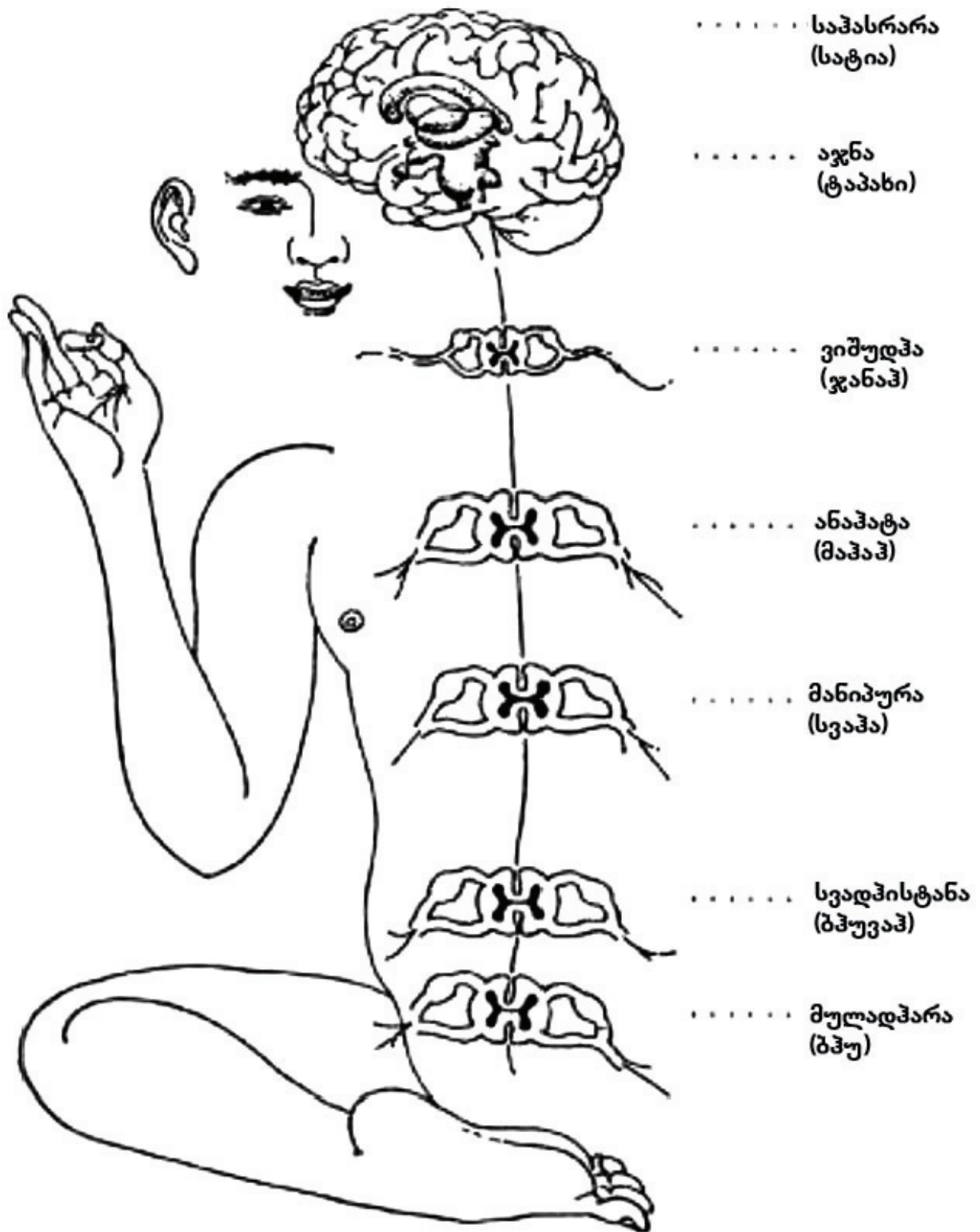
**შენიშვნა:** აქ არის იოგა-ნიდრას მხოლოდ რამდენიმე თანმხლები ნიშანი მონაფის თავის პრაქტიკაში წახალისებისათვის. ამასთან, არ უნდა ვიფიქროთ, რომ ყველამ აუცილებლად უნდა განიცადოს ყველა ეს ფენომენი ერთდროულად ან იგრძნოს ისინი რაიმე ქრონოლოგიური თანმიმდევრობით. იოგა-ნიდრას თანმხლები ფენომენებისა და ნიშნების უსასრულო რაოდენობაა. როდესაც თქვენ განავითარებთ თქვენს ინტუიციას კონცენტრაციის გზით, თქვენ თვითონ ამოიცნობთ მათ. ამ საკითხში ვერც ერთი წიგნი სრულად ვერ დაგეხმარებათ.

მთელი სამყარო არის კონცენტრირებული ენერჯის კოლოსალური რაოდენობა.

შესაბამისად, ის იოგა-ნიდრას მდგომარეობაში იმყოფება.

ამით მთავრდება მეცხრე გაკვეთილი. გადაიკითხეთ იგი; შემდეგ დახუჭეთ თვალები და დაიმახსოვრეთ მისი შინაარსი, იფიქრეთ ამაზე. ივარჯიშეთ ამ გაკვეთილის მიხედვით და ისეთ მდგომარეობაში აღმოჩნდებით, რომ შეძლებთ იოგა ნიდრას მდგომარეობის შექმნას როგორც საკუთარ თავში, ასევე სხვებში.





სურ. 2. შვიდი ჩაკრა.

## თავი 10. იოგა-ნიდრას მდგომარეობის შექმნისა და დამკვიდრების მეთოდები

იოგა-ნიდრას მდგომარეობის მისაღწევად იოგებმა შეიმუშავეს სამიამას (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა) ორი მეთოდი:

1. დადებითი მეთოდი (აქტიური).
  2. უარყოფითი მეთოდი (პასიური).
- განვიხილოთ თანმიმდევრობით.

### დადებითი მეთოდი

დადებით მეთოდში ჩვენ ვიყენებთ **ომ** ბგერის უსასრულო ძალას და მისი ძალით მივალწევთ მთელი სხეულისა და მთელი სამყაროს მაგნეტიზაციას. ამ მეთოდისთვის ასევე მოგიწევთ შვიდი ჩაკრის გამოყენება.

უპირველეს ყოვლისა, იფიქრეთ უმაღლესი ცნობიერებისა და უმაღლესი ბუნების დადებით არსზე. უამრავი მზე და ვარსკვლავური სისტემა გამოიხატა ამ ძირითადი პრინციპით. ის ასევე ვლინდება ჩვენში ანაჰატა შაბდას ან შაბდა-ბრაჰმანის სახით.

გაყავით თქვენი გონება სამ ნაწილად. ერთ-ერთ მათგანს მოუწევს გაუმკლავდეს ანაჰატა-ნადას ხმას (დუმილის წყარო); მეორე ნაწილმა უნდა შეასრულოს სავალდებულო მუშაობა სხეულისა და გრძნობის ორგანოების მაგნეტიზაციაზე, როგორც ადგილობრივად, ასევე მთლიანად; ხოლო მესამე ნაწილმა უნდა შეამონმოს მთელი პროცესის შედეგები.

შემდეგ, პრატიკაჰარასა და სამიამას დახმარებით, ადუნებთ ყველა ორგანოს, დაიწყებთ ფეხებიდან და შემდეგ გადაადგილებით მუცლის, გულმკერდის, კისრის და ხელების მიმართულებით, რასაც მოსდევს მესამე თვალი (წარბების შორის წერტილი) და საჰასრარა (თავის ტვინი). მიაღწიეთ სისხლის მიმოქცევის შეგრძნებას, მის პულსაციას და ელექტრომაგნიტურ პულსაციას თითოეულ ორგანოში ცალკე და მთელ სხეულში მთლიანად. ასეთი ვარჯიშით სულ რამდენიმე თვის განმავლობაში, იოგა-ნიდრას პოზიტიურ მეთოდში ოსტატობის ათვისების პროცესში წარმატებას მიაღწევთ, მაგრამ თუ იოგა-ნიდრას ინდუცირებას ისწავლით, მაშინ საკუთარი (როგორც ფიზიკური, ისე მენტალური) ჯანმრთელობის მართვას შეძლებთ და უმაღლეს ბუნებასთან და უმაღლეს ცნობიერებასთან ერთიანი, ერთარსი გახდებით.

## უარყოფითი მეთოდი

უარყოფითი მეთოდის გამოყენებით, თქვენ უნდა დაივიწყოთ თქვენი სხეული და თქვენ გარშემო არსებული უზარმაზარი გარე სამყარო. თქვენ უნდა გახსოვდეთ მხოლოდ „მე“-ს სათნოებები, ე.ი. უმაღლესი ცნობიერების სათნოებები. ცნობიერების მთელი ოკეანე აღელდება თქვენს შიგნით და თქვენ გარშემო; და დაინახავთ, რომ თქვენი სხეული და მთელი სამყარო გაიფანტა და შეირწყა უსაზღვრო ოკეანეში. ამ მდგომარეობაში ნახავთ მხოლოდ ერთ მარადიულ პრინციპს, რომელსაც არ აქვს სახელი და ფორმა, რომელსაც აქვს უსასრულო ელექტრომაგნიტური მიმზიდველი ძალა თქვენი სხეულისთვის, სამყაროსათვის და ყველაფრისთვის, რაც ბუნებაში არსებობს და რომელსაც აქვს მარადიული ცნობიერება, მარადიული არსება, მარადიული ცოდნა, მშვიდობა და ბედნიერება.

ეს არის სამადჰი და იოგა-ნიდრას უმაღლესი მდგომარეობა. ყველაფერი, რაც ბუნებასა და მთელ სამყაროში არსებობს, გადადის ამ უმაღლეს მდგომარეობაში, რომელიც არის აბსოლუტური ერთიანობა, ერთი-მეორის-გარეშე და რომელიც არის უმაღლესი სამადჰის საგანი და იოგა-ნიდრა. ამ მდგომარეობის აღწერა შეუძლებელია.

\*\*\*

ასე რომ, თქვენ გაქვთ ორი მეთოდი იოგა-ნიდრას მისაღწევად. ამ მეთოდებიდან მეორეს მხოლოდ მაშინ გაიგებთ, როდესაც პირველში ოსტატობას მიაღწევთ. პირველი მეთოდი არის იძულების მეთოდი, ბატონობის მეთოდი და ის განკუთვნილია იოგა-ნიდრას და სამადჰის სწრაფი მიღწევისთვის; ის იქვემდებარებს (აღზრდის) გონების მოუსვენარ ტალღებს. გრძნობები და სხეული უმოძრაო ხდება, იყინება და მაგნეტიზდება ცნობიერების მიერ. სხეული პულსაციებითა და ელექტრომაგნიტური ნაკადებით ივსება. ყველა გრძნობა ერთიანდება და უფრო მწვავე ხდება.

მეორე მეთოდი არის ინდივიდუალური მატერიისა და ცნობიერების კოსმიურ მატერიასთან და კოსმიურ ცნობიერებასთან იდენტიფიცირების მეთოდი. ამ შემთხვევაში მიღწეული მდგომარეობა არის სრულყოფილი თავისუფლების გამოხატულება. თქვენ ამ მეთოდის მხოლოდ იმ შემთხვევაში გამოყენებას შეძლებთ, თუ თქვენ უკვე აითვისეთ პირველი. როდესაც პირველი მეთოდის დახმარებით ყველა ფიზიკური და ფსიქიკური დაავადება დამორჩილებულია და ყველა კარმა დამარცხებულია, იოგს შეუძლია დაეუფლოს მეორე მეთოდს. თუ სხეული დაავადებულია, გრძნობები შემფოთებული (აღგზნებული) და გონება აღელვებული, მაშინ მათი მფლობელი ვერ შეძლებს მეორე მეთოდის გამოყენებას. და მართლაც, როგორაა შესაძლებელი საკუთარი სხეულის დავიწყება, სავსე ფიზიკური

და ფსიქიკური დაავადებებითა და დარღვევებით? პირველ რიგში, თქვენ უნდა აღკვეთოთ და აღმოფხვრათ ეს ფსიქოლოგიური და ფიზიკური დაავადებები პირველი მეთოდის გამოყენებით და მხოლოდ მაშინ, როდესაც გონება და გრძნობები დამშვიდდება, სხეული უფრო გაკაჟებული და ძლიერი გახდება, შეგიძლიათ შეხვიდეთ უფრო მაღალ მდგომარეობაში მეორე მეთოდის გამოყენებით.

მაგრამ რა მეთოდიც უნდა გამოიყენოთ, უნდა გახსოვდეთ მინიმუმ ორი შეუცვლელი გარემოება:

1. სიტუაციიდან გამომდინარე, ყოველთვის აუცილებელია საკმაოდ დიდი ძალისხმევის გამოყენება კონცენტრირებისთვის და შემდეგ გარკვეული დროის განმავლობაში კონცენტრაციის ობიექტზე ყურადღების ძალის ფოკუსირება.

2. იოგა-ნიდრას მდგომარეობის შესაქმნელად აუცილებელია მტკიცედ გამოიყენოთ სამიამა (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა), რისთვისაც, თავის მხრივ, პრატიაჰარას მოიშველიებთ.

გარდა ამისა, შეუძლებელია ჭკუის ყველა ტალღის კონტროლი და ყველა პრობლემის გადაჭრა ერთი და იმავე ტექნიკის გამოყენებით. ამიტომ თქვენ უნდა იცოდეთ სხვადასხვა პირადი ხერხი, ტექნიკა და მეთოდები გარკვეული ამოცანების გადასაჭრელად, რომელთა წინაშეც დგახართ. ყველა პრობლემა და ყველა ფსიქიკური ტალღა უნდა ჩაითვალოს, როგორც ზოგიერთი დამოუკიდებელი ინდივიდუალური პირი, რომლებიც ერთმანეთისაგან სრულიად განსხვავებული ბუნებისანი არიან. ხანგრძლივი პრაქტიკის შედეგად, თქვენ შეისწავლით იმის გარკვევას, თუ რომელი მეთოდი და გამოსავალია თქვენთვის ყველაზე შესაფერისი და სასურველი. მაგალითად, თუ მენტალური ტალღები რბილი და კეთილშობილურია, დარწმუნების მეთოდი უნდა იქნეს გამოყენებული.

ამით მთავრდება მეათე გაკვეთილი. გადაიკითხეთ და შეეცადეთ გაიგოთ. შემდეგ ცოტა ხნით გადადეთ წიგნი, დახუჭეთ თვალები და იფიქრეთ მასზე. ამ გზით თქვენ შეისწავლით თქვენი ჭკუისა და იმ მენტალური ტალღების კონტროლს, რომლებიც აქამდე, ზუსტად რომ პირიქით, თქვენი კონტროლის მცდელობით იყვნენ დაკავებულნი.

### დამატება

მედიტაციის პოზიტიურ მეთოდში, ცოდნისგან ხუთი განყოფილება (დონე) განიხილება, მაშინ როდესაც ნეგატიურ მეთოდს იოგას მონაფეები უშუალოდ საბოლოო რეალობამდე მიჰყავს, რაც აბსოლუტური ერთიანობაა – ერთი-მეორის-გარეშე და აღნიშნული ხუთი განყოფილების მიღმაა.

I. ფიზიკური დონე (გეგმა): ანანამაია-შარირა.

II. ელექტრომაგნიტური დონე: პრანამაია-შარირა.



III. ფსიქიკური დონე: მანომაია-შარირა.

IV. ურთიერთგაზიარების დონე: ვიჯნანა-მაია-შარირა.

V. მარადიული არსების დონე, მარადიული ცნობიერება და მარადიული ნეტარება:

საჩიტანანდამაია-შარირა.

ამ ხუთი მდგომარეობის გარდა, არსებობს კიდევ ერთი მდგომარეობა, რომელიც მიიღწევა მხოლოდ მედიტაციის ნეგატიური მეთოდით – თითოეული წინა მდგომარეობის თანმიმდევრულად შერწყმით შემდეგთან, სანამ ბოლოს არ მიიღწევა მეხუთე მდგომარეობა, რომელიც ერწყმის მეექვსე მდგომარეობას – ბრაჰმანის განყოფილება (დონე).

მეთოდოლოგია

### 1. სხეულისა და გონების რელაქსაცია:

ა) ორგანიზმში არსებული ყველა დაძაბულობისა და ძალისხმევის აღმოფხვრა;

ბ) ყველა არასწორ, გადაჭარბებული მატერიალურ პრეტენზიებზე, სურვილებსა და გონების ზრახვებზე უარის თქმა.

### 2. ცნობიერების კონცენტრაცია ნადას ხმაზე.

I. **ფიზიკური დონე.** ყურადღება გაამახვილეთ ნადას ხმაზე, მოადუნეთ თქვენი მთელი სხეული. მოადუნეთ კანი, კუნთები, ძვლები, ყველა ორგანო და კიდური; უარი თქვით ყველა მატერიალურ სურვილზე და თვითშეგნება მომართეთ სუშუმნაზე. დაიწყეთ სამიამა. მთელი სხეული მოდუნდება. იგი უძრავი გახდება. ნადას ხმის ძალა უფრო და უფრო იზრდება. რამდენიმეთვიანი პრაქტიკის შემდეგ თქვენ შეძლებთ მთლიანად მოადუნოთ მთელი სხეული. ამასთან ერთად თქვენ იგრძნობთ, რომ მთელი სამყარო ვიბრირებს ნადას ოკეანეში.

II. **ელექტრომაგნიტური დონე.** გადადით პირველ ნაბიჯზე და იგრძნობთ, რომ მთელი სხეული ივსება პრანა-სპანდანიტით – ელექტრომაგნიტური პულსაციებით. პირველ რიგში, გაგიჩნდებათ განცდა, რომ მთელ სხეულში ელექტრომაგნიტური დენი პულსირებს, შემდეგ კი – განცდა, რომ მთელი ატმოსფერო სავსეა ამ პულსაციებით და, ბოლოს, იგრძნობთ, რომ ეს პულსაციები მთელ სამყაროშია.

რამდენიმე თვის ასეთი პრაქტიკის შემდეგ, თქვენ შეძლებთ დაივწყით თქვენი ფიზიკური ცნობიერება: თქვენ იგრძნობთ თქვენს სხეულს, როგორც ელექტრომაგნიტური ტალღების ბრწყინვალე და მარადიულ დეტექტორს. ეს დონე გამოავლენს თქვენს საკუთარ არსებასა და თქვენ გარშემო მარადიულად არსებული უზარმაზარი და საოცარი ბუნების ძლევამოსილებას.

III. **ფსიქიკური დონე.** როდესაც გაითავისებთ ბუნების ელექტრომაგნიტურ ველს, ასევე შეძლებთ გაიგოთ მარადიული ელექტროენერჯის



გაუთავებელი უმოძრაო ოკეანე. ეს არ არის მატერიალური ელექტროენერგია, რომელსაც იცნობთ, ეს არის განსაკუთრებული სახის ძალიან დახვეწილი ელექტროენერგია. იოგები მას ფსიქიკურ ელექტროენერგიას უწოდებენ. აღწერილი სავარჯიშოების შესრულებით ასევე განიცდით მარადიული გონების გამჭრიახ ძალას.

**IV. ბამოსხალხის ღონე.** როდესაც ამ მდგომარეობას მიაღწევთ, გამოვლენილი სამყაროს მნიშვნელობა პირდაპირ გამოგიჩნდებათ. თქვენი გონებით აღიქვამთ ჭეშმარიტების გამოცხადებას და სამყაროს წმინდა წერილებს. თქვენ გაიგებთ მთელი სამყაროს ჭეშმარიტ მნიშვნელობას და მასში არსებულ ურთიერთკავშირებსა და ურთიერთდამოკიდებულებებს, გაიგებთ ორგანული და არაორგანული სამყაროების ნათესაობას, ასევე კანონზომირობებისა და ევოლუციის, ენერჯის შენახვისა (მუდმივობის) და ინვოლუციის კანონებს.

**V. მარადიული არსის ღონე, შეხნობა და ნეტარება** (უმაღლესი ცნობიერების მდგომარეობა). ეს მდგომარეობა არის ყველაფრის და ყველაფრის განმგებელი. ეს ყველაფრის ცოდნაა, ეს არის შინაგანი მმართველი და კონტროლიორი, ეს არის ყველაფრის წყარო, ეს არის ყველა ორგანული და არაორგანული სამყაროს დასაწყისი და დასასრული.

ყველა ამ ჩამოთვლილ მდგომარეობაში, მათ შორის მეხუთეში, ჩვენ შევიცნობთ ბრაჰმანს გამონათქვამებისა და სიმბოლოების საშუალებით, რომლებიც ჩვენს ცნობიერებას უმაღლესი ბუნებით ენიჭება. მაგრამ ბრაჰმანის წვდომა მის სათანადო ბრწყინვალეობაში მხოლოდ ნირვანას მდგომარეობაშია შესაძლებელი და ის კი ზემოთჩამოთვლილ ხუთივე კატეგორიაზე მაღლა დგას. ამ უმაღლეს მდგომარეობას ვედანტაში ბრაჰმას, ბუდიზმში ნირვანას და იოგურ ფილოსოფიაში ნადას ან პრანავას უწოდებენ.

როდესაც თქვენ სრულყოფილად დაეუფლებით ყველა ამ მდგომარეობას, თქვენ თავად ბრაჰმანის ბრწყინვალეობაში შევიცნობთ ბრაჰმანს, ისევე როგორც ჩვენ ვხედავთ მზეს მხოლოდ თავად მზის სხივების საშუალებით. ბოლო მდგომარეობის თანმიმდევრული დაუფლებისა და სრულქმნის პროცესს იქამდე მივყავართ, ზემოთ მოხსენიებულ ხუთ კატეგორიასთან შერწყმა აღმოიფხვრება (ცალკე აღებულიად ყურადღების გამახვილებას აღარ საჭიროებს, ავტომატურად ხდება ამ მდგომარეობების გამოყენება). ამ პროცესში წარმატების მიღწევა სამყაროს საბოლოო ფუნდამენტური პრინციპის შემეცნებას იწვევს.

ბრაჰმანის წვდომის ამ პროცესში ყველა მატერიალური გარსი იხსნება (ხდება მოცილება) ჩვენი ეგოდან და ჩვენ შევიცნობთ ჭეშმარიტებას მისი სუფთა (ნამდვილი) სახით – რეალობას. ჭეშმარიტების აღმოჩენის ამ პროცესს გასხივოსნება (ნათლისღება) ეწოდება. ნათლის მიღების შემდეგ იოგას მკვლევარი, მისი მოწაფე, ხედავს, იყენებს ამ უნარს თავის პრაქტი-

კულ საქმიანობაში. შემდეგ კი ამ პროცესს გამოგონება (წარმოსახვითი ფანტაზიის რეალიზაცია) ეწოდება.

ბოლო მდგომარეობის მიღწევის შემდეგ, წინა მდგომარეობასთან იდენტობის ცნება ავტომატურად აღმოიფხვრება. ეს სუპერპოზიციისა და ლიკვიდაციის მდგომარეობათა პროცესი – ადჰიაროპა და ადჰავადა — ბოლომდე, ბრაჰმანის საბოლოო მდგომარეობის მიღწევამდე გაგრძელდება და როგორც კი რეალიზდება, წინამდებარე ხუთივე კატეგორია, როგორც ამოცანა, გაუქმდება და მონაფე სუფთა ბრაჰმანის მდგომარეობაში განმტკიცდება. იგი ყველა სხვა მდგომარეობისა და ყოველგვარი აღწერილობის მიღმაა, თუმცა ის ზოგჯერ უარყოფითად არის აღწერილი: ეს არ არის ის, რაც შინაგანმა ობიექტმა იცის და არა ის, რაც გარე ობიექტმა იცის და არა ის, რაც ორივემ იცის; ეს არ არის ცოდნის ჯამი, ის არც ცნობილია, მაგრამ არც გაუცნობიერებელი (ის უსასრულოა და ზომიერი თანამიმდევრულობის პრინციპის მეშვეობით მუდმივად ზრდადია).

შეუძლებელია მისი ფიზიკური თვალთ დანახვა, ეს არის მდგომარეობა, რომლის განხილვაც შეუძლებელია; ეს არის მოუხელთებელი, ის სცილდება ყველა იმ ნიშანს, რომელიც შეიძლება აღქმული იყოს ბუნებრივი ცნობიერების ხუთივე დონით (მდგომარეობით), გამოუთქმელი სიტყვებით გამოხატული. ეს არის ოთხივე მდგომარეობის კვინტესენცია. ეს არის სამყაროს ნებისმიერი ევოლუციის, შენარჩუნებისა და განადგურების საფუძველი. ეს არის სუბიექტისა და ობიექტის განსხვავებების მიღმა და ამავე დროს ზემოთ (არა ქვემოთ). ეს არ არის თეიზმი ან ათეიზმი, ეს უფრო ზეთეიზმია. ეს არის ბრაჰმანი, ეს არის ნირვანა. ეს არის აბსოლუტური ერთიანობა, ეს არის ერთი-მეორის-გარეშე, და ეს უნდა იყოს გაგებულ და საბოლოო გათავისუფლების პროცესთან გაიგივებული.

ემპირიული თვალსაზრისით, არსებობს ცნობიერების სამი მდგომარეობა:

1. სიფხიზლის მდგომარეობა.
2. ძილის მდგომარეობა სიზმრებით.
3. ღრმა ძილის მდგომარეობა სიზმრების გარეშე და ყველა სხვა არაცნობიერი მდგომარეობა: კომა, გონების დაკარგვა, ბოძვა და ა. შ.

მაგრამ არსებობს ცნობიერების კიდევ ერთი მდგომარეობა, რომელიც სცილდება ამ სამს. ამ თანმიმდევრობით თუ ვიხელმძღვანელებთ, ის მოხსენიებულია, როგორც მეოთხე, და ამიტომ ეწოდება ტურიია (მეოთხე). ტურიია არის მხოლოდ პირობითი გამოხატულება. სინამდვილეში, რიგით მეოთხე მდგომარეობა არ არსებობს: ეს მდგომარეობა გაჟღენთილია სამივე ემპირიულ მდგომარეობაში, მაგრამ ამავე დროს ის მათ გარეთაა. უბრალოდ, ტურიიას მდგომარეობა აღწერილი იყო ზემოთ – როგორც მდგომარეობა, რომელიც სცილდება ცნობიერების მეხუთე კატეგორიას (დონეს).

## თავი 11. ტრატაკას კომბინირებული ძალა

თქვენ უკვე გაეცანით ტრატაკას (მდგრადი კონცენტრაცია ღია თვალებით) და შეგიძლიათ შეაფასოთ მისი მნიშვნელობა. ამ თავში უფრო რთულ ტექნიკას შეისწავლით, რომელშიც ტრატაკას შესრულება შერწყმულია სხვა ვარჯიშების შესრულებასთან, მაგრამ კომბინირებული პრაქტიკა ასევე იწვევს კომბინირებული ძალების შექმნას. ამრიგად, თქვენ შეძლებთ თქვენს განკარგულებაში შეიძინოთ ბუნების წარმოუდგენელი ძალები.

მოხერხებულობისთვის, რამდენიმე კომბინირებული ვარჯიში მოცემულია ქვემოთ. თქვენ შეგიძლიათ დაამატოთ სხვები ამ სიაში, თუ დარწმუნებული ხართ, რომ ყველა მათგანს სწორად დაეუფლებით.

1. ტრატაკა ცხვირის წვერზე კონცენტრაციით.
2. ტრატაკა ცხვირის ხიდზე კონცენტრაციით.
3. ტრატაკა წარბებსშორისზე კონცენტრაციით. ამ ნერტილს მესამე თვალი ეწოდება.

4. ტრატაკა მულადჭარა ჩაკრაზე კონცენტრაციით. ეს აღწევს კონტროლს მდაბიო სურვილებზე, სექსზე.

5. ტრატაკა სვადისტანა ჩაკრაზე კონცენტრაციით. ეს ვარჯიში აღწევს ფეხების კონტროლს და მაგნეტიზაციას.

6. ტრატაკა მანიპურა ჩაკრაზე კონცენტრაციით. ეს ვარჯიში აღწევს კუჭ-ნაწლავის ყველა დეფექტისა და მეტაბოლური დარღვევების აღმოფხვრას, შინაგანი ორგანოები ივსება ჯანმრთელობისთვის ხელსაყრელი ძლიერი ვიბრაციებით.

7. ტრატაკა ანაჰატა ჩაკრაზე კონცენტრაციით. ეს ვარჯიში აღწევს მთელი სხეულის შევსებას პულსაციებით და ელექტრომაგნიტური ცირკულაციით, თანაც აღსანიშნავია, რომ გული და მკერდი შუამავლების, სამუალების სახით ემსახურებიან ამას.

8. ტრატაკა ვიშუდდჰა ჩაკრაზე კონცენტრაციით. ეს ვარჯიში აღწევს კისრისა და მკლავების მაგნეტიზაციას.

9. ტრატაკა აჯნა ჩაკრაზე (მესამე თვალი) კონცენტრაციით. ეს ვარჯიში იძლევა ინდივიდუალური ცნობიერების უმაღლეს ცნობიერებასთან ერთიანობის შეგრძნებას.

10. ტრატაკა საჰასრარა ჩაკრაზე კონცენტრაციით. ეს ვარჯიში მიაღწევინებს საკუთარი არსების უმაღლეს ცნობიერებასთან გაიგივების, მის ორგანულ ნაწილად აღქმის შეგრძნებას.

11. ტრატაკა, ოთახის ატმოსფეროზე კონცენტრაციით, იმ მიზნით, რათა იგრძნოს და აღიქვას სხვადასხვა ბუნებრივი სინათლის წყაროები და მენტალური ტალღები.

12. ტრატაკა ჰორიზონტზე მზიან ამინდში კონცენტრაციით, რათა შეიგრძნოს მზის უზარმაზარი ძლევამოსილება, ასევე მზისგან მომდინარე სინათლისა და სიცოცხლის გამოსხივებული და არეკლილი ნაკადის ძალა.

13. ტრატაკა სავსე მთვარის კონცენტრაციით, რათა გონების გაღვიძებას შეუწყოს ხელი.

14. ტრატაკა წიგნებზე კონცენტრაციით, ეს ვარჯიში აღწევს სხეულის განძრევის გარეშე ელექტრომაგნიტური ძალის დახმარებით მათ ნაკითხვას.

15. ტრატაკა ანაჰატა-ნადას ხმაზე ე. ი. ომ-ის ხმაზე ან ბრაჰმანზე კონცენტრაციით, რათა სამყაროს მარადიული მუსიკის მოსმენა შეძლოს.

16. ტრატაკა გადახლართული თითებით.

17. ტრატაკა გადაჯვარედინებული ტერფებით.

18. ტრატაკა გაშლილი მკლავებით.

19. ტრატაკა მდგარ პოზიციაში დაკიდებული ხელებით.

20. ტრატაკა მონაფის მიერ მოძიებულ პოზაში, რომელსაც იგი თავისთვის ყველაზე უფრო შესაფერისად მიიჩნევს.

### **ტრატაკას ყველა ვარჯიშის საერთო წინამოთევეა**

ყველა ამ სავარჯიშოში ყურადღების ძალა ორ ნაწილად იყოფა:

1. ერთ-ერთი მათგანი მოქმედებს, როგორც პათოგენი.
2. მეორე – როგორც მონმე, მაჩვენებელი.

პირველი ნაწილი ასეთია: გაახილეთ თვალები და თქვენი მზერა გაამახვილეთ სხეულის იმ ნაწილზე, რომელიც თქვენ შეარჩიეთ. შემდეგ დაინწყეთ პრატიკა და ასევე ივარჯიშეთ ყურადღების კონცენტრაციაზე, შთაგონებასა და შეგრძნების რეგისტრაციაზე.

მეორე ნაწილი მთლიანად უნდა იყოს მიმართული ექსპერიმენტის შედეგების დაკვირვებაზე და, საჭიროების შემთხვევაში, დროულად დაეხმაროს პირველს. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს კლასიფიკაცია სხვა სახის მედიტაციაზეც.

ტრატაკას თითოეულ ტიპს აქვს თავისი განსაკუთრებული მნიშვნელობა. მათი ვარჯიში რიგითობის მიხედვით, ერთმანეთის მიყოლებით უნდა მიმდინარეობდეს. რამდენიმეთვიანი პრაქტიკის შემდეგ ნებისყოფას იმდენად განავითარებთ, რომ ერთბაშად შეძლებთ ტრატაკას მთელ სხეულზე გამოყენებას.

ტრატაკას საშუალებით თქვენ გახდებით თითოეული ორგანოს განმგებელი-მმართველი. თითოეული სხეული დაგემორჩილება და თქვენი ბრძანებების შესაბამისად იმოქმედებს. თუ გსურთ მისი ღრმა ძილის მდგომარეობაში გადაყვანა, ის დაიძინებს, თუ გსურთ ამ ორგანოს პარა-



ლიზება ცოტა ხნით, ის შეასრულებს ამ სურვილს; თუ გსურთ მაგნეტიზაცია და ელექტრომაგნიტური პულსაციებით შევსება, ეს შესრულდება. მოკლედ, ნებისმიერი ბრძანება, რომელიც გსურთ მისცეთ თქვენს სხეულს, დაუყოვნებლივ შესრულდება.

ამით სრულდება ჩვენი კურსის მეთერთმეტე გაკვეთილი.

დახუჭეთ თვალები, დახურეთ ნიგნი და გაიხსენეთ სრული სურათი ყველა ამ ტიპის ტრატაკისა. იფიქრეთ მათ მნიშვნელობაზე. მათ მოაქვთ სხეულის, გრძნობებისა და გონების სრული ფლობა.

თუ აღმოჩნდა, რომ თქვენ დაივიწყეთ ამ ოცი ჩამონათვალიდან ზოგიერთი, კვლავ ნაიკითხეთ მათი ფორმულირებები და გაიმეორეთ მანამ, სანამ მათ ზეპირად არ გაიხსენებთ.

იფიქრეთ ამ ოცი ტიპის ტრატაკაზე და როდესაც დაასრულებთ, გააგრძელეთ მხოლოდ ერთი მათგანის პრაქტიკა თითო სეანსზე. ნუ გააკეთებთ ყველა ვარჯიშს ერთდროულად, იმავე სეანსზე. როდესაც საკმარისად ნავარჯიშები ხართ, ამის გაკეთებას შეძლებთ. ჯერჯერობით კი უფრო სწრაფი წარმატების მისაღწევად ანატომიისა და ფიზიოლოგიის ცოდნა დაგროვეთ. არ უთხრათ ვინმეს, ვინც არ ვარჯიშობს ტრატაკაში, თქვენი წარმატებებისა და საქმიანობის შესახებ; წინააღმდეგ შემთხვევაში ამან შეიძლება დააზიანოს თქვენი წარმატების ხარისხი. თუ თქვენ გაქვთ რაიმე შეკითხვა, გთხოვთ დაუკავშირდეთ თქვენს მასწავლებელს ან სხვა სპეციალისტს, რომელმაც იცის ეს საგანი.

თქვენი წარმატება მთლიანად განისაზღვრება იმ ძალისხმევით, რაც თქვენ ჩადეთ ტრატაკას პრაქტიკაში; თუ სერიოზულად და რწმენით ივარჯიშებთ, ის სწრაფად მოვა თქვენთან.



## თავი 12. სხეულის მაგნეტიზაციის მეთოდები

როგორც იოგას მოწაფეს, თქვენი პრაქტიკის მსვლელობისას მოგიწევთ სხვადასხვა ტიპის მენტალური ტალღების სავარჯიშოების შესრულების სხვადასხვა მეთოდის შეთანხმება და ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ თქვენ იცოდეთ ყველა ეს მეთოდი. ამ კურსში თქვენ შეისწავლით მაგნეტიზაციის ყველა ცნობილ და აპრობირებულ მეთოდს, რომელნიც გამოიყენება სამადჰის მდგომარეობის მისაღწევად. ამ ტექნიკას ახლა წარმატებით იყენებს იოგას უამრავი სტუდენტი და მათი დაუფლება გაგიჭირდებათ. იოგაში წარმატების მისაღწევად და სრული იოგის გახდომისთვის, თქვენ უნდა გამოიყენოთ ყველა შესაძლებლობა პრაქტიკაში, ექსპერიმენტისთვის და იოგას მეცნიერების შესასწავლად. ეს მეთოდები სათითაოდ უნდა იქნეს შესწავლილი; მხოლოდ ერთი მეთოდის სრულყოფილად დაუფლების შემდეგ შეგიძლიათ აიღოთ მეორე.

ამ დათქმებით შეგიძლიათ დაიწყოთ პირველი გაკვეთილი თქვენი სხეულის, გრძნობებისა და გონების მაგნეტიზაციის შესახებ.

ეს მეთოდი ორი სახელწოდებით არის ცნობილი:

1. ლოკალური მაგნეტიზირება.
2. ზოგადი მაგნეტიზირება.

თუ სხეულის რომელიმე კონკრეტული ნაწილი მაგნეტიზებულია, მაშინ ამას ეწოდება ლოკალური მაგნეტიზირება ან მაგნეტიზაცია; თუ მთელი სხეული მაგნეტიზებულია მთლიანობაში და მიიღწევა კოსმოსური მაგნეტიზაცია, მაშინ ამ პროცესს ეწოდება ზოგადი მაგნეტიზაცია. ადგილობრივი და ზოგადი მაგნეტიზაციის მიზანია კოსმიური მაგნეტიზაციის მიღწევა. ამ მიზნის მისაღწევად, ჯერ უნდა დაეუფლოთ შემდეგს:

1. ანატომიის, ფიზიოლოგიისა და ფსიქოლოგიის პრაქტიკული ცოდნა.

2. სრულყოფილად შეისწავლოთ სისხლის მიმოქცევის სისტემა, ცენტრალური ნერვული სისტემა და პერიფერიული ნერვული სისტემა.

3. აითვისეთ გულის მოწყობისა და მუშაობის პრინციპები, მისი სისტოლური და დიასტოლური მოძრაობები, ასევე სისხლძარღვების სტრუქტურა და მუშაობა.

4. დაეუფლეთ სხეულის ნებისმიერი ნაწილისა და მთლიანად სხეულის სრულ მოდუნებას.

(ა). თუ სხეულის რომელიმე ნაწილი ან მთელი სხეული მთლიანად მოდუნდება, თქვენ შეიგრძნობთ პულსის ცემას სხეულის შესაბამის ნაწილში ან მთელ სხეულში.

(ბ). გულის მოძრაობები გაიზრდება თქვენი გონებრივი ძალის ზრდასთან ერთად.

(გ). თქვენ იგრძნობთ, რომ თქვენი მთელი სხეული ივსება ელექტრული მუხტებით.

(დ). პრაქტიკის დანყებიდან რამდენიმე თვის შემდეგ თქვენ იგრძნობთ ელექტრომაგნიტურ მიზიდულობას თქვენს სხეულში.

(ე). თქვენ იგრძნობთ, რომ თქვენი მთელი სხეული ელექტრომაგნიტური გრავიტაციით არის სავსე.

(ვ). დაბოლოს, თქვენ მთლიანად დაკარგავთ თქვენი სხეულის შეგრძნებას და იგრძნობთ, რომ მაგნეტიზმისა და ცნობიერების მთელი ოკეანე ავსებს მთელ სივრცეს გარშემო და თქვენს შიგნით. ეს მდგომარეობა არის კოსმოსური მაგნეტიზაციის მდგომარეობა.

ამ მდგომარეობის მიღწევის პროცესი მდგომარეობს შემდეგში:

- \* მიიღეთ პოზა, რომელიც თქვენთვის მოსახერხებელია;
- \* მთლიანად მოადუნეთ მთელი სხეული;
- \* მტკიცედ გაიმეორეთ სამიამა (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა);
- \* პრაქტიკარას (ენერჯის განრიდების) დახმარებით, წაართვით ცნობიერების და ენერჯის ნაწილი შესაბამის ორგანოს ან მთელ სხეულს, თქვენი შეხედულებისამებრ;
- \* როდესაც სხეული მოდუნებულია, იგრძნობთ პულსაცია და ელექტრომაგნიტური მიზიდულობა მთელ სხეულში;
- \* იგრძნობთ იდენტურობა უმაღლესი ცნობიერებით და ნადას ხმით;
- \* ვარჯიშის ხანგრძლივობისთვის მთლიანად დაივიწყეთ თქვენი კავშირი და ბმა სხეულთან;
- \* თქვენმა გონებამ უნდა დაარეგისტრიროს ვარჯიშის დროს მიმდინარე სხვადასხვა ნერვული იმპულსის, ელექტრომუხტების დინების შეგრძნებები;
- \* გაიხსენეთ თქვენი „მე“-ს ბუნება, რომელსაც აქვს მარადიული ცნობიერება, მარადიული არსებობა, მარადიული ცოდნა, მარადიული სიმშვიდე და მარადიული ნეტარება;
- \* თუ თქვენს გონებაში მდაბიო სურვილები ჩნდება, დაუყოვნებლივ შეაჩერეთ და განდევნეთ ისინი.

**შენიშვნა:** თუ თქვენი ყველა ძალისხმევისა და სკრუპულოზური მიდგომის მიუხედავად, თქვენი სხეული არ პასუხობს მათ, მეორედ გამოიყენეთ ზემოთ აღწერილი ტექნიკა. ამჯერად სხეულის მაგნეტიზაციისთვის ნაკლები დრო დაგჭირდებათ.

შეასრულეთ ყველა თქვენი ქმედება სრულ სიჩუმეში.

ნუ ინერვულებთ.

კონცენტრირდით იმაზე, რა სულიერ და ფიზიკურ ძალისხმევასაც დებთ თქვენს საქმიანობაში.

გამოიჩინეთ მყარი ნება და თქვენ არ შეცდებით.

როდესაც თქვენი სხეული მაგნეტიზდება, გაგზავნეთ ძლიერი შთაგონება: „ჩემი სხეული მთლიანად მაგნეტიზებულია. მე არ შემოძლია ჩემი სხეულის რომელიმე ნაწილის აწევა ან გადაადგილება, რადგან ჩემი მარადიული გონებით მას მთლიანად განაგებს და ამაგნეტიზირებს.“

თუ თქვენი მატერიალური ჭკუა, თქვენი სურვილის საწინააღმდეგოდ, სხეულის ნებისმიერ ნაწილს ნებისმიერი მიმართულებით მიმართავს, დაუყოვნებლივ აღკვეთეთ ეს თქვენი მარადიული გონებით. ნუ დაგავიწყდებათ, რომ მარადიული გონება ბევრად უფრო დიდი და ძლიერია, ვიდრე მატერიალური ჭკუა. თქვენ იგრძნობთ, რომ თქვენი სხეული მართლაც მაგნეტიზებულია და რომ თქვენი მატერიალური გონება ვერ ახერხებს მასში რაიმე მოქმედებას თქვენი ნებართვის გარეშე.

როდესაც მეცადინეობისათვის გამოყოფილი დრო ამოიწურება, კვლავ მიმართეთ თქვენს ფსიქიკურ ენერგიას სხეულის ყველა ნაწილზე ნერვებისა და სისხლძარღვების საშუალებით და შეამჩნევთ, რომ თქვენი სხეული გაძლიერდა, მისი დაავადებები გაქრება და გონება გასხივოსნებული (ნათელი) გახდება.

აქ დავასრულებთ კურსის მეთორმეტე გაკვეთილს. წაიკითხეთ იგი. შეიმეცნეთ მისი შინაარსი. და შემდეგ – პრაქტიკა! პრაქტიკა! პრაქტიკა!

### თავი 13. მოდუნების (ჩელაქსაციის) ჯგუფი და მაგნეტიზაციის ჯგუფი

ორი პრინციპულ გარემოებაზე იქნება დამოკიდებული ცალკე აღებული იოგას მონაფე ან მონაფეების მთელი ჯგუფი, თუ მხოლოდ მოდუნებით იქნება დაკავებული, და, ასევე, თუ მაგნეტიზირებაც იქნება მათი ამოცანა: ეს დამოკიდებულია:

1. მასწავლებლის უნარზე.
2. მონაფეების მასწავლებელთან თანამშრომლობასა და ამ მონაფის ან მთელი ჯგუფის შესაძლებლობებზე.

მოდუნებით ან მაგნეტიზაციით დაკავებულთა პროცენტული მაჩვენებელი ასევე ამ ორი ფაქტორიდან გამომდინარეობს. თუ მასწავლებლის შესაძლებლობები და მოსწავლეების შესაძლებლობები და ქცევა 100%-ით სრულყოფილია, მაშინ შედეგიც ასე პროცენტი იქნება. ეს შედეგი ყოველთვის შეესაბამება ორივე ფაქტორის გავლენის ხარისხსა და პროპორციას. იქნება თუ არა უპირატესობა რელაქსაციის ან მაგნეტიზაციის მხარეს, დამოკიდებულია ამა თუ იმ პროგრამის მიხედვით შესრულებული ვარჯიშების რაოდენობის თანაფარდობაზე.

პროცესი შემდეგში მდგომარეობს: თქვენ ყველანი იოგას ანუ მედიტაციის, ყურადღებისა და მოდუნების შესასწავლად შეიკრიბეთ, მაგრამ ბევრი ადამიანი არ მოდის სასწავლებლად, არამედ მხოლოდ სხვებზე დაკვირვება აინტერესებთ, სტუმრებით არიან გაკვეთილებზე, იმიტომ რომ მათ გონებაში ჯერ კიდევ შიშები ბუდობს. თუმცა, მათ ასევე აქვთ მედიტაციაში ჩართვისა და იოგას შესახებ მეტი ინფორმაციის მიღების მძაფრი სურვილი.

უპირველეს ყოვლისა, ჩვენ უნდა ვკითხოთ აუდიტორიას, რომელი მათგანი მოვიდა სტუმრად და ვინ აპირებს იოგას სერიოზულად შესწავლას. დაე, ყველამ თავად გადანიშნოს, რა რანგში მოქმედებს ახლა მისი ტრენინგის შესაბამისად. დღევანდელი სტუმრები ხვალ შეიძლება გახდნენ მონაფეები. არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მოახდინოთ ზენოლა სტუმრებზე, რომ რაც შეიძლება მალე გახდნენ მონაფეები. დატოვეთ ისინი, რომ თავად გადანიშნონ ეს საკითხი. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ზენოლის მოხდენა სტუმრებზე, რომლებიც ჯერ არ არიან მზად, დაიცვან თქვენი მითითებები. მნიშვნელოვანია, რომ მათ სწორად შეასრულონ სავარჯიშოები. მოითხოვეთ ეს მხოლოდ იმათგან, ვინც გადანიშნა თქვენთან მუშაობა და მზად არიან დაიცვან თქვენი მითითებები.

პირველი გაკვეთილი მოსწავლეებთან შეიძლება დაიწყოს შემდეგნაირად:  
„ახლა თქვენ მზად ხართ, კონცენტრაციაში ჩაერთოთ. მომზადება, წვრთნები – პრაქტიკარის (სხეულის ცალკეული ნაწილებისაგან ენერჯისა

და ცნობიერების განრიდება) ინსტრუქციის შესაბამისად. ეს ნიშნავს, რომ მიიღეთ ყველაზე კომფორტული პოზიცია თქვენი სხეულისთვის (თუ ზოგიერთ სტუდენტს არ შეუძლია შეასრულოს პადმასანა (ლოტოსის პოზიცია) ან ვერ დარჩება მასში დიდი ხნის განმავლობაში, დაე, უბრალოდ, იჯდეს პირდაპირ სკამზე).

ქუსლები უნდა ეხებოდეს იატაკს.

ხელები მუხლებზე დაიდეთ.

თვალები დახუჭეთ.

ძალიან, ძალიან ყურადღებით მომისმინეთ.

თქვენი გონება წყვილიდან სინათლეზე გაიყვანეთ. დაბალი ვიბრაციიდან უფრო მაღალისკენ მიმართეთ იგი. სიკვდილზე, დაავადებასა და შემოფოთებულობაზე აწყობილობიდან თქვენი გონება უკვდავებაზე, არარეალური (ვირტუალური) ცხოვრებიდან რეალურ (ნამდვილ) ცხოვრებაში განწყვეთ.

მოადუნეთ მთელი სხეული.

საზრისში გაიმეორეთ სამიამა (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა):

„მთელ სხეულს ვადუნებ. მთელი ჩემი სხეული დუნდება.“

მიაღწიეთ პულსირების შეგრძნებას სხეულის ყველა ნაწილში.

განსაკუთრებული გულმოდგინებით და ყურადღებით შეეცადეთ, შეიგრძნოთ და მომავალში გაითავისოთ პულსაცია გულმკერდის არეში.

შეისუნთქეთ და შეიკავეთ სუნთქვა.

განაგრძეთ სამიამა ამ სულისკვეთებით: „ყოველი გულისცემით, ჩემი გული აგზავნის სიცოცხლეს, ენერგიასა და საკვებ ნივთიერებებს სხეულის ყველა ნაწილში.“

ყოველი გულისცემისას მთელი სხეული მაგნეტიზდება, სხეულის ყველა ნაწილი მოდუნდება და გონება იღვიძებს.“

ამოისუნთქეთ.

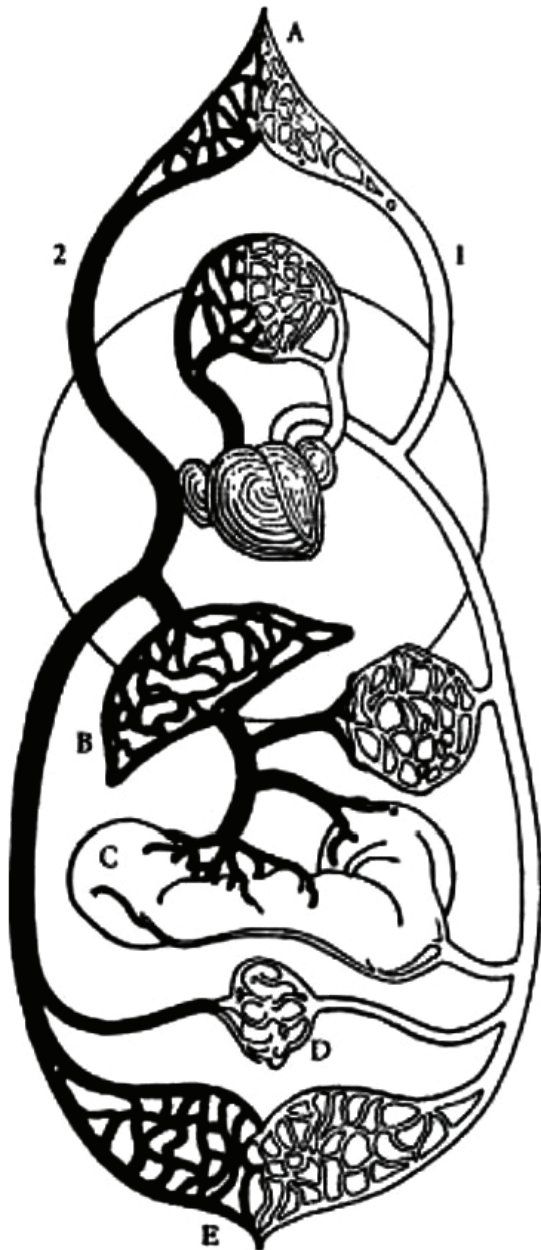
გაიმეორეთ ეს ფორმულა თქვენს გონებაში და იგრძნობთ, რომ თქვენი მთელი სხეული მოდუნებულია და მაგნეტიზებულია.

გააგრძელეთ სამიამას ფორმულა: „მთელი სხეული ელექტრომაგნიტური პულსაციებით ივსება. **ომ**-ის (ანაჰატა-ნადა) ხმა ძლიერდება. ცნობიერების უზარმაზარი ოკეანე ტრიალებს ჩემს გარშემო და შიგნით. მაგნეტიზმის უზარმაზარმა ოკეანემ მთელი ჩემი სხეული კოსმიური მაგნეტიზმის სივრცეში შეიყვანა. მაგნეტიზაციის ძალა იზრდება და ახლა მე მთლიანად დავკარგე ჩემი სხეულის შეგრძნება. მთლიანად შევერწყი, შევუერთდი გამოვლენილ უმაღლეს ბუნებასა და უმაღლეს ცნობიერებას (მისი ორგანული ნაწილი გავხდი). უმაღლესი ბუნება და უმაღლესი ცნობიერება, რომლებმაც უამრავი ვარსკვლავი, მზე, მთვარე და პლანეტა გამო-



ავლინეს, ახლა ჩემს არსებაში და ჩემი არსების გარშემო გამოვლინდა. უმაღლესი ცნობიერება – ჩემი ბუნებაა.“

უმეცრების პერიოდში თქვენ უკიდურესად ზღუდავდით საკუთარ არსებას სასრული საზღვრებითა და სხეულის მიჯაჭვულობებით, მაგრამ ახლა ამ შეზღუდვებმა და მიჯაჭვულობებმა არსებობა შეწყვიტა და თქვენ უმაღლესი ცნობიერების ოკეანეში აღმოჩნდით, უმაღლესი ცნობიერება, უმაღლესი ბრაჰმანი და თქვენი არსებაა. ახლა თქვენ სამშობლოში ხართ. თქვენ არ იცით, სად არის თქვენი სხეული ახლა. მთელი სამყარო თქვენშია, თქვენ კი – მთელ სამყაროში. უსასრულო რაოდენობის ვარსკვლავები და პლანეტები მოძრაობენ თქვენს შიგნით.



ეს სურათი სისხლის მიმოქცევის წრეს გვიჩვენებს: პატარა წრე – ფილტვზე და დიდი წრე – სხეულის ყველა ნაწილებზე გადის.

მედიტაციის მაღალ სტადიაში ეს წრეები ინდივიდუალურ სხეულში, და ასევე მის გარშემო არსებულ ატმოსფეროში ელექტრომაგნიტურ პულსაციებს წარმოადგენენ.

ამას კი, თავის მხრივ, მედიტაციით დაკავებული ინდივიდუალური ელექტრომაგნიტური ველიდან საყოველთაო, კოსმიურ ელექტრომაგნიტურ ველში გადაჰყავს.

საბოლოო ჯამში, მედიტაციით დაკავებული საკუთარი სხეულის შეგრძნებას კარგავს და ყოვლისმომცველი მაგნიტური პულსაციის შეგრძნებას იწყებს.

სურათზე ნაჩვენებია:

- 1 – სისხლის მიმოქცევის მცირე წრე. იგი გულმკერდის პულსაციის შეგრძნებაა;
- 2 – სისხლის მიმოქცევის დიდი წრე.

აქ პულსაციის შეგრძნება განსაკუთრებით შესამჩნევია შემდეგ ადგილებში:

- ა – ხელებსა და თავში;
- ბ – ღვიძლში;
- გ – კუჭსა და ნაწლავებში;
- დ – თირკმლებში;
- ე – ნაწლავებში, ფეხებში, სასქესო ორგანოებში.

სურ. 3. გულის ციკლი.

იგრძენით ეს, ისიამოვნეთ თქვენი ნამდვილი ცხოვრებით. შეინარჩუნეთ სრული სიჩუმე.

ამ ფორმულის თქმისას მონაფეებს შეამჩნევთ, რომ ისინი დუნდებიან და მაგნეტიზდებიან, ხოლო სტუმრები – ისინი, ვინც მონაწილეობენ იოგას ამ ვარჯიშში – ასევე განიცდიან ცხოვრების გარკვეულ სიამოვნებას: ისინი იღებენ პრაქტიკულ პასუხს თავიანთ ცნობისმოყვარეობაზე. ახლა კი, თუ ეს შესაძლებელია, ისინი მზად იქნებიან, დაიწყონ იოგას შესწავლა.

სტუდენტებს შორის შეიძლება იყვნენ ისეთებიც, რომლებმაც თანდაყოლილი ფიზიკური და გონებრივი მახასიათებლების გამო ვერ მიაღწიეს მოსალოდნელ შედეგებს. არ ინერვულოთ, რადგან ამ ფორმის გამეორებით ისინი აღმოფხვრიან არსებულ ნაკლოვანებებს და ადრე თუ გვიან მიაღწევენ წარმატებას. უპირველეს ყოვლისა, ისინი მიაღწევენ იმას, რომ სწრაფად და ღრმად მოადუნებენ სხეულს. შემდეგ კი, უფრო მომზადებულ მდგომარეობაში იგრძნობენ, რომ ყოველი გულისცემით მათი სხეული მაგნეტიზებულია და მათი ცნობიერება იღვიძებს.

როდესაც ჯგუფი მოდუნდა, დაკარგა საკუთარი თავის გრძნობა და იდენტიფიცირდა უზენაეს ბრაჰმანთან, დაიწყეთ ომისა და სხვა წმინდა ლოცვების სიმღერა. ერთად განათავსეთ თქვენი საკუთარი ლოცვა და მათი გალობა. თუ თქვენ ვერ შეძლებთ ამ ამოცანის შესრულებას, გაიმეორეთ ცნობილი კარგი ლოცვები. მაგრამ ამ მიზნისთვის არ გამოიყენოთ ჩვეულებრივი ლოცვები და არავითარ შემთხვევაში არ ილოცოთ ეგოისტური სურვილების ასრულებისთვის.

ილოცეთ მთელი მსოფლიოს კეთილდღეობისთვის, რომ ყველა ცოცხალი არსება თავისუფალი უნდა იყოს დაავადებისა და ტანჯვისგან, რომ ყველა ცოცხალი არსება ბედნიერი უნდა იყოს, რომ ყველას შეეძლოს უმაღლეს ბრაჰმანთან იდენტიფიკაციის სიტკბოს დაგემოვნება და არავინ განიცდიდეს უბედურებას:

„მე არ მინდა რაიმე სამეფო. ყველასთვის მინდა ბედნიერება. არ მინდა მარტო საკუთარი თავისთვის ვიყო თავისუფალი. ყველასთვის მინდა გაათავისუფლება. მე არ ვცდილობ, რომ მხოლოდ ჩემს სხეულს მოშორდეს ტკივილი და ტანჯვა, მინდა აღარავინ აღარ განიცდიდეს ტკივილსა და წუხილს. დაე, ყველა დატკბეს ბედნიერებით: წელიწადის დრო, ატმოსფერო, დღეები, ღამეები, წლები, პლანეტები, ვარსკვლავები, ოკეანეები, ზღვები და მდინარეები – ყველაფერი, ყველაფერი. დაე, ყველა და ყველაფერი ერთმანეთისათვის სარგებლობის მომტანი იყვნენ.“

ომ. მშვიდობა. მშვიდობა. სამყარო.“

ეს არის თქვენი მეცამეტე გაკვეთილის დასასრული. წაიკითხეთ, შეიმეცნეთ, ივარჯიშეთ.

## თავი 14. პოსტოპერაციული და პოსტმედიტაციური შთაგონებები

ამ გაკვეთილში ძალიან მნიშვნელოვან საკითხს განვიხილავთ, რომელიც მედიტაციისა და კონცენტრაციის შედეგებს ეხება. ეს შედეგები ყველაზე საოცარი ფენომენია იოგაში და გასაკვირი არ არის, რომ მედიტაციის შედეგად ყვავი გადაიქცა გედად, ცოდვილი – წმინდანად, სუსტი ადამიანი – ძლიერ კაცად, ბოროტმოქმედი – უდანაშაულოდ, სასრული – უსასრულოდ და სიკვდილი – უკვდავებად! ეს არის იოგას ყველაზე იდუმალი „ადგილი“, რაც, სამწუხაროდ, თანამედროვე ფილოსოფოსებს ყველაზე ნაკლებად ესმით.

პოსტოპერაციული და პოსტმედიტაციის შთაგონებების მექანიზმის გასაგებად ჩვენ უნდა გავითვალისწინოთ კონცენტრაციის მექანიზმი. მედიტაციის მდგომარეობაში ქვეცნობიერული ჭკუა იხსნება და ყველაფერი, რაც მის მეხსიერებაში ჩანერილია წინა ცხოვრებით, მოქმედებს. კონცენტრაციის ძალით ყველა ბოროტი, ცოდვილი ჩანანერი ამოღებულია ქვეცნობიერული ჭკუის ბაზიდან და შეიცვალა ღვთაებრივი ჩანანერებით. ცოდვილი, არასწორი ცხოვრება აღმოიფხვრება და შეიცვლება მართალი, ღვთაებრივი ცხოვრებით. შედეგად, მთელი პიროვნება მთლიანად იცვლება. მედიტაციის მდგომარეობაში არსებობს სპირიტუალიზაციისა და აღორძინების უწყვეტი პროცესი. ყველა მდაბიო სურვილს ანაცვლებს მაღალი, აღმატებული სურვილები, უცოდინრობას ანაცვლებს ცოდნა, არარეალობას ანაცვლებს რეალობა, სიცრუეს ცვლის ჭეშმარიტება, სიკვდილიანობას ანაცვლებს უკვდავება. როდესაც მედიტაცია მთავრდება, ახალი ჩანანერი ჩნდება ქვეცნობიერული ჭკუის წიგნში.

ამ მომენტიდან ჩვენს ცხოვრებაში იწყება რბილი (არაძალადობრივი), მაგრამ უწყვეტი ბრძოლა პოსტოპერაციულ და მედიტაციის შემდგომ შთაბეჭდილებებს შორის. ამ პერიოდში იოგას მასწავლებლის მოვალეობაა, ახალ შთაბეჭდილებებს მისცეს მოქმედების სრული თავისუფლება. მედიტაციის დროს ქვეცნობიერმა გონებამ ჩანერა მისთვის მიცემული ყველა ინსტრუქცია და როგორც კი მედიტაცია დასრულდება, ჩვენს ცხოვრებაში იწყება პოსტოპერაციული და მედიტაციის შემდგომი შთაბეჭდილებები და შთაგონებები (შემოთავაზებები, რეკომენდაციები). ბევრი უცნაური, საოცარი, წარმოუდგენელი ცვლილება და მოვლენა იწყება ჩვენს ცხოვრებაში. ისინი, ვინც იწყებენ ამ ფენომენებსა და მოვლენებს, შეიძლება იმედგაცრუებულნი და, უბრალოდ, მოჯადოებულნი იყვნენ.

ჩვეულებრივ, ადამიანები მეკითხებიან, რამდენი დრო უნდა დაუთმონ მედიტაციას. ამაზე ვპასუხობ: დღეში 24 საათი და წელიწადში 365 დღე.

ასეთი პასუხი ერთგვარად გამოგონებელი და დამაბნეველია. თუმცა ეს ნათქვამი გაზვიადებული არ არის.

აქ არის ახსნა.

როდესაც ჩვენ მივალნიეთ ნადას ხმის აღქმას, მედიტაციის დროს ჩვენ აღმოვფხვრით ჩვენი არასწორი, ცდომილი ჩვევები და შეცვალეთ ისინი პოსტმედიტაციური შთაბეჭდილებებითა და შთაგონებებით. პოსტმედიტაციის შთაბეჭდილებების და შთაგონებების პროცესი ასე გამოიყურება:

„ოჰ, ჩემო ქვეცნობიერულო ჭკუავ! როგორც კი ცნობიერ დონეზე გამოჩნდები, მე გიბრძანებთ რომ ჩემი გრძნობები და მოძრაობები ძლიერი და მტკიცე გახადო. დაე, ჩემმა ცნობიერმა ჭკუამ შეიძინოს ყველა ზეცნობიერული შეგრძნების აღქმის უნარი. ნება მომეცი აღარ გავიმეორო ჩემი წინა შეცდომები ისევ და ისევ, დაე, ჩემი სმენა აღარ გამოეხმაუროს ცოდვილ ბგერებს, დაე, ჩემმა თვალებმა არ დაინახონ ცოდვილი საგნები; დაე, ჩემმა ენამ არ წარმოთქვას სიცრუე; დაე, ხელებმა არ გააკეთონ არასწორი სამუშაო და ჩემი ფეხები არ დაადგნენ ცდომილ გზას; და, დაე, ჩემი ყველა გრძნობა და მოძრაობის ორგანოები თავისუფალი იყოს ცოდვილი შეგრძნებებისა და მოქმედებებისგან...“

მოკლედ, თქვენ უნდა უბრძანოთ, დაავალოთ, შეუკვეთოთ თქვენს ქვეცნობიერულ ჭკუას, შეასრულოს მხოლოდ სათნო საქმეები და სხეულის, გრძნობისა და ცნობიერული ჭკუის ყველა ცდომილი ქმედებები შეწყვიტოს.

ქვეცნობიერული ჭკუა ერთგული მსახურია. ის ახორციელებს ნებისმიერ ბრძანებას – როგორც ცოდვილს, ასევე ღვთაებრივს. მაგრამ ბრძანება უნდა მოდიოდეს თქვენი გულიდან და არა ენიდან. ქვეცნობიერული ჭკუა არ დაგემორჩილებათ, თუ სიტყვიერად შთააგონებთ მას მართებული მოქმედებებისაკენ და ამავე დროს შენი გულის ცნობიერებას უბიძგებთ ცოდვილი საქმეების განხორციელებისაკენ. გახსოვდეთ, რომ ქვეცნობიერული ჭკუა იღებს ბრძანებებს გულიდან და არა ენიდან (ტვინიდან) ან სხვა ორგანოებიდან, თუ ისინი არ ეთანხმებიან გულს.

ამ მიზეზით, გულია ის განყოფილება, რომელმაც უნდა განკარგოს ქვეცნობიერული ჭკუა მედიტაციის მდგომარეობაში. და პრაქტიკის დაწყებიდან რამდენიმე თვის შემდეგ თქვენ დარწმუნდებით, რომ თქვენი ჭკუა მზად არის შეესაბამებოდეს და ასრულებდეს თქვენი პოსტმედიტაციის შთაგონებებს. ჰოდა, გამოდის, რომ თქვენს არსებაში მედიტაცია 24 საათის განმავლობაში გაგრძელდება – მაშინაც კი, როდესაც დაკავებული ხართ ჩვეულებრივი, სტანდარტული ყოველდღიური მუშაობით.

ხელი არ შეუშალოთ თქვენს ქვეცნობიერულ ჭკუას, როდესაც ის პოსტმედიტაციური შთაგონებების შესრულებით არის დაკავებული. ზოგ-



ჯერ იგრძნობთ, რომ კონფლიქტური ძალები წარმოიქმნება ქვეცნობიერსა და ცნობიერ ქკუებს შორის. ამ შემთხვევაში უპირატესობა მიანიჭეთ ყველა მშვიდობიან ცნობიერულ და ქვეცნობიერულ ძალას და თავიდან აიცილეთ ყველა დაპირისპირებული ძალის მოქმედება. ამ გზით თქვენ მიაღწევთ ყველა მოწინააღმდეგე ძალის კონტროლის უნარს და თქვენი ქკუა შეასრულებს თქვენს ბრძანებებს დაუბრკოლებლად. ნუ სთხოვთ, არამედ უბრძანეთ მას (განაგეთ იგი).

ახლა ჩვენ უნდა გავერკვეთ, თუ როგორ უკავშირდება ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრება ქვეცნობიერული ქკუის ძალას. ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრება სავსეა პოსტჰიპნოზური შთაგონებებით. ნებისმიერ დროს და ყოველ მომენტში ჩვენ ვქმნით შთაგონებებს მომავალ სამუშაოსთან მიმართებაში. მაგალითად, დილით გაღვიძებულნი, ჩვენს ქვეცნობიერულ ქკუას ვუკეთებთ შთაგონებას მთელი დღის განმავლობაში ჩასატარებელი სამუშაოების შესრულების შესახებ. თუ სკოლაში ვსწავლობთ, შთაგონებას იმაზე ვაკეთებთ, რომ ის დაგვეხმაროს შესწავლილ სფეროში ხარისხის ან დიპლომების დამსახურებასა და მიღებაში. თუ რაიმე პროგრამას ან გეგმას განვახორციელებთ, სამომავლო სამუშაოს შთაგონებებს ვაკეთებთ. მთელი ჩვენი ცხოვრება სავსეა ჰიპნოზური (ოპერატიული) შთაგონებებით და თუ ჩვენ მზად ვართ, აღმოვფხვრათ ჰიპნოზის გავლენა, მაშინ უნდა გავაკეთოთ ძლიერი მენტალური წინადადება – ჩვენი ქკუის განჰიპნოზირება. ნებისმიერი ჩვევა, ნებისმიერი ქმედება, ნებისმიერი საქციელი ჩვენი ქვეცნობიერული ქკუისთვის განხორციელებული წინა შთაგონების შედეგია. არა მხოლოდ თავად შთაგონებები, არამედ წარსული შთაგონებების რაოდენობა და ინტენსივობა გამოიხატება ჩვენი მიღწევების ხარისხსა და ბუნებაში. ამიტომ, მედიტაციის მდგომარეობაში ყოფნისას, ძლიერი ქკუის მიერ შთაგონებების გაუკეთეთ თქვენს ქვეცნობიერ ქკუას მედიტაციის შემდგომი პერიოდისთვის.

თუ ამას გააკეთებთ, მალე იგრძნობთ იმას, რომ თქვენი ქვეცნობიერული ქკუა გისმენთ და მოქმედებს 24 საათის განმავლობაში წელიწადში 365 დღე მისთვის მიცემული შთაგონებების შესაბამისად.

თქვენი სიზმარი თქვენს შთაბეჭდილებებსა და შთაგონებებს შეესაბამება. ბრწყინვალე, მდიდრული სიზმრების ხილვას დაიწყებთ. პოსტმედიტაციის შთაბეჭდილებები და შთაგონებები გააფართოებს თქვენს ცხოვრებას, მოგიტანთ წარმატებას და, შესაბამისად, დაეხმარება მთელს მსოფლიოს. საკუთარ არსებას მხოლოდ დადებითი შთაგონებები შეუქმნით, მაგალითად, ასეთი:

„ყოველდღე უფრო და უფრო განვიტვირთები, ჩემი ნებისყოფა გაიზრდება, ყოველდღე უფრო და უფრო მნიშვნელოვან წარმატებას მივაღწევ; უფრო და უფრო ბედნიერი ვიქნები; ყოველდღე უფრო და უფრო მეტ საქ-



ველმოქმედო საქმეს გააკეთებ; ყოველდღე უფრო და უფრო მეტს დავეხმარები სხვებს; ყოველი დღის განმავლობაში მეტ პროგრესს მივაღწევ; ყოველდღე გადავლახავ ყველა სირთულეს, რომლებიც წარმოიქმნება ჩემ წინაშე და მედიტაციის პერიოდში ვაკვირდები ახალ ხედვებს; ყოველდღე უფრო წარმატებული ვიქნები ვნების, ძირითადი სურვილების, სიბრაზისა და უმეცრების დაძლევაში. ყოველი მედიტაცია მომიტანს ახალ ცხოვრებას და ახალ სინათლეს. ყოველი მედიტაცია უფრო მაღლა ამწევს და ხილვების ახალ ჰორიზონტს გახსნის ჩემთვის. ყოველდღე უფრო და უფრო გავაუმჯობესებ ჩემს ჯანმრთელობას და დავძლევ სისუსტეებს, დაავადებებს და ნუხილს.“

აქ მოცემულია რამდენიმე დადებითი პოსტოპერაციული და პოსტმედიტაციური შთაგონება. თქვენი კონკრეტული მდგომარეობის შესაბამისად, თქვენ საბოლოოდ შეძლებთ უამრავი შთაგონების შექმნას თქვენ წინაშე წარმოქმნილი სირთულეების აღმოსაფხვრელად.

საბოლოო ჯამში, თქვენი სავარჯიშოები გამოიწვევს იმ ფაქტს, რომ თქვენ იქნებით სრული განმგებლის მდგომარეობაში თქვენს ქვეცნობიერულ ჭკუაზე და ის, თავის მხრივ, შეასრულებს თქვენს ყველა ცნობიერ განკარგულებას. თუმცა, ეს არ იქნება სიახლე ქვეცნობიერული ჭკუისათვის: ბოლოს და ბოლოს, ის ნებისმიერ მომენტში გემსახურებათ, უბრალოდ, თქვენ ამას ვერ ამჩნევთ.

ადრე თქვენ არასწორ შთაგონებებს აკეთებდით და ამან გამოიწვია უარყოფითი შედეგები თქვენს რეალურ ცხოვრებაში და ახლა ფიქრობთ, რომ თქვენი ქვეცნობიერული ჭკუა თქვენს წინააღმდეგ არის განწყობილი, მაგრამ სინამდვილეში ეს სულაც არ არის ასე: ეს არის თქვენი საკუთარი, ადრე გაკეთებული უარყოფითი შთაგონებები და მათი შედეგები, რომლებიც თქვენს ამჟამინდელ მდგომარეობას ეწინააღმდეგება. თქვენი დღევანდელი ცხოვრება არის წინა ცხოვრების განმავლობაში გაკეთებული შთაბეჭდილებებისა და შთაგონებების შედეგი და ჩვენი მომავალი ცხოვრებაც მიმდინარე შთაბეჭდილებებისა და შთაგონების შედეგი (მიზეზ-შედეგობრივი კავშირის გამოვლინება) იქნება. თუ გსურთ თქვენი მომავალი ცხოვრება იყოს ჯანსაღი და თან ახლდეს წარმატება და განმანათლებლობა, მაშინ ახლავე მიეცით თქვენს ქვეცნობიერულ ჭკუას განმანათლებლური შთაგონებები.

ამით სრულდება კურსის მეთოთხმეტე გაკვეთილი. წაიკითხეთ, შეიმეცნეთ და გააფართოეთ. ივარჯიშეთ მასში მოცემული ინსტრუქციის შესაბამისად და ისიამოვნეთ მედიტაციის შემდგომი შთაბეჭდილებებისა და შთაგონებების შედეგებით.

## თავი 15. იოგა-ნიდრას საშუალებით მიღწეული ანესთეზია

კონცენტრაციის დახმარებით შესაძლებელია სხეულის ნებისმიერი ნაწილის ანესთეზიის მიღწევა; ანესთეზია იოგა-ნიდრას ერთ-ერთი მდგომარეობაა. ეს მდგომარეობა შეიძლება იყოს როგორც ადგილობრივი, ასევე ზოგადი. ამ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანი არ გრძნობს ტკივილს.

ანესთეზია სუბიექტური და ობიექტური ხასიათის შეიძლება იყოს. თუ ის საკუთარ არსებაზე ხორციელდება, ეს იქნება სუბიექტური ანესთეზია, ხოლო თუ სხვებზე – ობიექტური.

ამ მდგომარეობის შესაქმნელად დაიწყეთ ასე: ჯერ მოადუნეთ თქვენი სხეულის ნებისმიერი ნაწილი და როდესაც ის მოდუნდება, მთლიანად დაამაგნეტირეთ იგი. შემდეგ გააკეთეთ ძლიერი შთაგონება ისე, რომ სხეულის შერჩეულმა ნაწილმა არ იგრძნოს ტკივილი. მტკიცედ გამოიყენეთ თქვენი ნებისყოფა და შეამჩნევთ, რომ სხეულის ამ ნაწილმა დაკარგა მგრძნობელობა.

შეგიძლიათ ანესთეზირება გაუკეთოთ თქვენი სხეულის ნებისმიერ ნაწილს ან სხვა ადამიანის სხეულს. ამისათვის თქვენ უნდა შეასრულოთ ძლიერი სამიამა (კონცენტრაცია, შთაგონება, აღქმა) ისე, რომ სხეულის გარკვეულმა ნაწილმა არ იგრძნოს ტკივილი. თქვენ შეგიძლიათ დაიწყოთ სხეულის ზოგიერთი მგრძნობიარე ნაწილის არჩევით, მაგალითად, ენა, ყური, მკლავი, ფეხი, კუჭი და ა.შ. მტკიცე გონებრივი შემოთავაზების შედეგად, ეს ნაწილი კარგავს მგრძნობელობას და ახლა თქვენ შეგიძლიათ გახვრიტოთ იგი ნემსით ან სხვა გზით მოახდინოთ რაიმენაირი სახის მანიპულირება. ნებისმიერი ზემოქმედების დროს, თქვენ საერთოდ არ გექნებათ რაიმე შეგრძნება.

საკმარისად კარგი ვარჯიშის შემდეგ არ არის საჭირო საანესთეზიო ინიექციები ან ქლოროფორმის გამოყენება ადგილობრივი ან ზოგადი ანესთეზიის მისაღწევად – მაგალითად, როდესაც საჭიროა გადაუდებელი ოპერაცია. სხეულის რომელიმე კონკრეტული ნაწილი იმდენად ძლიერ ანესთეზირდება, რომ სანთლის ალით კაუტერიზაციაც კი არ გამოიწვევს რაიმე მარცხენა რეაქციას საპასუხოდ.

საწყის პერიოდში, რა თქმა უნდა, ამ საკითხში სირთულეებს წააწყდებით, მაგრამ თუ ბევრს ვარჯიშობთ და ვარჯიშებს რეგულარულად აკეთებთ, უდავოდ, მიაღწევთ წარმატებას სხეულის ნებისმიერი ნაწილის ან მთლიანად სხეულის ანესთეზიაში. ეს თქვენთვის ჩვეულებრივი გახდება. და როდესაც დაიწყებთ თქვენი პრაქტიკის საოცარი შედეგების დაკვირვებას, თქვენ გექნებათ დიდი ნდობა თქვენს შესაძლებლობებში და მო-

მავალ პროგრესში იოგაში, ხოლო შემდეგი ექსპერიმენტების განხორციელება ბევრად უფრო ადვილი იქნება თქვენთვის.

არასოდეს აჩვენოთ ვინმეს თქვენი მიღწევები. იმეცადინეთ განყენებულ მდგომარეობაში. თქვენ შეგიძლიათ ასწავლოთ მათ, ვინც გულწრფელად ისწრაფვის იოგისკენ. ამ გზით წასვლით თქვენ მიიღებთ უფრო მეტ გამძლეობას ტკივილის, წნევის, მცირე სისხლჩაქცევების, ტემპერატურის მიმართ და ეს ფაქტორები ხელს არ შეგიშლით სამადჰის უმაღლეს მდგომარეობაში შესვლისას ან მასში ყოფნისას. ზოგადად, ტკივილმა, წნევამ, სისხლჩაქცევებმა, მაღალმა ტემპერატურამ, სიცივემ და ა.შ. შეიძლება ხელი შეუშალოს მედიტაციასა და კონცენტრაციას, მაგრამ მას შემდეგ, რაც დაეუფლებით მათი მართვის ტექნიკას, ისინი ვეღარ შეძლებენ რაიმე გავლენის მოხდენას თქვენს საქმიანობაზე.

გონება სრული კონტროლის ქვეშ ექცევა. ის თავისუფალია მატერიალური სიბრტყის ყველა სურვილისგან და იხსნება უმაღლეს ცნობიერებაში. ის ისეთივე უმოძრაოდ გამოიყურება, როგორც ელექტრონათურა და, ისევე, როგორც ის, ასხივებს მუდმივ შუქს. თუ იოგას ტაქტიკის შედეგად გონება წყვეტს უწყვეტ ხეტიალს და ხდება მშვიდი, მონაფე აღწევს იმავე კონტაქტს უმაღლესი ცნობიერების ოკეანესთან. ამას მისთვის სრული კმაყოფილება მოაქვს და ის აცნობიერებს, რომ იოგას დახმარებით მიღწეული ბედნიერება და მშვიდობა უნიკალური და შეუდარებელია. გულით ხვდება, რომ იოგით მიღებული სიამოვნება სენსორული აღქმის ფარგლებს სცილდება. ის გაძლიერებულია მის გააზრებაში და, შედეგად, ის შეძლებს ყველაზე ფარული ჭეშმარიტების მიღებას. ის ინახავს მას, როგორც მის ყველაზე ღირებულ საგანძურს – ყველაზე ძვირფასს, რაც მის ყველა მფლობელობაში არებობს. არაფერს, ყველაზე ღრმა მწუხარებასაც კი, არ შეიძლება მისი ჭკუის ამ მდგომარეობამ დაარღვიოს, გამოიყვანოს (გამოაგდოს) მისგან. ეს მდგომარეობა წყვეტს კავშირს ყველა დაავადებასთან და ტკივილთან. თქვენ მტკიცედ და შეუპოვრად, სიმამაცის სრული ძალით უნდა ივარჯიშოთ. უარი თქვით ყველა მატერიალურ სურვილზე და ივარჯიშეთ\*.

ამით მთავრდება მეთხუთმეტე გაკვეთილი. გადაიკითხეთ და შეიმეცნეთ. დიდი ყურადღებითა და ზრუნვით შეასრულეთ ამ გაკვეთილზე რეკომენდებული სავარჯიშოები, გაითვალისწინეთ კურსის ამ თავის ვარჯიშების გავლენა თქვენს სხეულზე.

მოთმინებით, ყურადღებით, თქვენი ნებისყოფის გამოყენებით, გათავისუფლდით ჭკუის ყველა ხეტიალისგან. თქვენი ჭკუა უმაღლესი ცნობი-

\* აქ ავტორს მოჰყავს „ბჰაგავატ-გიტა“-დან ამოღებული ციტატა თავისუფალი, მისეული ინტერპრეტაციით. თავი. 6. – დაახლ. თარგ.

რების აღქმაზე განაწყენებულ, ძლიერი შთაგონებები გააკეთეთ და ისეთ მდგომარეობას მიაღწიეთ, რომელშიც თქვენი სხეულის შეგრძნებას დაკარგავთ და უსაზღვრო უმაღლეს ცნობიერებას შეერწყმებით.

იმ შემთხვევაში, თუ შეშფოთებული და მოუთვინიერებელი ჭკუა ხეტიალს (ბორიალს) იწყებს, დაუყოვნებლივ აღკვეთეთ მისი ხეტიალი და კვლავ უმაღლეს ცნობიერებაზე ფოკუსირდით. ასე ივარჯიშეთ და რამდენიმე თვის შემდეგ აღმოაჩენთ, რომ მაღალი ვიბრაციების წარმომადგენელთა მოთხოვნების დამაკმაყოფილებ დონეს მიაღწიეთ და გადალახეთ სხეულის ყველა ტკივილი და შეშფოთება.

შენიშვნა: მედიცინას გააჩნია მთელი რიგი წამლები, რომლებიც იწვევს ადგილობრივ ან ზოგად ანესთეზიას, როგორცაა კოკაინი, ნოვოკაინი, ეთერი, ქლოროფორმი, მენტოლი და ა.შ. ამასთან, ამ წამლების გამოყენება არ იწვევს სულიერ ევოლუციას, არ მოქმედებს შემდეგ ქცევაზე: ადამიანი ანესთეზიის შემდეგ იგივე რჩება, რაც მანამდე იყო. ამის საპირისპიროდ, იოგური ანესთეზიის მიღწევის პერიოდში და მის შემდეგ ხდება რადიკალური ცვლილებები: ცოდვილი წმინდანად იქცევა, დაუნდობელი ადამიანი მშვიდი ხდება და ყველა განიცდის უდიდეს ბედნიერებასა და სიმშვიდეს მის გონებაში.

## **თავი 16. შატკარმა: ფსიქიკური (სულიერი) და ფიზიკური დაავადებებისაგან ბამოჯანმრთელების ექვსი მეთოდი**

თუ სხეული გათავისუფლებულია ყველა დაავადებისგან, ის განათ(ლ)ებულია მისი „მე“-ს ცნობიერებით. არსებობს ექვსი პროცედურა და სავარჯიშო, რომელიც მენტალური და ფიზიკური ავადმყოფობების აღმოფხვრას უწყობს ხელს. ეს მოიცავს შემდეგ პროცედურებსა და ვარჯიშებს:

1. დჰაუტი.
2. ბასტი.
3. ნეტი.
4. ტრატაკა.
5. ნაული.
6. კაპალაბჰატი.

ეს ექვსი პროცედურა სხეულს ყველა დაავადებისგან ასუფთავებს, ხელს უწყობს გრძნობების გამძაფრებას: ზემგრძნობიარე აღქმისათვის, „მე“ შემეცნებით დაკავებული გონების გასხივოსნებისათვის.

ამ მეთოდების პრაქტიკაზე ყველასთან საუბარი არაა სასურველი, ისინი განყენებულად ყოფნის პირობებში უნდა ივარჯიშოთ და მხოლოდ მცოდნე სპეციალისტის ხელმძღვანელობით.

1. დჰაუტი-კარმა. ამ პროცედურის შესასრულებლად აუცილებელია, ნელა გადაყლაპოთ და შემდეგ უკან ამოილოთ თხელი ქსოვილის ლენტი დაახლოებით სამი ინჩის (7,5 სმ) სიგანისა და დაახლოებით 15 ფუტის (4,5 მ) სიგრძისა. გადაყლაპვადე ლენტი უნდა თბილ წყალში ჩაიდოს. ის თანდათან უნდა გადაყლაპოთ, ყოველდღე გაზარდოთ გადაყლაპული ნაწილის სიგრძე. დამწყებებმა 15 დღეში უნდა დაასრულონ პროცესი. ყოველდღიურად გადაყლაპული ნაწილი თანაბრად იზრდება ერთი ფეხით (30.5 სმ). მაგალითად, ერთ ფუტს გადაყლაპავს პირველ დღეს, ორ ფუტს – მეორე დღეს და ა.შ. და მე-15 დღეს – 15 ფუტს. ლენტის გადაყლაპვის შემდეგ აუცილებელია წრიული მოძრაობის გაკეთება მუცლის კუნთებთან: მარცხნიდან მარჯვნივ, ე.ი. ნაული-კრიას გაკეთება, შემდეგ ლენტი ნელა და ფრთხილად იწევეს უკან. ამ პროცედურის შედეგად იწმინდება მთელი კუჭ-ნაწლავის ტრაქტი (საჭმლის მომნელებელი არხი) და აღმოფხვრილია კუჭ-ნაწლავის ყველა დაავადება. პროცესს ეწოდება დაუტი, ანუ განწმენდა. ეს პროცესი ასევე აძლიერებს მეტაბოლიზმს (ნივთიერებათა ცვლა ორგანიზმში).



2. ბასტი. არსებობს ორი ტიპის ბასტი:

(ა). უტარა-ბასტი – შარდსასქესო ორგანოების რეცხვა.

(ბ). ადჰო-ბასტი – სწორი ნაწლავის რეცხვა.

(ა). პირველი პროცედურის შესასრულებლად, სუფთა წყალს ან რძეს შარდის ბუშტში შპრიცით ასხურებენ. პროცესი ბევრჯერ მეორდება. ამ შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებულ იქნეს დამარილებული ან გამობდილი წყალი. ეს მეთოდი, როდესაც ქალები იყენებენ, საშუალებას გაძლევთ ჩამოიბანოთ მთელი ურინოვაგინალური ტრაქტი.

(ბ). მეორე პროცედურა ასეთია: ექვსი ინცჰეს (15.5 სმ) მილის ან შლანგის ნაჭერი უნდა აიღოთ, რომლის დიამეტრიც ნახევარი დუიმი (დაახლოებით 12 მმ.) იქნება. ხვრელის დიამეტრი მილის მთელ სიგრძეზე ერთნაირი უნდა იყოს. შემდეგ შეზეთეთ მილის ერთი ბოლო გარედან ზეთით ან რაიმე სახის ცხიმით და ანუსის მეშვეობით ფრთხილად შეიყვანეთ იგი სწორ ნაწლავში. შემდეგ დაჯექით ღრმა თასზე ან მსგავს ჭურჭელზე, რომელიც წინასწარ გავსებული იქნება წყლით. შემდეგ დაჭიმეთ თქვენი მუცელი და გააკეთეთ საშუალო ნაული, რის შედეგადაც წყალი სწორ ნაწლავში მოხვდება და ეს თქვენის კუჭში გასვლასა და ნაწლავები დაცლას გამოიწვევს. ამ პროცედურისთვის ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ყველაზე გავრცელებული ჩვეულებრივი კლიზმა. წყლის ნაცვლად შეიძლება გამოყენებულ იქნეს რძე ან შრატი.

უტარა ბასტი ხელს უწყობს გენიტალური დაავადებების აღმოფხვრას, ხოლო ადჰო ბასტი ხელს უწყობს ნაწლავის ყველა დაავადების აღმოფხვრას. ამ ორი პროცედურის გამოყენება იწვევს განმანათლებლობას, გრძნობების გამახვილებას და საჭმლის მონელების გაზრდას.

3. ნეტი. პროცედურის შესასრულებლად საჭიროა რბილი ჟგუტი, რომლის სიგრძეა დაახლოებით 6 ინჩი (15 – 16 სმ), დამზადებულია ძაფებისგან. ტურნიკეტი ნელა იდება ცხვირის გავლით და ამოღებულია პირიდან. ამას ნეტი ჰქვია. ძაფის შეყვანა-გამოყვანისას არავითარი ძალა არ უნდა იქნეს გამოყენებული.

ჩვეულებრივ, ცხვირის ერთ-ერთი პასაჟი უფრო ფართოდ არის გახსნილი, ვიდრე მეორე. ნეტის შესრულებისას შეეცადეთ დაიწყოთ შედარებით უფრო ღია ცხვირის ნესტოდან. ნეტის პროცედურა ასუფთავებს მთელ თავს და რეფლექსური მოქმედების შედეგად ასტიმულირებს მთელ ნერვულ სისტემას. ის ასევე გამოდევნის სინუსურ დაავადებებს, კისრის დაავადებებს და სხვადასხვა თავის ტკივილს.

#### 4. ტრატაკა. იხილეთ თავი 6.

5. ნაული. მკერდი წინ დახარეთ და ხელებით კი თეძოებზე დაეყრდენით. გადაადგილეთ მუცლის კუნთები მონაცვლეობით ზემოთ, ქვემოთ, მარჯვნივ, მარცხნივ. ამ პრაქტიკის რამდენიმე თვის შესრულების შემდეგ თქვენ შეძლებთ შეასრულოთ ნაული. კუჭის გადატანა დიდი ძალისხმევით ხდება. ამ პროცესში მუცლის მოძრაობები კარაქის მთქვეფავ მონყობილობას ჰგავს. ვარჯიში გაკეთება კუჭ-ნაწლავის მწვავე დაავადებების და ქალებისთვის ორსულობის დროს არ შეიძლება. ნაული გამორიცხავს მუცლის და გულმკერდის ყველა დაავადებას, ასტიმულირებს მეტაბოლურ პროცესებს, ინვესს შესანიშნავ ჯანმრთელობას.

6. კაპალაბჰათი. ამოისუნთქეთ და ჩაისუნთქეთ სწრაფი ტემპით, მაგრამ თანაბრად – ბალიშის მუშაობის მსგავსად. ეს არის კაპალაბჰათის ვარჯიში. თუ გრძნობთ თავბრუსხვევას ამის გაკეთებისას, გულისრევის შეგრძნებას, დაუყოვნებლივ შეწყვიტეთ და მედიტაცია გააკეთეთ. დამწყებთათვის ყოველდღიური ნორმა უნდა იყოს მინიმუმ ორი, მაგრამ არა უმეტეს ხუთი სუნთქვა. ეს ვარჯიში ხელს უწყობს ყველანაირი თავის ტკივილისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის დაავადების მოცილებას.

**შენიშვნა:** შატკარმის პროცედურები უნდა ჩატარდეს მხოლოდ მასწავლებლის მითითებების შესაბამისად და ამ საკითხში გამოცდილი სპეციალისტის ხელმძღვანელობით.

ამით მთავრდება მეთექვსმეტე გაკვეთილი. წაიკითხეთ. შეიმეცნეთ მისი მნიშვნელობა.

გაკეთეთ სავარჯიშოები გაკვეთილის მიხედვით, ნელა და ფრთხილად.

## თავი 17. გრძნობები და ზებრძნობითი ალქმები

### სენსორული ალქმის კლასიფიკაცია

გრძნობითი ალქმები შეიძლება შემდეგ კატეგორიებად დაიყოს:

1. ნაწილობრივი გრძნობითი ალქმები.
2. ზოგადი გრძნობითი ალქმები.
3. ზეგრძნობითი ალქმები.

პირველი კატეგორია მოიცავს იმ ალქმებს, რომლებიც ხორციელდება სხეულის გარკვეულ ნაწილებში კონცენტრირებული უაღრესად სპეციალიზებული ნერვების დაბოლოებების საშუალებით, რომელთაც ეწოდება გრძნობის ორგანოები, როგორცაა ცხვირი, ყური, თვალი, ენა და კანი. მეორე კატეგორია არ არის ისეთი მკაფიოდ სპეციალიზებული და შეზღუდული, როგორც პირველი, ხოლო მესამე გვხვდება მხოლოდ უკიდურესად მაღალგანვითარებული ცნობიერების შემთხვევაში.

**ზოგადი ალქმა** არის ის, რასაც მთელი სხეული გრძნობს. ეს შეიძლება იყოს ზედაპირზე – კანზე, მაგრამ ის ასევე შეიძლება განხორციელდეს სხეულის კანქვეშა სტრუქტურებით. თუ კანთან დამაკავშირებელი ნერვები მოჭრილია ან პარალიზებულია კონცენტრაციის დახმარებით, მაშინ კანს ამ ადგილებში მხოლოდ ღრმა შეგრძნებების ალქმის უნარი რჩება. ზედაპირული შეგრძნებები ვლინდება შეხების, ტკივილის, ტემპერატურის და ა.შ. შეგრძნებაში. ღრმა შეგრძნებები არის წნევის ალქმა, რომელსაც შეუძლია გამოხატოს სხვადასხვა სახის გაღიზიანება, ისეთი, როგორცაა სისხლჩაქცევები, ბიძგი, შეხება ან სხეულისა და ორგანოების მოძრაობები, ტკივილი კუნთებსა და სახსრებში. ნერვული ბოჭკოები, რომლებიც მონაწილეობენ ასეთი შეგრძნებების გადაცემაში, კუნთების ნერვებთან და სისხლძარღვების ნერვებთან ერთად მოქმედებენ.

**ზეგრძნობიერი ალქმა** არის კონცენტრაციის მონოპოლია. არსებობს მრავალი განსხვავებული ვარიანტი ადამიანის სხეულის კანის ნერვის მიდამოში გრძნობელობის აღდგენის მეთოდების შეგრძნებების კლასიფიკაციის შესაქმნელად. ამასთან, ისინი ყველა თანხმდებიან, რომ არანამკურნალევი შეგრძნება, მაგალითად, გამონვეული კანის მექანიკური დაზიანებით ან ძლიერი გათბობით (დამწვრობით), პირველ რიგში, ალქმება და საკმარისია ზოგადი დამცავი მოქმედების გამონვევისთვის. ამას შემდეგ უფრო დეტალური ლოკალიზაცია, აღმოჩენა და სენსაციის უფრო ნატიფი ხარისხის შეგრძნებათა გამოყოფა ემატება.

შეგრძნებათა ასეთი დაყოფა დონეებად და ქვედონეებად შედარებითი ანატომიისა და ფიზიოლოგიის სფეროში ჩატარებული კვლევებითაც მყარდება. იგი უშუალოდ ჩვენი ცნობიერების მიერ აღიქმება, რომელსაც ჩვენ ნერვული სისტემის ევოლუციის შედეგად კონცენტრაციის პროცესში მივალწევთ.

ძლიერ შეკუმშული ნერვი გაცილებით სწრაფად აღდგება, ვიდრე მისი გახეთქვის შემთხვევაში. ჩვეულებრივ ადამიანს აქვს ზოგადი და განსაკუთრებული აღქმის მაღალგანვითარებული მექანიზმი, რომელიც მიზნად ისახავს გარემოდან მავნე ზემოქმედების წინააღმდეგ ბრძოლას. მომავალში, იოგას შედეგად, ვითარდება ზემგრძნობიარე აღქმა და შემეცნების შესაძლებლობები. ეს აღქმა მჭიდროდ არის დაკავშირებული უკეთესი კონტროლისა და ხედვის შექმნასთან და შირო-ბრაჰმანის (ტვინის) ან საჰას-რარას გაფართოებით იზრდება ყველა აღქმის გაგება. გასათვალისწინებელია, რომ თითოეული უმაღლესი საფეხური ზემოდან არის დადებული ქვედა საფეხურზე, ურთიერთქმედებს მასთან და ცვლის მას. მოკლედ, თითოეული უმაღლესი ეტაპის მიღწევა ნიშნავს ქვედა ეტაპის ერთდროულ განვითარებას.

ნერვული სისტემის ზოგადი ფუნქციების ანალიზისას უნდა გახსოვდეთ, რომ ის ასოცირდება იმპულსების მთელ სერიასთან, რომლებიც ალგზნების შედეგია როგორც ადგილობრივი, ინდივიდუალური გარემოდან, ასევე კოსმოსური გარემოდან, ასევე სხეულის სხვადასხვა ნაწილის ალგზნებით. ამ იმპულსების გარკვეული რაოდენობა აღწევს ცნობიერების ველში და აძლევს მას აღქმის სტიმულს. ყველა გრძნობის ორგანოს აქვს შეზღუდვები: ისინი ვერ აღიქვამენ იმპულსებს ალგზნების შესაბამის ზღვარს ქვემოთ და ზემოთ; შესაბამისად, ამ ზღვარს ზემოთ და ქვემოთ აღქმა არ შეიძლება. აქედან გამომდინარეობს დასკვნა: ყველა ჩვეულებრივ დაკვირვებული აღქმა დამოკიდებულია შესაბამისი სტიმულის მიერ გარკვეული ნერვული დაბოლოებების ალგზნების ხარისხზე, რომლებიც ადაპტირებულია ისე, რომ სტიმულები აღიქვან მხოლოდ ძალიან სპეციფიკური სახისა ან შეაფასონ გარემოს სპეციფიკური მდგომარეობა.

ამ ნერვულ დაბოლოებებს იმ კონკრეტული სტიმულებისთვის, რომლებზეც ისინი ადაპტირებულნი არიან, აქვთ მგრძნობელობის დაბალი ბარიერი, ვიდრე თავად ნერვული ძაფების ბარიერი. შედეგად, შემცირება შესაძლებელი ხდება ნერვის იმპულსების გაღიზიანების ხარისხის შემცირებით, რადგან სხვაგვარად არაეფექტური იქნებოდა. მაგალითად, წნევის რაოდენობა, რომელიც არ აღიქმება ულნარული ნერვის (იდაყვის ძვლის ნერვი) მიერ, მაინც აღიქმება, როგორც შეხება, თუ მას შევეხებით ცერა თითის იმავე ნერვული დაბოლოებით.



ნერვული დაბოლოებები განვითარებულია უზარმაზარი მრავალფეროვნების შესაფასებლად, როგორცაა სინათლე, ფერი, სუნი, წნევა და ა.შ.

გალიზიანებას უნდა ჰქონდეს არა მხოლოდ გარკვეული ხასიათი (ხარისხი), არამედ გარკვეული სიდიდე (ძალა). ძალიან მსუბუქი შეხება ან ძალიან სუსტი ხმა არ გამოიწვევს რაიმე გავლენას ცნობიერებაზე, ისინი არ იქნება დააფიქსირებული გალიზიანების მინიმალური რაოდენობის გამო, რომელიც საკმარისია შეგრძნების გამოსაწვევად. ამ დონეს გალიზიანების ზღურბლის მნიშვნელობა ან მისი აბსოლუტური ბარიერი ეწოდება.

გალიზიანება ასევე დროში შეიძლება შეიზღუდოს. ეს ჩანს თვალის მაგალითზე. კინოში ნაჩვენები მოქმედებები, როგორც ჩანს, განუწყვეტლივ გრძელდება, რადგან ჩარჩოები ძალიან სწრაფად მიჰყვება ერთმანეთს. თუ ფილმის მოძრაობა შენელებს, მაშინ შესამჩნევი ხდება ეკრანის ციმციმი და მოძრაობების დისკრეტულობა. ჩარჩოს ცვლილების სიჩქარე თვალს ატყუებს. ანალოგიურად, განსხვავება ორ გალიზიანებას შორის არ უნდა იყოს იმავე ღირებულებაზე დაბალი, წინააღმდეგ შემთხვევაში ეს განსხვავება არ შეინიშნება. თუ, მაგალითად, ორ მუსიკალურ ტონს აქვს თითქმის ერთი და იგივე სიმაღლე ან ორი ფერი განსხვავდება ერთმანეთისგან დახვეწილი ჩრდილებით, მაშინ შესაბამის სტიმულებს შორის განსხვავება არ აღიქმება. ამდენად, არსებობს ასევე განმასხვავებელი გალიზიანების ზღვრული მაჩვენებელი. მას ეწოდება გალიზიანების დიფერენციალური ბარიერი.

ორ სტიმულს შორის აღქმული განსხვავება განისაზღვრება არა ამ განსხვავების აბსოლუტური სიდიდით, არამედ მისი თანაფარდობით შესაბამისი გალიზიანების სიდიდესთან. ასანთის შუქს შეუძლია ბნელი სარდაფის განათება, მაგრამ ის ნამდვილად არ იქნება შესამჩნევი მზის შუქზე. ანალოგიურად, თუ ოთახში ასი სანთელია, შემდეგ კი კიდევ ერთი ანთებულია, მაშინ ამ უკანასკნელით გამოწვეული დამატებითი განათება ძლივს დარეგისტრირდება ჩვენი თვალით. მაგრამ თუ ოთახში ათასი სანთელი იყო განათებული, მაშინ კიდევ ერთი დამატება არ გამოიწვევს განათების ცვლილების აღქმას. ამ შემთხვევაში, საჭირო იქნება მინიმუმ ათი სანთლის დამატება ისე, რომ განათების შეცვლის ეფექტი შესამჩნევი გახდეს.

მოცემულ მაგალითებში, აღქმაში განსხვავება შესამჩნევი რომ გახდეს, საჭიროა გალიზიანების ინტენსივობის შეცვლა ორიგინალური მნიშვნელობის მეასედით. მაგრამ მეასედის სხვაობა, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ეხება სინათლეს; ხმისთვის ასეთი განსხვავება დაახლოებით მესამედია, კანზე განხორციელებული ზეწოლისთვის ის იცვლება ოცდამეათედსა და მეათედს შორის; წონისთვის – 1/70-დან 1/40-მდე – იმისდა მიხედვით, თუ სხეულის რომელი ნაწილი წარმოადგენს აღქმის ობიექტს.



იმისათვის, რომ გალიზიანება აღიქმებოდეს, როგორც გარკვეული შეგრძნება, ამას გარკვეული დრო სჭირდება. ამ დროის ნაწილი იხარჯება თავად ორგანოში, რომელზეც გავლენას ახდენს გალიზიანება, ნაწილი იმპულსის გადასაცემად მგრძნობიარე ნერვის გასწვრივ მიდის ტვინში, ნაწილი კი ტვინის მიერ იხარჯება. ამ ფარულ პერიოდს განსხვავებული სიგრძე აქვს გალიზიანების ტიპის მიხედვით: ის უფრო გრძელია სინათლისთვის, ვიდრე ხმისთვის და უფრო გრძელია ტკივილისთვის, ვიდრე შეხებისთვის.

აღქმა გრძელდება, ვიდრე შესაბამისი გალიზიანება. ეს პოსტ-აღქმა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, კერძოდ, ხედვის შემთხვევაში. თუ ყურადღებას გავამახვილებთ. თუ რაღაც ობიექტს ნერტილოვნად შევხედავთ, მაშინ ჩვენ ვაგრძელებთ ამ ობიექტის დანახვას გარკვეული დროის განმავლობაში თვალების დახუჭვის შემდეგ.

იმპულსი. ნერვული იმპულსები თავისი ბუნებით ყველა ნერვში იდენტურია. ნერვის იმპულსს, რომელიც ხდება ოპტიკურ ნერვში სინათლის ზემოქმედების შედეგად, აქვს იგივე ხასიათი, როგორც იმპულსს სმენის ნერვში, რომელიც ხდება ხმის აღქმისას. აღქმის განსხვავება აღიარებულია ინდივიდის მიერ ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში არსებული „ანალიზატორების“ დახმარებით. მათთვის იმპულსები, რომლებიც აღწევენ კონკრეტულ ანალიზატორებს, მაგალითად, ადაპტირებულია ვიზუალური იმპულსების ანალიზისთვის, განიმარტება როგორც სინათლე, არ აქვს მნიშვნელობა როგორ ეძლევა მათ ეს იმპულსები.

თითოეული გრძნობის ორგანო, რაც არ უნდა გალიზიანებული იყოს, აძლევს სტიმულს აღიქვას მისი სპეციფიკური შეგრძნება. რაც არ უნდა გალიზიანებული იყოს მხედველობის ნერვი, ეს ალგზნება მაინც შეფასდება როგორც სინათლე. თუ გალიზიანებთ სახის ნერვის Chorda Tympani-ს განშტოებას რაიმე ტიპის საშუალებით – მექანიკურად, ქიმიური საშუალებით თუ ელექტრული დენით – ის მაინც გამოიწვევს რაიმე სახის გემოს შეგრძნებას.

ყველა შეგრძნებაში კანი ფუნდამენტურ როლს ასრულებს. მთელი სხეული არის ექტოდერმის, მეზოდერმის და ენდოდერმის გამოვლინება.

კანი ასრულებს შემდეგ ფუნქციებს:

1. დაცვა.
2. შეგრძნება.
3. ტემპერატურის კონტროლი.
4. სუნთქვა.
5. სასარგებლო ნივთიერების შთანთქმა.
6. სისხლის შენახვა.

7. ოფლის გამოყოფა (სითბოსა და სიცივის სეკრეცია).
8. ცხიმის სეკრეცია.
9. თმის შენახვა.
10. პიგმენტის შენახვა.
11. სილამაზის შენარჩუნება და ა.შ.

კონცენტრაციის პროცესში ყველა აღქმა უფრო მწვავე ხდება. ზღვრები და შეზღუდვები ნადგურდება. იოგას მონაფეს შეუძლია როგორც ზღვარს ზემოთ ასვლა, ისე ზღვარს ქვემოთ ჩამოსვლა, რადგან ფიზიოლოგიური შეზღუდვები არსებობს მხოლოდ ჩვეულებრივი ადამიანისთვის. ისინი, ვინც იოგას შესაბამისად იყენებენ კონცენტრაციას, მიიღებენ გამჭრიახობას, ნათელმხილველობას და ნათელმსმენელობას. მისი ნაწილობრივი, ზოგადი გრძნობითი და ზემგრძნობიარე აღქმა უნიკალური ხდება.

ჩვენ ახლა მივედით იმ მომენტამდე, როდესაც დამწყებმა უნდა ჩამოაყალიბოს ცენტრალური ნერვული სისტემის (სუშუმნას) ფუნქციების უფრო ნათელი და ფართო სურათი მთლიანობაში. ცხოველთა სამყაროში ეს სისტემა არსებობს ცხოველთა სხეულის შინაგანი მექანიზმის რეგულირებისა და მთლიანად ორგანიზმის მის გარემოში ცხოვრებასთან ადაპტაციის მიზნით.

ცხოველების ევოლუციური მასშტაბის გათვალისწინებით და მათი განვითარების აღმავალი ხაზით მიკვლევით, დარწმუნებულები ვართ, რომ მათი ადაპტაცია სხვადასხვა გარემო პირობებთან იზრდება. ეს დიდწილად განპირობებულია იმით, რომ ცხოველები იძენენ მოძრაობის გაზრდილ უნარს და ეს, ევოლუციის თვალსაზრისით, მათი დონის მაჩვენებელია ევოლუციური კიბის საფეხურებზე. მართლაც, მთელი ცხოველთა სამყაროს ანალიზით ჩვენ მივდივართ დასკვნამდე, რომ ნერვული სისტემა მით უფრო მეტად ვითარდება, რაც უფრო მეტია მოძრაობის მოთხოვნილებები.

უბრალო ცხოველებში, როგორცაა, მაგალითად, მედუზა, რომლებიც ადგილიდან დიდ მანძილზე არ მოძრაობენ, ნერვული სისტემა ადაპტირებულია მხოლოდ დამცავი ფუნქციებისთვის. მათ ნერვულ ქსელში გვხვდება უმარტივესი რეფლექსების მხოლოდ ყველაზე მნიშვნელოვანი ელემენტები: გრძნობითი ბოჭკოები, ცენტრალური უჯრედები და გადასაადგილებელი ბოჭკოები.

გარკვეულწილად უფრო რთულ ცხოველებში – ჭიებში, რომლებიც მედუზაზე ოდნავ მეტს მოძრაობენ, უკვე არსებობს განგლიების ცენტრალური ჯაჭვი: თითოეული განგლიონი აკონტროლებს თავის სეგმენტს, მაგრამ ამავე დროს ხდება განგლიების ურთიერთქმედება მთლიანად ორ-

განიზმის დაცვაში. ძუძუმწოვრებში ამ ფუნქციას ძირითადად ზურგის ტვინი და ტვინის ღერო ასრულებს.

როდესაც ცხოველები ევოლუციურ კიბეზე ადიან და უფრო მობილურები ხდებიან, მათ ექმნებათ სხვადასხვა დამხმარე მონეობილობის საჭიროება ორგანიზმის პრანა-ვაიუთი უზრუნველსაყოფად, ანუ ჰაერისა და, ასევე, საკვების უფრო ფართო მიწოდებისთვის. შემდეგ ვითარდება მოგრძო ტვინი და ვაროლიის ხიდი, რომელშიც განლაგებულია სუნთქვისა და სისხლის მიმოქცევის ცენტრების კონტროლის მექანიზმები. მოხეტიალე ნერვის განვითარებით და მისი ფუნქციებით ხახის, სეკრეციისა და საკვების მოძრაობის კონტროლისთვის, ასევე, უმჯობესდება მონელებისა და ასიმილაციის უნარი. საჭმლის მომნელებელ არხში შემავალი ტოქსიკური ნივთიერებებისგან ორგანიზმის დასაცავად ვითარდება ემეტიკური ცენტრი.

მობილობის კიდევ უფრო დიდი ზრდით, ცხოველების მიერ ფეხების შექმნის შედეგად, ვითარდება სხეულის პოზიციის საკოორდინაციო რეფლექსები, რომლებიც კონტროლდება მოგრძო ტვინის ზედა ნაწილისა და შუა ტვინის მიერ და მჭიდრო კავშირში ცერებელუმის განვითარებასთან ერთად (სანსკრ. შირო-ბალამ) უმაღლესი კოორდინაციის ნევრები და ორგანოები ვითარდება.

კიდევ უფრო მაღალგანვითარებულ ცხოველებს ჰიპოთალამუსში აქვთ ცენტრები, რომლებიც უზრუნველყოფენ ადაპტაციას ტემპერატურის ცვალებად პირობებთან, ასევე სწრაფი ქიმიური და მექანიკური მოქმედებების პირობების შექმნას, ე.ი. ყველა ის ოპერაცია, რომელთაც თბილსისხლიანი ცხოველები ფლობენ. ტვინის ეს არე შედის აჯნა ჩაკრას მოქმედების არეალში და ითვლება პირველყოფილი სისტემის ცენტრად, რომლის ფუნქციაა როგორც ცალკეული განსაკუთრებული, ისე მთლიანად მისი სახეობების შენარჩუნება. ნერვული სისტემის ეს არე ჰიპოფიზთან ერთად (სანსკრ. სამამანდალა) აკონტროლებს ზრდას და რეპროდუქციას. ასევე არსებობს გარემოსდაცვითი ცვლილებების სწრაფი რეაგირების ცენტრები.

მაღალი განვითარების ცხოველებში ვითარდება შირო-ბრაჰმანი (თავის ტვინი). ის ამყარებს წარსული გამოცდილების კავშირს ანმეოსთან, საშუალებას იძლევა განჭვრიტონ ადაპტაცია კიდევ უფრო რთულ გარემო პირობებთან. ის ასევე, თანამედროვე მექანიკური ტრანსპორტისა და კომუნიკაციის „მაღალსიჩქარიანი“ საშუალებების შემუშავებით, აძლიერებს როგორც სხეულის, ასევე აზროვნების კიდევ უფრო მეტ მობილობას.

რაც შეეხება ევოლუციურ და ადაპტაციურ პროცესში ნელ, მაგრამ უწყვეტ ზემოქმედებას, აქ დიდი როლი ითამაშა ენდოკრინული ჯირკვლების გაჩენამ: ჰიპოფიზის ჯირკვალი – ზრდისა და გამრავლების გასაკონ-

ტროლებლად, ფარისებრი ჯირკვალი – მეტაბოლიზმის გასაკონტროლებლად, კუჭის ჯირკვალი – „დახვენილი აქტივობის“ გასაკონტროლებლად. ასევე განვითარდა სხვა ენდოკრინული ჯირკვლები, რომლებიც უზრუნველყოფენ მოძრაობებთან, ადაპტაციასთან და აღქმასთან დაკავშირებულ სპეციალურ ფუნქციებს.

ჩვენი ანალიზით დარწმუნებულნი ვართ, რომ ინდივიდის გავლენა მიმდებარე გარემოზე სულ უფრო და უფრო იზრდება. ევოლუციური კიბის ერთ ბოლოში ჩვენ ვხედავთ არსებებს, რომლებიც მაშინვე ილუპებიან, როგორც კი გარემოში შესამჩნევი ცვლილება მოხდება, ხოლო მეორეში – ადამიანის, რომელსაც უფრო მაღალი ადაპტაციური შესაძლებლობები აქვს, ვიდრე დაბალგანვითარებულ ცხოველებს. ასევე, გამოირჩევა იმით, რომ ის თავად არის მისი გარემოს უზარმაზარი ნაწილის შემქმნელი, შემოქმედი და პატრონი.

**მეთოდები.** იოგას მიზანია შეისწავლოს ყველა შეგრძნება და განავითაროს ყველა აღქმა სრულყოფის დონეზე. ამ მიზეზით, თქვენ უნდა გქონდეთ პრაქტიკული ცოდნის საკმარისად კარგი გააზრება ყველა შეგრძნების ანატომიასა და ფიზიოლოგიაში, ყველა გრძნობითი და მოტორული იმპულსის გამრავლების გზებისა და გრძნობის ორგანოების ფუნქციონირების ცოდნა, აღქმისა და ფსიქიკური ცენტრები.

კონცენტრაციის ძირითადი მიზანია კუნდამინის (ნერვული სისტემის) გაღვიძება, რომელსაც სძინავს შეგრძნებადობის გარკვეული ზღვარით განსაზღვრულ მდგომარეობაში. ამ გამოღვიძების დროს ყველა ჰორმონის სეკრეცია კონტროლდება, რათა თავიდან იქნეს აცილებული მათი ბოროტად გამოყენება, შემდეგ კი გარდაიქმნება და გამოიყენება ნერვული სისტემის განვითარებაზე. სამიამის ძალით, ანუ კონცენტრაციის, წინადადებისა და აღქმის კომბინირებული მოქმედებით, შემზღუდველი ბარიერი იზრდება და ადამიანი იწყებს უმაღლესი ბუნების ყველა ფენომენის უფრო დახვეწილად აღქმას.

მიიღეთ კომფორტული პოზა. მოადუნეთ მთელი სხეული. შეასრულეთ პრატიკაჰარა – ენერჯის განრიდება. სხეულის თითოეული ორგანოდან და ნაწილიდან მოაცილეთ, განარიდეთ ენერჯისა და ცნობიერების აღქმა და თქვენ საკუთარ აღქმაში ცვლილებას იგრძნობთ. ამ ვარჯიშის პროცესში ყურადღების ობიექტად აიღეთ ჯერ სხეულის ერთი ნაწილი, შემდეგ კი მეორე, და ასე, ერთმანეთის მიყოლებით შეიყვანეთ თქვენი მთელი სხეული იოგა-ნიდრას მდგომარეობაში. მთლიანად დაამაგნეტიზირეთ იგი. დარწმუნდით, რომ გრძნობთ ელექტრომაგნიტურ ტალღებს საკუთარი თავის გარშემო და შიგნით. თუ ამას არ გრძნობთ, მთლიანად მოადუნეთ მთელი სხეული. ამავე დროს, ივარჯიშეთ სუნთქვის შეკავებაში და შეეცადეთ, გაზრდილი ყურადღებით იგრძნოთ ზოგადი, ნაწილობრივი



და ზემგრძნობიარე აღქმა. სხეული ძალიან მგრძნობიარე და გონება კი უფრო გამჭრიახი ხდება; ყველა გრძნობა მძაფრდება.

ზეშეგრძნებითი აღქმა არ არის დამოკიდებული გრძნობის ორგანოების ფუნქციონირებაზე. ეს არის ცნობიერების ექსკლუზიური მონოპოლია. როდესაც უმაღლესი ცნობიერება გამოჩნდება, თქვენ მიიღებთ ზუსტ ცოდნას საკუთარ თავსა და თქვენ გარშემო არსებულ სამყაროზე. რა თქმა უნდა, ასეთი აღქმის შესაძლებლობები ზოგჯერ იხსნება ჩვეულებრივი ადამიანებისთვის და ისინი იწყებენ ბევრი რამის სწავლას, რაც ადრე იმალებოდა მათგან, მაგრამ ეს ხდება მხოლოდ მოკლე დროში და რჩება მათ კონტროლს მიღმა. ყველა ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს მსგავსი აღქმა მთელი თავისი ცხოვრების განმავლობაში, მაგრამ იოგას პრაქტიკით მიღწეული ზემგრძნობიარე აღქმა მუდმივია, იოგას მონაფის განმგებლობის ქვეშ იმყოფება და მის მიერ სრულყოფილების მიღწევას ემსახურება.

განსაკუთრებული ზემგრძნობიარე აღქმის მისაღწევად მედიტირება ნადას ხმაზე აკეთეთ; ივარჯიშეთ ტრატაკაში; ავარჯიშეთ კონცენტრაცია ცხვირის ნვერზე გახელილი თვალებით.

ამ პრაქტიკის შედეგად მთელი ნერვული სისტემა იღვიძებს და სხეული ბრუნავს პატარა მოძრავ სამყაროში. ამ სხეულში თქვენ გაქვთ ყველაფერი, მთელი სამყარო: ვარსკვლავები, მთვარეები, მზეები – ყველაფერი, რასაც ხედავთ გარე სამყაროში; ეს ყველაფერი სამადჰის დახმარებით ხორციელდება. თქვენი სხეული გახდება მიმღები და გადამცემი, რომ გაგზავნოს მამოძრავებელი ძალა და მიიღოს აღქმა. თქვენი ცენტრალური ნერვული სისტემა გადაიქცევა თქვენთვის მობილურ რადიოსადგურად.

ამით სრულდება ჩვენი კურსის მეჩვიდმეტე გაკვეთილი. გადაიკითხეთ იგი, მოიძიეთ მისი გაგება. გააფართოეთ თქვენი ცოდნა მასში გათვალისწინებულ საკითხებზე ამისათვის სხვა წყაროების ჩართვით. კონცენტრირება მოახდინეთ თქვენს გონებრივ ძალებზე გაკვეთილის ინსტრუქციის შესაბამისად, და როდესაც კუნდალინი-შაკტი გაიღვიძებს (შეიკვრება პოტენციური ენერჯია), შედგება საოცარი სპექტაკლი, რომელშიც მონაწილეობთ.



## თავი 18. როგორ გავხსნათ მესამე თავი

**შესავალი.** მესამე თავი მდებარეობს შუბლის შუაგულში. თუმცა, როგორც თავად მესამე თავი, ასევე მისი ზუსტი მდებარეობა, ანუ ადგილი, რომელიც წარბებს შორის იწყება და შუბლის შუაშია დამთავრებული, მხოლოდ სიმბოლურად აღწერს ამ თავს. ეს სიმბოლიკა ასახავს მესამე თავლის მდებარეობას სამკუთხედის სახით, რომლის ფუძეც დევს წარბებს შორის, ხოლო მწვერვალი შუბლის ცენტრშია. სინამდვილეში, მესამე თავი – ეს არის მარადიული ცოდნის მატარებელი და მისი სიმბოლური მდებარეობა აჯნა ჩაკრაშია.

თალამუსი მთელი თავისი ენდოკრინული ჯირკვლებითა და ნერვული კავშირებით განიხილება, როგორც ინდივიდუალური ცნობიერების ადგილ-მდებარეობა და დაკავშირებულია თავის ტვინის ქერქთან, ანუ ცენტრალური ნერვული სისტემის მეშვიდე ცენტრთან (საჰასრარა-ჩაკრა), ის გავლენას ახდენს ამ ცენტრის მეშვეობით სხეულის ყველა ნაწილზე. სწორედ ამ ადგილს ირჩევენ ცენტრიდან პრაქტიკაში მიზნად. დავამატოთ, რომ ეს ადგილი არა მხოლოდ სტრუქტურის ანატომიური ელემენტია, არამედ ფსიქიკური ცენტრია – ჩაკრაა, რომელიც შეიცავს ცენტრალური ნერვული სისტემის ყველა იმ სტრუქტურას, რომლებიც პასუხისმგებელი არიან ადამიანის ინდივიდუალურ მახასიათებლებზე, მის არსებობასა და შემეცნებაზე.

ჩვეულებრივ მდგომარეობაში ეს ცენტრი მუშაობს მხოლოდ ნაწილობრივ. თანამედროვე საგანმანათლებლო დანესებულებებში სწავლის შედეგად და თანამედროვე ფილოსოფიის გავლენის ქვეშ მისი საქმიანობა საშუალო დონემდე იზრდება. ამასთან, მხოლოდ იოგას პრაქტიკა ავითარებს მის საქმიანობას მთლიანად და ამ საქმიანობას სრულყოფილებამდე მიიყვანს. ამ ჩაკრის გამოღვიძებას, წმინდა ტექნიკური თვალსაზრისით, მესამე თავლის გახსნა ჰქვია. ეს თავი სულაც არ არის თავი იმ გაგებით, რასაც ჩვეულებრივი ფიზიკური თვალის ცნების ქვეშ ვგულისმობთ. მას თავი მხოლოდ იმიტომ ჰქვია, რომ მისი დახმარებით ჩვენ ზუსტად და პირდაპირ ვხედავთ საკუთარი თავისა და მთელი სამყაროს ჭეშმარიტ ბუნებას ჩვენ გარშემო. ამ თავს „მესამეს“ უწოდებენ იმ მიზეზით, რომ ჩვენ უკვე გვაქვს ორი სხვა თავი და ვიყენებთ მათ ფიზიკურ სამყაროზე დასაკვირვებლად.

**ზოგადი აღწერა.** სხვადასხვა ქვეყანაში ჩემი მოგზაურობის დროს ბევრი ადამიანი მომმართავდა, ვისაც ერთი და იმავე საკითხის გადაჭრა სურდა, და რადგან მათ იცოდნენ, რომ მე მედიცინის დოქტორი ვიყავი, ისინიც ჩემთან მოდიოდნენ, რათა თავიანთ ინტერესთა სფეროში იმ საკით-

ხებთან მიმართებაში, რაც მათ აწუხებდათ, ჩემგან ესწავლათ რამე. ისინი დაახლოებით ასე მომმართავდნენ:

„შესაძლებელია თუ არა მესამე თვალის გახსნა გარკვეული ოპერაციით?“

თუმცა არა მხოლოდ ისინი, ინდოეთშიც ბევრი ადამიანი მოდიოდა ჩემს საკონსულტაციო პუნქტში, რომლებიც ძალიან დაინტერესდნენ მესამე თვალის და მზად იყვნენ, ოპერაციისთვის წასულიყვნენ ამ თვალის გასახსნელად, თუ ეს შესაძლებელი იყო. მათ თან მოიტანეს ამონარიდების მთელი კოლექციები მთელი მსოფლიოდან შეგროვებული ყურნალებიდან და სხვადასხვა ავტორის წიგნებიდან, რომლებიც ამ თემას განიხილავდნენ.

ჩემი პასუხი კითხვაზე ყოველთვის ძალიან მარტივი და ნათელი იყო: „დიახ, ეს შესაძლებელია.“ ასეთი დადებითი პასუხის მიღების შემდეგ, ადამიანები ნეტარების ზღვარზე გრძნობდნენ თავს და მზად იყვნენ, დაუყოვნებლივ წასულიყვნენ საოპერაციო მაგიდაზე. თუმცა, როდესაც მათ ვუხსნიდი მესამე თვალის გახსნის „ოპერაციის“ ნამდვილი მნიშვნელობას, ამ პროცესის შინაარსსა და იმას, რასაც ეს ყველაფერი მოიცავს, დასმული საკითხის მიმართ მაშინვე კარგავდნენ ინტერესს და შემდგომში იშვიათად მესმაურობდნენ.

ეჭვგარეშეა, რომ მესამე თვალი იხსნება გარკვეული ოპერაციის დახმარებით, მაგრამ ეს ოპერაცია არასოდეს ტარდება საავადმყოფოს საოპერაციო მაგიდაზე. ამ ოპერაციის შესასრულებლად საჭიროა საკმარისად ხანგრძლივი დრო, სულიერ ატმოსფეროში გაჯერებული ცხოვრება. ისევე, როგორც ქირურგი, მისი თანაშემწეები, ანესთეზიოლოგები და სხვა დამხმარე სამედიცინო პერსონალიც უნდა იმყოფებოდნენ საოპერაციო ოთახში, ამიტომ აქ უნდა ჩაერთონ ოპერატორების შესაბამისი კატეგორიები. მხოლოდ აქ ანაჰატა-ნადა, ანუ მარადიული გონება, მოქმედებს როგორც ქირურგი. ჩვენს შემთხვევაში, საოპერაციო მაგიდა შეიცვალა შესაფერისი პოზით, რომელიც მოსახერხებელია „პაციენტისთვის“. ზოგადი „ანესთეზია“ ხორციელდება სამიამას (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა) დახმარებით. ასისტენტების როლს ასრულებს ყველა გრძნობა და მოძრაობა, და გარემოსთან დაკავშირებული ყველა სახის ხიბლი ემსახურება ასისტენტებს.

ზოგადად, ეს არის ყველა ოპერაციაზე რთული, რომელიც ოდესმე შესრულებულა მსოფლიოში. „პაციენტი“ მზად იქნება ასეთი ოპერაციისთვის მხოლოდ მას შემდეგ, რაც მისი სხეული მთლიანად მაგნეტიზდება სამიამას ძალით და ანესთეზირდება პრატიაჰარას ძალით (პრატიაჰარა არის ყურადღების გადატანა, ენერჯისა და ცნობიერების განრიდება). თუ ანესთეზია ზედაპირული აღმოჩნდება, ოპერაცია შეუძლებელი იქნება. ამ

მიზეზით, „პაციენტი“ უნდა შევიდეს სამადჰის ღრმა მდგომარეობაში. ეს იქნება ყველაზე ღრმა, სრული ანესთეზია. ამ მდგომარეობაში ქვეცნობიერული ჭკუა ხსნის ადრე მიღებული ყველა შთაგონების ჩანაწერებს, ხოლო კონცენტრაციის ძალა შლის და აძევებს ყველა მავნე, ბოროტ შთაგონებას ქვეცნობიერული ჭკუიდან. შემდეგ კი, როგორც კი უმეცრება აღმოიფხვრება, ინტუიცია დაუბრკოლებლად იწყებს მოქმედებას. ინტუიციას თავისი ბუნებით აქვს უნარი შეაღწიოს საგნებისა და მოვლენების არსში, მაგრამ ამას ჩვეულებრივ მდგომარეობაში ის ფაქტი აფერხებს, რომ, ჩვეულებრივ, ამ უნარით უმეცრება სარგებლობს.

*სავარჯიშოების მეთოდები და ტექნიკა*

1. მიიღეთ პოზიცია, რომელიც თქვენთვის მოსახერხებელია, მაგრამ ისე, რომ თუ მოულოდნელად ღრმა ძილში ჩავარდებით, გამოორიცხული იყოს სხეულის დაცემა. წინააღმდეგ შემთხვევაში, თქვენ შეგიძლიათ საკუთარ სხეულს ზიანი მიაყენოთ, რომ აღარაფერი ვთქვათ მედიტაციის პროცესის ჩაშლაზე.

2. გაათავისუფლეთ თქვენი გონება ყველა საზრუნავისა და შფოთვისგან.

3. იფიქრეთ იმაზე, რომ თქვენი სხეულის გარეთ არის მარადიული ენერჯია, რომელმაც შექმნა უამრავი ვარსკვლავი, პლანეტა და მთვარე და რომ ეს მარადიული ენერჯია არის თქვენი ნამდვილი ბუნება.

4. შემდეგ რამდენიმე წუთის განმავლობაში იფიქრეთ, რომ ეს მარადიული ენერჯია ანათებს თქვენ გარშემო და რომ მისი ძალა ვრცელდება მთელ სამყაროში.

5. ნელა დახუჭეთ თვალები და ყურადღება გაამახვილეთ მთელ სხეულზე. მკაცრად და მტკიცედ გაამახვილეთ ყურადღება იმ აზრზე, რომ თქვენ იწყებთ მთელი თქვენი სხეულის ანესთეზირებას. გამოიყენეთ სამი-ამასა და პრატიაჰარას ძალა. სხვაგვარად რომ ითქვას, მოადუნეთ მთელი სხეული, განარიდეთ ენერჯია თითოეულ ორგანოს და კონცენტრირება მოახდინეთ მესამე თვალის ადგილას. მუდმივად უსმინეთ ნადას ხმას. მთელი თქვენი ნებისყოფს შუბლის ცენტრში კონცენტრირებაზე გადაიტანეთ.

6. დარჩით ამ მდგომარეობაში მანამ, სანამ არ იგრძნობთ, რომ სხეული არ გაქვთ. თქვენ უნდა დაივიწყოთ თქვენი სხეულის თითოეული ნაწილი და უმაღლეს ცნობიერებასთან იგრძნოთ იდენტობა, თვისობრივი იგივეობა. ამ მდგომარეობაში თქვენ მიიღებთ უმაღლეს ინტუიციას და განჭვერტის ძალას.

7. როცა ამ მდგომარეობაში ხართ, ნადა სამუდამოდ აღმოფხვრის თქენს უმეცრებას და გონების ჰორიზონტზე დაინახავთ მარადიული ცოდ-

ნის გარიჟრაჟს. ამ ხედვას ეწოდება მესამე თვალი და ასეთი მდგომარეობის მიღწევის მთელი პროცესი არის ამ თვალის გახსნის ოპერაცია.

**შენიშვნა:** თუ ვარჯიშის დროს თქვენი გაკვეთილები სათანადოდ ვერ შესრულდა, ამას ყურადღება არ მიაქციოთ; გაიმეორეთ მთელი პროცესი ისევ იმავე თანმიმდევრობით. რამდენიმე თვის შემდეგ იგრძნობთ, რომ მესამე თვალის გახსნის პროცესში სწორ გზაზე დგახართ. ამ ოპერაციის დასრულებას დიდი დრო დასჭირდება. ეს ძალიან რთული სამუშაოა, მაგრამ მისი მიღწევა შეუძლებელი არ არის. ყველა ცოცხალ არსებას შორის ადამიანის სხეული ერთადერთია, რომელსაც მესამე თვალის გახსნის უფლება აქვს.

შეუპოვრობით, ნებისყოფის ძალითა და მოთმინებით მიაღწევთ წარმატებას ამ გრძელ მოგზაურობაში. იმისათვის, რომ ამ სამუშაოს მარგი ქმედების კოეფიციენტი გაიზარდოს, ჯერ უნდა დაეუფლოთ ადამიანის ანატომიისა და ფიზიოლოგიის სფეროს პრაქტიკულ ცოდნას, ასევე იოგური ფსიქოლოგიის ცოდნას.

ამით მთავრდება ჩვენი კურსის მეთვრამეტე გაკვეთილი. იგი მესამე თვალის გახსნის მეთოდის მოკლე აღწერას იძლევა. წაიკითხეთ ეს გაკვეთილი, გაეცანით მას. თუ რამე არ გესმით, მიმართეთ თქვენს მასწავლებელს ან სხვა სპეციალისტს, რომელმაც კარგად იცის ეს საგანი. როდესაც მიაღწევთ მეთოდის სრულ გაგებას, თქვენ შეძლებთ მოირგოთ ქირურგის როლი და შეასრულოთ თქვენი მესამე თვალის გახსნის ოპერაცია.



## თავი 19. ბაალშიკით თქვენი კუნდალინი

სამადჰის მდგომარეობის მიღწევის სხვადასხვა პირდაპირი მეთოდის შესწავლის დაწყებამდე ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ თქვენ უკვე გესმოდეთ, როგორ გააღვიძოთ თქვენი კუნდალინი-შაკტი.

**შესავალი.** ყოველი სული პოტენციურად ღვთაებრივია და მარადიულად არსებობს. ჩვეულებრივ, ის პოტენციურ ფორმაშია; ამიტომ, ფიგურალურად რომ ვთქვათ, ის მიძინებულ მდგომარეობაშია. როდესაც ის გამოჩნდება, ალაგზნებს მთელ რიგ ღირებულ რეაქციებსა და ზემოქმედებებს. სწორედ ამ მიზეზით მას ეწოდება „კუნდალინი-შაკტი“ (სპირალურად დახვეული ენერგია). ინდივიდუალური კუნდალინი-შაკტი (დახვეული ენერგია) არის უნივერსალური, კოსმოსური კუნდალინი-შაკტის გამოვლინება. ამიტომ ის მარადიული და უკვდავია. ჩვეულებრივი (მატერიალისტი) ადამიანების ჩვეულებრივ მდგომარეობაში ის მოქმედებს მხოლოდ ნაწილობრივ და შემთხვევითობის პრინციპით. განათლებულ და განვითარებულ ადამიანებში მისი საქმიანობა საშუალო ძალას აღწევს. სამადჰის მდგომარეობაში კუნდალინი თავს სრულად ავლენს და მშვენივრად მოქმედებს.

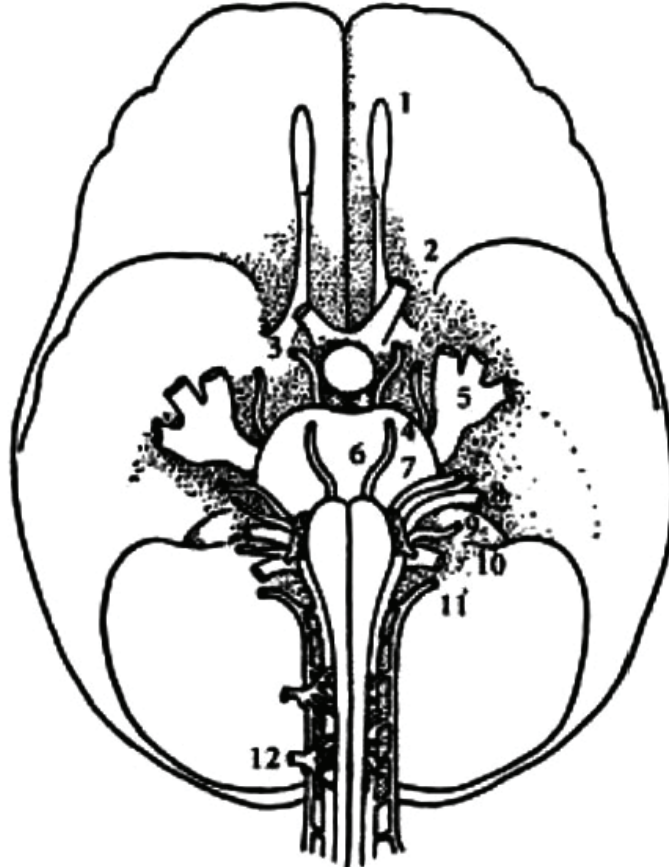
**ზოგადი აღწერა.** სანამ დაიწყებთ თქვენი კუნდალინის-შაკტის გამოვლინების გზების (ე.ი. თქვენი „მე“-ს, რომელიც პოტენციურ ფორმაშია) პრაქტიკულ შესწავლას, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ პირველად გააცნობიეროთ, რა არის კუნდალინის გზა და როგორ არის იგი ურთიერთდაკავშირებული ისეთ კატეგორიებთან, როგორიცაა სუშუმნა, სუშუმნა-შირშაკა, სუშუმნა-ყანდა, შირო-ბალამი და შირო-ბრაჰმანი.

**კუნდალინის გზა.** არის მექანიზმი ცოცხალი ორგანიზმის სისტემაში, რომელიც აკავშირებს და აერთიანებს მის სხვადასხვა პროცესს, რეაგირებს გარემოზე ზემოქმედებაზე და ადაპტირებს ორგანიზმს ამ გარემოს სხვადასხვა მდგომარეობებთან, ასევე ცნობიერ, ქვეცნობიერ და ქვეცნობიერ ცხოვრებასთან. ეს გზა შეიძლება განიმარტოს, როგორც მთლიანად ორგანიზმის ნერვული სისტემა. პრაქტიკული მიზეზების გამო, ის შეიძლება დაიყოს ორ ნაწილად: სუშუმნა (ცენტრალური ნერვული სისტემა) და პარისარია-ნადი-მანდალა (პერიფერიული ნერვული სისტემა).

ცენტრალური ნერვული სისტემა, ან სუშუმნა, მოიცავს შემდეგ განყოფილებებს: შირო-ბრაჰმანი (ტვინი), შირო-ბოდამი (ცერებელუმი), სუშუმნა-შირშაკა (მოგრძო ტვინი) და სუშუმნა-ყანდა (ზურგის სვეტში მდებარე ზურგის ტვინი). ყველა ნაწილში სუშუმნა უწყვეტია. ხოლო პერიფერიული ნერვული სისტემა, ანუ პარისარია-ნადი-მანდალა, ნერვული სისტემისაგან შედგება, რომლის დახმარებითაც ცენტრალური ნერვული სის-



ტემა (სუშუმნა) სხეულის სხვადასხვა ქსოვილთან ამყარებს კავშირს. პერიფერიული ნერვული სისტემა იყოფა სამ განყოფილებად:



სურ. 3. თავის ქალის ნერვები

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ცნოსვითი.</li> <li>2. ოპტიკური (მხედველობითი) ნერვი.</li> <li>3. გლუვადამოძრავებელი ნერვები. ისინი ევება კუნთების გარდა, თვალის ყველა კუნთებს ინვერირებს, იმ კუნთების ჩათვლით, რომლებიც თვალის გუგის სპინეტერსაც მართავს და თვალსების დახუჭვასაც.</li> <li>4. ზედა ირიბი.</li> <li>5. სამწვერა: სახის, სინუსების, კბილების, საღეჭი კუნთების ნერვები და ა. შ.</li> <li>6. აბუცენტი (ამრიდებელი ნერვი).</li> <li>7. სახის ნერვი. ის სახის კუნთებს, ენა-სასის და შუალედურ ნაწილს ინვერირებს; მასში შედიან ყბისქვეშა და ენისქვეშა ტონზილების, ენის წინა ნაწილისა და რბილი სასის ნერვები.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. აკუსტიკური: სასმენი და სესტულარული.</li> <li>9. საყლაპავი. აქ შედის ენის უკანა ნაწილის, ხორხის, ტონზილების (მინდალინი), ხორხის კუნთების მამოძრავებელი მგრძნობიარე ნერვები.</li> <li>10. ვაგუსი (მოხეტიალე ნერვი): გულის, ფილტვების, ბრონქების, საჭმლისმომწელებელი სისტემის, ტრაქეას, ყელის, ხორხის, საჭმლის მომწელებელი ტრაქტის, გარე ყურის მამოძრავებელი ნერვები.</li> <li>11. დამატებითი: მკერდის-ლავინის-ძუძუს და ტრაპეციისმსგავსი კუნთები.</li> <li>12. ენისქვეშა ნერვი – ენის კუნთები.</li> </ol> |
|---|--|

- 1) თავის ქალის ნერვული სისტემა;
- 2) ზურგის ნერვული სისტემა;
- 3) ავტონომიური ნერვული სისტემა.



ფიგ. 5. ცენტრალური და პერიფერიული ნერვული სისტემები.

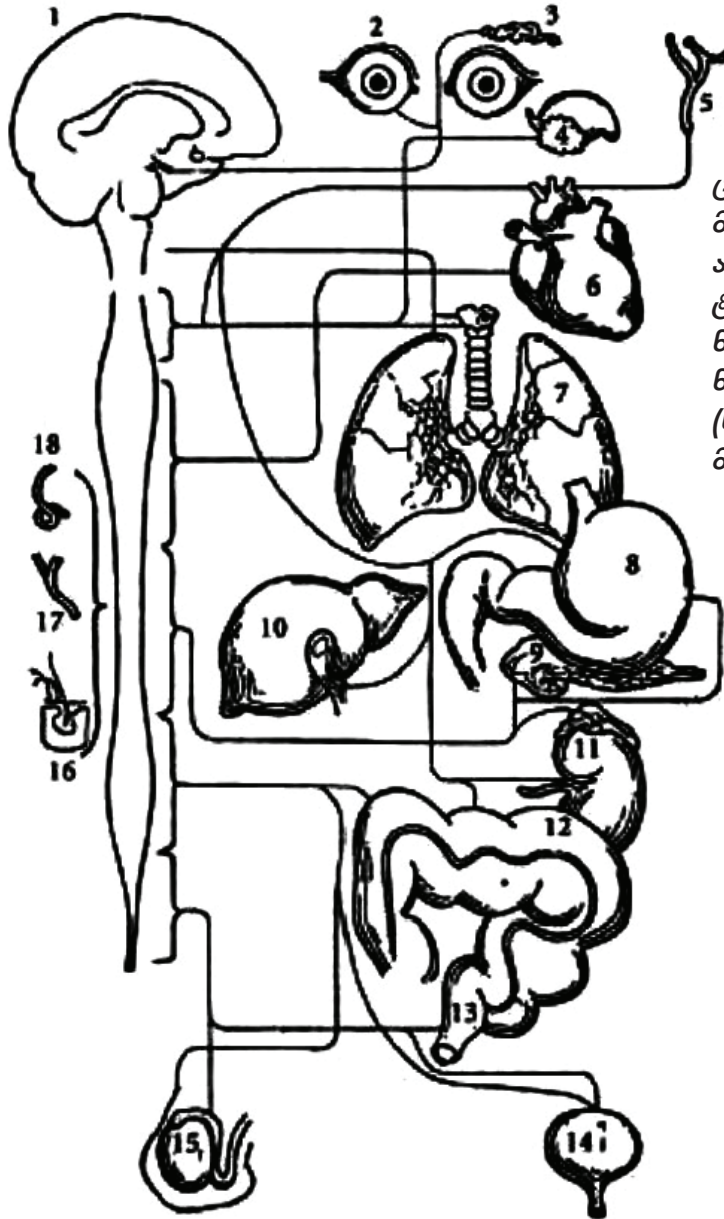
ეს ნახატი მიზნად ისახავს ნერვული სისტემის ძირითადი განშტოებების ჩვენებას.

ასეთ ნახატში შეუძლებელია ზურგის ტვინიდან გაშლილი მრავალრიცხოვანი წვრილი ნერვული ძაფების გამოსახვა. ნერვული სისტემა მთლიანობაში არის კუნდალინის გზა.

ადამიანის სხეულის განვითარების დროს მთელი ნერვული სისტემა წარმოიქმნება და წარმოიქმნება ექტოდერმის უჯრედებისგან.

კუნდალინის გამოღვიძების პროცესი შემდეგნაირად ხორციელდება:

1. მიიღეთ პოზა, რომელიც მოსახერხებელია თქვენი სხეულისთვის.
2. მოდუნებით მესამე ხარისხამდე.
3. იფიქრეთ მთელ ნერვულ სისტემაზე – რომ კუნდალინის (ნერვული სისტემის) გზით თქვენ შეძლებთ მთელი სხეულის მაგნეტიზაციას.



ცენტრალურ ნერვულ სისტემას სუშუმნას უწოდებენ. ავტონომიური ნერვული სისტემა ორ ნაწილად იყოფა. ესენია იდა (პარასიმპტომატური ნერვული სისტემა) და პიმალა (სიმპატიკური ნერვული სისტემა).

სურ. 6. ავტონომიური ნერვული სისტემა და მისი ურთიერთობა ცენტრალურ ნერვულ სისტემასთან

- |   |  |
|---|--|
| 1 - ცენტრალური ნერვული სისტემა ანუ სუშუმნა; | 10 - ღვიძლი და ნაღვლის ბუშტი;              |
| 2 - თვალები;                                | 11 - თირკმლის ზედა ჯირკვლები და თირკმლები; |
| 3 - ცრემლსადენი ჯირკვლები;                  | 12 - ნაწლავები;                            |
| 4 - სანერწყვე ჯირკვლები;                    | 13 - მსხვილი ნაწლავი;                      |
| 5 - თავის ქალის შიდა ჭურჭელი;               | 14 - შარდის ბუშტი;                         |
| 6 - გული;                                   | 15 - საკვერცხეები;                         |
| 7 - ყელი, ტრაქეა, ბრონქები, ფილტვი;         | 16 - თმის ჩანთა;                           |
| 8 - კუჭი;                                   | 17 - არარეფერალური სისხლძარღვები;          |
| 9 - კუჭქვეშა ჯირკვალი;                      | 18 - ოფლის ჯირკვალი.                       |

4. თქვენი კუნდალინის სისტემის გასაძლიერებლად გამოიყენეთ სხეულის ყველა ჰორმონალური ძალა.
5. მიაღწიეთ განცდას, რომ თქვენი სხეული აივსება პულსაციებით და ელექტრომაგნიტური მიზიდულობით.
6. დაივიწყეთ თქვენი სხეულის შეგრძნება და იდენტიფიცირება ბრაჰმანთან (უმაღლესი ცნობიერება).
7. იგრძენით, რომ ცხოვრება და სინათლე მიედინება თქვენგან.
8. მიაღწიეთ განცდას, რომ ცნობიერებისა და მაგნეტიზმის უზარმაზარი ოკეანე გავსებთ თქვენ და გარშემო მთელ სივრცეს.
9. იგრძენით, რომ თქვენ ხარ უმაღლესი მე.
10. იგრძენით, რომ თქვენ ხარ მთელი სამყაროს ძალა.
11. იგრძენით, რომ უამრავი ვარსკვლავი, მზე და პლანეტა თქვენს შიგნით არის.
12. იგრძენით, რომ გათავისუფლდით და აღფრთოვანება გიპყრობთ.
13. იგრძენით, რომ არ გაქვთ სხეული, მატერიალური გონება, ვნებიანი სურვილები, სიძულვილი და მტრობა არავის მიმართ.
14. იგრძენით, რომ მთელი სამყარო თქვენზეა ორიენტირებული და თქვენ ავსებთ მთელ სამყაროს.
15. ყურადღებით მოუსმინეთ ანაჰატა-ნადას ხმას, რომელიც მთელ სამყაროს, გარშემო ყველაფერს ავსებს.

ამ გზით დიდი ხნის განმავლობაში ვარჯიშით იგრძნობთ, რომ სწორ გზაზე დგახართ. გარდა ამისა, თქვენი მხრიდან საკმარისად დიდი ძალისხმევის გამოყენების შემდეგ, თქვენი კუნდალინი-შაკტი თქვენს არსებას ცნობიერების ინდივიდუალური სფეროდან კოსმიურ ცნობიერებამდე გაღვივებას გამოიწვევს, თქვენ იგრძნობთ უმაღლეს, გამოუთქმელ სიამოვნებას. მთელი სამყარო თქვენს სახლად გადაიქცევა. ყველა წინა ურთიერთობა შეიცვლება. თქვენ გექნებათ განცდა, რომ თქვენ გარშემო ყველაფერი თქვენი უახლოესი და ძვირფასია და რომ თქვენი სული, როგორც იქნა, ყველგან და ყველაფერში გაიშალა. ასეთი გრძნობა მხოლოდ გონებამ შეიძლება აღიქვას – მისი სიტყვებით გამოხატვა შეუძლებელია.

ამით სრულდება კურსის მეცხრამეტე გაკვეთილი. ნაიკითხეთ. გამოიყენეთ ანატომიური და ფიზიოლოგიური ნახაზები და დიაგრამები ამ გაკვეთილის მნიშვნელობის სრულად გასაგებად. რეგულარულად გააკეთეთ სავარჯიშოები გაკვეთილის ინსტრუქციის შესაბამისად. შეამონმეთ მასში გაკეთებული განცხადებების ნამდვილობა.



## თავი 20. მკურნალობა საკუთარი ჰორმონებით და ტრანსვილიზატორებით

პროფესიული სპეციალიზაციის თვალსაზრისით, ადამიანების მკურნალობა არის სპეციალური მეცნიერების მიზანი; თუ ამ პრობლემას ადამიანის სხეულის სასიცოცხლო აქტივობის გადსასახედიდან განვიხილავთ, მაშინ ეს ამოცანა ხორციელდება ტრანსვილიზატორებისა და ჰორმონების მიერ. ამჟამად, მთელი მსოფლიოს მამტაბით, ძალიან, ძალიან ცოტა ექიმი იცნობს მკურნალობის სწორ მეთოდებს. სიმპტომური მკურნალობა ყველგან ყვავის. ექიმების მხოლოდ ძალიან მცირე ნაწილი ცდილობს, მოძებნოს დაავადების მიზეზი და აღმოფხვრას იგი მკურნალობის პროცესში. ყოველივე ამის შემდეგ, სიმპტომები არ არის თავად დაავადება, არამედ მხოლოდ მისი ინდივიდუალური გამოვლინებები. მაგრამ ექიმების უმეტესობა ცდილობს სიმპტომების მკურნალობას და მათ უნდა ისწავლონ პაციენტის მკურნალობა მთლიანად, რადგან ნებისმიერი დაავადება მთელი ორგანიზმის დარღვევაა.

მედიცინის სფეროში ყოველდღიურად უფრო და უფრო მეტი ახალი კვლევა ტარდება, მაგრამ პაციენტის, როგორც მკურნალობის ობიექტის, ყოვლისმომცველი შესწავლა კარგ სურვილად რჩება. მაგალითად, თუ პაციენტი უჩივის მუცლის ტკივილს ან უძილობას, მას უნიშნავენ, შესაბამისად, ტკივილგამაყუჩებლებს ან საძილე აბებს, რომლებიც ან დაავადებებს ამსუბუქებენ ან მის სიმპტომებს; დაავადებების ნამდვილი მიზეზის დადგენა უგულვებელყოფილია და ის, რაც რეალურად მას წარმოქმნის, აუხსნელი რჩება. შესაბამისად, გამოდის, რომ, მაგალითად, დაავადებული კიდურების ამპუტაცია ან დაავადებული ორგანოების მოცილება ინვევს ნაოპერაციები პაციენტის ტანჯვის გარკვეულ შემსუბუქებას; უძილობით დაავადებული პაციენტი პოტენციურად ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში მოხვედრის კანდიდატები ხდება მთელი თავისი სიცოცხლის განმავლობაში. აქ მდგომარეობს მკურნალობის თანამედროვე მიდგომის უზარმაზარი ნაკლი, რადგან რაც უფრო მეტად მკურნალობენ ადამიანს, მით უფრო მეტად ქმნის იგი თავის სხეულში სერიოზულ არახელსაყრელ პირობებს, რაც ჯანმრთელობის შემდგომ გაუარესებას ინვევს.

ყოველდღე სულ უფრო და უფრო მეტი ახალი ჰორმონი იყრება ბაზარზე, რომელსაც, როგორც გამომგონებლები ფიქრობენ, ჯადოსნური გავლენა უნდა ჰქონდეს დაავადებებზე და საერთოდ არ მიმდინარეობს ადამიანების მომზადება იმ მიმართულებით, რომ ისინი მზად იყვნენ საკუთარი ჰორმონების საშუალებით იმკურნალონ. ყველა ეს შემოთავაზებული ჰორმონები ხომ, რომლებიც მკვდარი ცხოველებისაგან არის აღებული, უზარმაზარ ზემოქმედებას ახდენს დაავადებებზე და დროებით პაციენტების გამოჯანმრთელებასაც კი ახდენს, მაგრამ რატომ არ უნდა დავუშვათ ის,



რომ საკუთარი ჰორმონები ფიზიკური და ფსიქოლოგიური დაავადებებისაგან ადამიანის სამუდამოდ განკურნებას შეძლებს?

ნედლეულად გამოყენებული მკვდარი ჯირკვლები გაყინულ საცავებში ინახება, შემდეგ კი წარმოების პროცესში მათგან იღებენ ქიმიურ ჰორმონებს. თუმცა, თუ თქვენ აიღებთ ადამიანის ჯირკვლებს – საკუთარ ჯირკვლებს – და უფრო მეტიც, არა მკვდარს, არამედ ცოცხალს, რაც თქვენს სხეულშია, შედეგი ბევრად უფრო მომგებიანი და შემოქმედებითი იქნება. მაგრამ თქვენ არ იცით, როგორ გამოიყენოთ საკუთარი ჰორმონები, რომლებიც თქვენს ცოცხალ სხეულშია. იოგას პრაქტიკა ამას გასწავლით; ეს პრაქტიკა გასწავლით, თუ როგორ უნდა მართოთ საკუთარი ენდოკრინული ჯირკვლები და საკუთარი ჰორმონები – მაშინაც კი, როდესაც ისინი თქვენს ორგანიზმში ცოცხალ მდგომარეობაში არიან.

ბევრი ადამიანი ძალიან ცუდად არის ინფორმირებული ან, უბრალოდ, არასწორად არის ინფორმირებული მკურნალობის საკითხებზე; ზოგიერთი პროფესიონალი „ექიმი“ ხელს უწყობს მათს კიდევ უფრო დაბნევას ამ საკითხში. თუ ადამიანი მხოლოდ სხვებზეა დამოკიდებული სამკურნალოდ, მაშინ ის შეიძლება დროებით განიკურნოს მათ მიერ გარკვეულწილად, თუმცა ამ შემთხვევაში მისი გონება ქვეცნობიერის დონეზე თანდათანობით დეგრადირდება. და როდესაც დაავადება ბრუნდება, მკურნალობის წინა პროცესი არაეფექტური აღმოჩნდება; პაციენტს სთავაზობენ გაიაროს უფრო ინტენსიური მკურნალობის მეთოდები.

ყოველდღე იგონებენ დაავადებების სიმპტომების მკურნალობის ახალი გზები. რაც შეეხება მრავალი დაავადების ნამდვილი მიზეზების შესწავლას, ისინი კარგად არ არის ცნობილი, თუ მათზე საერთოდ იციან რამე; ხშირად ეს მიზეზები ფესვგადგმულია თავად პაციენტის პიროვნულ მახასიათებლებში. იოგური ფსიქოლოგიის გაცნობა, მისი შესწავლის პირველივე ეტაპებზეც კი, გასწავლით, თუ როგორ უნდა დაეხმაროთ საკუთარ ექიმს, რომელსაც აქვს ფართო ცოდნა ანატომიის, ნერვული სისტემის სტრუქტურის, ჩვენი ენდოკრინული ჯირკვლების სისტემისა და ა.შ. ყოველივე ამის შემდეგ, ექიმი არის მეცნიერი, პირი, რომელიც არის საიდუმლოების შემმეცნებელი. ის უკიდურესად აუცილებელია პაციენტისთვის და მათთვის, ვინც ხელს უშლის მის ძალისხმევას დაეხმაროს პაციენტს, ძალიან უგუნურად მოქმედებს. თქვენი მომზადებულობა ფსიქოლოგიის სფეროში ექიმს დაეხმარება უფრო პროდუქტიულად გამოიყენოს თავისი სამედიცინო განათლება, რაც ყველას (როგორც ექიმების, ისე პაციენტების) ინტერესებში მდგომარეობს. იოგას შესწავლა არანაირად არ ეწინააღმდეგება ექიმების, მედიკოსების პროფესიულ მისწრაფებებს.

იოგას ფსიქოლოგია გასწავლით, თუ როგორ უნდა განკურნოთ საკუთარი ჰორმონები, როგორ დაამშვიდოთ გონება საკუთარი აზრის ძალით,

როგორ ამოიღოთ საკუთარი ჰორმონები საკუთარი შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებიდან, როგორ მოამზადოთ ისინი თქვენი ფსიქიკური და ფიზიკური დაავადებების სამკურნალოდ და როგორ გამოიყენოთ ისინი თქვენი სხეულის, გრძნობებისა და გონების გასავითარებლად. ამის მიღწევა რთულია, მაგრამ თუ სერიოზულ ყურადღებას მივაქცევთ იოგური ფსიქოლოგიის მიერ შემოთავაზებულ ვარჯიშებსა და პროცესებს, მაშინ ერთ დღესაც აღმოვაჩინებთ, რომ მისი ნყალობით მივალნიეთ სრულყოფილებას.

იოგური ფსიქოლოგია გვასწავლის, რომ ყოველი აზრი კოსმოსური ენერჯის გამოვლინებაა და, როგორც რაიმე სახის ენერჯია, მას შეუძლია შეასრულოს ორი ფუნქცია: შემოქმედებითი და დამანგრეველი, იმისდა მიხედვით, თუ როგორ გამოიყენება იგი. თუ ამ ენერჯიას მაღალი მიზნებისთვის ვიყენებთ, ჩვენ ვაუმჯობესებთ სხეულს, გრძნობებსა და გონებას, თუ ჩვენს აზრებს დაბალ მხარეს მივმართავთ, მაშინ ორგანიზმი გამოგვყავს ნყობიდან.

მაღალვიბრაციული მსჯელობის პროცესში სეკრეციის ჯირკვლები მუდმივად შედიან სისხლში, რაც ოჯას-შაქტის ფორმირებას ხმარდება, ოჯასს ეწოდება ჰორმონალური ენერჯის კვინტესენცია. თქვენი ნერვული სისტემა მუშაობს ზუსტად ოჯას ენერჯიით. არსებობს ორი სახის ოჯა: პარა-ოჯა, რომელიც კვებავს გულს – როდესაც ის ამონურულია, სიცოცხლე მთავრდება – და აპარა-ოჯა, რომელიც მუდმივად ცირკულირებს სისხლძარღვებში: კვებავს მთელ სხეულს, კურნავს ფსიქიკურ და ფიზიკურ დაავადებებს. როდესაც ორგანიზმში ამ ოჯას დეფიციტი იქმნება, იწყება ფსიქიკური და ფიზიკური დაავადებების გამოვლენა.

თუ აზროვნების პროცესი განუწყვეტლივ გრძელდება, მაშინ ორივე ტიპის ოჯა აღმოფხვრილია. თუ ამავე დროს მოსაზრებები მიმართულია დაბალ მხარეს, მაშინ ორივე მათგანი არასწორად გამოიყენება. ამის შედეგები ჯერ ფსიქოლოგიურ სფეროში ვლინდება, შემდეგ კი ფიზიოლოგიურ დონეზე გადადის; საბოლოოდ, დარღვევები იძენს პათოლოგიურ ფორმას ფსიქოლოგიური და ფიზიკური დაავადებების სახით, რომლებსაც თან ახლავს მრავალი სხავდასხვა სიმპტომი.

ჩვენი ამჟამინდელი გონებრივი და ფიზიკური ბუნება არის შედეგი იმისა, რაც ადრე გვეგონა. აზრი არის ჩვენი პიროვნების, ჩვენი არსებობის ლიდერი. სიძულვილი ვერასოდეს აღმოიფხვრება მათში, ვინც შურისძიების იდეას ეთაყვანება. როგორც ქარი ამოძირკვავს სუსტად გამაგრებულ ხეს, ასევე ბოლმით, მატერიალური სურვილებით სავსე ფიქრები ვნებაზე დასცემს მათ, ვინც ისინი საკუთარ გონებაში შეიფარა. იგივე საფრთხე ემუქრება მათ, ვინც სურს მხოლოდ სიამოვნება, რომელთაც არ შეუძლიათ გააკონტროლონ თავისი გრძნობები, რომლებიც თავშეკავებულნი არ არიან ჭამის დროს, რომლებიც ზარმაცები არიან და დაბალი სიცოცხლისუნარიანობა აქვთ. და

ისევე, როგორც ქარს არ შეუძლია მთის ჩამომხობა, ისე მარა (ვნება) ვერ ჩამოაგდებს მათ, ვინც არ ისურვებს მხოლოდ სიამოვნებას, რომლებმაც დაიმორჩილეს თავიანთი გრძნობები, ზომიერად არიან საკვების მიღებაში, მუშაობენ ინტუიციის შესწავლაზე, რომლებიც ძლიერები არიან და აქვთ მაღალი სიცოცხლისუნარიანობა.

როგორც ნვიმა ვერ დაარღვევს კარგად აშენებული სახლის სახურავს, ასევე რისხვა, ვნება და შეუპოვრობა არ დაარღვევს მათ გზას ასახულ გონებაში. დაუფიქრებლობა სიკვდილისა და ტანჯვის თავშესაფარია, ხოლო სიღრმისეული აზრით ხელმძღვანელობა, პირიქით, სამკურნალო ბალზამი და მარადიული ცხოვრების ადგილია. ის, ვინც მზადყოფნაშია, არ ექვემდებარება სიკვდილს; დაუფიქრებელი შეიძლება ჩაითვალოს უკვე მკვდრად. არც დედას, არც მამას და არც სხვა ყველაზე ერთგულ ნათესავს არ შეუძლია იმდენი სასარგებლოს მოტანა, რამდენსაც საჭიროდ განვითარებული და სწორად მიმართული გონება მოგიტანთ, რომელიც უალტერნატივოა და უდიდეს სამსახურს გაგვინევს.

ბინძური აზრებისგან გათავისუფლებული ადამიანი მიაღწევს ხსნას. ბინძური აზრების სრული აღმოფხვრა შესაძლებელია მხოლოდ ასკეტიზმის – ტაპასიას ხანგრძლივი დაცვის შედეგად და ეს, თავის მხრივ, მიიღწევა მხოლოდ ერთი გზით, კერძოდ: როგორც კი უნმინდური აზრი იბადება, მას დაუყოვნებლივ უნდა უპირისპირდებოდეს (ამხელდეს) სუფთა აზრი. მაგრამ ეს ისევ და ისევ შესაძლებელი ხდება მხოლოდ ანაჰატა-ნადას მაღლით ან, რაც იგივეა, შაბდა-ბრაჰმანით. და ეს მაღლი მიიღწევა კონცენტრაციით და მედიტაციით ამ ხმაზე.

ამაში პროგრესის მიღწევა შეუძლებელია, თუ **ომ** ხმა მეორდება მხოლოდ სიტყვებით, ხოლო ჭკუა სავესეა მანკიერი, ბოროტი აზრებით. **ომ**-ის ხმა უნდა განმეორდეს კონცენტრაციის ისეთი ძალით, რომ მან, რაც ტურჩებით არის გამოხატული, ჭკუის ყველაზე შორეულ კუთხეებში მიაღწიოს და საბოლოოდ გამოდევნოს ყველაფერი მისგან და იქაურობა მთლიანად გაავსოს თავისი გამოვლინებით. და კიდევ ერთი რამ: რაც უნდა შეეცადოს ჭკუა, გააკონტროლოს ნებისმიერი გრძნობის ორგანო, მას ამის უფლება არასოდეს არ უნდა მიეცეს. ადამიანმა, რომელიც თავის გრძნობებს ნებისმიერი მიმართულებით ცურვის (ფარფატის) საშუალებას აძლევს, როგორც არ უნდა იზიდავდეს მას ჭკუა, საბოლოოდ ჯამში კრახი უნდა განიცადოს. თუმცა, თუ ის გრძნობის ორგანოებს (მათ ყურადღებას) მისი კონტროლის ქვეშ (თუნდაც იძულებითაც კი) აკავებს – შეუძლია იმედი ჰქონდეს, რომ ერთ მშვენიერ დღეს იგი ზიანის მომტან აზრებზე ძალაუფლებას მოიპოვებს. საკუთარ ჭკუას კარგად დაუფლებულმა ადამიანმაც კი უნდა დაიცვას ეს კანონები.

მაგრამ ბინძური აზრების გაჩენამ სასონარკვეთილებაში არ უნდა ჩაგვაგდოს. პირიქით, ამან უნდა მოგვცეს უფრო დიდი სტიმული, რომ კიდევ უფრო გულმოდგინედ გავაგრძელოთ ჩვენი კვლევები. მანკიერი, არასწორად მომართული ჭკუა უფრო მეტ ზიანს გვაყენებს, ვიდრე გარე აშკარა მტერი. ასეთი ჭკუის მქონე სხეული დედამიწაზე, სამწუხაროდ, უბედური არსებობით გადაღლილი, ცნობიერებას მოკლებული, საზიზღარი, უსარგებლო, ნაგვის გროვასავით იბორიალებს.

ამიტომ, სანამ ჯერ კიდევ ცოცხალი ხართ, საკუთარ თავს დაუსახეთ ამოცანა: მოიპოვოთ კონტროლი თქვენს ჭკუაზე, მიაღწიოთ მასზე კონტროლს. რამეთუ მხოლოდ ის, ვინც აკონტროლებს თავის აზრებს (ისინი ლიქენის გავლენის ქვეშ აღარ არიან და შეუძლიათ სადაც უნდათ იქ გამოვლინდნენ: ნამოუდგენლად შორეულ სივცეებში ან იქვე თვალსაწიერში), მხოლოდ ასეთ ადამიანს შეუძლია გათავისუფლდეს სიკვდილისა და დაავადების ნაყოფებისგან. ჭეშმარიტი კანონი და სიბრძნე ვერ იცხოვრებს ცვალებად, არასტაბილურ ჭკუაში; და პირიქით: შიშს, შფოთვას, ფიზიკურ და ფსიქიკურ დაავადებებს, რაც უნდა სასტიკნი იყვნენ ისინი, თვით სიკვდილსაც კი არ შეუძლია კარგად განვითარებული გონების დაზიანება. თუ ადამიანი მიდრეკილია რაციონალური აზროვნებისაკენ, თუ ის ყოველთვის ყურადღებით ეკიდება თავის მოვალეობებს, თუ მისი საქმეები ყოველთვის სუფთაა, გონივრულად მოქმედებს, ზომიერია და მუდმივად ეუფლება თავშეკავებას, თუ კანონის შესაბამისად ცხოვრობს, მაშინ მისი ნეტარება მუდმივად გაიზრდება.

ბრძენ ადამიანს, საკუთარი თავი, სიფხიზლე, ინტელექტი და თვით-კონტროლი უბიძგებს, თავისთვის აღმართოს მიუდგომელი კუნძულის, რომელიც მიუწვდომელი იქნება ოკეანის ყველაზე საშინელი და ძლიერი ტალღებისთვის.

თავისი აზრების სიფხიზლის წყალობით ინდრა ღმერთების სამეფოში ავიდა.

ყველა დროში ბრძენნი აზრის სიფხიზლეს აქებდნენ; სიბრიყვე კი, როგორც სიკვდილის გამოვლინება, ყოველთვის იგმობოდა.

მკურნალობის პროცესი:

1. მიიღეთ პოზა, რომელიც მოსახერხებელია თქვენი სხეულისთვის.
2. მოადუნეთ თქვენი სხეული.
3. გააკეთეთ ძლიერი სამიამა. იგი საკუთარი სხეულიდან და გონებიდან არასახელსაყრელი მენტალური (ფსიქიკური) და ფიზიკური პირობების აღმოფხვრისაკენ მიმართეთ.
4. წარმოიდგინეთ, რომ ისინი ტოვებენ თქვენს სხეულს და გონებას.
5. წარმოიდგინეთ, რომ ახლა თქვენი სხეული და გონება გათავისუფლებულია ყველა სურვილისგან.



6. დაივინყეთ მთელი თქვენი სხეული და საკუთარი არსება უმაღლეს ცნობიერებასთან გაითავისეთ. რამდენიმე დღიანი ასეთი პრაქტიკის შემდეგ იგრძნობთ, რომ თქვენი სხეულის შეგრძნება ქრება და სხეულის ნაცვლად გაქვთ პატარა ელექტრომაგნიტური რადიოსადგური, რომელიც სავსეა პულსაციებით.

7. დარჩით ამ მდგომარეობაში და წარმოიდგინეთ, რომ ყველა ფსიქიკური და ფიზიკური დაავადება იკურნება. იგრძენით ეს და პრაქტიკაში დარწმუნდებით, რომ ისინი ნამდვილად აღარ გაქვთ.

8. გაიმეორეთ ეს პროცესი მზეზე ყოფნისას; მიაღწიეთ განცდას, რომ მზისგან სინათლე და სიცოცხლე მუდმივად მიედინება პლანეტებსა და თქვენში, რათა კვებოთ როგორც ყველა პლანეტა, ასევე საკუთარი თავი.

9. იგრძენით მზის სხივების გავლენა მთელ სხეულზე.

10. შემდეგ მიაღწიეთ განცდას, რომ სხეული გახდა ცხელი და რომ მთელი მზის სისტემა ივსება სინათლით და სიცოცხლით.

11. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ხართ მზე, რომელიც სინათლესა და სიცოცხლეს აძლევს ყველა პლანეტას.

12. დარჩით ამ მდგომარეობაში რამდენიმე წუთის განმავლობაში. ამავე დროს, შეამჩნევთ, რომ თქვენი სხეული დაფარულია ოფლით და ყველა დაავადება ტოვებს მას, მისდევს მზის სხივებს.

13. გააკეთეთ იგივე პროცესი, როდესაც თქვენ გაქვთ შესაძლებლობა წყალში ყოფნისას – ცურვის ან ბანაობის დროს.

14. გაიმეორეთ იგივე შხაპის ან აბაზანის მიღებისას.

15. თავად მოიფიქრეთ სხვადასხვა სიტუაცია, რომლებიც ჰგავს ზემოთ ჩამოთვლილებს და ასევე განახორციელეთ იქ მოხვედრისას ჩვენ მიერ რეკომენდებული პროცესი.

ამით სრულდება კურსის მეოცე გაკვეთილი. ნაიკითხეთ ისევ და ისევ. გამოიყენეთ ანატომიური და ფიზიოლოგიური რუკები და ილუსტრაცია და კარგად გაიგეთ ისინი, რათა ნათლად წარმოიდგინოთ, სად მდებარეობს ენდოკრინული ჯირკვლები, ნერვული სისტემა და სხვა ორგანოები და როგორ მუშაობენ ისინი. შეისწავლეთ და გააკეთეთ სავარჯიშოები. შეინახეთ თქვენი ჯირკვლების ჰორმონალური სეკრეცია. განავითარეთ თქვენი ოჯახი და განკურნეთ საკუთარი თავი. თქვენ გახდებით უკეთესი, ვიდრე ნებისმიერი ექიმის დახმარებით, რომ ამოიცნოთ თქვენი ფსიქიკური და ფიზიკური მდგომარეობა და მთლიანად განიკურნოთ დაავადებებისგან.

მუდმივად შეამონმეთ თქვენი გონება და აზრები და მიიყვანეთ ისინი სიბნელიდან – სინათლემდე, ტანჯვიდან – ბედნიერ ცხოვრებამდე, სიკვდილიდან – უკვდავებამდე, ილუზიებიდან – რეალობამდე იყავით ბედნიერი. სავსებით შესაძლებელია, რომ თქვენ საკუთარი თავის ექიმი გახდეთ.



## თავი 21. გული და სნობიერება

### შესავალი

1. ცნობილია, რომ გული და ფიზიკური ცნობიერება ურთიერთდაკავშირებულია.

2. ზუსტად ასევე, სულიერი გული და სულიერი ცნობიერება ერთმანეთთან ერთნაირად არის დაკავშირებული.

ფიზიოლოგიური აღქმისა და ბუნებრივი, უშუალო მოძრაობების განხილვისას ძალზე მნიშვნელოვანია ცნობიერების რეალური ბუნების სწორად გაგება, თუმცა თანამედროვე ფიზიოლოგები ძალიან შორს არიან ამ ბუნების ჭეშმარიტი გაგებისგან. აკადემიურად რომ ვთქვათ, ფიზიკური ცნობიერება მიეკუთვნება ბიოლოგიისა და ფსიქოლოგიის სფეროს. მაგრამ ასევე ნათელია, რომ ფიზიოლოგიის, ბიოლოგიისა და ფსიქოლოგიის დისციპლინებს შორის აბსოლუტურად ხისტი, გადაულახავი ბარიერი არ არსებობს.

ყველა სწავლება, ყველა გამოცდილება და ქცევა დამოკიდებულია ცნობიერებაზე. ბიოლოგიური ან, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ფიზიკური ცნობიერება განისაზღვრება, როგორც საკუთარი არსებობისა და გარე სამყაროს არსებობის ცნობიერება. მაგრამ ძალიან რთულია იმის დამტკიცება, რომ ეს ყველაფერი ადამიანში დამოკიდებულია ტვინში მიმდინარე ოქსიდაციური პროცესების გარკვეულ რაოდენობაზე. მიუხედავად ამისა, ჩვენ ვიცით, რომ ასეთი ქიმიური ცვლილებების გარეშე ნერვული უჯრედები ვერ ფუნქციონირებენ და იღუპებიან.

სიცოცხლე და ცნობიერება გულის სუბპროდუქტებია. თუ გული ჩერდება, მაშინ სიცოცხლე წყდება; ცნობიერება წყვეტს ფუნქციონირებას და ეს არსება მკვდრად ითვლება.

ცნობიერება წარმოდგენილია ტვინის ნერვული უჯრედების აქტივობით და ჩვენ აღვიქვამთ იმპულსების გარკვეულ ნაკადებს, რომლებიც გადის ტვინში, მიუხედავად იმისა, თუ რა მდგომარეობაში ვართ დროის ამ მომენტებში: გვღვიძავს თუ გვძინავს; რა თქმა უნდა, ეს გულისხმობს იმას, რომ იმპულსებს აქვთ საკმარისი ძალა. იმ შემთხვევაში, თუ იმპულსები გამოვლინდება იმ პერიოდში. როდესაც ჩვენ გვძინავს, ისინი გამოიწვევენ სიზმარს, და ჩვენ არ ვიღვიძებთ.

ცხოველთა სამყაროში ცნობიერების მდგომარეობა ძალზე ფართოდ განსხვავდება ცხოველთა კონკრეტული კლასის განვითარების დონის შესაბამისად, მაგრამ მხოლოდ ადამიანებში აღწევს ევოლუციის ისეთ ეტაპს, რომლის დროსაც შესაძლებელი ხდება გონებრივი, აზროვნების ცნებების,

იდების, წარმოდგენების ჩამოყალიბება, რომელთაგან ყველაზე მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიურია.

მაგრამ ცნობიერების ისტორია ამით არ მთავრდება. ბიოლოგიური გული და ცნობიერება ბუნებით ფიზიკურია. ამავე დროს, ისინი ასევე დამოკიდებული არიან მეტაფიზიკურ გულსა და მეტაფიზიკურ ცნობიერებაზე.

სინამდვილეში ცნობიერება არ იქმნება, მაგრამ გამოვლინდება და ეს მოვლენა ნერვული სისტემის ევოლუციაზეა დამოკიდებული. ადამიანის ნერვულ სისტემაში ცნობიერება უკიდურესად მაღალი ხარისხით ვითარდება, მაგრამ ნერვული სისტემის და სისხლში სხვადასხვა ცვლილებების შესაბამისად, მას შეუძლია გადავიდეს სხვადასხვა მდგომარეობაში, როგორცაა სიფხიზლე, სიზმრის ხილვა და ღრმა ძილი.

როდესაც ნერვული სისტემა სრულად ვითარდება კონცენტრაციის პრაქტიკით, უმაღლეს ზღვრამდე, მაშინ ცნობიერება ვლინდება მისი სრული ფორმით და ადამიანი გრძნობს თავის მარადიულ არსს, მარადიულ ნეტარებას. ასეთი ცნობიერებისთვის ტვინი არ არის საჭირო. ბიოლოგიური ცნობიერება დამოკიდებულია შემდეგ ფაქტორებზე:

1. ტვინის ფიზიკური სიჯანსაღეზე (დაუზიანებელი).
2. ტვინისთვის ჟანგბადის მიწოდებაზე.
3. ტვინისთვის სისხლის მიწოდებაზე.
4. სხეულისა და გრძნობების სისუფთავეზე.

თუ ეს პირობები და პროცესები ირღვევა, მაშინ ცნობიერების ხარისხი მცირდება ამა თუ იმ დონეზე. ცნობიერების ცვლილებები ასევე იწვევს ძილს, დაღლილობას, სხეულის სხვადასხვა მონამვლას. მაგრამ აქ თქვენ არ გჭირდებათ ფიზიკური გულისა და ფიზიკური ცნობიერების დაკავება. თქვენი ფუნდამენტური მიზანია, მიაღწიოთ სულიერ გულს და სულიერ ცნობიერებას და ამის საშუალებად იყენებთ ფიზიკურ გულს და ფიზიკურ ცნობიერებას.

შესრულების ტექნიკა.

1. მიიღეთ მოსახერხებელი პოზა.
2. მოადუნეთ მთელი სხეული.
3. შეიგრძენით, როგორ გიცემთ მკერდში გული.
4. შეიკავეთ სუნთქვა.
5. ამასთან ერთად, თქვენ მაშინვე იგრძნობთ, რომ გულისცემის სიხშირე და სიძლიერე იზრდება.

6. გულის ყოველი ცემით ის ენერგიას უგზავნის სხეულის ყველა ნაწილს. შეეცადეთ შეიგრძნოთ იგი.

7. გულის შეკუმშვების სიხშირისა და სიძლიერის მატებასთან ერთად, მისი ენერგია იქცევა ელექტრომაგნიტური პულსაციების ენერგიად და მთელი სხეული ივსება ამ პულსაციებით. შეიგრძენით ესეც.

8. ამ დროისთვის მთელი სხეული მაგნეტიზებულია და სულიერი გული და სულიერი ცნობიერება გამოვლინდება თქვენში. იგრძენით ეს ყველაფერი!

9. მთელი სხეული ხდება სამყაროს გული და გრძნობთ, რომ მთელი სხეული პულსირებს, როგორც ერთი გული.

10. თანდათან კარგავთ ფიზიკური სხეულის შეგრძნებას და მთლიანად შეიგრძნობთ საკუთარ არსებას უმაღლეს ცნობიერებასთან ერთიანობაში.

11. ახლა დარწმუნებული ხართ, რომ თქვენი ცნობიერება არავითარ შემთხვევაში არ არის სხეულის პროდუქტი, არამედ მასში მხოლოდ ვლინდება.

12. იგრძენით, რომ თქვენი სხეული ცნობიერების გამოვლინების მხოლოდ ერთი წერტილია, მაგრამ სინამდვილეში თქვენ ყველგან და ყველაფერში იმყოფებით.

13. იგრძენით, რომ თქვენი ეს სხეული საერთოდ არ არის თქვენი ცნობიერების ცენტრი: ხანგრძლივი პრაქტიკის შემდეგ თქვენ შეიგრძნობთ, რომ ნამდვილად შეგიძლიათ იმყოფებოდეთ და მუშაობდეთ სხვა სხეულთან (სხეულში).

14. იგრძენით, რომ თქვენ ხართ უმაღლესი ცნობიერება და შეგიძლიათ მიაღწიოთ განთავისუფლებას.

15. იგრძენით, რომ ეს ცნობიერება მარადიული და უკვდავია და რომ თქვენ შეიძენთ მარადიულ ცოდნას, მარადიულ მშვიდობას, მარადიულ ნეტარებასა და მარადიულ ბედნიერებას.

ამით სრულდება კურსის ოცდამეერთე გაკვეთილი. წაიკითხეთ და გაიგეთ. კონცენტრაციის სფეროში თქვენი შესაძლებლობების გასაზრდელად გამოიყენეთ ანატომიური და ფიზიოლოგიური დიაგრამები და ცხრილები; შეისწავლეთ მათზე გულის, სისხლძარღვებისა და ნერვული სისტემის მდებარეობა, სტრუქტურა და მუშაობა.

ივარჯიშეთ ყოველდღიურად სულიერ გულსა და სულიერ ცნობიერებაზე ფოკუსირებით, ამისათვის გამოიყენეთ ფიზიკური გული და ფიზიკური ცნობიერება. რამდენიმეთვიანი პრაქტიკის შემდეგ თქვენ იგრძნობთ უფრო დახვეწილ ცვლილებებს თქვენს ფიზიკურ ჯანმრთელობაში.

## თავი 22. როგორ ვმართოთ ვიტარკები

ვიტარკამი იმ საქმიანობას ეწოდება, რომელიც ჩვენი ინდივიდუალობისთვის, ჩვენი გრძნობებისათვის, სხეულისათვის და თავად გონებისათვისაც მავნებელი და გამანადგურებელია. ნებისმიერი მხრიდან, საიდანაც არ მივუდგებით ამ პრობლემას – ლოგიკური, ფილოსოფიური, ეთიკური, მორალური, სოციალური თუ იურიდიული – ჩვენ აუცილებლად მივალთ დასკვნამდე, რომ ასეთი მავნე ფსიქიკური ტალღები არსებობს და მოგვინვეს იმის აღიარება, რომ ისინი დამლუპველია ჩვენი არსებობისთვის. და მაინც, მათი ძალაუფლებისა და ჩვენზე ძლიერი ჰიპნოზური გავლენის გამო, ჩვენ ხშირად იძულებულნი ვართ ვიმოქმედოთ მათ შესაბამისად. ეს იწვევს იმ ფაქტს, რომ ჩვენი ქცევა ეწინააღმდეგება ჩვენს რეალურ არსებობას და ჩვენს ინდივიდუალობას. ამ სასტიკ, დაუნდობელ ფსიქიკურ ტალღებს უწოდებენ ვიტარკას (ვი – წინააღმდეგ, ტარკა – სალი აზრი, ლოგიკა, ნორმა, გონივრულობა) იმ მიზეზით, რომ ისინი მომართულია ჩვენი სალი აზრის წინააღმდეგ, ჩვენი ლოგიკის, რწმენის, ნორმებისა და თავად ცხოვრების წინააღმდეგ.

პრაქტიკული თვალსაზრისით, ვიტარკები წარმოდგენილია შემდეგ ათ ჯგუფად::

1. სხეულის დაზიანების ან სხვისთვის რაიმე სხვა ზიანის მიყენება.
2. სიცრუე, წინასწარდარწმუნებულობა.
3. ქურდობა.
4. თავის შეუკავებლობა, სქესობრივი ვნებაში გადასული ლტოლვა.
5. ფულის დაგროვება საკუთარი კმაყოფილებისთვის.
6. ფიზიკური, ქკუითი და გრძნობითი სიბინძურე.
7. დაუკმაყოფილებლობა, სიხარბე.
8. ეგოიზმი.
9. სიზარმაცე და ცოდნის გაზრდის შეწყვეტა.
10. სალ აზრთან (სიბრძნესთან) და ინტუიციასთან თანამშრომლობის

არსურვილი, არნდომა.

აქ ჩამოთვლილი ათი ჯგუფი თქვენ საკუთარი შეხედულებისამებრ შეგიძლიათ გააფართოოთ.

იმისათვის, რომ გააკონტროლოთ ვიტარკები, თქვენ გაქვთ ორი ღვთაებრივი ძალა თქვენს შიგნით: იამა და ნიამა. იამა არის მათი მართვის სერიოზული სურვილი. ბევრი ჩემი სტუდენტი და მეგობარი ესწრება იოგას კლასებს, ლექციებსა და კურსებს იოგას ფსიქოლოგიის ცოდნის დასაუფლებლად, მაგრამ მათი ტრენინგი მხოლოდ ერთგვარი ჰობია, რომელიც საკუთარი ცნობისმოყვარეობის სწრაფვას აკმაყოფილებს. მათ არ აქვთ სერიოზული განზრახვა, გახდნენ ნამდვილი იოგები. მათ ძალიან იზიდავთ



ზებუნებრივი ძალების დაუფლების იდეა და ამ ძალების დემონსტრაციით, უნდათ ერთგვარი მიზიდულობის ცენტრით გახდნენ თავიანთ მეგობრებსა და ნაცნობებს შორის ან საზოგადოებრივ საქმეებში. ბევრი თანამედროვე ე.წ. იოგი ხელს უწყობს მათ ამ მისწრაფებებში თავიანთი რეკლამებით, წერილებით, საგაზეთო სტატიებით. იოგას მრავალი სტუდენტი და ენთუზიასტი უყვება მეგობრებს და ოჯახს თავიანთი წარმოუდგენელი წარმატებების შესახებ. დასავლეთის მრავალი ქალაქი და სოფელი სავსეა მსგავსი სასწაულებით. თუმცა, რამდენი ადამიანია იქ, ვისაც ნამდვილად სურს გონებისა და გონებრივი ტალღების სასარგებლო კონტროლი? სამწუხაროდ, ეს არის დიდი კითხვა...

ასე რომ, იამა ნიშნავს გონების კონტროლის სერიოზულ სურვილს. ზოგადად რომ ვთქვათ, ყველა ადამიანს სურს გააკონტროლოს გონება, მაგრამ ამას აკეთებს არა სიღრმისეულად, არა სერიოზულად, არამედ ზედაპირულად და სურს შეიძინოს, თუ ეს შესაძლებელია, რაღაც უჩვეულო შესაძლებლობები, მაგრამ მისი გონების შინაგანი ნაწილი მუდმივად უხშობს გზას მის ყოფილ ჩვევებს, იოგაში წინსვლის აუცილებელ საკეთებელს, კომპრომისებზე მიდის და ვიტარკები აგრძელებენ მასზე დომინირებას. თუ გონება შინაგანად გადანყვეტს, დაიმორჩილოს ვიტარკი და გააკონტროლოს ეს ტალღები, მაშინ ეს იამა იქნება.

ამრიგად, იამა გულისხმობს მართვას, კონტროლს; წარმატებული იქნება, თუ შესრულდება შემდეგი ხუთი დებულება:

1. აჰიმსა, ე.ი. მოქმედებით, სიტყვით ან აზრით სხვა ცოცხალი არსებებისათვის ზიანის არმიყენება.

2. სატია, ე.ი. აღთქმა, რომ ემსახურები მხოლოდ მართებულობას და აღმოფხვრი სიცრუეს შენი ცხოვრებიდან.

3. ასტეია – უარი ქურდობაზე.

4. თავის შეკავება, უმანკობა, ანუ სხეულის განვითარებისათვის ჰორმონალური ძალების მართვა გრძნობებისა და გონების განვითარების მიზნით და ეს მიიღწევა ოჯასას განვითარებით.

5. აპარიგრაჰა – მესაკუთრეობაზე უარის თქმა, საკუთარი თვისებებისა და უნარების მმართველად მუშაობა. ამავე დროს, ჩვენ უნდა გამოვთვათ ვარაუდი, რომ ჩვენი შემოსავლის ათი პროცენტი სხვებს ეკუთვნის. და თუ ჩვენი ქონების ათი პროცენტი სხვებს საჩუქრად მივცემთ, კარგი იქნება, მაგრამ, ამავე დროს, მაინც არაფერს მივცემთ, რადგან ეს 10% უკვე სხვებს ეკუთვნით. მაგრამ თუ ჩვენი შემოსავლის ათ პროცენტზე მეტს სხვებს მივცემთ, მაშინ ჩვენ ნამდვილად ვემსახურებით მსოფლიოს. ასეთი ქმედებებს ეწოდება აპარიგრაჰა. თუ ყველამ სწორად შეასრულა ეს დებულება, კომუნიზმის შიში აღარ იარსებებდა.



იოგას მონაფემ აქ უნდა გადანყვიტოს, გაჰყვება თუ არა იოგას გზას. აღწერილი ხუთი იამას შესრულება იოგას მონაფეს უზრუნველყოფს პირველი ხუთი ვიტარკამის მართვით. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ მაშინაც კი, თუ სერიოზული განზრახვები გვაქვს, თუ გონების კონტროლს ვცდილობთ, წარმატებას ვერ მივაღწევთ, თუ ეს იამები არ შევა ჩვენს ყოველდღიურ პრაქტიკაში. მათთან მიმართებაში ჩვენ სერიოზულად უნდა ვივარჯიშოთ.

იამების შესრულებას შემდეგი ხუთი ნიიამი უწყობს ხელს:

1. სხეულის, გრძნობებისა და გულის სისუფთავის დაცვა.
2. თვითკმარობა.
3. ტაპასის დაცვა, ე.ი. ასკეტიზმი.
4. სვადხიანია, ანუ იოგური ფსიქოლოგიისა და ფილოსოფიის შესწავლა.
5. სხეულის იმ ამოცანების ღირსეულ საშუალებად გარდაქმნა, რომლებიც თქვენ თავად დაისახეთ; სიბრძნის, ინტუიციისა და ცნობიერების სასარგებლოდ თავგანწირვა.

ნიიამა ნიშნავს „რეგულაციების დაცვას“. ჩვენს შემთხვევაში, ეს გულისხმობს გარკვეულ პირობებთან შესაბამისობას, რაც ხელს უწყობს განზრახვების, ანუ იამების წარმატებით შესრულებას. ეს ხუთი დებულება მონაფეს აძლევს შესაძლებლობას, მართოს ბოლო ხუთი ვიტარკა ზემოთ ჩამოთვლილი ათიდან. თითოეული ვიტარკისათვის უნდა შექმნათ მისი საპირისპირო და ამით ცხოვრება წარმატებული გახადოთ.

არსებობს მენტალური (ჭკუისმიერი) ტალღების კონტროლის კიდევ ერთი გზა; ამისათვის არსებობს ხუთი სხვა მეთოდი:

1. თითოეული პრობლემის ანალიზი და მისი დამაკმაყოფილებლად გადაჭრის გზების ძიება. ჩვევების შემთხვევაში ეს მეთოდი ყოველთვის არ მუშაობს.
2. ნეიტრალიტეტის შენარჩუნება: დააკვირდით თქვენი გონების აქტივობას თითქოს გარედან, ანუ არა როგორც მონაწილემ, არამედ როგორც მოწმემ; ნუ იმოქმედებთ როგორც მისი აგენტი, აკონტროლეთ ყველა ტალღა.
3. უსაქმურობის თავიდან აცილება: იცხოვრეთ ისე, რომ მუდმივად დაკავებული იყოთ.
4. ბჰავა-სამადჰი. უნდა დაივიწყოთ საკუთარი სხეული და მატერიალური ჭკუა და გაათავისეთ საკუთარი არსება უმაღლეს ცნობიერებასთან.
5. ბრაჰმი-სტჰიტი. მედიტაცია მანტრას გამეორებით (სიტყვების ან წინადადებების კომბინაცია): „მე ბრაჰმანი ვარ. მთელი სამყარო ბრაჰმანია. ვიტარკი ჩემზე გავლენას ვერ ახდენს.“

შეარჩიეთ სწავლაში ის გზა, რომელიც ყველაზე მეტად მოგეწონებათ. ამით სრულდება ჩვენი კურსის ოცდამეორე გაკვეთილი. წაიკითხეთ, მიაღწიეთ სრულ გაგებას. გააფართოეთ ამ განყოფილებაში მოცემული ინფორმაცია სხვა წყაროებიდან მოპოვებული დამატებითი მონაცემებით, მოძებნეთ სხვა მეთოდები. შეისწავლეთ ისინი და გახადეთ თქვენი ცხოვრება წარმატებული.

იამასა და ნიიამას პრაქტიკის გარეშე შეუძლებელია სრულყოფილების მიღწევა. ივარჯიშეთ მათში თქვენს ვიტარკებზე კონტროლის მოსაპოვებლად.

## თავი 23. ხუთი დიდი შთაბონება

ხუთი დიდი ვედური შთაგონება, რომლებიც მონოდებულია ფორმებისა და სიმბოლოების (სახელების) სამყაროდან სრულყოფილების სამყაროში გონების გადასაყვანად:

1. ტატვამასი (შენ ხარ ის).
2. აჰამ ბრაჰმასმი (მე ბრაჰმანი ვარ).
3. აიამატმა ბრაჰმანი (ეს „მე“ ვარ ბრაჰმანი).
4. პრაჯნიანამ ბრაჰმანი (ცნობიერება არის ბრაჰმანი).
5. შატჩიდანანდამ ბრაჰმანი (მარადიული ყოფნა, მარადიული ცნობიერება, მარადიული ნეტარება არის ბრაჰმანი).

1. **ტატვამასი** (შენ ხარ ის). სხეული აგებულია ორი ნივთიერებისგან: ბუნება და ცნობიერება, ან, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მატერიისა და გონებისგან. სხეულის მატერიალურ ელემენტებს აქვთ იგივე ბუნება, როგორც მატერიას მთელ სამყაროში; სხეულის ცოდნა ასევე არ განსხვავდება სამყაროს ცნობიერებისგან. ამიტომ, გამოთქმა „შენ ხარ ეს“ ნიშნავს: „შენი ცნობიერება არ არის ინდივიდუალური: ეს არის სამყაროს ცნობიერება; და რადგან ცნობიერება და სამყაროს ბუნება მარადიულია, მაშინ შენი ცნობიერება და მატერიალური ელემენტებიც მარადიულია.“ ამ შემთხვევაში მთავარი აქცენტი ცნობიერებაზეა, რადგან ის ხელმძღვანელობს ყველა ბუნებრივ ელემენტს. როდესაც ღრმა კონცენტრაციაში შედიხარ, დუალიზმს ეჯახები. გამოდის, რომ ღრმა კონცენტრაციის მდგომარეობაში გრძნობ იდენტიფიკაციას უმაღლეს ცნობიერებასთან, რაც აღრიცხავს იმ ფაქტს, რომ „შენ ხარ ის“ და როდესაც ამ მდგომარეობიდან გამოდიხარ „ნორმალურში“, კვლავ აღმოჩნდები ჯერ კიდევ ინდივიდუალური ცნობიერების მფლობელი, რომელიც ამტკიცებს: „შენ ხარ ეს.“

ამ ორიდან რომელი დასკვნაა საბოლოო, ნამდვილი რეალობა? აქვე უნდა გავითვალისწინოთ, რომ განცხადება „შენ ხარ ის“ ასახავს მედიტაციურ გამოცდილებას და, შესაბამისად, ეს არის საბოლოო, მარადიული ჭეშმარიტება, რადგან ყოველი უმაღლესი რიგის გამოცდილება უარყოფს ქვედა გამოცდილებას, როგორც არაჭეშმარიტს, არარეალურს.

2. **აჰამ ბრაჰმასმი** (მე ბრაჰმანი ვარ). აქ „მე“ გაგებულია არა როგორც ინდივიდუალური „მე“, არამედ როგორც უპიროვნო, კოსმიური „მე“. როდესაც მონაფე ღრმად არის სამადჰის მდგომარეობაში, მას ფარავს ცნობიერების მთელი ოკეანე. ამ მდგომარეობაში მედიტატორი ივინყებს თავის სხეულს და იდენტიფიცირდება ცნობიერების ამ მარადიულ ოკეანესთან. ის გრძნობს: „მე ბრაჰმანი ვარ.“ ეს არის ფსიქიკური მდგომარეობა, რომელიც მიღწეულია ანაჰატა-ნადას ხმაზე ფოკუსირებით, სრული

რელაქსაცია ანადგურებს მედიტატორის იგნორირებას და მის ეჭვებს კოსმოსური ცნობიერების შესახებ.

ამ მდგომარეობამდე მისასვლელად უნდა გააკეთოთ მტკიცე გონებრივი განცხადება: „მე ბრაჰმანი ვარ.“ გაიმეორეთ ეს შთაგონება მანამ, სანამ არ იდენტიფიცირდებით უმაღლეს ცნობიერებასთან. ენთუზიაზმით ივარჯიშეთ, თქვენ ნამდვილად მიაღწევთ წარმატებას ამ საქმეში.

**3. აიამატმა ბრაჰმანი** (ეს „მე“ არის ბრაჰმანი). რამდენიმენლიანი რეგულარული პრაქტიკის შემდეგ, თქვენ ნამდვილად იგრძნობთ, რომ თქვენი „მე“ ნამდვილად არის უმაღლესი „მე“-ს ნაწილი – რაც არის ერთადერთი, უნიკალური, განუმეორებელი – „ერთი-მეორის გარეშე“. თქვენ იგრძნობთ: „მე ბრაჰმანი ვარ.“ „მთელი ეს სამყარო ბრაჰმანია.“

**4. პრაჯნანამ ბრაჰმანი** (ცნობიერება არის ბრაჰმანი). რაც უფრო მეტი წარმატება მიიღწევა კონცენტრაციაში, მით უფრო მაღალია ცნობიერება, მშვიდობა, ნეტარება და განვითარება. საბოლოო ჯამში, თქვენ იგრძნობთ, რომ ინტუიცია და ცნობიერება, რომლებიც ყოველთვის თქვენს განკარგულებაშია და მუდმივად მოგცემთ შეფასებებს ნებისმიერი (კარგი და ცუდი) ქმედების შესახებ, აღმოჩნდა მთლიანად მაგნეტიზებული თქვენს შიგნით და რომ ახლა ოდნავი განსხვავება არ არის ცოდნასა და შემეცნებელს (თქვენი „მე“) შორის. თქვენ ზუსტად აღიქვამთ იმ ფაქტს, რომ „ცნობიერება ბრაჰმანია.“

**5. სატჩიდანანდამ ბრაჰმანი** (მარადიული ყოფნა, მარადიული ცნობიერება, მარადიული ნეტარება არის ბრაჰმანი). ინდივიდუალობა დამოკიდებულია შემდეგ სამ ფაქტორზე:

- ა) არსებობა;
- ბ) გაგება და ცოდნა;
- გ) მშვიდობა და ნეტარება.

ვერც ერთი ცოცხალი არსება ვერ იცხოვრებს ამ ატრიბუტების გარეშე. მათ განვითარებასთან ერთად ინდივიდუალობაც ვითარდება. ერთის მხრივ, ამ მაჩვენებლების შემცირებით ინდივიდუალობის გამოხატვა მცირდება. მაგალითად, თუ ადამიანი რაღაცას არასწორად, ცუდად ან მავნე განზრახვით აკეთებს, ამით საფრთხეს უქმნის თავის არსებობას; მისი მიზეზი და ცოდნა სუსტდება, ხოლო მშვიდობა, სიმშვიდე და ნეტარება განადგურების საფრთხის წინაშე დგება. შესაბამისად, არსებობა (ყოფა), ცოდნა და კდემამოსილება (ნეტარება) ქმნის ამ ადამიანის ინდივიდუალობას. განპირობებული არსებობა, ცოდნა და სიმშვიდე ქმნის განაპირა, განსხვავებულ ინდივიდუალობას (პიროვნებას). მეორე მხრივ, უპირობო არსებობა, ცოდნა და მშვიდობა ქმნის უპირობო ინდივიდუალობას (პიროვნებას).

განვითარებული, მონინავე მედიტაციის, პირობითი არსების, პირობითი გონების (გონიერების) და პირობითი სიმშვიდის მდგომარეობა გარდაიქმნება უპირობო, მარადიულ არსებად, გონებად და მშვიდობად.

სამადჰის ღრმა მდგომარეობაში მთელი სამყარო იშლება ცნობიერებისა და მაგნეტიზმის უზარმაზარ ოკეანეში. ამავე დროს, მედიტატორი განიცდის პირდაპირ იდენტურობას მარადიული ცნობიერების ოკეანესთან, მარადიულ ცოდნასთან და მარადიულ არსებობასთან. ეს არის პარამა-პურუშას და პარა-შაქტას უმაღლესი მდგომარეობა, ანუ უმაღლესი ცნობიერება და უმაღლესი ენერგია. ამ მდგომარეობას ასევე უწოდებენ ჯივან-მუკტას (განთავისუფლებული სულის) მდგომარეობას. ამ ეტაპზე მედიტატორი აღწევს განთავისუფლებას.

**პრაქტიკა**

1. მიიღეთ პოზა, რომელიც კომფორტულია სხეულისთვის.
2. მოადუნეთ მთელი სხეული.
3. ივარჯიშეთ სუნთქვის შეკავებაში.
4. გონებრივად, მაგრამ მტკიცედ, გააკეთეთ ხუთი შესანიშნავი შთაგონებიდან ერთი.
5. ეს შთაგონებები უნდა გაკეთდეს, თავის მხრივ, ერთმანეთის მიყოლებით, მაგრამ არ გააკეთოთ ეს ყველაფერი ერთი გაკვეთილის (სეანსის) დროს. თითოეული შთაგონება, განსაკუთრებით პრაქტიკის საწყის პერიოდში, მოითხოვს ცალკე გაკვეთილს.
6. იგრძენით ელექტრომაგნიტური პულსაციები თქვენს მთელ სხეულში და გარშემო მთელ ატმოსფეროში.
7. იგრძენით, რომ ცნობიერება თქვენს სხეულში არის სამყაროს ცნობიერება, იგრძენით, რომ ცხოვრება ელექტრული ფენომენია.
8. იგრძენით, რომ თქვენი სხეულის ბუნებრივი ელემენტები კოსმოსური ბუნების ბუნებრივი ელემენტებია.
9. იგრძენით ცნობიერების და მაგნეტიზმის უზარმაზარი ოკეანე, აღვივებს, მიედინება თქვენს შიგნით და თქვენს გარშემო.
10. იგრძენით, რომ თქვენი სხეული მთლიანად მაგნეტიზებულია, რომ ის არის თქვენი ცნობიერების გადამცემი და მიმღები და რომ თქვენ არ ხართ შეზღუდული მხოლოდ თქვენი სხეულის საზღვრებით.
11. იგრძენი, რომ ყველგან ხართ.
12. იგრძენით, რომ თქვენში უამრავი მზე, მთვარე, ვარსკვლავი და პლანეტაა. ისინი შეიძლება გამოჩნდნენ და გაქრნენ, მაგრამ თქვენ დარჩებით უცვლელი მარადიული დასაწყისი.
13. მთელი თქვენი ენერგია ანაჰატა-ნადას ხმაზე გაამახვილეთ და იგრძენით, რომ ყველგან ვლინდება მარადიული ცნობიერება, მარადიული არსება, მარადიული მშვიდობა, მარადიული ბედნიერება და ნეტარება.



14. გაუგზავნეთ ბედნიერებისა და კეთილდღეობის სურვილი ყველას და ყველაფერს სამყაროში.

15. წარმოიდგინეთ და იგრძენით, რომ მთელი სამყარო თქვენზეა ორიენტირებული და რომ მთელ სამყაროზე ხართ გაშლილი.

16. გაითავისეთ თქვენი არსება მარადიულ ცნობიერებასთან, მარადიულ არსთან და მარადიული მშვიდობასთან ერთიანობაში.

ეს ასრულებს ოცდამესამე გაკვეთილს.

ნაიკითხეთ, მოიძიეთ მისი გაგება. გაკვეთილიდან მიღებული ინფორმაციის გაფართოება სხვა წყაროებიდან დამატებითი ინფორმაციით. კონცენტრირება შაბდა-ბრაჰმანზე, ანუ ანაჰატა-ნადას ხმაზე. სწავლის დროს იფიქრეთ თქვენი სხეულის განცდაზე და ბრაჰმანთან იდენტიფიცირება ხუთი შესანიშნავი შთაგონების გამოყენებით. როდესაც თქვენ მიაღწევთ მარადიული ცნობიერების მდგომარეობას, მარადიულ არსს, მარადიულ მშვიდობასა და მარადიულ ბედნიერებას სამადჰის მეშვეობით, თქვენ მიაღწევთ თავისუფლებასა და ნირვანას.

## თავი 24. ასანები (პოზები) და სხეულის დისციპლინა

სხეული და ადამიანის ჭკუა ურთიერთდაკავშირებული და ურთიერთდამოკიდებულია. ჭკუა ვერ ფუნქციონირებს, თუ სხეული განიცდის ფიზიკურ დაავადებებს და სხეული ვერასოდეს ვერ განვითარდება ნორმალურად, თუ მასზე გავლენას ახდენენ ფსიქიკური დაავადებები. იოგური ფსიქოლოგია აღიარებს როგორც სხეულის, ასევე გონების მნიშვნელობას. და ის განსაზღვრავს ვარჯიშების მთელ სპექტრს როგორც სხეულისთვის, ასევე ჭკუისთვის. ეს სავარჯიშოები მიზნად ისახავს იმის უზრუნველყოფას, რომ გონება და სხეული შეიძლება განვითარდეს ფსიქოფიზიკურ ბალანსში ერთმანეთთან და რომ მათი იდეალური ერთობლივი მუშაობა ინვესტს კოსმოსური ცნობიერების გამოვლინებას და ამთავრებს ჩვენი „მე“-ს დამონებას.

პოზების პრაქტიკაში იქმნება პირობები იმისათვის, რომ ცნობიერება გათავისუფლდეს ბორკილებისა და სისუსტისგან და უზრუნველყოს შეუზღუდავი არსებობის რეალიზაცია სასრული ნეტარების გარეშე. სხეული ისეთივე მნიშვნელოვანია ცნობიერებისთვის, როგორც გონება. ცნობიერება ვლინდება სხეულისა და გონების განვითარების შესაბამისად; სხეული არის ახალი გონება.

ასანა, ან სხეულის პოზიცია (პოზა), ემსახურება კონცენტრაციის ფიზიკურ დახმარებას. მაგალითად, არც ძილის დროს, არც ინტენსიური მღელვარების პერიოდში, მედიტაცია შეუძლებელია. არსებობს უამრავი პოზა და ყოველად შეუძლებელია ყველა მათგანის დატანა. აქ შევეცდები მხოლოდ დამწყებთათვის დაგაკმაყოფილო პოზების აგების პრინციპების ფორმულირებით, რის გამოც მოწაფემ თავად უნდა გადაწყვიტოს, რომელი პოზა შეესაბამება ან მოსწონს მას საუკეთესოდ. ერთი და იგივე პოზა ყველასთვის რეკომენდებული არ არის. და კიდევ აღსანიშნავია ის, რომ ერთი და იმავე ადამიანისთვის ერთი პოზა ვერ გამოდგება ნებისმიერ დროს. ამიტომ რაც შეიძლება მეტი პოზა უნდა ივარჯიშოთ. ამასთან, ყველა პოზა უნდა აკმაყოფილებდეს შემდეგ პირობებს:

1. პოზამ უნდა მოადუნოს სხეული და ჭკუა. სხეულსაც და ჭკუასაც მოსვენება მისცეს.

2. მან როგორც სხეულს, ასევე ჭკუას ძალა უნდა მისცეს, გააძლიეროს ისინი.

3. მან ყველა ფსიქიკური და ფიზიკური სტრესი, შფოთვა და ავადმყოფობა უნდა მოხსნას.

4. პოზამ ხელი უნდა შეუწყოს სხეულის შეგრძნების დაკარგვას, რათა მედიტაციაში მყოფის ცნობიერებამ შეძლოს საკუთარი არსების იდენტიფიცირება უმაღლეს ცნობიერებასთან.

5. პოზას უნდა ჰქონდეს თერაპიული ეფექტი და ხელი შეუწყოს ფიზიკური კულტურის გაუმჯობესებას.

6. პოზა უნდა იყოს უწყვეტი, სტაბილური და კომფორტული.

სხეულისთვის მტკივნეულად აღქმული პოზიციები არ უნდა იქნეს გამოყენებული კონცენტრაციის პრაქტიკისთვის. შემდგომი პოზებისთვის გაცანით მათ განხორციელებას წიგნებში ჰათჰა-იოგის შესახებ ან მიმართეთ ამ მეცნიერების სპეციალისტს, შემდეგ კი თანდათან დაეუფლეთ უფრო და უფრო რთულ პოზებს, მაგრამ კონცენტრაციის მიზნით აირჩიეთ მხოლოდ ყველაზე კომფორტული და მარტივი.



*ეს პოზა იძლევა სრულ მოდუნებას და სიმშვიდეს. ეს ქმნის გაძლიერებულ განონასწორებულობას. მასში მენჯის არეში სისხლის გაძლიერებული ნაკადი წარმოიქმნება, რაც სასარგებლოდ აისახება კუდუსუნისა და ჯვარედინ ნერვებზე. ლოტოსის პოზა იოგებს საშუალებას აძლევს შეკუმშოს და ამოძრავოს მუცლის კუნთები.*

სურ. 7. მედიტაციის პოზა პადმასანა – ლოტოსის პოზაა.

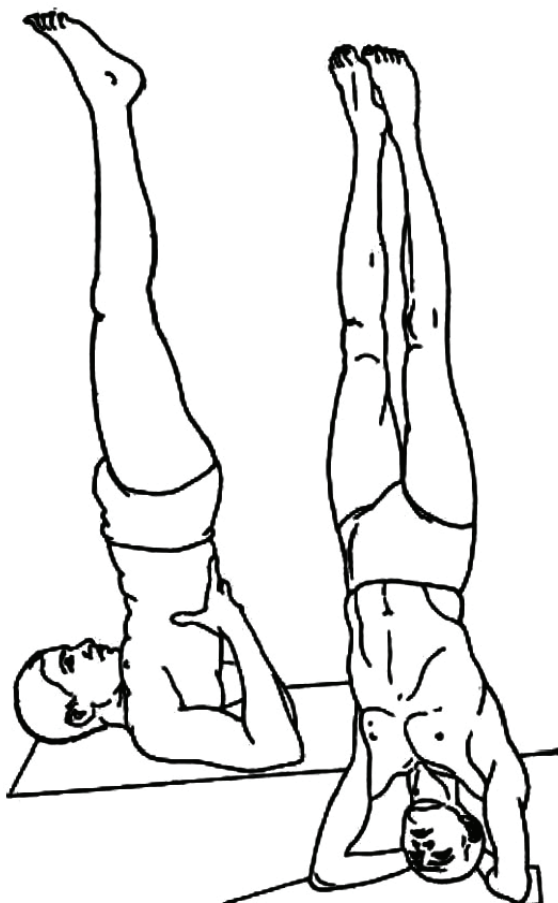
ასანების პრაქტიკით, სხეული გამოყვანილია ცხოველური შეუკავებლობის მდგომარეობიდან, მას ეძლევა ღვთაებრივი სიმტკიცე და ძალა.

ასევე საჭიროა საკვების ასორტიმენტის მოგვარება, რითაც იკვებებით. არ უნდა მიირთვათ ის საკვები და სასმელი, რომელიც იწვევს სხეულის დაავადებებს ან ასუსტებს მას, აღიზიანებს ნერვებს, ასტიმულირებს გრძნობებს და ა.შ.

მდაბიო სურვილები ყოველთვის ცდილობენ დათრგუნონ როგორც ამაღლებული სულისკვეთება, ისე სულის ნამდვილი სიხარული. სხეულის საჭიროებები უნდა დაექვემდებაროს ფსიქიკური, მორალური და სულიერი განვითარების ამოცანებს.

**მარცხნივ – სარვანგასანა-მხრის სტენდი.**

პოზა გირჩისმსგავსი ჯირკვლის სტიმულირებასა და მთელი სხეულის ჭანმრთელობას უწყობს ხელს; სასქესო ჯირკვლების გამოჯანმრთელებას ეხმარება მათი ასაკობრივი (როგორც მამაკაცების, ისე ქალების) დეგრადაციის შემთხვევაში; ასწორებს საშვილოსნოს მდებარეობას მისი ჩამონევის და მსგავს შემთხვევებში; ხელს უწყობს დიპენსიის, კუჭში შეკრულობის, კუჭ-ნაწლავის ავადმყოფობის, კერძოდ – ორგანოების ჩამონევის შემთხვევაში; აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას.



მარჯვნივ – შირშასანა – თავზე დგომის პოზა.

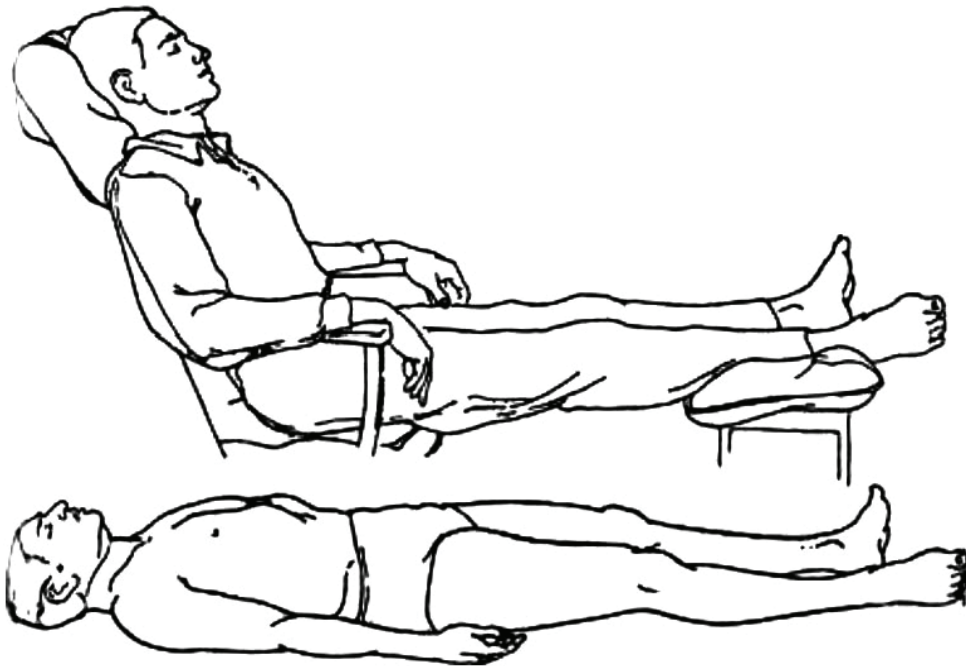
პოზა ხელს უწყობს ტვინში, ფიჭვის ჯირკვალში, ჰიპოფიზში სისხლის მიწოდებას; აუმჯობესებს გულ-სისხლძარღვთა და საჭმლის მომნელებელ სისტემებს; ტონიზირებას უკეთებს ნერვულ სისტემას; ხელს უწყობს თავის ტკივილების, თავბრუსხვევების და ათეროსკლეროზის მოხსნას; აძლიერებს ჭკუის შესაძლებლობებისა და მეხსიერების გაზრდას; კურნავს დეგენერაციულ მოვლენებს ნერვულ ცენტრებში; აუმჯობესებს ღვიძლის მუშაობას, არჩენს გრიუას, ასუფთავებს ორგანოებს; ეხმარება ასთმის შემთხვევებში.

სურ. 8. ასანები.

იოგას ბოლო ეტაპები მოითხოვს დიდ ფიზიკურ ძალასა და გამძლეობას და თუ სხეული არ არის მომზადებული პოზების დახმარებით, შეუძლებელია სამადჰის მდგომარეობის მიღწევა. გაძლიერებულ სულიერ ცხოვრებას სხეულის სისხლძარღვების დაძაბულობა მოაქვს მათი სიძლიერის ზღვრამდე. ამიტომ სხეულის დისციპლინის დასაკვირვებლად და ვარჯიშების შესასრულებლად სხეული სრულყოფილი კონტროლის ქვეშ უნდა მოექცეს.

ჰატჰა ჯოგა გონების მეშვეობით ქმნის სხეულის ძლიერ ინსტრუმენტს, რომელსაც შეუძლია აღმოფხვრას სხეულის მომწამვლელი პირობები. გონება ასწავლის მას დაღლილობის მოხსნასა და სხეულის დაბერებისა და გახრწნისკენ მიდრეკილების შეფერხებას. იოგას მიზანია სხეულის მართვა და არა მისი დათრგუნვა, როგორც ამას ზოგიერთი ბერი ასწავლის.

სხეულის სრულყოფა გამოიხატება მისი სილამაზით, მაღლით, სიძლიერით და აღმასისებური სიმტკიცით.



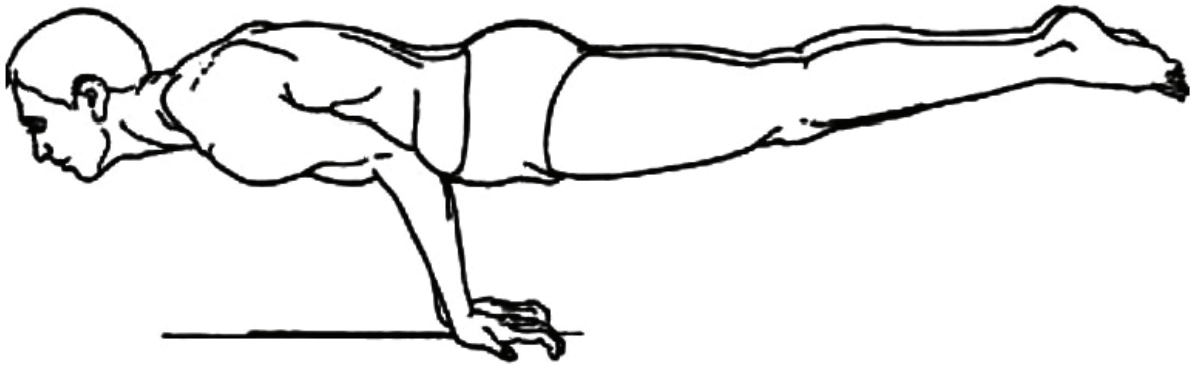
ზედა – მედიტაცია და სრული მოღუნების პოზა.

ქვედა – შავასანა – მკვდარი პოზა.

შავასანა აღუნებს სხეულს და ტვინს; ამშვიდებს და დასვენებულობის მდგომარეობას აძლევს ნერვებსა და კუნთებს; ვენებში აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას; ხსნის დაღლილობას; ეხმარება მაღალი წნევის შემცირებას; არბილებს ნერვულ დაძაბულობას.

სურ. 9. ასანები.





ზედა – მოიურასანა – ფარშევანგის პოზა

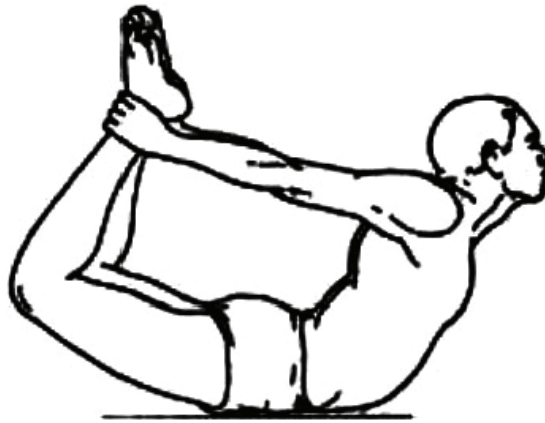
იდაყვები ებჯინება მუცელსა და ღვიძლს. ძლიერდება მათი სისხლის მიწოდება. ეს პოზა აღმოფხვრის მკერდში არსებული ორგანოებისა და ფაშვის მიდამოს ავადმყოფობებს; ამცირებს მუცლის არეში ჩაგროვილ ცხიმებს, ჰემორიოდალურ კვანძებსა და ბურცობებს, ასევე აუმჯობესებს გამომყოფი ორგანოების მუშაობას; ქმნის სხეულის სრულყოფილ განონასწორებულობას.

ქვედა – ჰალასანა – გუთნის პოზა

იგი ამოფხვრის სახსრების ტკივილს; ამცირებს ცხიმების დაგროვებას მუცლისა და მკერდის არეში, აძლიერებს კუნთებს, ელასტიურს ხდის ხერხემალს, ხელს უწყობს სწორი, პირდაპირი სხეულის მოყვანილობის გამომუშავებას; სტიმულირებას უკეთებს ფიჭვის ჯირკვალს; აჯანსაღებს მთელ სხეულს.



სურ. 10. ასანები.



დჰანურსანა – მშვილდის პოზა.

ეს პოზა აძლიერებს მუცლისა და თეძოების კუნთებს; კორექციას უკეთებს გამრუდების ტენდენციას; ამცირებს გაზების წარმოქმნას მუცელში, ცხიმის ჩაგროვებას მუცლის არეში.



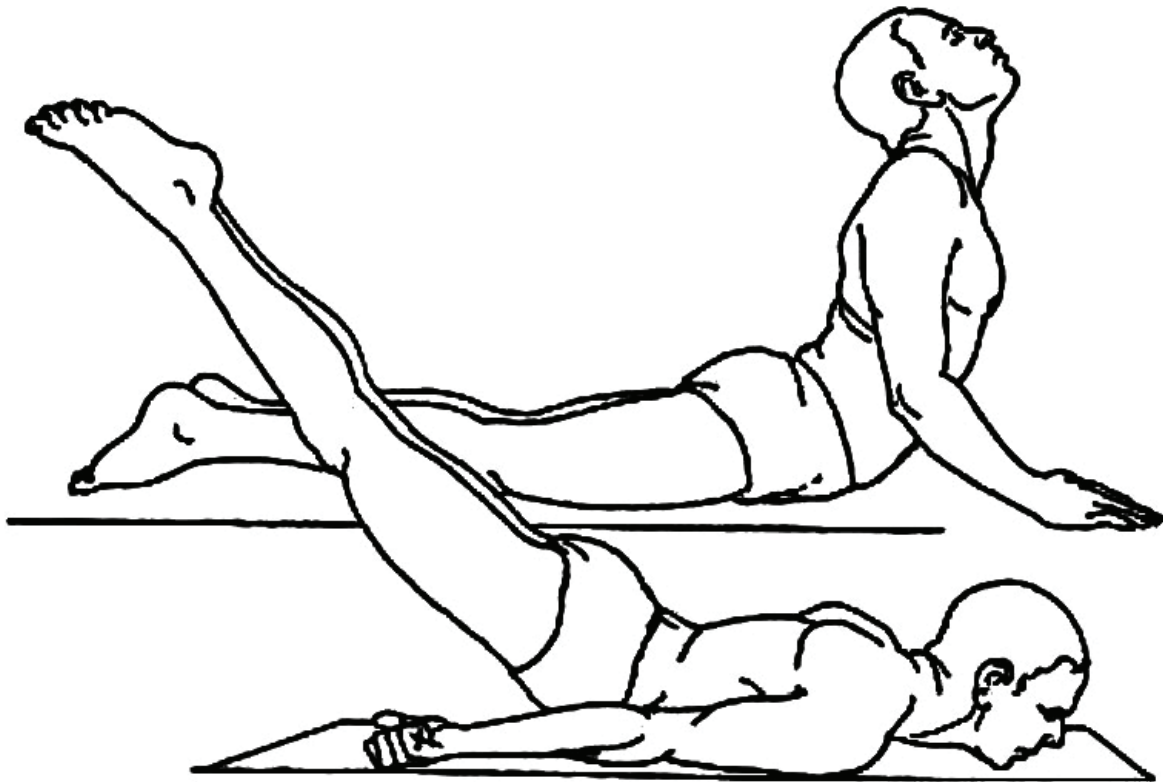
არდჰა-მატსენდრასანა – ხერხემლის დახვევის პოზა.

ხერხემლის დახვევის პოზა ვერტიკალური ღერძის გარშემო ორივე მიმართულებით; ამსუბუქებს კუჭში შეკრულობისა და დისპენსიის მდგომარეობას; პოზა სასარგებლოა ღვიძლისათვის, ნაღვლის ბუშტისა და თირკმლებისათვის.



მატსიასანა – თევზის პოზა.

იგი კარგად მოქმედებს ზურზე, ყელზე, მკერდის უჯრედზე. ამ პოზის მიღების მდგომარეობაში დიდი ხნის განმავლობაში შეიძლება წყალში ცურვა. იგი აფერხებს დეგენარაციულ პროცესებს სასქესო ორგანოებსა და ფაშვის არეში.



ზემოთ – ბხუჯანჰასანა – კობრას პოზა.

ამაგრებს ზურგისა და მუცლის კუნთებს; ხერხემლის მალეების გადახრის ტენდენციას კორექტირებას უკეთებს; ხერხემლის ქედის მუშაობაზე კარგად მოქმედებს, სიმპატიკურ და პარასიმპატიკურ ნერვულ სისტემებს ეხმარება მუშაობაში; ეხმარება საჭმლის მონელების პროცესს; აღმოფხვრის მოუნელებლობასა და მეტეორიზმს (გაზების ჩაგროვებას).

ქვემოთ – შალაბჰასანა – კალიას პოზა.

პოზა ძალიან სასარგებლოა მენჯისა და მუცლისათვის. ის ამყარებს ზურგის კუნთებს, აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას ფეხებში.

სურ. 12. ასანები.

ყურადღების მოკრების ვარჯიშებისთვის აბსოლუტურად არ გჭირდებათ რთული პოზების გამოყენება. პირველ რიგში, შეარჩიეთ თქვენთვის კომფორტული პოზა, შემდეგ კი ყოველდღე დაამატეთ რამდენიმე რთული ჰათჰა-იოგას პოზის კიდევ 10 წუთიანი პრაქტიკა კონცენტრაციის უნარის განვითარების ვარჯიშებში. ამ მეთოდით რამდენიმე თვეში მიაღწევთ იმას, რომ შეძლებთ შეასრულოთ ყველა ის ვარჯიში, რომელთაც პროფესიონალი იოგები ჩვეულებრივ აჩვენებენ. გაითვალისწინეთ, რომ ასანები მხოლოდ იოგისა და კონცენტრაციის გააზრების საშუალებაა, მაგრამ არავინ

თარ შემთხვევაში იოგას ბოლო ეტაპი. ზოგიერთი ადამიანი ურევს იოგას პოზებს (ასანას) თავად იოგასთან და მის ფილოსოფიასთან.

ქმარი ცოლს ეკითხება: „რას ნიშნავს იოგა?“ და ის თვალის დაუხამხამებლად, პასუხობს: „ოჰ, ეს ძალიან მარტივია: თავი ქვემოთ, ფეხები ზემოთ და მხოლოდ ბოსტნეულით კვება – აი ეს არის იოგა.“

ამ შემთხვევაში ცოლი გულისხმობდა იოგას ასანებს, მაგრამ არა თავად იოგას. ზოგიერთი ადამიანი კი ფიქრობს, რომ იოგა და იოგურტი ერთი და იგივეა.

ინდური კულტურის სხვა თანამედროვე კრიტიკოსები თავიანთ მკითხველს ან მსმენელს არწმუნებენ, რომ ინდოელი ფილოსოფოსები იცავენ იდეას, რომ ჯვარედინი ფეხებით ჯდომა და ჭიპის ფოკუსირება საუკეთესო საშუალებაა სამყაროს სიღრმეების შესასწავლად. რა თქმა უნდა, ასეთი ავტორები აქ საუბრობენ მხოლოდ ჰათჰა-იოგას ზოგიერთ ასანაზე, რომლებიც ჩვეულებრივ ნაჩვენებია დასავლეთის ქვეყნებში ლექციებზე, მაგრამ არა იოგას მეცნიერების შესახებ.

ასანების მიზანია გონებისა და სხეულის მომზადება სულიერი სრულყოფის მისაღწევად და არა მათი ჩვეულებრივი ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენება. ამ საკითხისადმი მიძღვნილი წიგნების ოთხმოცდაცხრამეტი პროცენტი სრულიად არაკომპეტენტური ადამიანების მიერ არის დაწერილი.

თითოეულმა პოზამ უნდა მოგცეთ სულიერი ამაღლება და ალაგზნოთ ელექტრომაგნიტური პულსაცია ორგანიზმში. აქ მინდა დაგიტოვოთ ის პოზები, რომლითაც შეძლებთ ყველაზე სწრაფად მოადუნოთ სხეულის სხვადასხვა ნაწილი, აღიქვით და განახორციელოთ მისი მაგნეტიზაცია და შეიქმნათ იოგა-ნიდრას მდგომარეობა მთელი სხეულისთვის.

ამით სრულდება ოცდამეოთხე გაკვეთილი. წაიკითხეთ. აქ გაიარეთ კონსულტაცია ჰათჰა-იოგას სპეციალისტებთან. წაიკითხეთ კარგი წიგნები ჰათჰა-იოგაზე. თანდათან გაზარდეთ ასანების პრაქტიკა და თქვენ შეძლებთ შეასრულოთ ყველა ის ასანი, რომელსაც აჩვენებს ჰათჰა-იოგები.

## თავი 25. პრანა და პრანაიამა

**ზოგადი აღწერა.** მთელი გამოვლენილი სამყარო შედგება ორი კომპონენტისგან:

1. პრანა – პირველადი ენერჯია (ენერჯია, წარმოსახვა);
2. აკაში – პირველადი მატერია (ინფორმაცია, გამოსახულება).

როგორც პირველი, ისე მეორე კომპონენტი ამ სამყაროში ყოვლისმომცველი და ყოვლისშემძლეა. ყველაფერს, რაც გამოვლინებულია, აქვს ფორმა, სახელი (სახელი, სიმბოლო), თუ არა აქვს ეს ყველაფერი, აკაშაა. ჰაერი, სითხეები, მყარი ნივთიერებები, მზე, დედამიწა, მთვარე, ვარსკვლავები, ორგანული და არაორგანული ნივთიერებები და სხეულები – ეს ყველაფერი აკაშას გამოვლინებაა. მას აქვს ისეთი ნატიფი სტრუქტურა, რომ მისი აღქმა შეუძლებელია ფიზიკური გრძნობის ორგანოებით, მაშინ როდესაც მისგან წარმოქმნილი უხეში ფორმები მათ მიერ ადვილად აღიქმება. გამოვლინების ციკლის დასაწყისში, ჰაერი, სინათლე, სითხეები, ისევე როგორც მატერიის მყარი ფორმები, აკაშასგან წარმოიქმნება. გამოვლინების ციკლის ბოლოს კი ეს ყველა აკაშაში ბრუნდება. აკაშადან მატერიის სხვადასხვა ფორმის წარმოქმნის ციკლები და მასთან შემდგომი დაბრუნება სამუდამოდ მეორდება.

და ამის მსგავსად, როგორც ყველანაირი მატერიალური ფორმა აკაშადან წარმოიქმნება, ასევე ენერჯიის ყველა გამოხატულება პრანიდან იღებს სათავეს. ციკლის დასაწყისში ყველა სახის ძალა მოდის პრანადან და ციკლის ბოლოს ისინი კვლავ იშლება და ისევ პრანაში ბრუნდება. მოძრაობის ძალები (მექანიკური), მაგნეტიზმი, გრავიტაცია, ელექტროენერჯია, ხმა, სითბო, აზრი და ა.შ. ასახავს პრანას ზოგიერთ ფორმას. სამყაროში არსებული ყველა ძალის საერთო ჯამი როგორც გონებრივს, ასევე ფიზიკურს, როდესაც ისინი უბრუნდებიან თავდაპირველ, საწყის მდგომარეობას, ენობება პრანა.

მოკლედ, უმაღლეს ბუნებას ორი ასპექტი აქვს: ატომური (მატერიალური) და ენერჯეტიკული. მატერიის სტრუქტურასთან დაკავშირებული ბუნების ყველა ასპექტი აკაშას გამოვლინებაა და ამ სტრუქტურებში არსებული ყველა სახის ენერჯია პრანას გამოვლინებაა.

აკაშა და პრანა ისეთივე განუყოფელია, როგორც ატომი და ატომური ენერჯია. ისევე, როგორც ატომური ენერჯია ატომიდან ამოღებულია ბირთვული ურთიერთქმედების მექანიზმისა და ენერჯიის მნიშვნელოვანი მოხმარების მექანიზმის გამოყენებით, აკაშასგან პრანას მიღება იყენებს აღქმის ფსიქიკურ მექანიზმს და დიდ ძალისხმევას მოიცავს.

ტერმინი პრანაიამა ეხება აკაშას გამოვლინებას, გაფართოებას (აიამა) პრანაში (ან მის დახლეჩას პრანებად). პრანაიამას პროცესის შედეგად,



ინდივიდუალური ცნობიერება ფართოვდება კოსმიურ ენერგიებამდე და ცნობიერებამდე, და რადგან ისინი მარადიულია, ინდივიდუუმიც, პრანაიამას პრაქტიკით დაკავებულიც, ბუნებრივად აღწევს ამ ფორმებს, ეზიარება მათ და მარადიული და უკვდავი ხდება. აქედან გამომდინარე, პრანაიამა ნიშნავს კოსმოსური პრანას მართვას.

სუნთქვის ვარჯიშები არავითარ შემთხვევაში არ არის პრანაიამა, როგორც ბევრი ფიქრობს. ეს ვარჯიშები მხოლოდ იმ უზარმაზარი „ინსტრუმენტის“ ნაწილია, რომლის მეშვეობითაც იოგას მონაფე პრანაიამას ნამდვილ მფლობელობას აღწევს. პრანაიამა არის სრული კონცენტრაცია, მედიტაცია და „მე“-ს გააზრების მეთოდების შესწავლის წვდომა.

მოდით, ახლა განვიხილოთ სუნთქვის ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ ეფექტური პრანაიამის მიღწევას. მაგრამ ჯერ გავიგოთ სუნთქვის ბუნება.

ყველა ცოცხალი არსება იმის საშუალებით არის ცოცხალი, რომ სუნთქავს, და იმ მომენტს, როდესაც ეს არსება წყვეტს სუნთქვას, სიკვდილი ეწოდება. ამ მარადიული კანონის გამონაკლისი არ არსებობს. ბიოლოგიური ცხოვრება და ბიოლოგიური ცნობიერება დამოკიდებულია სუნთქვაზე. მედიცინასა და ბიოლოგიაში რესპირატორულ პროცესს სუნთქვა ეწოდება. ყოველი ცოცხალი არსების სუნთქვა იყოფა სამ მდგომარეობად:

1. პურაკა – ჩასუნთქვის მდგომარეობა. ამ პროცესში ცოცხალი ორგანიზმი ფილტვებსა და უჯრედებს ჰაერით ავსებს.

2. კუმბჰაკა – სუნთქვის შეკავების მდგომარეობა. ამ მდგომარეობაში ხდება აირისებრი ნივთიერებების გაცვლა. ტოქსინებით გაჯერებული ჰაერი იცვლება ახალი პრანით და ეს ჩანაცვლება ხდება როგორც ფილტვებში, ასევე ქსოვილებში.

3. რეჩაკა – ამოსუნთქვის მდგომარეობა. ამ პროცესში ორგანიზმიდან ამოღებულია მთელი ჰაერი ტოქსინებით, ისევე როგორც სხვა ტოქსიკური ნივთიერებები.

სუნთქვა გავლენას ახდენს მთელ სხეულზე. კანი და ფილტვები, რომლებიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ამ პროცესში, ძირითადი სასუნთქი სისტემებია.

აღწერილი სრული სუნთქვა იყოფა ორ ძირითად პროცესად:

1. გარე სუნთქვა, რომელიც შედგება სამი ფაზისგან: ა) ვენტილაცია; ბ) გაზის გაცვლა; გ) პრანას ცირკულაცია.

2. შინაგანი სუნთქვა. იგი წარმოადგენს ოქსიდაციურ და სხვა მეტაბოლურ რეაქციებს. სხეულის ქსოვილები, განსაკუთრებით ნერვული ქსოვილები, ვერ ცხოვრობენ ჟანგბადის გარეშე, რაც პრანას განუყოფელი ნაწილია, რასაც ყოველი ამოსუნთქვით ვახდენთ.

საკვები ორგანიზმში საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის საშუალებით შედის. სანყისი მონელების შემდეგ ნარმოიქმნება „რძიანი წვენი“ – ქილუსი, რომელიც მიმართულია გულისა და ფილტვებისკენ. ეს წვენი შეიცავს კვების ენერჯიას პოტენციური ფორმით. ფილტვებში მასში ჟანგბადის შერევა ხდება და ჟანგბადით გაჯერებული სისხლი ცირკულაციის დროს სხეულის ყველა უჯრედში იგზავნება. თითოეული ასეთი უჯრედი არის პატარა ქარხანა, რომელშიც ნუტრიენტებიდან მოპოვებული „ნედლი“ ენერჯია ჟანგბადით გარდაიქმნება ორგანიზმში არსებული სხვა (უფრო ნატიფი) ტიპის ენერჯიებად. შემდგომ ეს „დამუშავებული“ ენერჯია სხეულის, კერძოდ გრძნობის ორგანოების მიერ გამოიყენება აღქმის სხვადასხვა რეჟიმის შესანარჩუნებლად და გასავითარებლად და მათი საშუალებით ქკუის აქტივობის ეფექტურობის გასაზრდელად.

უჯრედების გაყოფის პროცესი და მათგან ახალი სტრუქტურების მშენებლობა, ნახშირბად-ჟანგბადის გაცვლა, ჟანგვითი და მეტაბოლური რეაქციები, უჯრედების ორგანიზება კონკრეტულ ჯგუფებად – ეს ყველაფერი, ისევე როგორც სხეულის მრავალი სხვა ფუნქცია, დამოკიდებულია შინაგან სუნთქვაზე.

ამიტომ პრანა, რომელსაც სუნთქვის საშუალებით აღვიქვამთ, მოძრაობაში მოჰყავს ორი ტიპის პროცესს: გარე და შიდა სუნთქვას.

სუნთქვითი ვარჯიშების შესრულებით ჩვენ პირდაპირ ვაძლიერებთ ორივე ამ პროცესს. თითოეულმა სტუდენტმა უნდა გააკეთოს სუნთქვის ვარჯიშები მანამ, სანამ არ იგრძნობს დაღლილობას ან არ გაოფლიანდება. ეს მოვლენები შინაგანი სუნთქვის მაჩვენებლებს ემსახურება. როდესაც ოფლიანობა და დაღლილობა იწყებს სხეულში გამოვლენას, მონაფემ უნდა იცოდეს, რომ ამავე დროს შინაგანი სუნთქვა უკვე ჩართულია და რომ ამ მომენტში ვარჯიში უნდა შეწყდეს, რათა შინაგან პროცესებს მიეცეს საშუალება, იმოქმედონ შეუფერხებლად და სრული ძალით.

სუნთქვის ვარჯიშების დროს, ყოველი ამოსუნთქვის პარალელურად, ხდება დამაბინძურებელი ნივთიერებების მოცილება და ეს ხდება როგორც ფილტვებში, ასევე კანისა და თირკმლების საშუალებით, ხოლო ყოველი ჩასუნთქვისას უნივერსალური ენერჯიის, სიცოცხლისა და ცოდნის სინათლის ახალი ნაწილები შეედინება სხეულში ფილტვებისა და კანის საშუალებით. მზის ენერჯია თავისუფლად ფუნქციონირებს სხეულში, ვრცელდება ნერტილიდან ნერტილამდე ყველა ცნობილი გზით: კონდუქციური გამტარობით, კონვექციით და გამოსხივებით. შინაგანი სინათლე განუწყვეტილად იზრდება იოგას მონაფეში იქამდე, ვიდრე სრულ განთავისუფლებას და ხსნას არ მიაღწევს.

ისევე, როგორც ძვირფასი ლითონების მინარევები (ოქრო, ვერცხლი და ა.შ.) გამოიღვენება ცეცხლში კალცინაციით, ასევე ფსიქიკური და ფი-

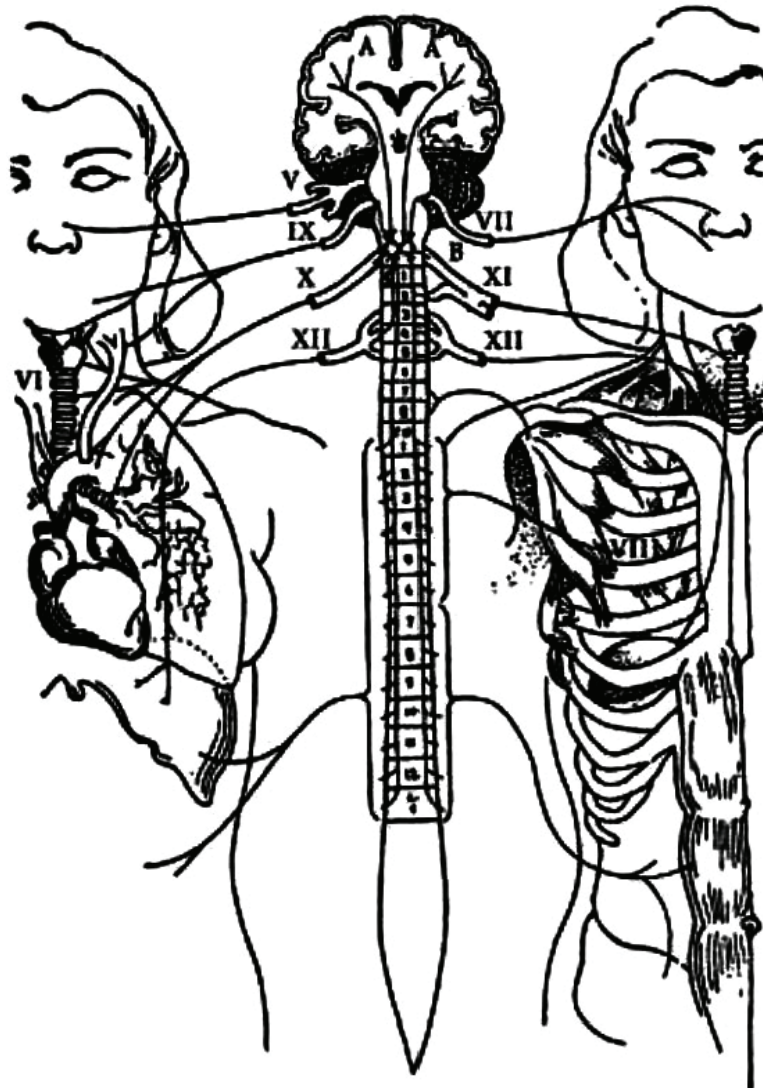
ზიკური დაავადებები, სხეულის დეფექტები, ჭკუა და გრძნობები ინვის პრანაიამას ცეცხლში, ხოლო სხეულის სისუფთავე და ჯანმრთელობა მთლიანად მიიღწევა სუნთქვის ვარჯიშების შესრულებით. და ისევე, როგორც მტვერსასრუტი ინოვს ჭუჭყიანი ოთახის ყველა სახის მტვერს, ზუსტად ასევე სასუნთქი ვარჯიშებისთვის განკუთვნილი შემწოვი „მანქანა“ სხეულიდან, გრძნობათა ორგანოებიდან და გონებიდან ყველა სახის დეფექტს გამოისრუტავს და ამოსუნთქვით, ოფლის გამოდენით და სხვა გამომყოფი (ექსკრეციული) სისტემებით გარეთ გამოიტანს.

### **პრანაიამის განმარტებები:**

1. კონცენტრაციის ისეთ მდგომარეობას, რომელშიც გულის მოძრაობა ინჰალაციისა და ამოსუნთქვის დროს ჩერდება, ეწოდება სრულყოფილი პრანაიამის მდგომარეობა; ამ მდგომარეობაში მონაფე იდენტიფიცირდება უფრო მაღალ ცნობიერებასთან.

2. კონცენტრაციის მდგომარეობას, რომელშიც ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის დროს გულმკერდის მოძრაობა დავიწყებულია და არ აღიქმება მედიტაციაში მყოფის მიერ და ის იდენტიფიცირდება უფრო მაღალ ცნობიერებასთან, ეწოდება მონინავე პრანაიამის მდგომარეობა.

აფერენტული (ცენტრისკენული) ნერ- ეფერენტული (ცენტრიდანული) ნერ-  
ვული იმპულსები ვული იმპულსები



სურ. 13. სუნთქვის მართვა.

- A – მედულარული ცენტრის კორტიკალური კონტროლი
- B – სუნთქვის ცენტრი მედულა მოგრძო ტვინში
- 1-8 – ყელის ნერვები (> ეს ყველაფერი – სასუნთქი სისტემის ნერვები)
- 1-12 – გულმკერდის ნერვები
- V – სამწვერა ნერვი
- VI – ყანყრატო და ტრაქეა
- VII – სახის ნერვები
- VIII – ნეკნები და კუნთები (როგორც გამანაწილებელი მექანიზმის ნაწილი)
- IX – ენა-ზორხის სფერო
- X – ვაგუს (მოხეტიალე) ნერვი
- XI – დამატებითი ზურგის ნერვები
- XII – დიაფრაგმისაკენ მიმავალი გულმკერდის ნერვი



3. მდგომარეობას, რომელშიც სასუნთქი სისტემა ვარჯიშობს ინჰალაციისა და ამოსუნთქვის იძულებითი რეგულირების დახმარებით, ეწოდება პრანაიამის სუნთქვის ვარჯიში; ამ ვარჯიშს მოწაფე თანდათან, ბოლოს და ბოლოს, მიჰყავს პირველ ორ მდგომარეობამდე.

პირველი ორი მდგომარეობა არის რაჯა-იოგას ნანილები, ხოლო მესამე არის ჰატჰა-იოგას ნანილი. სუნთქვის მართვის ინტენსივობისა და ჰაერის ლოკალიზაციის ადგილმდებარეობის მიხედვით, პრანაიამას ვარჯიშები იყოფა შემდეგ ოთხ სახეობად:

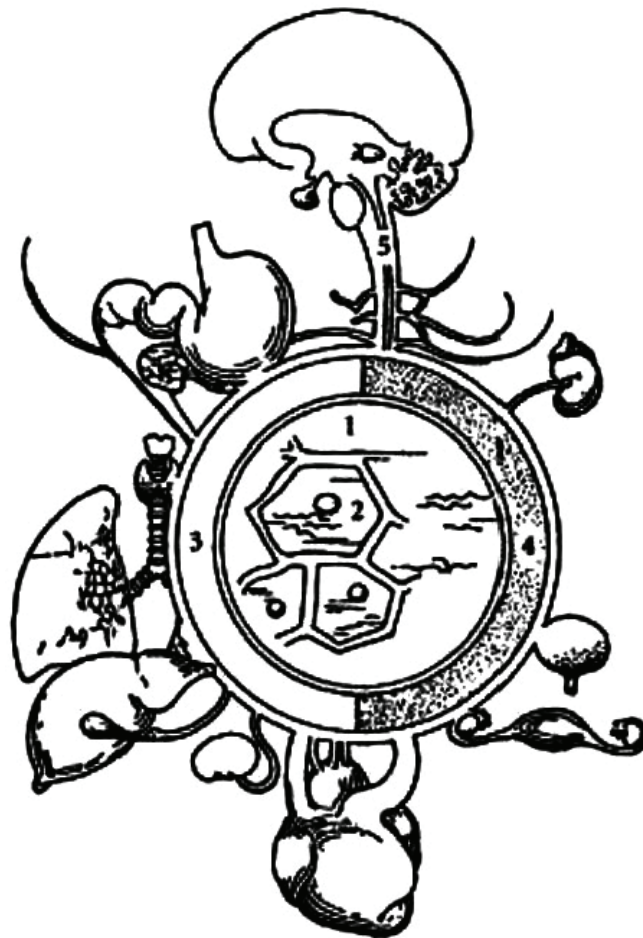
1. ბაჰია-ვრიტი – ფილტვების გარეთ ჰაერის იძულებითი შეკავება.
2. აბჰიანტარა-ვრიტი – ფილტვების შიგნით ჰაერის იძულებითი შეკავება.
3. სტუმბჰა-ვრიტი – ჰაერის უძრავი იძულებითი მართვა.
4. ბაჰია-ბჰიანტარ-ვიშნაიაკმეჰი – ჰაერის მრავალსაფეხურიანი ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა სუნთქვის შეფერხებით, როგორც ჩასუნთქვის, ასევე ამოსუნთქვის დროს.

1. ბაია-ვრიტი (ფილტვების გარეთ ჰაერის იძულებითი შეკავება). ისევე, როგორც ძლიერი ლებინების დროს, საკვები და წყალი მოულოდნელად გამოჰყავთ კუჭიდან, ამიტომ ამ სუნთქვის ვარჯიშში სწრაფად და ძალით უნდა ამოისუნთქოთ და სუნთქვა შეიკავოთ მანამ, სანამ ეს თქვენთვის იქნება შესაძლებელი. ამავე დროს, ამოსუნთქვისას, თქვენ უნდა ასწიოთ მუცლის ქვედა ნაწილი ზემოთ და დაიჭიროთ იგი ამ მდგომარეობაში, სანამ ამოსუნთქვამდე გაგრძელდება სუნთქვის შეკავება. როდესაც გრძნობთ სუნთქვის შემდგომი შეკავების სირთულეს ან გაქვთ დახრჩობის შეგრძნება, დაიწყეთ ნელა ჩასუნთქვა. მთელი პროცესი უნდა განმეორდეს იმდენჯერ, რამდენჯერაც გაქვთ საკმარისი ძალა ან სურვილი. ამ ვარჯიშის დროს გონებრივად უნდა გაიმეოროთ **ომ** ხმა. ეს კეთდება იმისათვის, რომ განიზმინდოს და გააძლიეროს სხეული, გრძნობები, გონება და ცნობიერება. აღწერილ სწავლებას შეიძლება ეწოდოს გარე პრანაიამა.

2. აბჰიანტარა-რა-ვრიტი (ფილტვებში ჰაერის იძულებითი შეკავება). პირველი პრანაიამა მეორეთი მთავრდება. ჩასუნთქვისას ჰაერი ფილტვებში იკეტება და სუნთქვის შეკავება იმდენ ხანს გრძელდება, რამდენიც შეგიძლიათ. როგორც პირველ შემთხვევაში, **ომ** ხმა აქაც მეორდება და ბოლოს თავად ვარჯიში გადადის პირველში, ანუ ჰაერის ამოსუნთქვაში და შემდგომ ამოსუნთქვის შეკავებაში. ამრიგად, მთელი პრანაიამა ხორციელდება ამოსუნთქვის სახით, რასაც მოჰყვება პაუზა, შემდეგ ჩასუნთქვა თანმხლები პაუზით და ეს თანმიმდევრობა ბევრჯერ მეორდება – მოწაფის შესაძლებლობების შესაბამისად.

აღნიშნული თანმიმდევრობა პრანას-იამას ერთ ციკლს ქმნის, რომელიც, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, შედგება აღწერილი ოთხი ფაზისგან:





სურ. 14. შიდა გარემო.

სიცოცხლე დამოკიდებულია ორგანიზმში არსებული სითხეების ნორმალურ ცირკულაციაზე. ეს შინაგანი სივრცე ყოველთვის სტაბილურად მდგრადი რჩება როგორც ექსტრემალურად მაღალ ტემპერატურაზე, ასევე ექსტრემალურად დაბალ ტემპერატურაზე. ყველა ენდოკრინული ჯირკვალი, საჭმლის მომნელებელი სისტემა, სუნთქვითი სისტემა, ღვიძლი, ისევე როგორც ნახატზე ნაჩვენები სხვა ორგანოები გულის საქმიანობის საშუალებით მუდმივად აწვდიან (ამდიდრებენ) შიდა სივრცეს თავიანთ სეკრეციებსა და ჰორმონებს.

მთელი ეს გარემო ექვემდებარება მენტალურ გავლენას და გავლენის ძალა დამოკიდებულია მენტალურ შესაძლებლობებზე. ამრიგად, აზრთა წარმოების პროცესი გავლენას ახდენს მთელ სისტემაზე. შიდა სივრცეზე განსაკუთრებით ძლიერ გავლენას უმაღლესი მედიტაციური მდგომარეობა ახდენს, მედიტაციით დაკავებული მოწაფე ყველა სახის ღია და ფარული ავადმყოფობებისაგან იკურნება.

შინაგანი სივრცე (რომელიც უფრო ობიექტია) ზემოქმედების წარმოუდგენლად ნატიფი (ატომურ-მოლეკულურ დონეზე) სისტემას წარმოადგენს. აქ ისეთი ტიპის ზემოქმედებაზეა საუბარი, რომელიც ყველაფერს გარდასახავს, გარდაქმნის.

- 1 – უჯრედშორისი სითხე
- 2 – უჯრედშიდა სითხე
- 3 – ვენოზური სისხლი
- 4 – არტერიული სისხლი
- 5 – ზურგის ტვინის სითხე

- ა) ამოსუნთქვა;
- ბ) პაუზა (ფილტვებში ჰაერის გარეშე);
- გ) ჩასუნთქვა;
- დ) პაუზა (ფილტვებში ჰაერით).

3. სტუმბჰა-ვრიტი-პრანაიამა. ამ პრანაიამაში ფილტვებში ჰაერის არც შეტანა ხდება და არც გამოდინება მათგან. ის, უბრალოდ, შეკავდება, ანუ ჰაერის მოძრაობა ჩერდება, იქნება ეს შიგნით (ჩასუნთქვისას) თუ ფილტვების გარეთ (ამოსუნთქვისას). გულმკერდი უმოძრაო რჩება, როგორც სწორი ვერტიკალური ბოძი ან როგორც სითხით სავსე უმოძრაო გრაფინი. აქედან მომდინარეობს სახელიც სტუმბჰა-ვრიტი-პრანაიამა (სტუმბჰა – სვეტი, ვრიტი – მსგავსი).

4. მეოთხე პრანაიამა მდომარეობს შიგნით ჰაერის შეკავებაში ან ფილტვების გარეთ (შესაბამისად ჩასუნთქვისას ან ამოსუნთქვისას). ამისათვის გამოიყენება სპეციალური ტექნიკა – სუნთქვის შეკავების საფეხურებრივი გაჭიმვა (განწევა). ამ სუნთქვითი ვარჯიშის დროს ღრმა ჩასუნთქვა კეთდება და ხდება სუნთქვის შეკავება, ხოლო როდესაც ამოსუნთქვის სურვილი წარმოიქმნება, კეთდება კიდევ რაღაც რაოდენობის ჰაერის დამატებითი იძულებითი ჩასუნთქვა. ეს ხერხი ბერჯერ გამოიყენება. ასე გამოიყურება პირველი ფაზა – ჩასუნთქვის მდგომარეობა.

მეორე ეტაპი არის ამოსუნთქვის მდგომარეობა. ამოსუნთქეთ მთელი ჰაერი ფილტვებიდან და, თუ ჩასუნთქვის სურვილია, კვლავ იძულებით ამოსუნთქეთ. ფილტვები იღებენ ჰაერის წარმოუდგენლად დიდ მარაგს. აბსოლუტურად შეუძლებელია ფილტვების მთლიანად დაცლა. ამიტომ ნუ გაგიკვირდებათ, თუ ამ ვარჯიშის შესრულებისას ფილტვებში ჰაერის უფრო და უფრო ახალი ნაწილის ამოღება მოგინევთ. აქ თქვენ ბუნებრივი შინაგანი მოთხოვნილების საწინააღმდეგო ქმედების კეთებით ხართ დაკავებული. როგორც ჩასუნთქვის, ისე ამოსუნთქვის დროს როდესაც ამ ტიპის ქმედებას ახდენთ, მოგრძო ტვინში მდებარე სუნთქვითი ცენტრიც ფერხდება, რითაც მის მიერ პროცესის კონტროლქვეშ მოქცევა ხდება, ეს კი გრძნობებისა და გონების დაქვემდებარებას იწვევს.

ეს პროცესი ასევე ზრდის სხეულის ძალასა და ენერგიას, ამძაფრებს ინტელექტს, რის შედეგადაც შეუძლია ადვილად გადაჭრას ყველაზე რთული და დელიკატური პრობლემებიც კი. ის ასევე ხელს უწყობს ჰორმონალური მექანიზმის შემუშავებას, ასევე ადამიანის სხეულის ოჯას-იშქტის (სიცოცხლისუნარიანობის) გაზრდას, რაც, თავის მხრივ, ხდება სიძლიერის, გამბედაობის, გრძნობების კონტროლის უნარის და მყისიერი ცოდნის (ინტუიციის) წყარო ნებისმიერ მეცნიერებაში.

**პრანაიამას პრინციპი.** მთელი სხეული, როგორც გრძნობების, გონებისა და ცნობიერების ტაძარი, დამოკიდებულია პრანაზე. თუ, მაგალითად, ჩვეულებრივი ადამიანის ცერებრალური (ტვინის) ქერქი ჟანგბადის

მინოდების გარეშე დარჩა მხოლოდ ხუთი წუთის განმავლობაში, მოხდება სრული სიკვდილი. სინამდვილეში, სხეულს არ შეუძლია ჟანგბადის გარეშე ცხოვრება მოკლე პერიოდშიც კი. ხსენებული ხუთი წუთის განმავლობაშიც კი ის იყენებს ჟანგბადის შიდა რეზერვებს. ამიტომ სუნთქვა სიცოცხლეა. პრანაიამას ვარჯიშების დროს სუნთქვა ძლიერდება და ძლიერდება, ამიტომ სიცოცხლეც ძლიერდება.

პრანა სამყაროს უდიდესი ძალაა. ყველა სხვა ძალა მხოლოდ მისი სხვადასხვა გამოვლინებაა და თუ პრანა ვლინდება მისი სრული ფორმით, მაშინ ცხოვრება ვლინდება მისი ჭეშმარიტი ფორმით.

სუნთქვით ვარჯიშებში შინაგანი და გარეგანი ზენოლა ურთიერთანამშრომლობაში მოდის, რის შედეგადაც ხდება მთელი ცენტრალური ნერვული სისტემის, მთელი სხეულისა და გრძნობების გამოღვიძება. მაგალითად, როდესაც ჰაერი ფილტვებიდან ამოისუნთქება, ფილტვებში და მთელ სხეულში შინაგანი წნევა მცირდება, რის შედეგადაც ატმოსფეროს წნევა გავლენას ახდენს მთელ სხეულზე გარედან და ასტიმულირებს სხეულის ყველა ქსოვილს. როდესაც ჰაერი შეისუნთქება, შიდა წნევა იზრდება და ხდება ურთიერთქმედება გარე და შიდა წნევას შორის. ამრიგად, პრანაიამა შიდა და გარე ზენოლის თამაშს ასახავს, რაც საბოლოოდ იწვევს სუნთქვის სრული მართვისა და სრულყოფის მდგომარეობას.

მსოფლიოში არ არსებობს მეტოდი (გარდა პრანაიამასი), რომელიც შესაძლებელს გახდის მოუსვენარი ჭკუისა და გრძნობების შეკავებასა და დამშვიდებას. პრანაიამა არის ძლიერი ძრავა, რომელსაც შეუძლია სხეულის, გრძნობებისა და გონების მექანიზმის სრულყოფილებამდე მიიყვანა, ისევე, როგორც ფრინველის ფეხებზე შემოხვეულ თოქს შეუძლია ის აიძულოს მიწაზე დაეშვას. ასე რომ, პრანის გამოყენება დაუღალავი ჭკუისა და მისი ტალღების მართვის საშუალებას იძლევა. პრანა არის „აღზნებული ვნების ლომის“, სურვილებისა და მრისხანების მორჩილებაში მოყვანის უტყუარი ელექტრომათრახი.

კონცენტრაციისა და ვარჯიშის შესრულების თვალსაზრისით, პრანაიამა ორ კლასად იყოფა:

1. პრანაიამა რაჯა-იოგა.
2. პრანაიამა ჰათჰა-იოგა.

რაჯა-იოგა პრანაიამაში მხოლოდ მონაფის ნების ძალისხმევით სრულდება. თითები არ გამოიყენება ამ ვარჯიშებში. ჰათჰა-იოგას პრანაიამაში მარჯვენა ხელის თითები გამოიყენება სუნთქვის რეგულირებისთვის. ამის განსაზღვრისათვის ისინი სამ ჯგუფად იყოფა: დიდი თითი მოთავსებულია მარჯვენა ნესტოზე, არათითი და ნეკა თითი გვიჭირავს მარ-

ცხენა ნესტოსთან, საჩვენებელი და შუა თითები ხელის გულზე მოხრილ მდგომარეობაში იმყოფებიან და ვარჯიშში არ მონაწილეობენ.

პირველი ვარჯიშები პრანაიამაში იწყება პრანაიამა ჰათჰა-იოგით. რადგან ვერავენ შეძლებს პირდაპირ რაჯა-იოგის პრანაიამას შესრულებას ისე, რომ ჯერ არ დაეუფლოს ჰათჰა-იოგის პრანაიამის სრულყოფილებას. ყოველივე ამის შემდეგ, რაჯა-იოგას ვარჯიშების შესრულებისას, მთელი სხეული იოგა-ნიდრას მდგომარეობაში გადაგვყავს. ეს ნიშნავს, რომ გვერდებიდან მაყურებლის გადასახედიდან მთელი სხეული გარდაიცვალა, ამიტომ ამ მდგომარეობაში ვერც ხელები და ვერც თითები ვერ მოძრაობენ. ამავე დროს, გონება ნათლით არის გასხივოსნებული; გონების ძალით სუნთქვა შეჩერებულია და პრანაიამა ასევე ხორციელდება მხოლოდ გონების ძალით.

ჰათჰა-იოგას პრანაიამას შესრულების ტექნიკა:

1. მიიღეთ პოზა, რომელიც მოსახერხებელია თქვენი სხეულისთვის ისე, რომ მკერდი, კისერი და თავი სწორ ხაზზე იყოს.

2. მოიშორეთ ყველა შემოთქვა და ღელვა, განდევნეთ ისინი თქვენი ჭკუიდან და შექმენით ხალისიანი, მხიარული, ბედნიერი განწყობა საკუთარ თავში, რადგან მოუსვენარ მდგომარეობაში თქვენ ვერ შეძლებთ პრანაიამას სრულად შესრულებას.

3. მარჯვენა ნესტო მჭიდროდ დაიჭირეთ მარჯვენა ხელის ცერით.

4. ნელა შეისუნთქეთ მარცხენა ნესტოში. ფილტვები მაქსიმალურად შეავსეთ, იფიქრეთ იმაზე, რომ ვარჯიშობთ გარე და შიდა სუნთქვაზე.

5. როდესაც ჩაისუნთქავთ, საზრისში გაიმეორეთ ბგერა **ომ** და იმაზე იფიქრეთ, რომ თქვენ იღებთ სიცოცხლეს გარე სამყაროში და გადაგაქვთ იგი შინაგან სამყაროში, ე.ი. მიიტანეთ იგი ყველა უჯრედამდე.

6. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ამოიღებთ ყველა ფიზიკურ და ფსიქიკურ დაავადებას თქვენი სხეულიდან.

7. როდესაც ჩასუნთქვა მთლიანად დასრულდება, განათავსეთ თქვენი ნეკა თითი და არათითი მარცხენა ნესტოზე და მჭიდროდ დახურეთ იგი. ამ მდგომარეობას კუმბჰაკა ეწოდება.

8. გააჩერეთ სუნთქვა რაც შეიძლება დიდხანს. ამავედროულად იმეორეთ **ომ** ბგერა.

9. როდესაც სუნთქვის შემდგომი შეკავება შეუძლებელი ხდება – ეს არ არის თქვენთვის რთული და თქვენ იგრძნობთ დახრჩობას – დაიწყეთ ნელა ამოსუნთქვა მარჯვენა ნესტოზე ცერა თითის ზეწოლის ნელი მოხსნით.

10. სრული ამოსუნთქვის შემდეგ, განაგრძეთ მარცხენა ნესტოს დაჭერა მარჯვენა ხელის ნეკა თითით და არათითით, ნელა ჩაისუნთქეთ მარჯვენა ნესტოში. როგორც კი ეს ჩასუნთქვა მთლიანად დასრულდება,



კვლავ დაიჭირეთ მარჯვენა ნესტო ცერა თითით და შეიკავეთ სუნთქვა. როდესაც გარკვეული დროის შემდეგ, შიგნით ჰაერის შემდგომი შეკავება რთულდება, გააკეთეთ ნელი ამოსუნთქვა მარცხენა ნესტოში, გაათავისუფლეთ იგი ნეკა თითის და არათითის აწევით.

3-10 პუნქტებში აღწერილი მანიპულაციები წარმოადგენს პრანაიამის ერთ ციკლს.

11. გააკეთეთ რაც შეიძლება მეტი განმეორებითი ციკლი. შეეცადეთ მიაღწიოთ მათ ისეთ რაოდენობას, რომ ძალიან დაღლილად იგრძნოთ თავი (ძალის გამოცვლის შეგრძნებამდე), თქვენ დაგასხამთ ოფლი, რაც შინაგანი სუნთქვის დაწყების ნიშანს წარმოადგენს.

12. იგრძენით, როგორ ივსება მთელი თქვენი სხეული ელექტრომაგნიტური პულსაციით.

13. იგრძენით, როგორ უგზავნის ყოველი გულისცემა სიცოცხლეს და ენერგიას სხეულის ყველა ქსოვილს.

14. იგრძენით, ყოველ გულისცემასთან ერთად თქვენი სხეული რამდენად მაგნეტიზებულია და გონება გაღვიძებულია.

15. როგორც კი დაღლილობის შეგრძნება გექნებათ, შეწყვიტეთ ვარჯიში და იფიქრეთ მოღუნებულ მდგომარეობაში.

16. ყურადღებით მოუსმინეთ ანაჰატა-ნადას ხმას.

17. ჰათჰა-იოგას პრანაიამა გადადის რაჯა-იოგას პრანაიამაში. მედიტაციის მდგომარეობაში ყოფნისას დაარეგულირეთ სუნთქვა.

18. ამ მდგომარეობაში სუნთქვა უნდა იყოს რაც შეიძლება ნელი.

19. რაჯა-იოგას პრანაიამაში ჩასუნთქვა, სუნთქვის შეკავება და ამოსუნთქვა უნდა განხორციელდეს მხოლოდ აზრის ბრძანებით.

20. როდესაც **ომ**-ის ხმა (ანაჰატა-ნადა) სრულად ვლინდება თქვენში, დაივიწყეთ თქვენი სხეული, სუნთქვა და ზოგადად ყველაფერი.

21. სისტემატურად განავითარეთ ეს ჩვევა და დარწმუნდით, რომ დროთა განმავლობაში შეწყვიტეთ სუნთქვის შეგრძნება ისევე, როგორც, ამას ვერ შეამჩნევთ, როდესაც ღრმად ხართ ჩაფლული სერიოზული ამოცანის გადაჭრაში.

22. გააგრძელეთ ეს პრაქტიკა ყოველდღიურად. იკვებეთ ზომიერად. მაშინ თქვენ გარდაუვლად მიაღწევთ წარმატებას პრანაიამას მეცადინეობებში.

23. რაც შეიძლება დიდხანს ივარჯიშეთ **ომ**-ის მღერაში. ეს არის გარე კუმბჰაკა, რომელიც მოგცემთ უზარმაზარ ძალას და სრულ ფსიქიკურ მშვიდობას.

24. **ომ**-ის წარმოთქმა დაბალ ხმაზე უნდა დაიწყოს და თქვენი ხმის ყველაზე მაღალი გამოხატვის უნარს უნდა მიაღწიოს.



25. როდესაც გრძნობთ სიმღერით დალლას, ომ-ზე მედიტაციაში გადადით.

26. დაივიწყეთ თქვენი სხეულის შეგრძნება და შეერწყეთ უმაღლეს ცნობიერებას.

### **პრანაიამას რელაქსაციასთან (მოდუნებასთან) კომბინირება**

როდესაც სხეულის რომელიმე ნაწილის მოდუნებას იწყებთ, უპირველეს ყოვლისა, ყურადღება გაამახვილეთ ამ ნაწილზე, შემდეგ მოსადუნებლად მას გაუგზავნეთ ძლიერი შთაგონებები და საბოლოოდ თქვენ აღიქვამთ განცდას, რომ ამ ნაწილში მოდუნება დამყარდა. გააჩერეთ სუნთქვა და იგრძენით ელექტრომაგნიტური პულსაცია სხეულის ამ ნაწილში. კომბინირებული პრანაიამას პრაქტიკისთვის სხეული იყოფა შვიდ ზონად და ამ განყოფილების შესაბამისად ტარდება შემდეგი ოპერაციები:

1. სასქესო ორგანოების მართვა პრანას მართვასთან ერთად.
2. ფეხების მოდუნება პრანას მართვასთან ერთად. ამ შემთხვევაში, პრანას ყურადღება ფოკუსირებულია ზურგის ტვინის ქვედა ნაწილში.
3. მუცლის მოდუნება პრანას მართვასთან ერთად, ყურადღების ფოკუსირება მუცლის ცენტრში (ჭიპზე).
4. გულმკერდის მოდუნება პრანას მართვასთან ერთად, პრანას ყურადღების ფოკუსირება გულში.
5. კისრის მოდუნება პრანას მართვასთან ერთად (სუნთქვა), პრანას ყურადღების ფოკუსირება კისრის არეში.
6. მთელი სხეულის მოდუნება მთლიანად, პრანას ყურადღების ფოკუსირება მესამე თვალის ადგილას ამავდროული სუნთქვის შეკავებით.
7. სრული იდენტიფიკაცია უმაღლეს ცნობიერებასთან და პრანას ყურადღების ფოკუსირება საჰასრარაზე (ცერებრალურ (ტვინის) ქერქზე).

ამ ტექნიკის გაცნობით, თქვენ ისწავლეთ, როგორ დააკავშიროთ პრანა, რათა გააღვიძოთ კუნდალინი და უხელმძღვანელოთ მას შვიდი ჩაკრის საშუალებით.

გამოშვების ტექნიკა:

შეიკავეთ სუნთქვა და გადაიტანეთ ენერგია და ყურადღების ძალა მულადჰარას ჩაკრიდან საჰასრარას ჩაკრამდე და უკან – საჰასრარა ჩაკრიდან მულადჰარა ჩაკრამდე, ანუ ზურგის ტვინის ქვედა ნაწილიდან ცერებრალურ ქერქამდე და ცერებრალური ქერქიდან ზურგის ტვინის ქვედა ნაწილამდე.

გაიმეორეთ ეს პროცესი მანამ, სანამ არ დაივიწყებთ თქვენი სხეულის არსებობას და არ გააიგივებთ საკუთარ არსებას უფრო მაღალ ცნობიერებასთან.

ივარჯიშეთ პრანაიამა ყოველდღე. პრანაიამას ვარჯიშები გასწავლით, თუ როგორ უნდა აკონტროლოთ პრანა. როდესაც თქვენ მიაღწევთ

მდგომარეობას, რომელშიც სუნთქვა შეფერხებულია და ხედავთ მთელ სამყაროს თქვენს შიგნით, ხოლო თქვენს არსებას მთელ სამყაროში გავრცობილს, მაშინ ეს იქნება პრანაიამა რაჯა-იოგას უმაღლესი მდგომარეობა. ნუ შეგეშინდებათ და ნუ დაიბნევით – ეს არის უმაღლესი მდგომარეობა, რომლის მიღწევაც შეუძლია ადამიანს სიცოცხლის განმავლობაში; ამავე დროს, მოკვდავი უკვდავი ხდება. თუ ამ მდგომარეობას პრანაიამას მეშვეობით მიაღწევთ, ამით მიაღწევთ მარადიულ სიცოცხლეს, მარადიულ არსებას, მარადიულ ცნობიერებას და მარადიულ ნეტარებას.

ამ მდგომარეობაში შესაძლებელი ხდება ნებისმიერი ფორმის მიღება და ნებისმიერი სამყაროს მონახულება.

**როგორ ახერხებს სუნთქვის ცენტრალური ნერვული სისტემის (სუშუმნას) პრანით დამუხტვას**

1. სუნთქვა ემორჩილება როგორც ნებაყოფლობით კონტროლს (თავის ტვინის ქერქის საშუალებით), ასევე უნებლიე კონტროლს (რეფლექსური მექანიზმის საშუალებით).

2. იგი რეგულირდება კუნთოვანი, ნერვული და ქიმიური მექანიზმების დაკავშირებული ქმედებებით.

3. სუნთქვის რიტმს ადგენს სასუნთქი ცენტრი, რომელიც მდებარეობს გრძივი ტვინის განკარგულებაში.

4. ეს ცენტრი არეგულირებს მინოდების წყაროს (გარე სუნთქვას) სხეულის საჭიროებებთან (შიდა სუნთქვასთან).

5. სტიმულები, რომლებიც ალიგზნებიან ჩასუნთქვით, აღწევენ ცენტრს გრძელ მედულაში (მოგრძო ტვინში) აფერენტული (ცენტრისკენული) ნერვების მეშვეობით, ხოლო ამოსუნთქვის სტიმულები გადაეცემა ეფერენტული (ცენტრიდანული) ნერვების მეშვეობით.

*ა. კუნთოვანი მექანიზმი:*

გულმკერდის მოცულობის ზრდა ჩასუნთქვისას ფილტვებს ბერავს, და როდესაც ისინი გულმკერდის უჯრედთან ერთად ფართოვდება, მათში მიედინება ჰაერი. ჩასუნთქვის ფაზა არის სუნთქვის აქტიური კომპონენტი; ამოსუნთქვის ფაზა არის მისი პასიური კომპონენტი. ამოსუნთქვისას ყველა სუნთქვისათვის განკუთვნილი კუნთი: გულმკერდის, მუცლის და დიაფრაგმული – ფილტვების ელასტიური შეკუმშვით სტიმულირებული – უბრუნდება პირვანდელ მდგომარეობას. გულმკერდის კუნთები და დიაფრაგმა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სუნთქვის კუნთოვან მექანიზმში.

*ბ. ნერვული მექანიზმი:*

ყველა ის ნერვი, რომელიც უშუალოდ განმსჭვალავს (ინერვაციას უწევს) გულმკერდის და მუცლის კუნთებს, ასევე დიაფრაგმას, ქმნის სუნთქვის ნერვულ მექანიზმს. ზურგის სხვა ნერვები ირიბად ასევე ეხმარებიან სუნთქვის ნერვულ მექანიზმს. ამრიგად, ზურგის ყველა ნერვი მონაწილეობს

ლეობს სუნთქვის პროცესში. ფილტვების ქსოვილებში გადანაწილებული ვაგუსური ნერვის რეცეპტორებიდან მომდინარე თანამიმდევრული იმპულსები ვაგუსის ნერვისაკენ მიემართება, ხოლო მისი საშუალებით აღგზნება აღწევს სასუნთქ ცენტრამდე. გრძივ ტვინში მდებარე სუნთქვითი ცენტრი გასცემს ბრძანებას ჩასუნთქვის დასასრულისა და ამოსუნთქვის დასაწყისის შესახებ. ვაგუს ნერვის რეცეპტორები, რომლებიც მდებარეობს გულში, აორტასა და საძილე სინუსებში (საძილე არტერიის სინუსები). აღიქვამენ როგორც წნევის ცვლილებებს, ასევე სისხლის ქიმიური შემადგენლობის ცვლილებებს და წარმოქმნიან შესაბამის სიგნალებს.

ამრიგად, არტერიული წნევის მომატება ააქტიურებს რესპირატორული ცენტრის რეფლექსს. პირიქით, არტერიული წნევის დაქვეითება ასტიმულირებს ამ ცენტრს და იწვევს სუნთქვის გაზრდას. იგივე ხდება ვენური წნევის მომატებასთან ერთად – სტიმულირდება სუნთქვითი ცენტრი, ღრმავდება სუნთქვა; ეს იწვევს ვენური წნევის დაქვეითებას, რაც, თავის მხრივ, ააქტიურებს სუნთქვითი ცენტრის რეფლექსური შეფერხების მექანიზმს.

შესაბამისად, ვენური წნევის ცვლილებები პირდაპირ საპირისპიროა არტერიული წნევის ცვლილებებთან. წნევისადმი მგრძობიარე ნერვული დაბოლოებები ძირითადად განლაგებულია შიდა საძილე არტერიის გაფართოებული ნაწილის კედლებში.

#### *გ. ქიმიური მექანიზმი:*

სუნთქვის ძირითადი რეგულატორებია ნახშირორჟანგი და ოქსიგენი. ისინი ზრდიან წყალბადის იონების კონცენტრაციას სისხლში. თუ ნახშირორჟანგის შემცველობა ალვეოლურ ჰაერში იზრდება მხოლოდ 0,2%-ით, მაშინ ეს დაუყოვნებლივ ასტიმულირებს სუნთქვით აქტივობას უშუალოდ სუნთქვით ცენტრზე ზემოქმედებით, ასევე რეფლექსური მოქმედებით – მგრძობიარე ნერვული დაბოლოებების სტიმულაციით საძილე სინუსების მიდამოში და აორტის თალში.

საკმაოდ ფართო დიაპაზონში, ჰაერში ჟანგბადის შემცველობა გავლენას არ ახდენს ვენტილაციაზე, თუმცა, გამოსწორულ ატმოსფეროში, მაღალ სიმაღლეზე, სადაც ჰაერში ჟანგბადის ნაწილობრივი წნევა მნიშვნელოვნად მცირდება, საჭიროა სუნთქვის აპარატის ინტენსიური მუშაობა ჟანგბადის ამ ნაკლებობის კომპენსაციისთვის.

**რეზიუმე:** მოგრძო ტვინში მდებარე სუნთქვის ცენტრი იღებს აგზნებებს უმაღლესი კორტიკალური (ქერქის) ცენტრებიდან, რომლებიც კონტროლდება ფსიქიკური ენერგიით, ასევე აფერენტული (მგრძობიარე) იმპულსებით, რომლებიც მოდის მასში სამმაგი (მე-5 კრანოცერებრალური), ენა-ხორხის (მეცხრე კრანოცერებრალური), ვაგუსის (მეათე კრანოცერებრალური-ცერებრალური), დიაფრაგმის (ყელის ნნულის მე-3, მე-4 და

მე-5 სეგმენტებიდან) და ქვედა ნეკნთაშუა ნერვების გასწვრივ (1-დან 12-მდე გულმკერდის სეგმენტები). ეფერენტული (მოტორული) იმპულსები გადაეცემა სახის გასწვრივ (მე-7 კრანოცერებრალური), ვაგალური ან ვაგალური (მე-10 კრანოცერებრალური), დორსალური ძრავა (მე -11 კრანოცერებრალური), დიაფრაგმული (ყელის ნნულის მე-3, მე-4 და მე-5 სეგმენტებიდან), ყელის (ხერხემლის 1-8 სეგმენტებიდან) და ნეკნებსშორისი (მე-12 გულმკერდის სეგმენტებიდან) ნერვების გასწვრივ.

იმედიტირეთ სუნთქვაზე ნადას დახმარებით. მიმართეთ ენერგიას მთელ სხეულზე, ამისათვის გამოიყენეთ გარე და შიდა სუნთქვა.

ამოიღეთ ყველა დაბრკოლება, ყველა ჭუჭყი, ყველა მანკიერება, ყველა ამორალური, უნმინდური და უმეცარი სხეულიდან, გრძნობებიდან და გონებიდან შინაგანი და გარეგანი სუნთქვის გამოყენებით.

ჩასუნთქვისას ჰაერი შეუფერხებლად და ნაზად ჩაუშვით და ფილტვებში მოხვედრისას შეავსეთ სხეულის ყველა ნაწილი, ყველა გრძნობა და გონება ღვთაებრივი ძალით გარე და შინაგანი ჩასუნთქვის დახმარებით. შინაგანი და გარეგანი ამოსუნთქვის დახმარებით ამოიღეთ სხეულიდან ყველა მატერიალური სურვილი, ვნება, გრძნობები და გონების რისხვა, სიძულვილი და ყველაფერი, რასაც დემონური ბუნება აქვს. გააგრძელეთ ეს პროცესი, სანამ ნადა (ვიბრაცია **ომ**) არ გახდება ბუნებრივი გარე და შიდა სუნთქვისთვის.

და როდესაც ნადა შეავსებს ყველაფერს შიგნით და გარეთ, და სუნთქვა სტაბილურად იმართება (კონტროლირდება), მედიტაციაში ცნობიერების ოკეანეში აღმოჩნდება. მისი ცნობიერება ირწყმება უმაღლეს ცნობიერებაში, ხოლო მისი ინდივიდუალური არსი ფართოვდება და იშლება კოსმიურ არსში.

ივარჯიშეთ ეს მედიტაცია ყოველდღიურად კუნდალინის გაღვიძების გზაზე და თანდათან გააღვიძეთ თქვენი კუნდალინის ძალა. ამ ძალის გამოღვიძებით თქვენ შეიცნობთ თქვენს ჭეშმარიტ, მენტალურ სხეულს, რომელიც თავისი ბუნებით მარადიული და უკვდავია.

ამით სრულდება ჩვენი კურსის ოცდამეხუთე გაკვეთილი. ნაიკითხეთ და ჩაუღრმავდით, გაიგეთ მისი მნიშვნელობა. შეისწავლეთ დიაგრამები და ნახაზები, რომლებიც ასახავს სუნთქვის აპარატის მუშაობას. გაიგეთ მისი მუშაობა, გაიგეთ სუნთქვის ცენტრის ურთიერთობა მთელ სხეულთან. შეისწავლეთ სუნთქვის ბიოქიმია.

საკუთარ არსებაში კონცენტრირება გაუკეთეთ პრანას და მიაღწიეთ ნირვანას მდგომარეობას.



## თავი 26. აურა და ასტრალი

ყველას, ვისაც მესამე თვალისა და კუნდალინის შესახებ სმენია, სურს გახსნას თავისი მესამე თვალი, გააღვიძოს კუნდალინი შაკტი და დაინახოს აურა და ასტრალური სხეულები. მაგრამ რამდენი ადამიანი მოიძებნება, ვინც მზად იქნება, ამისათვის საჭირო მსხვერპლი გაიღოს?

ამ გაკვეთილში განვიხილავთ აურასა და ასტრალურ სხეულებთან დაკავშირებულ საკითხებს.

**შესავალი.** დიდი ბუნების ნებისმიერ ელემენტს, მის ნებისმიერ ნაკუნს აქვს აურა, ნებისმიერ ცოცხალ არსებას აქვს ასტრალური სხეულები. მაგრამ მხოლოდ ადამიანში არის ორივე სრულად განვითარებული – ჩვენს ჩრდილებსა და ფოტოებსაც კი აქვს აურა.

აურა ბრწყინავს უამრავი ფერის ჩრდილებით და მათი ფერები კლასიფიცირდება ისევე, როგორც სპექტრებში: წითელი, ნარინჯისფერი, ყვითელი, მწვანე, ცისფერი, ლურჯი და იისფერი.

ასტრალური სხეულების ხუთი ფორმა არსებობს და პირველი სამი მათგანი ხილვადია იოგას ადეპტებისათვის (ექსპერტებისათვის, სპეციალისტებისათვის), ხოლო ბოლო ორი, სტრუქტურაში ყველაზე დახვეწილი, მხოლოდ მათ შეუძლიათ ნახონ, ვინც სრულყოფილებას მიაღწია იოგას პრაქტიკის შედეგად.

პირველ ფორმას ეწოდება ფიზიკური სხეული; ის ყველასთვის ხილვადია და ყველა დახვეწილი სხეული ვლინდება ამ ფიზიკური სხეულის სამუალებით. დახვეწილი სხეულების გამოვლინება დამოკიდებულია ფიზიკური სხეულის განვითარებაზე. მაგალითად, თუ ფიზიკური სხეული არ არის განმედილი, მაშინ ასტრალური სხეულები, მიუხედავად იმისა, რომ ისინი ყოველთვის გამოვლენილ მდგომარეობაში არიან, არ ჩანან ამ კონკრეტული სულისთვის, რომელიც ამ სხეულშია განსახიერებული.

სიკვდილის დროს უფრო წვრილი ასტრალური სხეულები ფიზიკური სხეულისგან განცალკევდებიან და სხვა ინკარნაციაში გადადიან. ძილის დროს ამ ასტრალურ სხეულებს შეუძლიათ ფიზიკური სხეულისგან მოშორებით გასვლა-მოგზაურობა, მაგრამ მათი კავშირი არ წყდება. ზოგჯერ მათ შეუძლიათ ქვეცნობიერი ქუიდან დროებით გამოყოფა. ამ შემთხვევაში, ჩვენ შეგვიძლია დავაკვირდეთ შესაბამისი პირის „დროებით სიკვდილს“. ცოტა ხნის შემდეგ ჩვენ შეგვიძლია დავაკვირდეთ მის აღდგომას. ამ აღდგომის ახსნა ის არის, რომ სხეული მხოლოდ ქვეცნობიერი ქუიდან გათიშული ჩანდა. სინამდვილეში, ქვეცნობიერ ქუასთან კავშირი მუდმივად უწყვეტი რჩებოდა.

ასტრალურ სხეულებს შეუძლიათ ინფორმაცია მიანოდონ ამა თუ იმ ინდივიდის შესახებ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ იოგას ვარჯიშით მოიპო-



ვებზე მათ დანახვის უნარს. ისინი ასევე ჩანან შედარებით მოკლე საწყისი პრაქტიკის შემდეგ, მაგრამ დამწყები მათგან მოსალოდნელ შედეგებს ვერ მიიღებენ.

ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში ჩვენ ვიღებთ ამა თუ იმ ინფორმაციას სხვა ადამიანებისგან; მაგრამ ასტრალური სხეულების საშუალებით ჩვენ შეგვიძლია სხვების აზრების ნაკითხვაც კი, თუმცა ამ სხეულების მუშაობის პრინციპი უცნობი რჩება. მეორე მხრივ, ჩვენ ზოგჯერ არასწორად განვსაზღვრავთ ასტრალური სხეულების მიერ მოცემულ ინფორმაციას. თუ ჩვენს ჭკუას ისე განვაფიქრებთ, რომ სწორად ნავიკითხავთ ამ ინფორმაციას, შევძლებთ მის ზუსტად ინტერპრეტაციას.

ჩვენი ყველა იდეა, აზრი და წარმოდგენა ამ ორგანოების პროდუქტია. ჩვენი ოცნებებიც მათ მიერ არის ჩამოყალიბებული; ის სხეულები, რომლებსაც სიზმარში ვხედავთ, ასტრალური სხეულებია, ხოლო სამყარო, რომელსაც სიზმარში ვხედავთ, ასევე ასტრალური სამყაროა. თუმცა, გაღვიძების მდგომარეობაში, დამწყებთათვის ძალიან რთულია ამ სხეულებისა და სამყაროს დანახვა.

ჭკუის განვითარების მეთოდები ისე, რომ მას შეუძლია დაინახოს ასტრალური სხეულები და აურა, მოკლედ არის აღწერილი ქვემოთ.

*პირველი მეთოდი*

1. დადებით მაღალი სარკის წინ ისე, რომ მასში მთელი თქვენი სხეულის ანარეკლი დაინახოთ.

2. თვალების დაუხამხამებლად, მუდმივად ასრულებთ ტრატაკა სარკეში თქვენი სხეულის ანარეკლზე. როდესაც თვალები დაიღვრება ან ცრემლდენა დაგწყებათ, დახუჭეთ ისინი და ასე მოახდინეთ ფოკუსირება სარკის გამოსახულებაზე, სანამ თვალებს არ დაასვენებთ.

3. გაიმეორეთ ტრატაკა რამდენჯერმე. პრაქტიკის დასაწყისში გამეორებების რაოდენობა არ უნდა აღემატებოდეს ოთხს ან ხუთს. საკმარისად ხანგრძლივი დროის შემდეგ, თქვენ უკვე შეძლებთ ნათლად დაინახოთ თქვენი ასტრალური სხეული, რომელიც გამოდის ფიზიკური სხეულიდან.

*მეორე მეთოდი*

1. მიიღეთ კომფორტული პოზა და ივარჯიშეთ ტრატაკა ნახევრად დახუჭული თვალებით. თვალები არ უნდა იყოს ორიენტირებული რომელიმე კონკრეტულ ობიექტზე.

2. პრაქტიკიდან რამდენიმე თვის განმავლობაში თქვენ განავითარებთ ნებისმიერი ობიექტის აურის დანახვის უნარს. თქვენ ნათლად დაინახავთ, რომ ყველაფერი გარშემორტყმულია რაიმე სახის აურით – თუნდაც ნახატებით, ფოტოებით და სურათებით. რამდენიმეწლიანი პრაქტიკის შემდეგ თქვენ შეძლებთ ასტრალური სხეულების დანახვას გაღვიძებისას.

*მესამე მეთოდი*

1. ძილის წინ მიეცით თქვენს ქვეცნობიერულ ჭკუას ძლიერი შთაგონება: „მინდა ვნახო ჩემი დახვეწილი (ასტრალური) სხეული.“

ამ პრაქტიკის საწყის ეტაპზე თქვენ ვერ იპოვით ვერავითარ რეაქციას ამ შთაგონებაზე, მაგრამ გარკვეული დროის შემდეგ თქვენ იგრძნობთ ქვეცნობიერული ჭკუის რეაქციას. ზოგჯერ ეს გამოხატული იქნება ნაწილობრივი ფორმით, ზოგჯერ სრულად. ამ შთაგონების დიდი ხნის განმავლობაში გაკეთებით, ბოლოს და ბოლოს, შეძლებთ ნახოთ როგორც საკუთარი, ასევე სხვების ასტრალური სხეულები სრულიად ფხიზელ, მღვიძარ მდგომარეობაში.

#### *მეოთხე მეთოდი*

1. ივარჯიშეთ ტრატაკა ერთ-ერთი იოგის ფოტოზე, რომელმაც მიაღწია განთავისუფლებას, ორჯერ დღეში. რამდენიმე დღის შემდეგ თავდაუზოგავი და ერთგული პრაქტიკის შემდეგ თქვენ დაინახავთ გამოსახულებიდან მომდინარე სინათლის ნაკადს. საკმარისად ხანგრძლივი უწყვეტი პრაქტიკის შემდეგ, თქვენ უკვე შეძლებთ ნათლად დაინახოთ საკუთარი ასტრალური სხეული, ისევე როგორც სხვა ადამიანების ასტრალური სხეულები.

*ზოგადი აღწერა.* იოგური ფსიქოლოგია ეწინააღმდეგება ზემოთ აღწერილი მეთოდების პრაქტიკას. ამ გზით მიღწეული შესაძლებლობები ასევე შეიძლება შეძენილი იყოს იოგას პრაქტიკით და მისი ქვეპროდუქტებია. ნუ იფიქრებთ და ნუ კონცენტრირდებით თქვენი ასტრალური სხეულების აურის დანახვაზე; იფიქრეთ სრულყოფილებისა და განთავისუფლების მიღწევაზე; შემდეგ, სულების მადლის წყალობით, რომლებმაც მიაღწიეს განთავისუფლებას, თქვენ ასევე შეძლებთ ნახოთ ეს და სხვა ზებუნებრივი მოვლენები.

იოგას სტუდენტებს მუდმივად და მკაცრად აფრთხილებენ: არავითარ შემთხვევაში არ უნდა ივარჯიშონ ვარჯიშებზე, რაც იწვევს აურისა და ასტრალური სხეულების აღქმას, რადგან ასეთი ვარჯიშები ზოგჯერ ზიანს აყენებს გონებას. ასევე იწერება რეალური თავი ინდივიდუალური გაუნონასწორებელი მასწავლებლების გასაფრთხილებლად, რომ მათ, ზემოთ მოცემული განმარტებების უგულებელყოფით, შეუძლიათ ააცდინონ სწორ გზას. ასეთი მონაფეები მხოლოდ იმისთვის ასრულებენ იოგას ვარჯიშებს, რათა ზოგიერთი ზებუნებრივი ძალის უფლებამოსილებას მიაღწიონ, და იოგას შესაძლებლობები არადანიშნულებისამებრ გამოიყენონ.

ასტრალური სხეულები და აურა, ფაქტობრივად, ძალიან ზედაპირული საგნებია და თუ იოგაში მხოლოდ მათ სანახავად ვარჯიშობთ, ბევრ წელს უაზროდ გაატარებთ, სანამ შედეგს მიაღწევთ; ამავე დროს, თუ იოგას ვარჯიშობთ სწორი მიმართულებით და არა ასტრალური სხეულებისა

და აურების დანახვის მიზნით, თქვენ მიიღებთ ერთსა და იმავე ძალებს ფაქტობრივად რამდენიმე დღეში.

ეს თავი ასევე დაგეხმარებათ, უფრო მეტად გაეცნოთ ფსიქიკურ სფეროში არსებულ სხვადასხვა ფენომენს და ამით დაიცვათ შიშისა და შიშების განცდის საფრთხისგან: ფაქტია, რომ იოგას მრავალი მონაფე ასეთი ფსიქიკური მოვლენების შეხვედრისას, უბრალოდ, დაბნეული, დაკარგული და შეშინებულია. თუ თქვენ უკვე იცით, რომ ასეთი მოვლენები აუცილებლად გამოჩნდება თქვენს გზაზე, მაშინ არ შეგეშინდებათ მათი; პირიქით, თქვენ შეძლებთ იპოვოთ მათთვის სწორი პროგრამა.

ისინი, ვინც იოგას ვარჯიშობენ მხოლოდ ასტრალური სხეულებისა და აურების დანახვის მიზნით, სიცოცხლეს კარგავენ, რადგან ასტრალური სხეულები, თუნდაც მათ მფლობელობაში, ამ შემთხვევაში არ ემსახურებიან თავიანთ მიზნებს. ასეთი ადამიანები ხდებიან ამ ფენომენების მონები და ყოველთვის კანკალებენ ყველანაირი ფსიქიკური ფენომენის შიშით. ზოგჯერ ამ პრაქტიკამ შეიძლება გამოიწვიოს სპირიტუალიზმი და შემდგომ სხვადასხვა სახის ფსიქიკური აშლილობები. ამიტომ იოგას სტუდენტებმა არავითარ შემთხვევაში არ უნდა შეასრულონ სავარჯიშოები, რომლებიც სპეციალურად შექმნილია ასტრალური სხეულებისა და აურების დანახვის უნარის გასავითარებლად. ეს მოვლენები უკვე გამოჩნდება მათ წინაშე სათანადო პრაქტიკის შედეგად და მონაფეებმა უნდა იცოდნენ, რომ ამ შემთხვევაში ისინი მოდიან მათ სამსახურში. იოგას მონაფეებმა განსაკუთრებული ყურადღება არ უნდა მიაქციოს მათ. მისი პრაქტიკის გარკვეული პერიოდის შემდეგ, ის იგრძნობს, რომ ყველა ასტრალური სხეული, ისევე როგორც სხვა სუპერნორმალური მოვლენები, მთლიანად მის კონტროლს ექვემდებარება.

ამით სრულდება ჩვენი კურსის ოცდამეექვსე გაკვეთილი. წაიკითხეთ.

გაიგეთ მისი მნიშვნელობა და ივარჯიშეთ იოგაში სრულყოფილების მისაღწევად.

## თავი 27. ზებუნებრივი ძალები

განსაზღვრება. ძალებს, რომლებიც არ აღიქმება გაუნათლებელი გრძნობების სფეროში, ზენორმალურ ან ზებუნებრივ ძალებს უწოდებენ. ნორმალურ მდგომარეობაში, გრძნობების აღქმის დიაპაზონი შეზღუდულია. ამ ორგანოების აღქმის სფერო არ შეიძლება გავრცელდეს გარკვეულ ზღვარს ქვემოთ ან ზემოთ. ამ შეზღუდვას ეწოდება „მონყობილობის მგრძნობელობის ზღვარი“. აქ ტერმინი „მონყობილობა“ ეხება გრძნობებს და გონებას. თუმცა, როდესაც სავარჯიშოების გარკვეული სისტემის შესრულების შედეგად, ეს ბარიერი აღმოიფხვრება ან გადაინაცვლებს, იოგას მონაფე იწყებს ზებუნებრივი ძალების შექმნას.

სინამდვილეში, ბუნებაში არ არსებობს ისეთი რამ, როგორცაა ზენორმალური ან ზებუნებრივი ძალები, რადგან ბუნების გარეთ არაფერი შეიძლება არსებობდეს და ზემოთ გამოყენებული ტერმინი აფასებს ამ ძალებს არა ბუნების თვალსაზრისით, არამედ ჩვეულებრივი, რუტინით მაცხოვრებელი ადამიანის თვალსაზრისით, მისი ნორმალური მდგომარეობის, მისი ბუნებისა და შესაძლებლობების თვალსაზრისით.

ცოდნა არის რეალური ძალა. თუ ის ვლინდება გაუნათლებელი ადამიანის აღქმის ზღვარს მიღმა, მაშინ მას ზენორმალურს უწოდებენ. სინამდვილეში, ეს არის ძალიან ფარდობითი კონცეფცია. საერთოდ, თითოეულ ადამიანს აქვს მთელი რიგი ზებუნებრივი ძალა და თვისებები, ხოლო სხვა ადამიანებს არ აქვთ ზუსტად ასეთი ძალა და თვისებები.

ზებუნებრივი ძალების ფლობა შემდეგნაირად ხდება:

1. დაბადებით. ეს ხდება ისე, რომ ზოგჯერ ერთი ან მეორე ადამიანი იოგას ვარჯიშობდა თავის წინა განსახიერებაში და, შესაბამისად, დღევანდელ განსახიერებაში ის იბადება მზა სიძვებით (ძალებით).

2. ქიმიკატების გამოყენებით. თანამედროვე სამყარო ყოველდღე ხედავს ქიმიის საოცრებებს.

3. მანტრებისა და სწავლების საშუალებით. ზენორმალური ძალები მიიღწევა სხვადასხვა მეცნიერების შესწავლით და მანტრების გამეორებით.

4. ტაპასის საშუალებით, ანუ თვითდისციპლინის პრაქტიკითა და საკუთარი ნაკლოვანებების გამოსწორებით.

5. პრაქტიკა სამადჰით და კონცენტრაციით.

პირველი ოთხის მეშვეობით შექმნილი ზებუნებრივი ძალები მეორესხარისხოვანი და დროებითია. მხოლოდ სამადჰი (კონცენტრაცია) არის საშუალება, რომლითაც შეიძლება ყველაფრის მიღწევა სადმე, – ჭკუით, მენტალურ, მორალურ თუ სულიერ სფეროში. კონცენტრაციის პრაქტიკის შე-



დეგად მიღებული ზებუნებრივი ძალები მარადიულად და დაუსრულებლად რჩება.

არსებობს უამრავი სახის ზებუნებრივი ძალა, მაგრამ აქ მინდა აღვნიშნო მხოლოდ ის, რაც გასაგები იქნება დამწყებთათვის და რომელსაც ეს უკანასკნელნი შეძლებენ დაეუფლონ კონცენტრაციის რეგულარული პრაქტიკის შედეგად:

1. ავეშა – სხვა სხეულებში შესვლა.
2. ჩეტაშო-ჯანანა – ტელეპათია.
3. არტჰანა-ჩჰანდატაჰ-კრიია – ძალისხმევით ნებით ნივთების ქმნა.
4. ნათელმხილველობა, განმსჭვალვა.
5. გულთმისნობა.
6. ყოვლისშემხებლობა, ყოვლისმცოდნეობა.
7. ნათება.
8. ნების ძალისხმევით უხილავად ქცევა.

ეს რვა უნარი უნიკალურია იოგებისთვის. ეს ყველაფერი, ისევე როგორც სხვა ძალები, მიიღწევა მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ გონება განმენდილია კონცენტრაციით და მედიტაციით. გახსოვდეთ, რომ ყველა ეს მიღწევა, თუ სწორად გამოიყენება, წარმოადგენს ჭკუის სრულყოფის სხვადასხვა ხარისხს, მაგრამ ისინი ასევე გადაულახავ დაბრკოლებებად იქცევიან სამადჰისკენ მიმავალ გზაზე, თუ მათ არადანიშნულებისამებრ იყენებენ. ამიტომ, თითოეული მოწაფე განსაკუთრებული ყურადღებით უნდა მოეკიდოს ასეთ ძალებს, რათა არავითარ შემთხვევაში არ გამოიყენოს ისინი არაშესაბამისად, რადგან წინააღმდეგ შემთხვევაში ამან შეიძლება იგი დაუბრუნოს ფორმებისა და სახელების სამყაროს, ანუ მიღწეული შესაძლებლობების დაკარგვას. ამ ძალების სწორი გამოყენება სრულყოფილებას იწვევს.

იოგას სისტემაში ამ უფლებამოსილების შექმნის პროცესი ექვემდებარება მთავარ მიზანს – სამადჰის მიღწევას. და მიუხედავად იმისა, რომ განვითარების ქვედა ეტაპებზე, მთავარი, უმაღლესი მიზანი შეიძლება არ იყოს მიღწეული, მაგრამ ეს საერთოდ არ ნიშნავს იმას, რომ ქვედა ეტაპებს მნიშვნელობა არ აქვს. კონცენტრაციის თითოეული ეტაპის დაუფლებას მოაქვს საკუთარი განსაკუთრებული ნაყოფი. ამრიგად, ასანების შესრულებისას ოსტატობის მიღწევას აქვს მთელი სხეულის მაგნეტიზაციის ეფექტი, რის შედეგადაც ის ხდება ძლიერი და გამძლე, შეუძლია აიტანოს უკიდურესობები: სიცხე და სიცივე, ტკივილი და წნევა და ყველა სახის სხვა საპირისპირო წყვილი.

პრანაიამა ხსნის ყველა სახის დაბინდულ გონებას – გონება ნათლდება ინტუიციური ცოდნით. სამიამა გონების სრულყოფილ კონტროლს იწვევს: ფსიქიკური და ფიზიკური დაავადებები იხსნება და გონება გადაიქ-



ცევა ზემგრძობიარე აღქმის საცხოვრებლად. სამიამას მეშვეობით (კონცენტრაცია, შთაგონებები და აღქმა) იოგას მოწაფე სწავლობს საგნების არსებობის ყველაზე ღრმა მიზეზებს და აღწევს განათებას დიდი სიბრძნის შუქით.

პრატიკმჰარას (ენერჯისა და ცნობიერების გადატანა სხეულის სხვადასხვა ნაწილებიდან და მათი გამოყენება გარკვეული მიზნებისთვის) სამიამასთან შერწყმა იძლევა ფიზიკური ძალის ზრდას, მოსწავლე იძენს მოსმენისა და ხედვის უნარს დიდ მანძილზე. კონცენტრაციის ხანგრძლივი პრაქტიკით, სტუდენტს შეუძლია გაეცნოს თავის წარსულსა და მომავალ განსახიერებებს.

თუ სამიამა (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა) მიმართული იქნება აზრების კითხვისაკენ, მაშინ სხვა ადამიანის აზრების ნაკითხვის ცოდნა მიიღწევა. შედეგად, იოგას მოწაფეს საშუალება აქვს გადაიტანოს აზრები ერთი ინდივიდიდან მეორეზე აღქმისა და კომუნიკაციის ჩვეულებრივი მექანიზმების დახმარების გარეშე.

სამიამას ბუნების სამ მოდიფიკაციასთან (გამოვლინება, შენარჩუნება და განადგურება) მიმართებაში გამოყენებით იოგის მოწაფე იღებს ცოდნას წარსულის, აწმყოსა და მომავლის შესახებ.

იოგას გააზრების მაღალ ეტაპზე ადამიანს შეუძლია თავისი სხეული უხილავი გახადოს ამისთვის სამიამას შესაბამისი კომბინაციის გამოყენებით და იოგას შვიდივე ეტაპის სრულყოფილად ათვისების შემდეგ, ის იძენს შესაძლებლობას, ეწვიოს გარე სივრცის ნებისმიერ კუთხეს, ნებისმიერ ვარსკვლავს. მზის სისტემებს – მაგალითად, პოლარული ვარსკვლავს – და გაეცნოს უშუალოდ ბუნების ყველა სხვა ფარულ ფენომენს, რომლებიც უცნობი რჩება ამჟამინდელი სამყაროსთვის.

ის, ვისაც კონცენტრაციის საშუალებით შეუძლია აღიაროს განსხვავება მის „მე“-სა და ობიექტურ ყოფას შორის, იძენს ძალაუფლებას ამ არსის ყველა მდგომარეობაზე, ისევე როგორც ყოვლისმცოდნეობაზე. და თუ მან შეიძინა ეს ატრიბუტები, ისინი უნდა ჩაითვალოს მისი სრულყოფის ნიშნებად; თუ ისინი არაშესაბამისად გამოიყენება, დაბრკოლებად იქცევიან სამადჰისკენ მიმავალ გზაზე, რომელიც არის განთავისუფლების კარი. ამიტომ იოგას მოწაფემ არ უნდა გაამახვილოს ყურადღება ზებუნებრივ ძალებზე ან არ უნდა მოინდომოს მათი ფლობა. დამერწმუნეთ: ისინი აუცილებლად მოვლენ თქვენთან, მაშინაც კი, თუ მათ არ დაუძახებთ და, პირიქით: თუ მათ მოინდომებთ, ისინი შეიძლება საერთოდ არ მოვიდნენ თქვენთან, ან გამოჩნდებიან მხოლოდ ხანგრძლივი შრომისა და უზარმაზარი გაჭირვების შემდეგ. ეს ძალები იოგას ქვეპროდუქტებია. ისინი ყვავილებს ჰგვანან, რომლებსაც მოგზაური გზის პირას ხვდება; თუმცა, ნამდვილი მაძიებელი მათ მოსაწყვეტად არ წავა, რადგან მისი მთავარი მიზა-

ნი არ არის ყვავილების კრეფა, არამედ ნაყოფის შეგროვება და ეს ნაყოფი არის მისი სრული თავისუფლება, სრული განთავისუფლება. და თუ ყველა ეს სრულყოფა გამოიყენება უმაღლესი მიზნის მიღწევის სახელით, მაშინ ხსნის მიღწევა შესაძლებელია. ის, ვინც თავს მსხვეპლად სწირავს ამ ზე-ბუნებრივ ძალებს, სწრაფად ეცემა და კვლავ ხდება მთლიანი მატერიალური სამყაროს ნაწილი.

ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ზებუნებრივი ძალები არ არის საიდუმლო ბნელი ძალები ან რაღაც სასწაულებრივი გამოვლინება ბუნების კანონებთან და მოვლენებთან. არა, ისინი ბუნების ნაწილია, რომელიც ჯერ კიდევ გაუნათლებელი გონების მქონე ადამიანის აღქმის შესაძლებლობების მიღმა იმყოფება. რა თქმა უნდა, მართალია, რომ სამყარო, რომელიც ღიაა გაუნათლებლობისთვის, ბუნების ნაწილია, მაგრამ ეს არის მხოლოდ ნაწილი და არა მთელი ბუნება. მისი მეორე ნაწილი, რომელიც უხეში ფიზიკური სამყაროს მიღმა იმყოფება, საკუთარი განსხვავებული მეცნიერებისა და საკუთარი კანონების მიხედვით მოქმედებს. ხიბლი და მიზიდულობა, რომელსაც აქ განხილული ძალები ფლობენ, მოწმობს სიცოცხლის იმ უმაღლეს სიდიადეს, რომელიც უხეში მატერიალური სამყაროს მიღმა რჩება.

ამით სრულდება ჩვენი კურსის ოცდამეშვიდე გაკვეთილი. წაიკითხეთ და შეიმეცნეთ. გაიგეთ მისი მნიშვნელობა და თუ რაიმე ზებუნებრივი ძალა მოულოდნელად თქვენს განკარგულებაში აღმოჩნდება, გონების გასანათლებლად გამოიყენეთ. გულდასმით ივარჯიშეთ სრულყოფილების მისაღწევად და არა აღნიშნული უფლებამოსილების მოპოვების მიზნით. და არ შეგეშინდეთ, ნუ ნერვულობთ, თუ ეს ძალები ერთ დღეს მოვლენ თქვენთან, ისინი ზიანს არ მოგაყენებენ.

## თავი 28. ანაჰატა-ნადა-ომ-სჰჰოტა

იოანეს სახარება ამბობს::

„1. დასაბამიდან იყო სიტყვა, და სიტყვა იყო ღმერთთან, და ღმერთი იყო სიტყვა.

2. ეს იყო დასაბამიდან ღმერთთან.

3. ყველაფერი მის მიერ შეიქმნა, და უმისოდ არაფერი შექმნილა, რაც კი შეიქმნა.

4. მასში იყო სიცოცხლე და სიცოცხლე იყო ნათელი კაცთა.

5. ნათელი ბნელში, და ბნელმა იგი ვერ მოიცვა.“

თქვენ უკვე გაეცანით **ომ**-ის ცნებას და ახლა შეგიძლიათ დაინყოთ კონცენტრირება ნადა-ს ხმაზე. **ომ**, ანაჰატა-ნადა და სჰჰოტა (სრულყოფილი, მარადიული ხმა) სინონიმებია. ეს ცნება სახარებაში გადმოცემულია, როგორც სიტყვა. ყველას აქვს ეს სიტყვა, მაგრამ ყველას არ ესმის მისი ნამდვილი მნიშვნელობა. ის ანათებს სიბნელეში, ანუ უმეცრებაში. მაგრამ მისი უცოდინრობის გამო ადამიანს არ ესმის მისი ნამდვილი მნიშვნელობა, მისი ყოვლისმომცველი, ყოვლისშემძლე და ყოვლისგამჭოლი ბუნება. ეს არის სამყაროს სიცოცხლე და სინათლე.

ნადას უზარმაზარი ოკეანე აღწევს ყველაფერში და ყველგან: ცოცხალ არსებებსა და არაცოცხალ მატერიაში, ორგანულ და არაორგანულ სამყაროებში, გამოვლენილ და არაცოცხალ ბუნებაში, ფენომენებსა და ნოუმენებსში. მოკლედ, დაბადებისა და ცნობიერების ყველა მდგომარეობას განაპირობებს ეს **ომ** ხმა. ის არის ყველაფერი ყველაფერში და, შესაბამისად, ეს არის **ომ**; ის არის ყოვლისმომცველი, ყოვლისშემძლე; ყველაფერი სამყაროში, ყველა ცოდნა მიედინება მისგან და, შესაბამისად, ის ყოვლისმცოდნეა. **ომ**-ის რამდენიმე სინონიმი არსებობს, მაგალითად, **ამინი**, ლათინური **ომნი** („ყველაფერი“) და ა.შ. მათ ყველას ერთი და იგივე მნიშვნელობა აქვთ. **ომ** ხმა იმყოფება თქვენში. ყურადღებით მოუსმინეთ მას. მოგვიანებით თქვენ მოისმენთ მას ყურებში ზარის ხმის სახით, განსაკუთრებით მარჯვენა ყურში. ეს არის **ომ**. მას ასევე უწოდებენ ანაჰატა-ნადას, რადგან ის ჟღერს ყოველგვარი მუსიკალური ინსტრუმენტის გარეშე (ან – გარეშე, აჰატა – ინსტრუმენტი, ნადა – ხმა).

ამ ხმის მოსმენის ორი მეთოდი გამოიყენება: ხელოვნური და ბუნებრივი.

1. თქვენ შეგიძლიათ მოისმინოთ ანაჰატა-ნადას ხმა იოგას მუდრას ხელოვნური ტექნიკის დახმარებით, რომელიც შედგება შემდეგში: ცერა თითებით დაიცავით ყურები, საჩვენებელი თითებით დახუჭეთ თვალები, განათავსეთ ისინი ქუთუთოებზე შუა თითებით, დააჭირეთ ცხვირს, გამოიყენეთ არათითები და ნეკა თითები, ააბჯინეთ თითები ერთმანეთს, ზედა

და ქვედა ტუჩების შესაბამისად, ნელა და რბილად ისუნთქეთ ცხვირის მეშვეობით, პირი სავსე უნდა იყოს ჰაერით. ამ მუდრა შესრულებისას, თქვენ ფერთა მთელი სპექტრს დაინახავთ და თქვენი სულის მანტრას მოისმენთ. ეს არის იოგა-მუდრა. ამ მუდრას დახმარებით თქვენ დაინახავთ თქვენი სულის გამოვლინებას სინათლის სახით და მოუსმენთ მის ხმას ანაჰატა-ნადას სიმღერის სახით. და თუ თქვენ ხედავთ ამ სინათლეს ყოველგვარი შეფერხების გარეშე, თუნდაც ერთი წუთით, თქვენ გათავისუფლდებით დაბინძურებისგან და მიაღწევთ უფრო მაღალ ხარისხს.

2. როდესაც გარკვეულწილად განიწმინდებით, შეგეძლებათ მოისმინოთ ანაჰატა-ნადას ხმა ზემოთ აღწერილი იოგა-მუდრას დახმარების გარეშე. ამ მდგომარეობას ნადას ნამდვილ, რეალურ მდგომარეობას უწოდებენ.

**შენიშვნა:** როდესაც თქვენ ვარჯიშობთ იოგა-მუდრას, ვინაიდან ორივე ნესტო შუა თითებით გაქვთ დაცული, რამდენიმე ხნის შემდეგ გაგუდვის შეგრძნება დაგწყებათ. მისგან თავის დასაღწევად, ოდნავ გაათავისუფლეთ ცხვირის ნესტოები თითების წნევის შესასუსტებლად და ფილტვებში ჰაერი ნელა და რბილად შეუშვით, მაგრამ მთლიანად არ მოაცილოთ თითები ცხვირიდან.

ყოველდღიურად აღწერილი ვარჯიშის შესრულებით – ყოველ ჯერზე რამდენიმე წუთი – გარკვეული პერიოდის შემდეგ მიაღწევთ მდგომარეობას, როდესაც დაიწყებთ ანაჰატა-ნადას ნამდვილი, რეალური ხმის აღქმას; ამ მომენტიდან ის ყოველთვის იჟღერებს თქვენს შიგნით და თქვენი მასწავლებელი გახდება.

ანაჰატა-ნადა არის აღქმის გამოვლინების უმაღლესი მექანიზმი. თუ უკვე გესმით ნადას ნამდვილი ხმა, მუდმივად იფიქრეთ მასზე და როდესაც ნადას (ომ) ხმაზე მედიტაციის შედეგად თქვენ მთლიანად გაასუფთავებთ თქვენს გონებას ყველა მინარევისაგან, დაივიწყებთ თქვენს ფიზიკურ, ეთერულ და კაუზალურ სხეულებს და შეურწყავთ საკუთარ არსებას მარადიულ „მე“-ს – ერთადერთს, რასაც არ აქვს ეკვივალენტი – ეს არის ცნება **ერთი-მეორის-გარეშე**. ივარჯიშეთ იგი საიდუმლოდ სხვებისგან, განმარტოებულ მდგომარეობაში; ის დაუყოვნებლივ გააღვიძებს თქვენს შინაგან თვითდაჯერებულობას წარმატებაში და საბოლოოდ შეგიყვანთ ნირვანას მდგომარეობაში.

არსებობს უამრავი სახის ნადას ხმა, მაგრამ მათი უმრავლესობა მიუწვდომელი იქნება დამწყებისათვის. ქვემოთ ჩამოთვლილი ათი ტიპი ყველაზე გავრცელებულია და ასევე ხშირად გამოიყენება მედიტაციაში:

1. ჩინ-ნადა – ხმა ჰგავს გალიზიანებული ფუტკრის; ან ელექტროძრავის ზუზუნს, ან წვიმის ხმაურს, ანდა სასტვენის ხმებს, ან რაიმე მაღალსიხშირულ ხმას.



2. ჩინჩინ-ნადა – ხმა ჰგავს ჩანჩქერის ხმაურს ან ზღვის (ოკეანის) ნაპირზე ტალღის მოქცევის ხმაურს.
  3. გჰანტა-ნადა – ზარის მსგავსია ხმა.
  4. შანკჰა-ნადა – ნიჟარის ხმა, როდესაც მასში ჩაჰბერავენ.
  5. ტანტრი-ვინა – ცხვირიდან მომავალი ხმა, რომელიც აღმოსავლური სიმებიანი ინსტრუმენტის ხმას ჰგავს.
  6. ტალა-ნადა – მჭიდროდ დაჭიმული პატარა დოლის ხმა.
  7. ვენუ-ნადა – ფლეიტის ხმა.
  8. მრიდანგა – დიდი ბასის მქონე დოლის ხმა.
  9. ბჰერი-ნადა – ექოს მსგავსი, რევერბერაციული ხმა.
  10. მეგჰა-ნადა – მეხთა გვრგვინვის ხმა.
- ეს არის ათი სახის ნადა ხმა.

გასათვალისწინებელია, რომ თითოეულ მათგანს აქვს უამრავი სხვა ხმის ვარიაცია. მათზე მედიტაციით თქვენ ანადგურებთ თქვენი გონების უცოდინრობას. იმ შემთხვევაში, თუ მონაფე ინმინდება მინარევებისაგან, ყურადღებას ამახვილებს ამ მარადიულ ვიბრაციებზე, ის აღწევს უმაღლეს რეალობასთან შერწყმას. როდესაც მედიტაციაში მყოფი უკიდურესად ღრმად ჩაეფლო **ომ**-ის ხმაში, ის ივინყებს მთელ გარე სამყაროს, მათ შორის საკუთარ სხეულსა და გრძნობებს, შედის სამადში და **ომ**-თან ერთად იდენტიფიცირდება ამ მდგომარეობაში. ნადას ხმაზე კონცენტრაციის პრაქტიკით ის თანდათანობით გაიმარჯვებს გონებისა და გუნების (რაჯო-გუნები და ტამოგუნები) ყველა გავლენაზე და მიაღწევს ბრაჰმანის მდგომარეობას.

ანაჰატა-ნადას ხმა არის შაბდა-ბრაჰმანი ან, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, საგუნა-ბრაჰმანი, ანუ ზესული, რომელსაც აქვს უზენაესი ბუნება. როდესაც **ომ** სრულად გამოიხატება, მას უნოდებენ ნირგუნა-ბრაჰმანს.

ისევე, როგორც ვიბრაცია არის ყველა ბგერის მიზეზი, ასევე **ომ** ბგერა არის ყველა რხევის, ვიბრაციისა და მოძრაობის მიზეზი. და რადგან მშობიარობის ფენომენები და ნოუმენები სხვა არაფერია, თუ არა ბუნებაში ენერჯის რყევები და მოძრაობები, მაშინ ბუნების ნებისმიერი მდგომარეობა არის **ომ**-ის მდგომარეობა.

მაკროკოსმოსიც და მიკროკოსმოსიც **ომ**-ის ოთხ მდგომარეობას განიცდის. ეს მდგომარეობები კლასიფიცირებულია **ომ** სიმბოლოს ასოების მნიშვნელობის მიხედვით. **ომ**-ს აქვს ოთხი ფაზა: სამი ბგერა (და მათი შესაბამისი ასოები) და ექო. ყველა ამ მდგომარეობას ეწოდება ნადა, ანუ **ომ**. სამი ბგერა, რომლებიც ქმნის **ომ**-ს, არის: **ა-უ-მ**. ასობგერა „ა“ სიმბოლოში **ომ** გამოხატავს მიკროკოსმოსისა და მაკროკოსმოსის გამოვლინებასა და ევოლუციას. მიკროკოსმოსში მოქმედი ბგერა „ა“-ს ცნობიერებას



**ვიშვა** ენოდება, მაკროკოსმოსში კი შესაბამის ცნობიერებას **ვირატი** ენოდება.

ასობგერა „უ“ სიმბოლოში **ომ** გამოხატავს მიკრო და მაკროკოსმოსის შენარჩუნებას (არსებობას). მიკროკოსმოსში მოქმედი ასობგერა „უ“-ს ცნობიერების ენერგიას ენოდება **ტეჯები**, ხოლო მაკროკოსმოსის შესაბამის ენერგიას ენოდება **სუტრატმა**.

ასობგერა „მ“ სიმბოლოში **ომ** გამოხატავს მიკრო და მაკროკოსმოსის დაშლას, განადგურებას, ინვოლუციას. მიკროკოსმოსში ასობგერა „მ“-ის ცნობიერების ენერგიას **პრაჯნა** ენოდება, მაკროკოსმოსში კი შესაბამის ენერგიას – **იშვარა**.

**ომ** სიმბოლოს იგივე სამი ასობგერა წარმოადგენს მიკრო და მაკროკოსმოსის არსებობის სამ სხეულს და სამ მდგომარეობას. ასობგერა „ა“ გამოხატავს უხემ სხეულს და გაღვიძებულ, ფხიზელ მდგომარეობას. ასობგერა „უ“ გამოხატავს არსებობის ნატიფ სხეულს და მთვლემარე მდგომარეობას. ასობგერა „მ“ გამოხატავს კაუზაულ (კარმულ) სხეულს და ღრმა ძილის, სიკვდილისა და სხვა არაცნობიერ მდგომარეობებს.

ეს ასობგერები შედგება ხუთი ფენა-გარსისგან (სანსკრ. კოშა). ასობგერა „ა“ შედგება ელემენტარული (ბუნებრივი, მატერიალური) ანნამაია კოშისგან. ასობგერა „უ“ შედგება სამი კოშისგან: მანომაია, პრანამაია და ვიჯნანამაია, ან, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, გონების, პრანას და ცნობიერების გარსისაგან; ეს არის გონებისა და ცხოვრების ფენები. ასობგერა „მ“ შედგება ანანდამაია კოშისგან (ბედნიერების გარსი).

**ომ** სიმბოლოს ბგერების (ასოების) ცხრილი:

ასო	სხეული	ცნობიერების ენერგია	გარსი	მდგომარეობა
ა	უხემი (ფიზიკური)	უნივერსალური ვირატი ინდივიდუალური ვიშვა	ანნამაია ელემენტალური (ფიზიკური)	სიფხიზლე
უ	ნატიფი	უნივერსალური სუტრატმა ინდივიდუალური ტეჯასი	მანომაია პრანამაია ვიჯნანამაია	სიზმრები
მ	კაუზალური	უნივერსალური იშვარა ინდივიდუალური პრაჯნია	ანანდამაია	სუშუპტი (ღრმა ძილი)

ასე გამოიყურება **ა-უ-მ=ომ** კომბინაციის ასო-ბგერითი აღწერილობა.

**ომ**-ის ან ნადა-ს ნამდვილი ხმოვანი, ვიბრაციული ნაწილი აღწერილობის მიღმაა და ყველა იმ მდგომარეობის მიღმა მდებარეობს, რომლებიც ზემოთ არის ნახსენები. ჯერ ვერავინ შეძლო ნადას ხმის მთლიანად აღწერა. მსოფლიოს ყველა აღწერა მას მხოლოდ აღნიშვნების საშუალებით ასახავს. მართლაც, ნადა-ს სრული აღწერა, არც მეტი და არც ნაკლები,

იმას ნიშნავს, რომ შეეცადო უსასრულო სასრულში მოათავსო, რაც აშკარად შეუძლებელია.

მიმოიხედეთ, გააანალიზეთ გარემო თქვენ გარშემო. თქვენს ოთახში საქმე გაქვთ ოთახის ატმოსფეროსთან, სივრცესთან და აკაშასთან. სახლში – სახლის ატმოსფერო, მისი სივრცე და აკაშა; თქვენს ქალაქში – ქალაქის ატმოსფერო, სივრცე და აკაშა; ტყეში – ტყის ატმოსფერო, სივრცე და აკაშა; მთებში – მთის ატმოსფერო, სივრცე და აკაშა; მთელ თქვენს ქვეყანაში – ქვეყნის ატმოსფერო, მისი სივრცე და აკაშა; მთელ ჩვენს პლანეტაზე არის დედამიწის ატმოსფერო, სივრცე და აკაშა. მაგრამ ეს ყველაფერი მხოლოდ უსასრულო ატმოსფეროს, სივრცისა და აკაშას ნაწილებია.

ანალოგიურად, ნადა არის უსასრულო ცნობიერება; ჩვენი სამყაროს ან ცალკეული ინდივიდების ელემენტებით შეზღუდული ცნობიერება მხოლოდ ამ ფენომენის ნაწილები და ასპექტებია. ზოგადად, სუფთა ცნობიერება მარადიულია და არ ექვემდებარება რაიმე შეზღუდვას, გამოხატულს ბუნების მხრიდან. კოსმიური ან ინდივიდუალური არსის ელემენტებით შექმნილი შეზღუდული ცნობიერება უსასრულო ცნობიერებასთან კავშირის გარეშე ვერ იარსებებს.

ზემოთ უკვე აღვნიშნეთ **ომ**-ის სამი მდგომარეობის შესახებ – სიფხიზლის მდგომარეობა, ძილის მდგომარეობა და ღრმა ძილის მდგომარეობა, მაგრამ ახლახან აღწერილი ნადას მდგომარეობა – უსასრულო ცნობიერება – ყველა მათგანის მიღმაა. აქედან გამომდინარე, მას ეწოდება ტურიია, რაც არის „რიგით მეოთხე“. ეს არის ტრანსცენდენტალური ცნობიერება, სიტყვებით გამოუთქმელი, გაუგებარი მატერიალური გონებისთვის; ეს არის ყველაზე დიდებული ცნობიერების ყველა მდგომარეობიდან. აქედან გამომდინარე, მას უწოდებენ ბრაჰმანს (ყველაზე დიდს). უპირველეს ყოვლისა, ეს არის თანაზიარობისა და უგონო მდგომარეობის მიღმა, რადგან არსებობის ამ ორ მდგომარეობას აქვს შეზღუდული მნიშვნელობა ბიოლოგიური თვალსაზრისით.

ეს მდგომარეობა არ არის ის, რაც არის შინაგანი სამყაროს ცნობიერება, არამედ ის არ არის ის, რაც არის გარე სამყაროს ცნობიერება და არა ის, რაც გამოხატავს ორივე მათგანის ცნობიერებას; და არა ის, რაც არის ამ ორი სამყაროს არაცნობიერი მდგომარეობა; და არა ის, რაც არის ცნობიერების საზომი; და არა ის, რომ არსებობს მარტივი ცნობიერება; და არა ის, რომ არსებობს უგონო მდგომარეობა. იგი არ აღიქმება გრძნობების ორგანოების მიერ, არ არის გააზრებული მასალის, ფიზიკური გონების მიერ, არ შეიძლება იყოს სიტყვებით ასახვის ან აღწერის საგანი; მას არაფერი აქვს საერთო რომელიმე ობიექტთან და არ შეიძლება მივიღოთ კარ-

მული მოქმედებების შედეგად. ეს არის სამყაროში ცნობიერი და არაცნობიერის კვინტესენცია. ეს არის კოსმიური „მე“-ს ბირთვი და სენსორული აღქმის ყველა ობიექტის უარყოფა ბუნებაში. ეს არის მარადიული არსებობა, მარადიული ცოდნა, მარადიული ნეტარება. ეს ერთადერთია, რომელიც არაფრის ტოლფასი არ არის – ერთი-მეორის-გარეშე. მას ნადა ჰქვია. მას ტურიას უწოდებენ. მას ატმანი („მე“) ჰქვია. და ეს არის ის მდგომარეობა, რომელშიც გათავისუფლებას უნდა მიაღწიოთ.

ეს მდგომარეობა არ არის მეოთხე მნიშვნელობის მიხედვით; ეს არის მეოთხე მხოლოდ ცნობიერების ცნობილ სამ მდგომარეობასთან დაკავშირებით: სიფხიზლის მდგომარეობა, სიზმრის მდგომარეობა, ღრმა ძილის მდგომარეობა, რომელიც ეხება ბუნების ფენომენალურ სამყაროს. ნადა ამ სამი სახელმწიფოს დამოუკიდებელი მოწმეა და ამიტომ ის აბსოლუტურია.

მანიფესტაციის ხარისხის მიხედვით, ნადა-ს აქვს ოთხი მდგომარეობა, რომლებიც კლასიფიცირებულია შემდეგნაირად::

1. ნირვანას მდგომარეობა, ანუ პარა-მდგომარეობა; ეს არის უმაღლესი მდგომარეობა, ერთი-მეორეს-გარეშე მდგომარეობა. აქ არ არის განსხვავება საგანსა და ობიექტს შორის. მხოლოდ იოგებს, რომლებმაც მიაღწიეს განთავისუფლებას, შეუძლიათ ამის აღქმა.

2. პაშიანტის მდგომარეობა უმაღლესი ცნობიერების მდგომარეობაში სრულად გამოიხატება და მთელი სამყარო კოსმიურ ნადაში შერწყმულივით მოჩანს. მთელი სამყარო ამ ნადითაა სავსე.

3. მადჰიამას მდგომარეობა; ეს არის მდგომარეობა, როდესაც მთელი სხეული ივსება ნადას ხმით და გულის პულსაციებით, რომელიც ინვესს მთელი მიმდებარე ატმოსფეროს ვიბრირებას.

4. ვაიკჰარის მდგომარეობა; ნადას ხმა თავს იჩენს თავში, განსაკუთრებით მარჯვენა ყურში ზარის სახით. ყველა ასობგერა ვაიკჰარის გამოვლინებებია.

ჩამონათვალიდან პირველი მდგომარეობა უსასრულოა სივრცეში და დროში. მეორე მდგომარეობა კოსმიურია. მესამე მდგომარეობას მიაღწევს იოგას მოწინავე მოწაფე, ხოლო მეოთხე ხელმისაწვდომია დამწყებთათვის.

ამით სრულდება ჩვენი კურსის ოცდამეშვიდე გაკვეთილი. ეჭვი არ შეგეპაროთ, რომ ნადა არის კონცენტრაციის საფუძველი. დაივიწყეთ თქვენი სხეულის, გრძნობებისა და გონების არსებობა და აღიქვით მხოლოდ ნადა ვიბრაციის უზარმაზარი ოკეანე ყველგან. მიაღწიეთ მასთან შერწყმას და თქვენ შეძლებთ სამადჰის მნიშვნელობის გაგებას.

შემდეგ გაკვეთილზე გადასვლამდე – უშუალოდ სამადჰის შესწავლამდე – კვლავ ნაიკითხეთ ეს თავი, გაეცანით მას, დაფიქრდით მასზე, იმ საკითხებზე, რომლებიც მასში არის გადმოცემული.

**შენიშვნები:** ნადას ხმაზე მედიტაციის განვითარების შესაბამისად, ანუ შვიდი ჩაკრის გავლით მოძრაობისას ცნობიერებაც ვითარდება და თანმიმდევრულად გადის შემდეგ შვიდ დონეს (განყოფილებას):

1. ჩაკრა: **ბჰუ;** ცნობიერების განყოფილება: **ნადას გამოვლინება**

ყოვლისმომცველი ხმა უნდა გამოიხატოს თვითშეგნებაში და მედიტაციაში მყოფი ისმენს თავის თავში რაღაც უცნაურ, უჩვეულო ხმას.

2. ჩაკრა: **ბჰუვახი;** ცნობიერების განყოფილება: **ზიარება ნადასთან**

როდესაც მედიტაციაში მყოფი გამოვლინებულ ნადას ხმაზე მედიტირებს, შესაბამისად აღწევს მისი გამოვლინების სულ უფრო და უფრო მაღალ ვიბრაციებს, ამას განასთან ზიარება ეწოდება. აქ იოგას მონაფე ზოგჯერ იძირება მასში, მაგრამ ეს მხოლოდ მასში არსებული შეგნების ძალისხმევით ხდება. მისი მედიტაცია ნადას ხმაზე ამ შემთხვევაში არ არის გაუცნობიერებელი, როგორც პირველ განყოფილებაში იყო, მაგრამ ეს არ არის მუდმივი, როგორც სამადჰში; აქ აღქმა დამოკიდებულია მედიტატორის სიძლიერესა და მისი გონების სისუფთავეზე, რაც მისი თვითშეგნების ნადასთან ერთიანობისკენ სწრაფვას იწვევს. მატერიალური ინტერესები და არალოკალური, ყურადღების გადასატანი გარემოებები ხშირად ქმნის გონების რყევებს. ზოგადად, ეს ეტაპი არის დაარსების ეტაპი, კურთხევის სტადია.

3. ჩაკრა: **სვა;** ცნობიერების განყოფილება: **ნადათი შეპყრობილობა**

ეს მდგომარეობა საშუალო ადამიანის თვალში ძილში სიარულს ჰგავს, მაგრამ უზარმაზარი უფსკრულია ჩვეულებრივ ძილში მოსიარულესა და ნადათი შეპყრობილ ადამიანს შორის. ჩვეულებრივი მთვარეულის გონება არ მისულა იმ მდგომარეობაში, რომ სამყაროს გამოვლინების ჭეშმარიტი არსი შეემეცნებინა და არ მომზადებულა ამ სამყაროსთან ურთიერთქმედების საკითხების გადასაჭრელად. იგი სრულ გაკოტრებამდე დეგრადირდა და ჰალუცინაციებისა და ილუზიების სამეფოში გაიქცა, რაც საზოგადოებისათვის მიუღებელია, რამეთუ მთვარეულის სურვილს ამ ცხოვრებიდან, ამ რეალობიდან გასვლა, გაქცევა წარმოადგენს.

ნადათი შეპყრობილი კი, პირიქით, სამყაროს ყველა პრობლემის გადაჭრით არის დაკავებული და მას უკვე აღარ აინტერესებს ისეთი საგნები, რომლებსაც მისი რეალობიდან გამოყვანა, გამოგდება შეუძლია. მისი მთავარი ამოცანა ახლა უკვე ჯერ კიდევ არარეალურ, ვირტუალურ სივრცეში ჩარჩენილი ნაწილების გამოყვანაა. ამის გამო მას „ნადათი შეპყრობილს“ უწოდებენ. შთაგონების გაძლიერებით და უკიდურესად მაღალგანვითარებულ იოგებთან და წმინდანებთან კონტაქტების დამყარებით, მონაფე აღწევს ამ მდგომარეობას. ამავე დროს, ასეთი კონტაქტების შედეგად, მისი გონება განიცდის ასეთ ზრდას და იმდენად ღრმავდება რეალობის



სფეროში, რომ მონაფეს არ სურს დაუბრუნდეს მატერიალურ (ფიზიკურ) გარემოს.

ეს მდგომარეობა მოითხოვს მაღალკვალიფიციური სპეციალისტის მუდმივ მეთვალყურეობას.

**4. ჩაკრა: მაჰაჰი; ცნობიერების განყოფილება: ნადაში ჩაყვინთვა**

ამ მდგომარეობაში მედიტაციაში მყოფი განუწყვეტლივ ჩადის, ყვინთავს ნადაში მისი მხრიდან ყოველგვარი ძალისხმევის გარეშე. ის ნადას ოკეანეში გრძნობს თავს, როგორც თევზი წყალში. ნადა ავსებს მას და მის გარშემო ყველაფერს. ისევე, როგორც ადამიანი თავისდაუნებურად სუნთქავს დღე და ღამე, ასევე იოგას სტუდენტი აღიქვამს ნადას ყოველგვარი შეგნებული ძალისხმევის გარეშე. ისევე, როგორც არანორმალურ ატმოსფეროში ჩავარდნილი ადამიანი მოულოდნელად იწყებს სუნთქვის შეგრძნებას (როგორც ალელვების შედეგს) და ამ სიტუაციიდან გამოსვლის შემდეგ, ჩვეულებრივად ივინყებს სუნთქვას (გამოდის ალელვებული მდგომარეობიდან), ამ ეტაპზე მყოფი იოგას მონაფე ნეგატიურ, უსიამოვნო სიტუაციაში ან დისკუსიაში აღმოჩენის შემთხვევაში აკეთებს შეგნებულ ძალისხმევას ნადის ხმის მოსასმენად, მაგრამ ის მაშინვე იძირება მასში, როგორც კი სიტუაცია გაირკვევა და ნორმალიზდება.

**5. ჩაკრა: ჯანახი; ცნობიერების განყოფილება: ნადათი თრობა**

ალკოჰოლით ან ნარკოტიკებით გამოწვეული ინტოქსიკაცია ქმნის კეთილდღეობის განცდას გარკვეული პერიოდის განმავლობაში, სანამ ტოქსინები იმყოფებიან სხეულის ქსოვილებში საკმარისი კონცენტრაციით. ნარკოტიკებით ინტოქსიკაცია ნეტარების სათავეშია, ზოგჯერ კი მიზეზ-შედეგობრივი სამყაროს, სივრცისა და დროის მიღმა. მაგრამ ასეთი ინტოქსიკაცია დროებითია. ნარკოტიკების ხანგრძლივი გამოყენებისას ჯანმრთელობისთვის გამოუსწორებელი ზიანი მიადგება, სხეული დაზიანებულია, ადამიანის ბუნებრივი სილამაზე უარესდება, ორგანოები და ნერვები დეგრადირდება, რაც იწვევს გონების პათოლოგიურ უკმარისობას. ზოგჯერ ალკოჰოლიკები ფსიქიატრიულ საავადმყოფოშიც ხვდებიან. როდესაც ალკოჰოლური ან ნარკომანის მღელვარება იშლება, ის გადადის ე.წ. „ნაბახუსევ“ მდგომარეობაში.

ნადათი მთვრალი ადამიანი მუდმივად იმყოფება ამ თრობის მდგომარეობაში და მუდმივად არის მიზეზ-შედეგობრივი მოქმედებების ფარგლებს გარეთ, სივრცისა და დროის გარეთ. მის შემთხვევაში, თრობა უწყვეტია, ის მუდმივად იზრდება, არასოდეს არ მცირდება. სხეული გაახალგაზრდავდება, ცნობიერება იღვიძებს და გონება ნათლდება. თავისი ბუნებით, ეს თრობა სუფთაა, მას აქვს მაცოცხლებელი ძალა და მუდმივად ფართოვდება დროთა განმავლობაში.

**6. ჩაკრა: ტაჰახი; ცნობიერების განყოფილება: ნადას ერწყმება**



თუ მარილი ან შაქარი შეედინება წყალში, მოლეკულები იშლება და მთელი ნივთიერება გადადის ხსნარში, ქმნის ერთგვაროვან ნარევს. ანალოგიურად, როდესაც თვითშეგნება გამოეყოფა მატერიალურ განყოფილებას და ერწყმის კოსმოსურ ნადას, ის ერთიანი ხდება მასთან. ინდივიდუალური ადამიანის თანდაყოლილი შეზღუდული „მე“ მთლიანად ანიგილირდება, ნადგურდება და ერთდება, ერწყმის უსასრულო ნეტარებას, უსასრულო ძალასა და უსასრულო ცოდნას. იოგას მოწაფეს ავინყდება სასრული სამყაროს ცნობიერება, მათ შორის ოჯახი, მეგობრები, საკუთარი სხეული და ა.შ., და საკუთარ არსებას, უბრალოდ, ნადას სახით აღიქვამს.

7. ჩაკრა: **სატია**; ცნობიერების განყოფილება: **ნირვანა, ან ნადასთან იდენტიფიკაცია (ორგანულ ნაწილად ქცევა)**

თუ ცნობიერების მეექვსე განყოფილებაში არის მუდმივი, უწყვეტი ერთიანობა, მეშვიდე განყოფილებაში არის მუდმივი, უწყვეტი იდენტიფიკაცია ჭეშმარიტებასთან, რეალობასთან. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ამ ეტაპზე იოგი არა მხოლოდ უერთდება, ერწყმის ჭეშმარიტებას, არამედ თავად ხდება ჭეშმარიტება. ის არა მხოლოდ ერწყმის ბრაჰმანს – ის ახლა თავად ხდება ბრაჰმანი. და ისევე, როგორც ელექტრული ნათურის თხელი გავარვარებული ძაფი იდენტიფიცირებულია ელექტრულ დენთან და სინათლეს აძლევს სამყაროს, ასევე ცნობიერების მეშვიდე სიბრტყეზე თვითშეგნება იდენტიფიცირებულია ნადას ელექტროენერგიასთან (ბრაჰმანთან) და ანათებს იოგის გონებას.

და ისევე, როგორც მზე ანათებს მთელ მზის სისტემას, ასევე განათლებულ ადამიანს, რომელმაც მიაღწია ცხოვრების მეშვიდე განყოფილებას, შეუძლია გაანათოს მთელი სამყარო. ამიტომ, როდესაც იოგი მიაღწევს ამ სიბრტყეს, მას უწოდებენ სამყაროს განმანათლებელს.

## თავი 29. სამადჰი

**განსაზღვრება.** თუ კონცენტრაცია პიკს, ანუ ზედა ზღვარი აღწევს, როდესაც გონების ყველა რყევა და ხეტიალი ქრება და როდესაც „მე“ ხლართებისგან გათავისუფლებულია და იღებს თავის ნამდვილ ფორმას, ასეთ მდგომარეობას ეწოდება სამადჰი (სამ-სრულიად; ა-მთლიანად და სამუდამოდ; დჰი-ინტუიცია). ამრიგად, სიტყვასიტყვით სიტყვა სამადჰი ნიშნავს მარადიული და ღვთაებრივი ინტუიციის სრულ გამოვლინებას.

**შესავალი.** სამადჰი არის მდგომარეობა, რომელიც წინ უსწრებს ნირვანას; შემდეგ ის გადადის ნირვანაში და მთავრდება მასში. როდესაც სამადჰი ვლინდება, მას იოგა-სამადჰი ეწოდება (იოგა მოითხოვს თავისუფლების მიღწევას მხოლოდ სამადჰის მეშვეობით).

სამადჰის ექსტაზურ მდგომარეობაში განყვეტილია სხეულის, გრძნობებისა და გონების კავშირი გარე სამყაროსთან; ამავე დროს, იხსნება „მე“-ს შინაგანი სამყარო. ეს ამაღლებს სულს თავისი დროებითი, გარდამავალი, მოკვდავი, განპირობებული, ცვალებადი და არასრულყოფილი არსებობიდან მარადიულ, უკვდავ, უპირობო, უსასრულო, უწყვეტ და სრულყოფილ ცხოვრებამდე. „მე“ თავისუფლდება და გადადის ნირვანაში – მის მარადიულ მდგომარეობაში.

**ზოგადი აღწერა.** არსებობს ორი სახის სამადჰი:

1. სამპრაჯნიატა-სამადჰი, ანუ სავიკალპა-სამადჰი.
2. ასამპრაჯნიატა-სამადჰი, ანუ ნირვიკალპა-სამადჰი.

**სამპრაჯნიატა-სამადჰი** (გონების გასხივოსნების მდგომარეობა, ზეცნობიერის მდგომარეობა).

კონცენტრაციის, შთაგონებისა და აღქმის (დარანა, დიანა და სამადი) უმაღლესი ხარისხის სამპრაჯნიატა-სამადჰის მდგომარეობაში მიიღწევა. ამავე დროს, სხეული აღმოჩნდება მთლიანად მაგნეტიზებული, გრძნობები გადადის იოგა-ნიდრაში და რჩება ამ მდგომარეობაში, გონება გასხივოსნებულია და „მე“-მ გაიღვიძა მისი ხანგრძლივი ძილიდან – უმეცრებიდან. სხეული იძენს გამძლეობის წარმოუდგენლად უზარმაზარ ძალას და თავისუფლად იტანს ყველა სახის უკიდურესობას: სიცხე და სიცივე, ტკივილი და გაღიზიანება, დარტყმა, ტემპერატურა და ა.შ. სამპრაჯნიატას ზედმინივითი მნიშვნელობა (სამ – სრული; პრა – უმაღლესი, მარადიული; ჯნიატა – ცოდნა) – „მარადიული და ღვთაებრივი ინტუიციის სრული გამოვლინება“. ეს გონების ზეცნობიერულ მდგომარეობას წარმოადგენს. ამ მდგომარეობაში გონების მატერია – ჩიტა – მთლიანად კონცენტრირებულია ცნობიერებაზე, რომელიც მიმართულია ერთიანი მიზნისკენ და სრულად აშუქებს ობიექტური და სუბიექტური სამყაროს ჭეშმარიტ ფორმას.

სამპრაჯნიატა-სამადჰი არის უმაღლესი ცნობიერების კავშირის მდგომარეობა. აქ შემეცნებელი, შესამეცნებელი და შემეცნების პროცესი (ბჰაგავატ-გიტაში მოხსენიებულია როგორც: ველი, ცოდნა და ველის მცოდნე) მათი სრული ფორმით ვლინდება. ეს არის სამმხრივი კავშირი, ეს არის სამი მდინარის შეერთება: განგის (ცოდნა), იამუნას (კარმა, ბედი) და სარასვატის (ბჰაკტი, მრწამსი). სამპრაჯნიატა-სამადჰის მდგომარეობაში იოგი სწავლობს ობიექტს არა ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური კვლევის საშუალებით, არამედ პირდაპირ, რადგან ის თავად არის ეს ობიექტი. აზრთანყოფა და აზრთანყოფის ობიექტი აქ გაერთიანებულია ერთ მთლიანობაში და, შესაბამისად, ისინი ერთსა და იმავეს წარმოადგენენ. აქ დჰარანა (კონცენტრაცია), დჰიანა (შთაგონება) და სამადჰი (აღქმა) თავიანთ უმაღლეს ნერტილს აღწევენ.

სამპრაჯნიატა-სამადჰი აზრთანყოფის ოთხ მდგომარეობას გადის:

**1. მსჯელობისა და ეჭვის უნარი.** როდესაც აზრთანყოფის ეს მდგომარეობა გონებას იპყრობს (აზროვნებაში გადადის), ადამიანი ყველაფერს ეჭვქვეშ აყენებს, ყველაფერს უკირკიტებს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ეს მდგომარეობა არის ცნობისმოყვარეობის მდგომარეობა – საკუთარი არსის ცნობისწადილი თვალსაწიერში არსებულ გარემოსთან მიმართებაში, მაგალითად, მზე, დედამინა, მთვარე, ვარსკვლავები, პლანეტები და ა.შ. დაიმახსოვრეთ: ცნობისმოყვარეობა არის ყველა ცოდნის დედა. თუ რამე არ იცით, ეს მხოლოდ იმას აჩვენებს, რომ თქვენ ამით არ ინტერესდებით, არ განიცდიდით ცნობისმოყვარეობას ამ ობიექტის მიმართ.

ცნობისმოყვარეობამ თქვენი ჭკუა დღეში ოცდაოთხი საათის განმავლობაში შეიძლება დაიკავოს. მაგალითად, ძილის დროს შეიძლება სიზმრები იხილოთ თქვენი ცნობისმოყვარეობის თემაზე. ის დარჩება თქვენს ჭკუაში, სანამ არ მიიღებთ ნამდვილ პასუხს ამ ობიექტის არსთან დაკავშირებით.

სამადჰის ცნობისმოყვარეობა არ არის ინდივიდუალური: ის უნივერსალურია, მას აქვს კოსმიური, უნივერსალური ხასიათი, რადგან სამადჰის ცნობისმოყვარეობას სურს იცოდეს ყველაფერი, ამიტომ დიდი დრო სჭირდება ამომწურავი პასუხის პოვნას და სრულყოფილების მიღწევას.

აზრთანყოფის პირველი მდგომარეობა მეორეში გადადის და მთავრდება მასში. მეორე მდგომარეობას შეიძლება ეწოდოს შემეცნების ძალა ან უნარი.

**2. ცოდნის უნარი.** თუ თქვენ ნამდვილად გსურთ რაღაცის სწავლა, თქვენ აუცილებლად დაეუფლებით ცოდნას ამის შესახებ. ცოდნის ძალა იძლევა ჭეშმარიტ პასუხს თქვენს ცნობისმოყვარეობაზე, შედეგად, გონება ივსება ცოდნით და რადგან ცოდნა მსოფლიოში უდიდესი ძალაა, შემეცნების მდგომარეობას აქ „შემეცნების ძალას“ უწოდებენ. შემეცნებისა და

გამჭრიახობის ძალის დახმარებით თქვენ შეძლებთ იცოდეთ სიმართლე, განასხვაოთ იგი სიცრუისგან; იცოდეთ რეალობა (ჭეშმარიტება) და არარეალობა (ცდომილება, უმეცრება), სინმინდე და უნმინდურობა; უკვდავება და სიკვდილიანობა; სიკეთე და ბოროტება (არასიკეთე); სიამოვნება და ტკივილი; ცოდნა და უვიცობა; „მე“ და „არა-მე“; სინათლე და სიბნელე და ა.შ. ამ ცოდნის ნვდომის საფუძველზე თქვენ შეძლებთ ცხოვრების ფორმირებას ზემოთ ჩამოთვლილი საპირისპირო წყვილების პირველი წევრების შექმნისა და მეორეთა აღმოფხვრის მიმართულებით. როდესაც ამ წყვილების მეორე წევრები, მაგალითად, არაკეთილსინდისიერება და უსამართლობა და ა.შ., აღმოფხვრილია თქვენი ცხოვრებიდან, ბედნიერება და მშვიდობა დაივანებს თქვენს ჭკუაში.

აზრთანყოობის მეორე ეტაპი მესამეში გადადის და ბედნიერებისა და მშვიდობის მდგომარეობაში მთავრდება.

**3. მშვიდობისა და ბედნიერების მდგომარეობა.** მშვიდობისა და ბედნიერების უამრავი ფორმა არსებობს, მაგრამ ისინი ყველა „მე“-ს არსობრივი გამოვლინებაა. ყველა მატერიალური მდგომარეობა, რომელიც მშვიდობისა და ბედნიერებას ანიჭებს, მთვარეს ჰგავს, რადგან მთვარის მსგავსად, ისინი აირეკლავენ „მე“-დან მომდინარე სინათლეს; ეს არის „მე“, რომელიც მშვიდობისა და ბედნიერების მარადიული სინათლის წყარო და მზეა. როდესაც მზე ამოდის, ქუჩის ნათურები, მთვარის შუქი და სხვა მნათობები ქრება და ქრება ამ მნათობის სხივებში. ანალოგიურად, როდესაც სულიერი სიმშვიდე და ბედნიერება სუფევს გონებაში, მათ წინაშე ბედნიერებისა და მშვიდობის ყველა მატერიალური წყარო იცრიცება და ქრება.

მშვიდობისა და ბედნიერების ეტაპის მიღწევა რეალურად წინგადადგმული ნაბიჯია კონცენტრაციისკენ, რადგან თუ გონება მოუსვენარია, კონცენტრაცია და მედიტაცია შეუძლებელია. მშვიდობა და ბედნიერება მატერიალური ცხოვრების გვირგვინია, რადგან ყველა ცოცხალი არსება ცხოვრობს მხოლოდ მშვიდობისა და ბედნიერებისთვის. თვითმკვლელობის ნამდვილი მიზეზი მყისეულად ვლინდა, როგორც კი ცნობილი გახდება, რომ თვითმკვლელს მშვიდობისა და ბედნიერების არანაირი იმედი არ ჰქონდა არც აწმყოში და არც მომავალ ცხოვრებაში. და თუ მატერიალური ცხოვრება სიმშვიდით და ბედნიერებით მთავრდება, მაშინ სწორედ ამ ეტაპზე იწყება სულიერი ცხოვრება; ამ მიზეზით, ადამიანის სულიერი ცხოვრების სიმშვიდისა და ბედნიერების აღწერა შეუძლებელია.

აზრთანყოობის მესამე მდგომარეობა მთავრდება მეოთხეში – უნარებში, იდენტიფიკაციის, საკუთარი არსების რაღაცასთან გაიგივების ძალაში.

**4. საკუთარი არსების რაღაცასთან გაიგივება, იდენტიფიკირება.** იდენტიფიკაციის ძალა გონების თანდაყოლილი თვისებაა. ისევე, როგორც სხეულს აქვს ერთიანობის თვისება, ასევე გონებას აქვს იდენტიფიკაციის



ტენდენცია. მაგალითად, თუ ვინმეს ხელს ვკრავთ ან რალაცას ვიცვამთ, მაშინ სხეული სხვა ადამიანის ხელთან ან მორგებულ ტანსაცმელთან კავშირში, ერთიანობაში შედის. მაგრამ თუ ჩვენ ვსწავლობთ რაიმე მეცნიერებას, ხელოვნებას ან სხვა რამეს ვითვისებთ, მაშინ გონება იდენტიფიცირდება ამ სწავლებებთან. გაერთიანება შეიძლება დაიშალოს, განადგურდეს, აღმოიფხვრას ნებისმიერ მომენტში; იდენტიფიკაცია სამუდამოდ რჩება, ის უწყვეტია. ჩვენ შეგვიძლია ჩავიცვათ ან გავიხადოთ ტანსაცმელი, მაგრამ შეუძლებელია ასეთი მანიპულაციების გაკეთება იდენტიფიკაციით: ისინი მისთვის არ არსებობენ.

განსწავლის წარმატება სკოლებში, კოლეჯებსა და სხვა საგანმანათლებლო დაწესებულებებში დამოკიდებულია გონების იდენტიფიკაციის ძალაზე. სკოლებისა და კოლეჯების სტუდენტები ყოველდღიურად აიდენტიფიცირებენ თავიანთ გონებას შესაბამის აკადემიურ დისციპლინებთან და სწავლის კურსის დასრულების შემდეგ ხდებიან ამა თუ იმ სფეროს სპეციალისტები გონების იდენტიფიცირებაში. ყველა აკადემიური ხარისხი და დიპლომი არის შესაბამისი იდენტიფიკაციების შედეგი.

თუ ადამიანი განიცდის ვნებას (ჟინს) ან სხვა მატერიალურ სურვილებს, მაშინ მას არ შეუძლია თავი განცალკევებულად იგრძნოს ამ ვნებისგან ან სურვილებისგან: ის, უბრალოდ, გრძნობს, რომ მას სურს. თუ ის კეთილშობილურ საქმეს აკეთებს და, შესაბამისად, გონება ნათელია, მაშინ ამ შემთხვევაში ის ასევე არ გრძნობს თავს ამ მდგომარეობისგან განცალკევებულად: გრძნობს, რომ ნათელშია.

ამის მიზეზი ძალიან მარტივია: ეს შეგრძნებები წარმოშობს იდენტიფიკაციის ძალას, რომელიც გონების თანდაყოლილი თვისებაა.

და მიუხედავად იმისა, რომ ეს თვისება ხელშეუხებელია, ყოველგვარი გამონაკლისის გარეშე, ადამიანებს არ ესმით მისი ფსიქოლოგიური საფუძველი.

ცნობიერების მეოთხე მდგომარეობა – სამპრაჯნიატა-სამადჰი – იმდენად წმენდს და აფაქიზებს გონებას, რამდენადაც ხდება იდენტიფიკაციის მიღწევა. ჩვეულებრივ მდგომარეობაში გონება თვითიდენტიფიცირდება მატერიასთან; ამიტომ მას მატერიალურ გონებას უწოდებენ. მაგრამ სამპრაჯნიატა-სამადჰის მდგომარეობაში ის იდენტიფიცირებულია უზენაესთან და ამიტომ მას ეწოდება სული (दुख, როგორც ფრაქტალი) ან „მე“.

### **მეთოდოლოგია**

კონცენტრაციის ორი გზა არსებობს: აქტიური და პასიური. აქტიური მეთოდი იწყება დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი (ანუ კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა); ამ ეტაპის მთავარი, ფუნდამენტური მიზანია სხეულის,



გრძნობებისა და გონების გარე და შიდა ბუნების მართვა – და ეს მიზანი მიიღწევა მედიტაციით ნადის ხმაზე. პასიური გზით, სხეული, გრძნობები და გონება მთლიანად დავინწყებულა; მიზანი აქ არის ნადას ოკეანეში შთანთქმა.

კონცენტრაციის აქტიური მეთოდის ეტაპზე აბსოლუტურად აუცილებელია ანატომიის, ფიზიოლოგიისა და იოგური ფსიქოლოგიის შესწავლა და ცოდნა, რადგან შვიდი ჩაკრის, კუნდალინისა და სუშუმნას ცოდნის გარეშე შეუძლებელია აქტიური (დადებითი, პოზიტიური) კონცენტრაცია. პასიური ან უარყოფითი, ნეგატიური კონცენტრაცია ასამპრაჯნიატა-სამადჰის საგანია, რომელშიც მხოლოდ ერთი ცნობიერებაა წარმოდგენილი და მასში მთელი სამყარო იშლება.

სინამდვილეში, არ არსებობს ისეთი მოვლენები, როგორცაა აქტიური (დადებითი) ან პასიური (უარყოფითი) კონცენტრაცია. მაგრამ პრაქტიკული თვალსაზრისით, ასეთი კლასიფიკაცია ძალიან მნიშვნელოვანია. პოზიტიური კონცენტრაციის სრულყოფილი ოსტატობის გარეშე ძალიან რთული იქნება, თუ ეს საერთოდ შესაძლებელია, ნეგატიური კონცენტრაციის დაუფლება.

დამწყებებმა, როგორც წესი, არ იციან, რა არის გონება, რა არის კოსმიური ცოდნა, რა არის „მე“. ამასთან, მათ იციან თავიანთი სხეული, გრძნობები, აზროვნება და ინდივიდუალური ცნობიერება. და ეს არის კიდევ ერთი მიზეზი, რომ სამადჰის პირველ ეტაპს ეწოდება პოზიტიური კონცენტრაცია, ასე ვთქვათ, ფოკუსირება დამწყებთათვის ცნობილ ნივთებზე. უმაღლეს მდგომარეობაზე ფოკუსირება თავდაპირველად წარმოსახვით და, შესაბამისად, მათთვის უცნობ რაღაცაზე ყურადღების გამახვილებას ნიშნავს, ამიტომ ამ მეთოდს უარყოფითი ეწოდება. სინამდვილეში, მოგვიანებით ეტაპზე, როდესაც მთელი სამყარო, მათ შორის მედიტატორის საკუთარი სხეული, ინთქმება ამ მაღალ, დადებით კონცენტრაციაში, ხდება უარყოფითი და უარყოფითი იქცევა პოზიტიურად.

სამპრაჯნიატა-სამადჰის მიღწევის ტექნიკა:

1. მოაწესრიგეთ თქვენი დიეტა. მიიღეთ მხოლოდ მარტივი საკვები.
2. დაიმახსოვრეთ და გონებრივად გადაიკითხეთ იამისა და ნიამის ყველა მოთხოვნა.
3. შეარჩიეთ მკაცრად განსაზღვრული განმარტოებული ადგილი მეცადინეობისათვის. მიიღეთ სხეულისთვის მოსახერხებელი პოზა ისე, რომ გამორიცხოთ დაცემა იმ შემთხვევაში, თუ დაიძინებთ. დასავლელებისთვის ძალიან შესაფერისი იქნება პოზა კომფორტულ სავარძელში ხელების დასაყრდნობი საყრდენებით (იხ. სურ. 9).
4. ივარჯიშეთ დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი (კონცენტრაცია, შთაგონება და მიღება) ნადას ხმაზე.

5. გაამახვილეთ თქვენი გონება მთელ სუშუმნაზე (ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე). მისი და კუნდამინის (მთელი ნერვული სისტემის) მეშვეობით მთელ სხეულს გაუგზავნეთ შთაგონებები. ყურადღებით მოუსმინეთ, რომ იგრძნოთ სხეულის ცვლილებები და აღქმა, რომელიც ჩნდება ცნობიერების ველში.

6. შეაკავეთ, უფრო სწორად, გაახანგრძლივეთ თქვენი სუნთქვა. ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა უნდა იყოს ძალიან გაზომილი, რიტმული და ნელი. მათ არ უნდა გადაიტანონ თქვენი ყურადღება სამადჰიდან (აღქმიდან). თუ ამის დაკვირვება გერთულებათ, მაშინ საერთოდ არ მიაქციოთ ყურადღება სუნთქვას; ხანგრძლივი პერიოდის შემდეგ სუნთქვა ავტომატურად გახდება რიტმული. ზოგჯერ ისეც კი მოგეჩვენებათ, რომ ის მთლიანად შეჩერდა. ასეთი მდგომარეობა დიდი სიამოვნების განცდას მოგიტანთ.

7. ივარჯიშეთ ზოგადი პრაქტიკა. იგი იქამდე შეასრულეთ, სანამ იოგა-ნიდრას ძალით თქვენი სხეული არ დამაგნეტიზირდება, და ჭკუას ნათელი არ მოიცავს.

8. პრაქტიკას შესრულების შედეგად თქვენ დაივწყებით თქვენს სხეულს და საკუთარი არსების გარშემო და შიგნით იგრძნობთ ცნობიერების, სინათლისა და სიცოცხლის მთელ ოკეანეს. თქვენ თითქმის აღარ გექნებათ სხეულის პირობებში არსებული შეზღუდულობების აღქმა.

9. მოადუნეთ მთელი სხეული და იფიქრეთ: „მე არ მაქვს ცალკე სხეული – მე ვარ ყველა სხეულში.“

10. ნუ შეგეშინდებათ ამ მდგომარეობისა. ახალი აღქმები და ცოდნა არა თქვენი დაზიანებისა და ნყოფიდან გამოყვანისათვის მოვა თქვენთან, არამედ დახმარებისთვის.

11. მედიტაციის პროცესში არ ინერვულოთ და არ იცმუკოთ. იჯექით ღირსეულად, გამბედავად, მხნე სულისკვეთებით და წარმატების რწმენით.

12. აზრები სიკვდილზე ან იმაზე, რომ შეიძლება ფიზიკურად წონასწორობა დაკარგოს სხეულმა, სერიოზულად მთელ პროცესს შეუშლის ხელს. ასე რომ, არ იფიქროთ სიკვდილზე და არ ინერვულოთ: ეს მხოლოდ შიშებია, არასოდეს არავინ მომკვდარა ნადას ხმაზე კონცენტრირებისას.

13. აღკვეთეთ სხეულის დაცემის შიში ან სიკვდილის მოახლოების შიში. თუ თქვენს ცნობიერებას შეუპოვრობა უხელმძღვანელებს, მაშინ სიკვდილის ან დაცემის შესახებ აზრები თქვენში ვერ მოიკიდებენ ფეხს: ისინი დაგტოვებენ და თქვენ გააცნობიერებთ, აღიქვამთ უმაღლეს „მე“-ს, მთელ სამყაროს თავისი ძლიერი პირველყოფილი ენერგიით, ტრილიონი მილიარდობით სიკაშკაშით განათებულს, და ამავე დროს იგრძნობთ თქვენს გულს, რომელსაც თითქოს უამრავი მთვარის ცივი შუქის ერთდროული

მოქმედება აგრილებს და მოგიტანთ განთავისუფლებისკენ სწრაფვის სტიმულს.

14. ზოგიერთი კარმა, რომელიც ჯერ კიდევ გაქვთ, სრულად აღმოიფხვრება. თქვენი თვალეები აივსება მათგან უწყვეტად მომდინარე ცრემლებით, და თქვენ მოულოდნელად, მყისიერად იგრძნობთ, რომ თქვენი არსება სრულიად ორგანული ნაწილია უმაღლესი ცნობიერებისა და უმაღლესი ბუნებისა.

15. თქვენი სახე აურითა და სინათლით ბრწყინავს. კონცენტრაციის შემდეგ დიდხანს დარჩებით ამ ექსტაზურ მდგომარეობაში. ნაკლებად სავარაუდოა, რომ თქვენ იცით, რა გაქვთ. თქვენ ნახავთ მთელ მსოფლიოს, თითქოს ეს სიზმარი იყო.

თეიზმში ამ მდგომარეობას ღმერთში ჩაძირვას უწოდებენ. ეს არის ცნობიერების უმაღლესი მდგომარეობა და ყველა ზებუნებრივი ძალა მოვა თქვენი კურთხევისა და განდიდების მიზნით. ნუ მიაქცევთ მათ ყურადღებას, თუ გსურთ სრულყოფილებას მიაღწიოთ სამადჰიში. ყველა ზებუნებრივი ძალა შეიძლება გამოყენებულ იქნეს მხოლოდ ბუნებისა და ცნობიერების გასაგებად. ეს ძალები გახსნიან ახალ სამყაროს, რომ იცოდეთ. გამოიყენეთ ისინი, მაგრამ ბოროტად ნუ გამოიყენებთ მათ!

ამ მდგომარეობას სამპრაჯნიატა-სამადჰი ეწოდება. ამ მდგომარეობაში თქვენ უკვე გაქვთ ზებუნებრივი ძალები თქვენს განკარგულებაში, მაგრამ მატერიალურ სამყაროში სიამოვნების ყველა შთაბეჭდილება მაინც რჩება თქვენს გონებაში. დროდადრო ისინი „დაგბომბავენ“ თქვენ. და თუ დაივიწყებთ სიფრთხილეს, შეგიძლიათ უარი თქვათ თქვენს პრაქტიკაზე და ჩამოხვიდეთ ცათა სასუფეველის ამ მაღალი ტახტიდან. მატერიალური სამყაროს შთაბეჭდილებები ბიბლიური დემონების მსგავსად მოქმედებს. ზოგჯერ მოგეჩვენებათ, რომ საკუთარი ბუნება თქვენს წინააღმდეგ მოქმედებს.

ფრთხილად იყავით და ყურადღებით ადევნეთ თვალი ამ დემონებს, აკონტროლეთ ისინი. ამისათვის მთლიანად გადადით ნადაში, მთლიანად ჩაყვინთეთ მასში. დაივიწყეთ ყველაფერი, გარდა ნადასი, და თქვენ დაამარცხებთ და დაუქვემდებარებთ მათ თქვენს ნებას.

თუმცა, გამარჯვების მოპოვების შემდეგ, არავითარ შემთხვევაში არ გადავვარდეთ ეიფორიაში, არ დაუშვათ ამპარტავნების თქვენში შემოსვლა, რადგან იგი გაანადგურებს თქვენს გამარჯვებას, გაანადგურებს ყველა მიღწევას. ეს გამარჯვება ხომ ნადას წყალობით მოიპოვეთ და არა თქვენი ძალისხმევით.

და როდესაც სრულყოფილებისკენ მიმავალ გზაზე რაიმე სახის შეცდომას აღმოაჩენთ, ყურადღებით გააანალიზეთ თქვენი მეთოდები და ყვე-

ლაფერი გააკეთეთ ისე, რომ მომავალში არ გაიმეოროთ წინა შეცდომები თქვენს ცხოვრებაში.

მატიერიალური სამყაროს შთაბეჭდილებები კვლავ რჩება გონებაში და ამიტომ სამადჰის ამ ეტაპს ეწოდება საბიჯა-სამადჰი (სამადჰი თესლით) – სამადჰი, რომელშიც წარმოდგენილია სხვადასხვა კარმისა და სურვილების თესლი. თუ ფრთხილად და ყურადღებით იმოქმედებთ, ყველა სირთულეს გადალახავთ.

ჩვენ მოკლედ აღვწერეთ დამწყებთათვის სამპრაჯნიატა-სამადჰის მიღწევის ერთ-ერთი მეთოდი, მაგრამ არსებობს მრავალი სხვა მეთოდი. თქვენ უკეთ გაეცნობით მათ ყველა ვარიაციას, როდესაც თქვენს პრაქტიკაში საკმარისად წინ წაიწევთ და ეს მეთოდი დარჩება თქვენს გონებაში, როგორც სახელმძღვანელო.

სამადჰის საშუალებით მიღწეული ინტუიცია განსხვავდება ცოდნისგან, რომელიც მიიღება გრძნობითი აღქმებით ან ლოგიკური დასკვნებით, ან როგორც კომპეტენტური პირების წერილობითი ჩვენება, რადგან ეს ინტუიცია ყოვლისმომცველი და ყოვლისმცოდნეა, რადგან ის იოგებს აძლევს ყოვლისმცოდნეობის ძალას. ეს არის ყოვლისმცოდნეობის, ყოვლისშემძლეობის ძალა, რაც მას ყოვლისშემძლედ აქცევს. მისი ობიექტი არის კონკრეტული რეალობა და არა მხოლოდ ზოგადი იდეები. მას აქვს ობიექტის სუბიექტად გარდაქმნის ძალა და იოგი ამის გამოყენებით ყველაზე პირდაპირი გზით იცნობს ობიექტს. ინტელექტის სატტვა – ბუდჰი, რომლის კვინტესენცია არის სინათლე (პრაკაშა), განთავისუფლებული, განმედილი დაბინდული მინარევებისაგან, იწყებს ინტუიციის მუდმივი და უწყვეტი მანათობელი ნაკადის გამოსხივებას, რომელზეც ახლა, უკვე სამადჰის მდგომარეობაში მყოფზე, რაჯასი (აქტივობის მოდუსი) და თამასი (ინერციის მოდუსი) ვეღარ დომინირებს.

როდესაც ეს ზესაზრისული მდგომარეობა გამოხატავს თავს (რომელიც სამადჰის მიღწევის შედეგად წარმოიქმნება), იოგი შიდა სიმშვიდეს (კდემამოსილებას) და უდრტვინველობას (ადჰყატმა-პრასადა) იძენს, ისევე როგორც ძლიერი მაგნიტური ნაკადი სპჰოტა (ნადა). ამ ინტუიციის გავლენის ველში, ყველაფერი, რაც უნდა თქვათ ან იწინასწარმეტყველოთ, მართლდება და ხორციელდება. აქედან გამომდინარე, მას ინტუიციასაც – ქემმარიტების მატარებელსაც უწოდებენ (რიტამბჰარა-პრაჯნა), აქ მცდარი იდეების რაიმენაირი კვალი, არასწორი წარმოდგენების მისხალიც კი არ არის.

უხეში გრძნობითი აღქმით, ობიექტი აღიქმება გრძნობის ორგანოების მიერ, რომლებიც მხოლოდ ცნობიერების დახმარებას მიმართავენ; ამ მიზეზის გამოა ასეთი აღქმა შეზღუდული, შუამავლობით და ემოციებით შეფერილი. მაგრამ სამადჰის ინტუიციის შემთხვევაში საგნებს თავად ცნო-



ბიერება აღიქვამს უშუალოდ, პირდაპირ; გრძნობები (იგულისხმება ემოციები) ამ დროს წყვეტენ მუშაობას. შედეგად, ეს აღქმა აღმოჩნდება პირდაპირი და არა არაპირდაპირი. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მსოფლიოში არსებული ყველა ცოდნა და მეცნიერება გრძნობითი (სენსორული) აღქმის შედეგია, ხოლო სამადჰის ინტუიციის (პრაჯნის) დახმარებით მიღებული ცოდნა ზემგრძნობიარე აღქმის შედეგია. აქედან გამომდინარე, პრაჯნას ასევე უმაღლესი აღქმა (პრატიაკმა) უწოდეს. ეს ინტუიცია ობიექტებს თავისი სულით (душой) ხედავს, მაშინ როდესაც ფიზიკური თვალეები დახუჭული აქვს. ერთხელ წარმოქმნილი ეს ინტუიცია ანაბეჭდს ტოვებს ყველა აღქმაზე: მისი შთაბეჭდილებები და ხედვა მართავს ყველა სხვა შთაბეჭდილებასა და წარმოდგენას.

განცდილი სამადჰი ენით აუწერელია და რაიმენარირად მისი გამოხატვა შეუძლებელია. ამ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანი თავის სხეულს, გრძნობებს ან გონებას არ აღიქვამს. ის ცოდნის მყისეულად მიღების უნარს იძენს. მან მიაღწია მდგომარეობას, სადაც შეუძლებელია წარმოიშვას ილუზია, შეცდომა ან მოტყუება. ეს ადამიანი არ მოისურვებს ამ ნეტარების სხვა რამეზე გაცვლას.

ყველა ორგანულ თუ არაორგანულ არსებაში ყოველთვის არის საოცარი, იღუმალი ძალა, რომელიც აიძულებს ამ არსებას იბრძოლოს განთავისუფლებისკენ, გამოყოს „მე“ მატერიისგან, გაიყვანოს იგი დაქვემდებარებული რეალობიდან, ყველა არსებისათვის მარადიულს და უცვლელს მიჰყვეს. ადამიანის სხეულს ამ მხრივ განსაკუთრებული პრივილეგია აქვს. ყველა წმინდა წერილი სხვა არაფერია, თუ არა ბრძენთა აღწერილი ძიებების, შეძენილი გამოცდილების, მათ მიერ განცდილის ყველანაირი შესაძლო გზებითა და საშუალებებით გადმოცემული და დატოვებული განძი.

კოსმიური თვითმყოფადობის გამოვლინება ინდივიდუალურ თვითმყოფადობაში არის სამადჰის განსაკუთრებული გამოცდილება; ყველაფერი, რასაც გაიგებთ ზებუნებრივი და ზემგრძნობიარე სამყაროს შესახებ, დამოკიდებულია ამ გამოცდილებაზე. სწორედ სამადჰის ამ გამოცდილებამ პირველად უჩვენა ბრძენებს უხსოვარი დროიდან მოყოლებული, თუ რა არის ჭეშმარიტი, რეალური არსი, რეალური არსება, რა არის სამყაროს ნამდვილი სურათი და ისიც, რომ ყველაფერი დანარჩენი მხოლოდ გეჩვენება რეალურობად, ჭეშმარიტებად.

ეს სურათი განსხვავდება გრძნობის ორგანოების ყველა სხვა წარმოდგენისგან მისი სრულყოფილი თავისუფლებით, ხოლო გრძნობების (ემოციების) ყველა წარმოდგენა შეკრული და გადატვირთულია საგნების ტვირთით. ეს გამოცდილება ჩნდება მხოლოდ მაშინ, როდესაც იოგას მონაფე ისწავლის სხეულის, გრძნობებისა და გონების მართვას, როდესაც ის



მათ მთლიანად ივინყებს და თავის „მე“-ს უფრო მაღალ „მე“-სთან აიგივებს. ამ ეტაპზე თავისუფლების მაძიებელი ანადგურებს დროსა და სივრცეს: იმ მომენტიდან ის აღარ ცხოვრობს დროში; პირიქით, დრო და მარადისობა მასშია. ეს გამოცდილება არც ერთ კონკრეტულ ქვეყანას არ აქვს შეძენილი და არც არის მისი თავისებურება. ზუსტად ასევე, ეს არ არის ნებისმიერი ადამიანის პირადი მიღწევა. ეს არის ყველასთვის ხელმისაწვდომი. თითოეულს და ნებისმიერს შეუძლია ამის მიღწევა, თუ ისინი მზად არიან მიიღონ იგი. ეს მდგომარეობა უდიდეს სიამოვნებასა და უკვდავებას იძლევა, თუმცა ამავდროულად ის ასევე მოითხოვს უდიდეს მსხვერპლს: ის მოითხოვს მატერიალიზმისა და სიკვდილიანობის დათმობას.

აქ არის მოკლე შესავალი სამპრაჯნიატა-სამადჰის მდგომარეობის გააზრების მეთოდების შესახებ და თქვენ მიაღწევთ მას, თუ რეგულარულად შეასრულებთ პრაქტიკას.

#### **ასამპრაჯნიატა-სამადჰი**

სამადჰი არ არის მარტივი გამოცდილება. ეს არის გამოუხატველი და უსასრულო. ეს წარმოადგენს ცნობიერების მდგომარეობების თანმიმდევრულ სერიას, რომლებიც უფრო და უფრო იზრდება როგორც მრავალფეროვნების მიმართულებით, ასევე სულიერი თვალსაზრისით, სანამ საბოლოოდ არ დასრულდება ასამპრაჯნიატა-სამადჰის მდგომარეობაში. ასამპრაჯნიატა-სამადჰი ნიშნავს დუალიზმის მთლიანად და სამუდამოდ განადგურებას (სამპრაჯნიატას მდგომარეობისგან განსხვავებით, რაც ნიშნავს დუალიზმის ცოდნას). ასამპრაჯნიატას მდგომარეობა არის მდგომარეობა, რომელსაც ეწოდება ნირვანა, უნიკალურობის მდგომარეობა, ერთი-მეორე-გარეშე მდგომარეობა. არ არსებობს გონებისა და მატერიის ცალკეული შეგრძნება, „მე“ და „არა-მე“, ცნობიერება და არაცნობიერება. ეს არის ისეთი პოზიტიური გამოცდილება, რომელიც მოიცავს ყველა სხვა გამოცდილებას, ისეთ გამოცდილებას, რომელშიც ყველა გამოცდილება იშლება. ეს ისეთი უსაზღვროების უზარმაზარი ოკეანეა, რომ მთელი სამყარო მასში მარილის მნიკვს (ორი თითით ამოდებულ მარილის რაოდენობას) ჰგავს. ეს მნიკვი მარილი ოკეანეში შედის მის გასაზომად, მაგრამ ის არასოდეს ბრუნდება, ის მიდის. ასე რომ, ეს არის გონების საქმეც: ერთ დღეს იგი შედის სამადჰის მდგომარეობაში, მაგრამ ის არასოდეს აღარ ბრუნდება უკან, თავის ყოფილ მატერიალური მდგომარეობაში.

აქ, ამ მდგომარეობაში, არ არსებობს „მე“, მაგრამ ასევე არ არსებობს „არა-მე“. ეს არის საოცარი გამოცდილება, რომელიც სიტყვებით არ შეიძლება გამოიხატოს. ეს არის იგივე სახელმწიფო, რომელსაც ბუდიზმში ანატმა ვადა ეწოდება და თეისტურ რელიგიებში – სრული თვითგანრიდება. ჩვენ არ შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ეს არის ღმერთი, რადგან ღმერთი

არის შესაბამისი ტერმინი, რომლის ხმარებაც სამყაროს გარეთ უაზრობაა, მაგრამ სწორედაც რომ აქ არ არის სამყარო. მაგრამ ვერ ვიტყვით, რომ ეს არის „მე“, რადგან ტერმინი „მე“ კარგავს მნიშვნელობას „არა მე“-ს გარეშე, მაგრამ აქ არც „არა-მე“-ა. ეს, შესაბამისად, არც ღმერთია, მაგრამ არც არა-ღმერთია; ეს არ არის „მე“ და არა „არა-მე“; ეს არ არის ცნობიერება და არა-ცნობიერება. ეს არის მდგომარეობა, რომელიც არის „ყველაფერი ყველაფერში“ – ყოვლისშემძლე, ყოვლისმიმმართველი, ყოვლისმომცველი.

ასამპრაჯნიატა-სამადჰი არის მდგომარეობა, რომელშიც გონებიდან ყველა მატერიალური შთაბეჭდილება ამოღებულია და განადგურებულია, ხოლო გონება, გონებრივი ტალღებისგან თავისუფალი, უბრუნდება საკუთარ ხელუხლებელ ბრწყინვალეობას. ეს არის მდგომარეობა, რომელიც იძლევა მარადიულ მშვიდობას და მარადიულ ბედნიერებას.

თითოეული ადამიანი ხვდება ამ მდგომარეობაში – მიუხედავად იმისა, იცინა ამის შესახებ თუ არა. როდესაც გონება ამ მდგომარეობაშია, ადამიანს ყველაფერი ავინყდება და თავს ბედნიერად გრძნობს. მატერიალურ ცხოვრებაში ამ მდგომარეობას ღრმა ძილს უწოდებენ, რაც ხსნის ფიზიკურ და გონებრივ დაღლილობას, მოუსვენრობას, აგზნებას, შფოთვისას და ა.შ. და აღადგენს ფიზიკურ და გონებრივ ძალას. სულიერ ცხოვრებაში მას უწოდებენ ნირვანას, რომელსაც მოაქვს განთავისუფლება და სულიერი ძალა. აქ არ არსებობს ადგილი კუთვნილებითი ნაცვალსახელებისთვის, როგორცაა, „მე“, „შენ“, „ის“ და ა.შ. ეს არის **ის, რაც არის**. მხოლოდ პრაქტიკა, პირადად მიღებული გამოცდილება მოგცემთ ამ კითხვაზე ჭეშმარიტ პასუხს. წმინდა წერილები და სხვების ჩანერილი გამოცდილება მხოლოდ შთაგაგონებთ თქვენ, მოგიწოდებთ თქვენ, რადგან ისინი მხოლოდ გზებია „ამისათვის.“

ასამპრაჯნიატა-სამადჰი პასიური ან უარყოფითი კონცენტრაციის საგანია. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ის მხოლოდ შინაგანი სულისკვეთების ძალით მიიღწევა, რომელიც წარმოდგენილია როგორც უსასრულო და უარყოფითი ძალა. აქ კონცენტრაცია (ყურადღების ფიქსაცია), შთაგონება და აღქმა აღმოჩნდება კონცენტრაციის გარე ნაწილები. ისინი არ არიან ასამპრაჯნიატა სამადჰის ორგანული ნაწილი.

ასამპრაჯნიატა-სამადჰის შტატში იოგი უძრავ ოკეანეს ჰგავს. ეს სახელმწიფო ღვთაებრივი სიგიჟეა. ეს არის სამყაროს ყველა ძალისა და ენერჯის წყარო, ბედნიერების, სიმშვიდისა და ნეტარების უმაღლესი და ღრმა მდგომარეობა სადაც ინტუიცია ვლინდება მისი ყველაზე სრულყოფილი ფორმით.

ყოველი სული პოტენციურად ღვთაებრივია და პოტენციურ გამოვლინებულობაში მარადიული არსებობა, მარადიული ცოდნა და მარადიული ნეტარება გააჩნია. თუმცა, გონების ხეტიალის გამო, მან დაკარგა თავისი პირველყოფილი ბრწყინვალეობა და ყოვლისმცოდნეობის, ყოვლისშემძლეობისა და ყოვლისმომცველობის ძალა. აღმოჩნდა, რომ უკვდავი ითრგუნება მოკვდავისგან; უსასრულო გახდა სასრული. მაგრამ ასამპრაჯნიატა-სამადჰისთვის ხელმისაწვდომი სხვადასხვა მეთოდის დახმარებით უმეცრება განადგურებულია, სულის უსასრულო ბუნება კათარზისს განიცდის და ის აღიდგენს თავის დროებით დაკარგულ უნარებს: ყოვლისმცოდნეობას, ყოვლისშემძლეობასა და ყოვლისმომცველობას.

თუ გონების გარეგანი და შინაგანი ბუნება სამადჰშია ჩაძირული, სულის ღვთაებრიობა ვლინდება მისი სრული სახით.

ხედვები და ხმები, რომლებსაც მედიტატორები ზოგჯერ აკვირდებიან და ისმენენ, იოგაში განიხილება, როგორც კონცენტრაციის ზედაპირული მდგომარეობის შედეგი: დამწყები იღებს მათ, როგორც მასში არსებული შემოქმედებითი სულის გამოვლინებას. სამპრაჯნიატა – და ასამპრაჯნიატა-სამადჰი არიან უმაღლესი მდომარეობების განმანათლებლები, ნათელის მომნიჭებლები: ამ მდომარეობებში მედიტაციაში მყოფი არა მხოლოდ იღებს ხედვებს, არამედ ხდება თავად ხედვა. აქ, სამადჰის ამ ორ ტიპში, მათი შედეგის შედეგად, შესაბამისად, ხდება ორგანული ერთიანობის მიღწევა, იდენტიფიკაცია უზენაესთან. და რადგან უმაღლესი ცნობიერებისა და უმაღლესი ბუნების აღწერა გადმოცემის შესაძლებლობებს სცილდება, მაშინ ამ ორი ტიპის სამადჰის აღწერაც, უბრალოდ, შეუძლებელია. ეს მოვლენები გონების განხილვის საგანია. გონება აკვირდება მათ, მაგრამ, სამნუხაროდ, არ აქვს საშუალება ამ ყველაფრის გამოსახატავად; ჩვენი ენა, სამნუხაროდ, ვერასოდეს შეძლებს მსგავსი რამის აღწერას.

ნუ ეცდებით, სამადჰის მოქმედების სხვადასხვა სახის ფილოსოფიის, მსჯელობის, ლოგიკისა და სხვა მეცნიერებათა უტყუარობის შესახებ იმსჯელოთ! უმჯობესია პრაქტიკაზე მალე გადახვიდეთ და ეს მდგომარეობები თავად განიცადოთ. ისინი გელოდებიან! მათი შეფასება შესაძლებელია მხოლოდ პრაქტიკის თვალსაზრისით და მხოლოდ პრაქტიკის გათვალისწინებით. ფილოსოფია იწყება იქ, სადაც ფიზიკა მთავრდება, ხოლო სამადჰი იწყება იმ ადგილას, სადაც ფილოსოფია მთავრდება. ფიზიკის დასასრული მეტაფიზიკის, ანუ ფილოსოფიის დასაწყისია, ხოლო მეტაფიზიკის დასასრული იოგური სამადჰის დასაწყისია. იოგა არ ცნობს ფიზიკას, რომელშიც არ არსებობს მეტაფიზიკა და, პირიქით, ის არ ცნობს მეტაფიზიკას, რომელიც ცდილობს ფიზიკის გარეშე რეალიზდეს. იოგური სამადჰი არის დიდი ხიდი, რომელიც საშუალებას გაძლევთ სიკვდილის ოკეანე, დაავადება და ტანჯვა გადალახოთ, და ფიზიკა და მეტაფიზიკა ამ ხიდს სა-

მაგრებად და საყრდენ მოაჯირებად ევლინება და ემსახურება. მათ გარეშე კონცენტრაციის ეკიპაჟი, ალბათ, ვერ შეიძლება ამ ხიდზე, ისე დაეჭირა გეზი, რომ არ გადავარდნილიყო სიკვდილის ოკეანეში ერთ ან მეორე მხარეს.

ასამპრაჯნიატა-სამადჰის ორი სახეობა აქვს:

1. **ბჰავა-პრატიია** – ფიზიკურ სამყაროზე ბატონობა. ამ ეტაპზე იოგი, თავისი სულიერი ძალის დახმარებით ფიზიკურ სამყაროზე ბატონობას აღწევს; თუმცა, თუ ის უგულვებელყოფს სულის ძალას და იწყებს ფიზიკურ სამყაროსთან თამაშს, ან თუ მან ვერ მიაღწია განდგომილების უმაღლეს ეტაპს და ამ მიზეზით არ ვარჯიშობს, ის შეიძლება დაეცეს მიღწეული მდგომარეობის სიმაღლიდან და კვლავ დაუბრუნდეს ფიზიკურ სამყაროს. ამ მდგომარეობაში მხოლოდ ნაწილობრივი განთავისუფლება მიიღწევა.

2. **უპაია-პრატიია** – ეს მდგომარეობა ნიშნავს ბატონობას ინდივიდუალურ ცნობიერებასა და გონებაზე კოსმოსური ცნობიერების საშუალებით. ასეთი მდგომარეობა მიიღწევა შემდეგი მეთოდებით:

(ა) მატერიალური ნივთებისგან უმაღლესი ხარისხის განდგომილება.

ბ) ჭკუისა და სულიერი ძალების მიმართ უზარმაზარი რწმენა.

(გ) სამადჰის პრაქტიკისთვის გამოყენებული ენერჯისა და ენთუზიაზმის უმაღლესი დონე.

(დ), სულიერ ძალაზე მეხსიერებაში ყურადღების გამახვილება, მუდმივი ხსომება.

(ე) უმაღლესი დონის ინტუიციის დახმარებით გარჩევის, სხვაობის აღმოჩენის უნარის განვითარება. ამ უნარით იოგი ნივთებს თავიანთი ნამდვილი, რეალური სახით ხედავს.

(ვ) თავისი მასწავლებლისა და უზენაესის (ნადას) მიმართ უმაღლესი დონის გულმოდგინე მსახურება.

(ზ) ყველა ცოცხალი არსების მიმართ პატივისცემითა და სიყვარულით განმსჭვალვა.

(თ) სამადჰის მუდმივი პრაქტიკა.

აქ მხოლოდ რამდენიმე საშუალებაა ჩამოთვლილი, რომლებიც ხელს უწყობენ ასამპრაჯნიატას მდგომარეობის განვითარებას. მაგრამ ზოგადად ინსტრუმენტების უამრავი რაოდენობა არსებობს და შეგიძლიათ გამოიყენოთ ის, რაც თქვენს მდგომარეობასა და მოთხოვნილებებს საუკეთესოდ შეესაბამება.

ასამპრაჯნიატას ორივე მდგომარეობა შეიძლება დადგინდეს შემდეგნაირად::

1. თუ თქვენ მართავთ მთელ სამყაროს თქვენი გონების ძალით, მაშინ ეს არის მდგომარეობა, რომელსაც ბჰავა-პრატიია ჰქვია. მაგრამ აქ



ყველაფერი ექვმდებარება კონტროლს გონების გარდა. შესაბამისად, ამ შემთხვევაში არსებობს ხელმეორედ დაცემის შესაძლებლობა.

2. თუ გონების ძალის გამოყენებით, გონების მიერ სრული და სრულყოფილი მართვა ხორციელდება, მაშინ მიიღწევა მდგომარეობა, რომელსაც უპაია-პრატიია-სამადჰი ეწოდება. აქ თქვენ არ გჭირდებათ მთელი სამყაროს მართვა გონების კონტროლისგან განცალკევებულად, რადგან სამყარო სხვა არაფერია, თუ არა გონების პირადი გამოვლინება.

უპაია-პრატიია-ასამპრაჯნიატა-სამადჰი ეწოდება ნირვანას. ეს მდომარეობა ადამიანის სიცოცხლის უმაღლესი და საბოლოო მიზანია.

### **ასამპრაჯნიატა-სამადჰის მიღწევის ტექნიკა**

გაიხსენეთ კონცენტრაციის პასიური მეთოდი, რაც ნიშნავს თქვენი „მე“-ს მართვას თავად „მე“-ს ძალით, ე.ი. ინდივიდუალური ცნობიერების მართვას უმაღლესი ცნობიერების ძალით.

1. მიიღეთ პოზა, რომელიც მოსახერხებელია თქვენი სხეულისთვის ისე, რომ მისი დაცემის შესაძლებლობა გამოირიცხოს.

2. მიაღწიეთ პირველ რიგში სამპრაჯნიატა-სამადჰის მდგომარეობას.

3. დაივიწყეთ თქვენი სხეული, თქვენი სახელი, ზოგადად თქვენი ინდივიდუალური რაობა.

4. მუდმივად იფიქრეთ: „მე ვარ ბრაჰმანი. მე ვარ უზენაესი არსება. მთელი სამყარო უზენაესი არსებაა. მე არასოდეს დავბადებულვარ და სამუდამოდ ვარსებობ. მე უკვდავი ვარ. მე მარადისობა ვარ. მე ვარ სამყარო, კდემამოსილება (შივოჰამ). მე ვარ მარადიული არსი, მარადიული ცოდნა და მარადიული ნეტარება. მე ვავლენ სამყაროს. მე ვიცავ სამყაროს. მე ვარ სამყაროს დაშლის მიზეზი. ჩემით ვლინდება ურიცხვი მზის სისტემები. მე ვმოქმედებ ყველა სხეულში. მე არ მაქვს მოკვდავი გრძნობები, მოკვდავი სხეული, მოკვდავი სული და მოკვდავი გონება. მე არც ვკვდები და არც ვიშვები, ყველა არაორგანული და ორგანული ერთეული – ეს ჩემი არსებობის ფორმებია. მე არ მაქვს ინდივიდუალური სხეული, ინდივიდუალური გრძნობები, ინდივიდუალური გონება და ინდივიდუალური სული. მთელი სამყარო სიზმარია ცხადში. ბრაჰმანის გარდა არაფერია. ბრაჰმანი ერთადერთია, უნიკალურია – ერთი-მეორეს-გარეშე. მას აქვს მარადიული არსებობა, მარადიული ცოდნა, მარადიული ნეტარება და მე ის ვარ.“

5. „მე უკვდავი ვარ, მე არ ვგრძნობ შიშს, მე არც კასტებად, არც რელიგიებად, არც კანის ფერებად, არც ქვეყნებად დაყოფას არ ვაღიარებ; არ განვასხვავებ დედას, მამას, ქმარს, ცოლს, შვილებს, მეგობრებს ან მტრებს. მე ვარ მარადიული ცოდნა. მე შივა ვარ. მე შივა ვარ.“



აი ასეთია ასამპრაფნიატა-სამადჰის მდგომარეობის მიღწევის რამდენიმე მეთოდი. ასამპრაფნიატა-სამადჰი-ს პრაქტიკაში ნინსვლისას თქვენ ნახავთ ბევრ სხვა გზას.

მოდით შევადაროთ სამადჰის ორი მდგომარეობა: სამპრაფნიატა და ასამპრაფნიატა. ჩვენ ვხედავთ, რომ სამპრაფნიატა-სამადჰის მდგომარეობა უზენაესზე კონცენტრაციაშია გამოხატული, რაც სამყაროსა და გონების ანალიზისა და სინთეზის საშუალებით ხორციელდება, ხოლო სხვა მდგომარეობა – ასამპრაფნიატა-სამადჰი – ბრაჰმანზე კონცენტრაციითაა გამოხატული, რაც თავად ბრაჰმანის ძალის საშუალებით, მისი დახმარებით ხორციელდება.

სამპრაფნიატა-სამადჰი არის დადებითი კონცენტრაცია, ხოლო ასამპრაფნიატა-სამადჰი არის უარყოფითი კონცენტრაცია. სამპრაფნიატა-სამადჰი ჯერ კიდევ შეიცავს მომავალი დაბადების თესლს, ხოლო ასამპრაფნიატა-სამადჰი არ შეიცავს მომავალ დაბადებას. სამპრაფნიატა-სამადჰის მდგომარეობაში დაბადება და სიკვდილი ბუნების მიერ იმართება; ასამპრაფნიატა-სამადჰის მდგომარეობაში „მე“ გათავისუფლებულია და აქვს სრული თავისუფლება, აირჩიოს მისი გამოვლინება ნებისმიერი ფორმით. „მე“-ს აქვს სრული თავისუფლება გააკეთოს ყველაფერი.

**საბიჯა-სამადჰის** (ანუ სამადჰი თესლით, სამადჰის მიძინარე კარმებით) უდიდეს ძალას ფლობს და გამოიყენება როგორც დამხმარე საშუალება ნირბიჯა-სამადჰიში (ანუ ასამპრაფნიატა-სამადჰიში) შესაღწევად – ისეთ სამადჰიში, რომელიც ყველა კარმას გადალახავს.

სამპრაფნიატა-სამადჰის მდგომარეობაში, მატერიალური სამყაროს შთაბეჭდილებების ნარჩენი ელემენტები კვლავ რჩება, ხოლო ასამპრაფნიატა-სამადჰიში, ყველა ნარჩენი შთაბეჭდილება ნადგურდება. და თუ სამპრაფნიატა-სამადჰის ერთიანობა აქვს ღმერთთან, მაშინ ასამპრაფნიატა-სამადჰიში ღმერთი ხდება.

სანამ სამადჰის მდგომარეობას მიაღწევთ, თქვენი ძალისხმევა განთავისუფლებისკენ ნეგატიური რჩება. როდესაც გარჩევის უნარის ძალით ამოიღებ პრაკრიტიდან (ბუნებიდან) პურუშას ანუ ცნობიერების განმასხვავებელ თვისებებს, სულის დადებითი ბუნება თავისთავად გამოვლინდება. ეს არის უმაღლესი ცნობიერების გამოვლინება საკუთარ დონეზე, ე. ი. პრაკრიტის (ბუნების) გადასახედიდან გავლენის დონეებს შორის უმაღლესი დონე სამადჰის მდგომარეობაა. აქ ნებისმიერი ხარვეზის შესაძლებლობა შეუძლებელია.

სამადჰის ადეკვატური აღწერა არ შეიძლება გაკეთდეს არც კალმით და არც სიტყვიერად, რადგან მხოლოდ იმ მომენტში, როდესაც ჩვენ პირს ვხსნით ამბის სათქმელად, ან როდესაც კალამს ვიღებთ დასაწერად, ჩვენ აღარ ვართ „იქ“, „იმ“ მდგომარეობაში. ეს ჰგავს მოცურავეს ოკეანის

ფსკერზე: სანამ ის ფსკერზეა, მას არ აქვს შესაძლებლობა გამოხატოს თავისი გრძნობები სხვა ადამიანების მიმართ, მაგრამ როდესაც ზედაპირზე ამოდის და ცდილობს თქვას იმის შესახებ, რაც ნახა, ის აღარ არის ოკეანის ფსკერზე და არ არის ბრწყინვალეა მისი თვალების წინ, რომლის დანახვაც სურს. სამპრაჯნიატა-სამადჰი ჰგავს ცურვას ოკეანის ზედაპირზე, ხოლო ასამპრაჯნიატა-სამადჰი ჰგავს ცურვას ოკეანის ცნობიერების სიღრმეებში.

იოგმა იოგას საშუალებით უნდა ისწავლოს. იოგა ვლინდება მხოლოდ იოგას საშუალებით. ვინც სერიოზულად გაეცნო იოგას, სამუდამოდ დარჩება მისი ერთგული.

სამადჰი არის მდგომარეობა, რომელსაც მხოლოდ ერთეულები მიაღწევენ, და თითქმის ვერავინ ვერ შეინარჩუნებს მას დიდი ხნის განმავლობაში, რადგან ის ცხოვრების მაცდუნებელი მონოდებებით ნადგურდება. აქედან გამომდინარე, ნათქვამია, რომ საბოლოო განთავისუფლება ვერ მიიღწევა უმაღლესი მასწავლებლის განსაკუთრებული მადლის გარეშე.

ამით სრულდება ოცდამეცხრე გაკვეთილი – ჩვენი კურსის ბოლო გაკვეთილი. ნაიკითხეთ და გაითავისეთ. მიიღეთ მისი გაგება და ივარჯიშეთ იოგაში მისი მითითებების შესაბამისად.

### თავი 30. ჩვენი ყოველდღიური საქმიანობა და იოგა

როგორ მოქმედებს იოგა ჩვენს ყოველდღიურ საქმიანობაზე? შეუძლია თუ არა მას დახმარება პირადი და საქმიანი წარმატების მიღწევაში? შეუძლია თუ არა სამადჰის მდომარეობას ხელშეწყობა ამაში?

ეს არის ძალიან დიდი, დამაფიქრებელი, დამაბნეველი კითხვები და ისინი სერიოზულ განხილვას მოითხოვენ. ამ კითხვებზე ბევრი პასუხი არსებობს, მაგრამ მათ სხვადასხვა გზით პასუხობენ. ზოგი ამბობს, რომ იოგური სამადჰი მიუწვდომელია ჩვენს ეპოქაში, განსაკუთრებით თანამედროვე გადატვირთულ ქალაქებში. ისინი ასევე დასძენენ, რომ სამადჰის მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ იოგაში ივარჯიშებენ შორეულ, განმარტოებულ ადგილებში. სხვები იცავენ იმ თვალსაზრისს, რომ იოგაში წარმატების მისაღწევად პრაქტიკოსმა უარი უნდა თქვას ყველაფერ მინიერზე, მათ შორის ცოლზე ან ქმარზე, შვილებზე, ქონებაზე და ყოველგვარ საქმიანობაზე. ზოგიერთი ფილოსოფოსი ფიქრობს, რომ იოგა არის სუპერეთიკური სისტემა და ჩვეულებრივ ადამიანს არ შეუძლია დაეუფლოს მას.

მოდით, კრიტიკულად გავაანალიზოთ ეს და მსგავსი კითხვები იოგას პრაქტიკასთან დაკავშირებით, რადგან თუ შეუძლებელია პირადი და საქმიანი წარმატების მიღწევა იოგას დახმარებით, მაშინ მისი პრაქტიკა გადაიქცევა მოდურ გართობად, ფუფუნების საგნად, რომელიც არ საჭიროებს და არ იმსახურებს რაიმე სერიოზულ ყურადღებას.

ამ კითხვებზე პასუხის გაცემამდე, უპირველეს ყოვლისა, აუცილებელია იმის გარკვევა, თუ რას ნიშნავს სინამდვილეში „პირადი წარმატების“, „ბიზნესის წარმატების“ ცნებები და მათი შორს მიმავალი შედეგები. თუ პირადი და საქმიანი წარმატება ნიშნავს, რომ მათი მისაღწევად აუცილებელია ყველას ჰიპნოზირება მაამებულური, მლიქვნელური სიტყვებით და ამ სასიამოვნო სიყალბის ჩურჩულის ფონზე ყელის გამოჭრა საკუთარი სეიფების კაპიტალით შესავებად, სხვების საჭიროებებზე ყურადღების მიქცევის გარეშე, როგორც ეს უმეტეს შემთხვევაში ხდება ამ დღეებში, მაშინ, მართლაც, იოგა არ იქნება შესაფერისი ინსტრუმენტი ასეთი მაძიებლებისთვის“. და თუ ასეთ ადამიანებს არ სურთ არა მხოლოდ საკუთარი თავის გამოსწორება, არამედ, პირიქით, იოგას განიხილავენ როგორც ღვთაებრივ თითს, იმის საჩვენებლად, რომ თუ მათ აქვთ მატერიალური გამდიდრებისა და კაპიტალის დაგროვების გზები, მაშინ მათ უნდა დათმონ იოგას გაკვეთილები და თანაც, რაც უფრო მალე, მით უკეთესი.

იოგას მიზანი სულაც არ არის პირადი ცხოვრებისა და პირადი წარმატების უარყოფა. ეს არის მანკიერი ცნებების მხილება, რომლებიც წარმოდგენილია, როგორც ამ ცნებების ნამდვილი გამოხატულება. პირადი

ცხოვრება, საქმიანი ურთიერთობები, ოჯახური ცხოვრება, დაბადება და აღზრდა ღვთაებრივი ცხოვრების ნაწილია, ამიტომ ისინი არ შეიძლება იყოს შემაფერხებელი იოგას სკოლებში. თუმცა, თუ ისინი გამოიყენება არა როგორც ღვთაებრივი, ანუ გონიერი ცხოვრებისთვის, არამედ მხოლოდ ცხოველური ფსიქოლოგიის გამოხატულებად იქცევა, როდესაც ძლიერი ელოდება მომენტს გასრისოს სუსტი, მაშინ იოგა, რა თქმა უნდა, ეწინააღმდეგება ასეთ მიზანს.

იოგა ცხოვრების სუპერეთიკური მდგომარეობის მიღწევას ასწავლის; ეს არის გზა, რომელიც სრულყოფილებისკენ მიდის. დამწყებთათვის ის მიუთითებს გონების კონცენტრირების პრაქტიკულ გზებზე, რაც ხორცს ასხამს ეთიკური და მორალური ცოდნის ჩონჩხს. იოგას პრაქტიკის შედეგად, მონაფე თანდათან აღწევს სიცოცხლის იმ უმაღლეს მდგომარეობას, რომელიც ჩვეულებრივი ადამიანის გაგების მიღმაა და ამიტომ მას ცხოვრების სუპერეთიკურ წესს უწოდებენ.

იქნება ეს ახალგაზრდა, მოხუცი, ნასწავლი თუ უსწავლელი, ყველას შეუძლია იოგას ვარჯიში. ამავე დროს, იოგას პრაქტიკა შეიძლება ჩატარდეს ყველგან, სადაც ის უზრუნველყოფს საკმარის სინყნარესა და სიმშვიდეს მონაფეთათვის. ამრიგად, იოგა ადგენს მხოლოდ ერთ მოთხოვნას, რომელიც აუცილებელია პროფესიებისთვის და ეს მოთხოვნაა – სიმშვიდე (თვითკმარობა). ყველაფერი, რაც კი ხელს უწყობს გონების დამშვიდებას, სასარგებლო და აუცილებელი იქნება იოგას პრაქტიკისთვის, რადგან ასეთი მდგომარეობის გარეშე შეუძლებელია მედიტაცია.

თუ გსურთ მიაღწიოთ წარმატებას თქვენს პირად ან საქმიან სფეროში ან ცხოვრების ნებისმიერ სხვა გზაზე, მაშინ უნდა გესმოდეთ და დაეუფლოთ მეთოდებს გონების ცენტრიდან, რომელსაც იოგა ასწავლის. შეისწავლეთ საკუთარი ქვეცნობიერული გონების გავლენის ძალა და უახლოეს მომავალში გაოცდებით იმ ცვლილებებით, რომლებიც მოხდება თქვენს გონებრივ და ფიზიკურ განვითარებაში. და კიდევ, რამდენიმე ხნის შემდეგ თქვენ შეამჩნევთ, რომ თქვენს პიროვნებას დადებითი გავლენა აქვს სხვებზე. თუ თქვენი საქმიანი ურთიერთობები აგებულია სამართლებრივ საფუძველზე, მაშინ თავაზიანი და პატიოსანი მოპყრობა გაზრდის თქვენს პრესტიჟს საქმიან წრეებში. სიმართლე არის სრულყოფილი საქმიანი ქცევის საფუძველი. ეჭვგარეშეა, ასევე არიან ადამიანები, რომლებსაც, როგორც ჩანს, სურთ საკუთარი თავის მოტყუება: მათ, უბრალოდ, არ სჯერათ სიმართლის, თუ ის არ არის შელამაზებული, თუმცა, თქვენ ასეთი უცნაური პიროვნებების საამებლად სიმართლე არ უნდა გაამრუდოთ.

საქმიანი, საწარმოო ურთიერთობები კოლოსალურ როლს ასრულებს როგორც ცალკეული ქვეყნის, ისე მთლიანად მსოფლიო საზოგადოების



განვითარებაში, მაგრამ მათ აქვთ ორი მხარე: შემოქმედებითი და დესტრუქციული. თუ საქმიანი ურთიერთობები ბოროტად გამოიყენება, ისინი ანადგურებენ როგორც ინდივიდს, ასევე საზოგადოებას, ეროვნულ და საერთაშორისო კავშირებსა და ურთიერთობებს; თუ ისინი განიხილება როგორც ღვთაებრივი საფუძველი და სტაბილურად იყენებენ მას პრაქტიკაში, მაშინ ისინი შემოქმედებითად მოქმედებენ. თქვენ ისე უნდა მოექცეთ თქვენს საქმიან პარტნიორებსა და კლიენტებს, თითქოს ისინი თქვენი ოჯახის წევრები იყვნენ. მათი კეთილდღეობა ასევე თქვენი კეთილდღეობაა. ეს არის კარგი ბიზნესის საიდუმლო. თქვენ რეალურად უნდა აჩვენოთ თქვენი კეთილი ნება ყველა თქვენს ურთიერთობაში; მაშინ თქვენი გონება იქნება ბედნიერი და მშვიდობიანი და ეს ფაქტი თქვენს საქმეებში ყოველდღიურად აისახება.

შეცდომები ან გონების არასწორი ქმედებები საქმიან სფეროში დაუშვებელია. ეს სრულიად ჩვეულებრივი რამ არის და დანაშაული არ იქნება, თუ მზად ხართ ისწავლოთ შეცდომებზე, ისწავლოთ საქმის კეთების სწორი მეთოდები და გამოასწოროთ საკუთარი ცდომილებები.

გონებამახვილობა დიდი ძალაა. მას ეწოდება გამოღვიძების პრაქტიკა. თუ სიფხიზლის პრაქტიკაში ივარჯიშებთ, გააუმჯობესებთ როგორც საკუთარ შესაძლებლობებს, ასევე თქვენი მუშაობის პროდუქტიულობას.

ზოგჯერ მოგეჩვენებათ, რომ თითქოს ვინმე გაიძულეთ ყველაფერი არასწორად გააკეთოთ, ყველაფერი, უბრალოდ, ხელიდან გეცლება; მოგეჩვენებათ, რომ მოჯადოებული წრიდან ვერასდროს გამოხვალთ, რომ რაღაც ძალა არასწორი მიმართულებით გიბიძგებთ და პრობლემა მოგვარდება უბრალოდ: თქვენი ცნობიერი ჭკუა უყურადღებოა, ის ყოველთვის ფხიზლად არ არის, თქვენ ძალიან ზარმაცი გახდით და არ წარმართავთ საკუთარ არსებას ერთ დროს არჩეული მიმართულებით, გულგრილი გახდით თქვენს მიერ აღებული დანიშნულების აღსრულების მიმართ. ასე რომ, თანდათანობით თქვენი ცნობიერი ჭკუა უარყოფითად ესადაგება სიფხიზლის პრაქტიკას და კარგავთ გონების დადებით ძალას. ამ ყველაფრის შედეგი ის არის, რომ თქვენ ქმნით უსიამოვნებებს და სირთულეებს როგორც საკუთარი თავისთვის, ასევე თქვენი თანამოაზრეებისთვის. თქვენი ბიზნესის წარმართვისას ამ გარემოების ცოდნის გარეშე, თქვენ თესავთ თესლს მომავალი დარღვევებისთვის როგორც საკუთარ ცხოვრებაში, ასევე თქვენს გარემოში.

უკაბელო ფსიქიკური ტელეგრაფი, სამაუნყებლო ფსიქიკური რადიოსადგური მუშაობს თქვენს შიგნით. ამ მონყობილობის საშუალებით თქვენ ასხივებთ აზრებს ყველა მიმართულებით, ამიტომ არასოდეს უნდა გადასცეთ ბოლმიანი, მავნე აზრები, რადგან ამ მოთხოვნის დარღვევით თქვენ გაანადგურებთ არა მხოლოდ საკუთარ, არამედ თქვენი თანამშრომლების



კეთილდღეობასაც, იქნება ეს თქვენი საწარმოს კლიენტი თუ პარტნიორი. მსოფლიოში ყველაფერი წრეში ბრუნავს, არაფერი მიდის სწორი ხაზით და რასაც თქვენ გადასცემთ, ადრე თუ გვიან ის თავად გიბრუნდებათ – დაასრულებს სადღაც დაწყებულ ციკლს. ასეთი დაბრუნების გარეშე წრე არასრული იქნებოდა. მაგრამ თუ ეს წრე მთავრდება მავნე აზრებით, იმედგაცრუება გარდაუვალია. ეს რომ არ მოხდეს, აზრების გადაცემა სასარგებლო მიმართულებით უნდა მიმდინარეობდეს და ვინმეზე მავნე ზემოქმედებას არ უნდა ახდენდეს. თქვენ უნდა გაითვალისწინოთ თქვენი ჭკუისმიერი ელექტროსადგურის ძალა და კარგად გესმოდეთ, რომ ზუსტად იმავე მძლავრ პოტენციალსა და ნების ძალას შეიცავს სხვა ცნობიერულ ჭკუაც. თქვენ უნდა გამოიყენოთ ეს ძალა ამ მიმართულებით მუდმივად, ყოველდღე, რადგან მის გარეშე თქვენი ბედნიერება შეიძლება განადგურდეს. იოგა გასწავლით, თქვენი მიზნის მიღწევას ამ ძალის სწორი, პოზიტიური გამოყენებით.

იოგას პირველი ორი ეტაპი – იამა და ნიამა, ანუ ჭკუისმიერი, ფსიქიკური ძალების მართვის განზრახვა და ამ განზრახვის მატერიალიზაციის წესები, თქვენში იოგას პრაქტიკას ჩაუყრის საფუძველს. თქვენ პრაქტიკაში უნდა განახორციელოთ აჰიმსა, რაც ნიშნავს ზიანის არმოტანასა და არაძალადობას, მართებულობას, პატიოსნებას, მერკანტილური სურვილების შესრულების მიზნით ფულის დაგროვების განზრახვაზე უარის თქმით სხეულის ჰორმონალური და სასიცოცხლო ძალების შენარჩუნებას. გასათვალისწინებელია, რომ ჭკუის შფოთვის საბანკო ანგარიში კი არ ქმნის, არამედ მენტალური აღნაგობა, ინდივიდის პოზიცია, რომელიც არც კი ფიქრობს სხვების დახმარებასა და მომსახურებაზე. ფული ეკონომიურად (რაციონალურად) უნდა იყოს შენახული და დახარჯული, რათა მაქსიმალური სარგებლობის მოტანა შეძლოს როგორც თქვენთვის, ისე ეროვნული და ზოგადსაკაცობრიო კეთილდღეობისათვის, მაგრამ თუ ბანკის ანგარიში მხოლოდ პირადი სურვილების დასაკმაყოფილებლად გამოიყენება (თუმცა კანონით თქვენ გაქვთ ამის უფლება), მაშინ იოგას თვალსაზრისით თქვენ ამით უმძიმეს შეცდომას, ცდომილებას სჩადიხართ.

თანამედროვე პოლიტიკური არეულობები და ომები იმის მტკიცებულებაა, თუ საით მიყვაროთ მოგების, სიხარბისა და დაგროვების უგუნურ ფილოსოფიას. თუ ერთი სარგებლობს და ოთხმოცდაცხრამეტი იტანჯება, ჩვენ ვერ ავაშენებთ ჭეშმარიტად დემოკრატიულ სახელმწიფოს. ერთი სიტყვით, არ უნდა ვიღწოდეთ მხოლოდ საკუთარ პერსონისათვის, არ უნდა ვაყენებდეთ სხვას ზიანს, არ უნდა ვვარჯიშობდეთ სიცრუის, ქურდობის, აღვირახსნილობის და სიხარბის დათესვასა და ნახალისებაში.

მთავარი სათნოება სწორედ აჰიმსაა და ყველა სხვა სათნოებას იგი მართავს. ეს ნიშნავს არა მხოლოდ ზიანისა და ძალადობის, არამედ სი-

ძულვილის არარსებობას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, აჰიმსას უწოდებენ ბოროტებისგან თავშეკავებას ყველა ცოცხალ არსებასთან მიმართებაში, არ აქვს მნიშვნელობა რა გზით და რა დროს შეიძლება მოიმოქმედოთ ეს ბოროტება. ხუთი დებულების დაცვის განზრახვას: პირადი კმაყოფილებისთვის ზიანის არმიყენებას, მართებულობას, არქურდობას, სიმდიდრის (ფულის) არშეგროვებას და არდაგროვებას ეწოდება იამა. ადამიანმა, რომელიც აპირებს მართოს ჭკუა და სურს მიაღწიოს ამ განზრახვის შესრულებას, უნდა დაიცვას ეს ხუთი იამა. ეს იამები, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ჭკუისა და ჭკუის ტალღების მართვის განზრახვაა.

სისუფთავეს, თვითკმარობას, სისადავეს (ფუფუნების ნაკლებობა), იოგას ნაწერების შესწავლასა და საკუთარი სხეულის ფორმირების გზებს ნიამას უწოდებენ. თუ მონაფე დაიცავს ამ ნიამებსს, მაშინ ის ამით ჭკუის მართვისა და ჭკუისმიერი ძალის უნარის გაზრდის განზრახვას განახორციელებს.

ქვემოთ მოცემულია სულის სიმყუდროვისა და ბედნიერი, მხიარული მდგომარეობის შექმნის ოთხი გზა:

1. ძმობა და მეგობრობა მათთან, ვინც უკვე მიაღწია გათავისუფლებას, რამეთუ ამ ადამიანებმა შეიმეცნეს ნამდვილი ბედნიერება.
2. სიმპატიები და თანაგრძნობა მათ მიმართ, ვინც განიცდის ფსიქიკურ ან ფიზიკურ დაავადებებს ან რაიმე სხვა მიზეზის გამო იტანჯება.
3. მხიარული, გულთბილი, კეთილგანწყობილი მოპყრობა მათ მიმართ, ვინც კეთილი, სათნო და სამართლიანია.
4. უდრტვინველობა (ემპათიურობა) და გულგრილობა ბოროტმოქმედების მიმართ.

ეს ოთხი მეთოდი, თუ ისინი გულმოდგინედ და მუდმივად გამოიყენება, რათა ისინი გახდნენ თქვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილი, შექმნიან სიმყუდროვისა და უმფოთველობის ატმოსფეროს (ჩიტა-პრასადანამი). იოგას სტუდენტი უნდა იყოს თავისუფალი შურისგან და სიძულვილისაგან, ის არ უნდა იყოს უხეში და გულგრილი სხვა ადამიანებისა და ერების ტანჯვის მიმართ. გაემიჯნეთ ცოდვას, მაგრამ იყავით მონყალე ცოდვილთა მიმართ.

იოგას პრინციპები აბსოლუტურია და არ იძლევა გამონაკლისებს. მაგალითად, „არმოკლა“ იოგას კატეგორიული მოთხოვნაა. ჩვენ არ უნდა დავუშვათ აზრი მკვლელობის ჩადენისა, იმათთან მიმართებაშიც კი, ვინც შეიძლება ჩვენს წინააღმდეგ იყოს განწყობილი – იქნებიან ეს ღვთისმგობელები, რწმენიდან დაცემულები თი მთავრობასთან დაპირისპირებულები. იამას და ნიამას პრინციპები ყველგან მოქმედებს და არ იძლევა გამონაკლისებს არც კასტის ან რელიგიის მიზეზების გამო, არც კანის ფერის ან კონკრეტული ქვეყნის ან ეროვნული კუთვნილების საფუძველზე, ან ასაკის,

ანდა სოციალური მდგომარეობის მიზეზების გამო. მათ, ვისაც სურს სიცოცხლის უმაღლესი მიზნის, მედიტაციისა და კონცენტრაციის ნაწილი გახდეს, მტკიცედ და შეუქცევადად უნდა დაიცვან ეს პრინციპები.

წარმატებით წინსვლისთვის ყოველთვის უნდა გახსოვდეთ შემდეგი ორი დებულება: თუ ცხოვრების გარკვეულ მონაკვეთში ხართ ჩარჩენილი, მაშინ, ჯერ ერთი, არ იდარდოთ და არ ინერვულოთ და, მეორეც, გულმოდგინედ გამოიყენეთ ორი ღვთაებრივი საშუალება:

1. პრაქტიკა, რომელიც შედგება შემდეგი პუნქტებისაგან:
  - ა) ყურადღების მობილიზაციისაკენ მიმართული ხანგრძლივი და მუდმივი ძალისხმევა;
  - ბ) სიცოცხლის კანონზომიერება;
  - გ) დიდი სიყვარული და დიდი ნდობა;
  - დ) მტკიცე სიმტკიცე და შეუპოვრობა სავარჯიშოების შესასრულებლად.

2. ვაირაგია, რომელიც შედგება არ მიჯაჭვულობისაგან და განდომილებისაგან.

განდეგილობა საერთოდ არ ნიშნავს იმას, რომ უარი უნდა ითქვას ოჯახზე, სახლზე, სოციალურ, ეროვნულ და საერთაშორისო ურთიერთობაზე და წავიდეს ტყეში ან მთებში, რათა იქ ივარჯიშოს კონცენტრაციის სავარჯიშოები. სულაც არა. ეს ნიშნავს მხოლოდ ნაკლოვანებების, მანკიერებების და იმ გონებრივი ჩვევების აღმოფხვრას, რომლებიც დაბრკოლებას უქმნის უფრო მაღალ ცხოვრებასა და კონცენტრაციას. სიბნელე და სინათლე, ღამე და დღე ერთდროულად ვერ იარსებებს და ცუდი ჩვევები და ბოროტი მიდრეკილებები ისევე, როგორც სიბნელე და ღამე. იოგას ყველა მონაფემ აუცილებლად უნდა აღმოფხვრას საკუთარი სავალი გზიდან უმაღლესი მიზნების მიღწევისათვის. თუ უარის თქმა გულისხმობს სახლის, ოჯახისა და საზოგადოებაზე უარის თქმას და უსახლკარო მათხოვრების, ბერების, სვამების ჯარში განევრიანებას, მაშინ ყველა გახდებოდა მათხოვარი, ხოლო მათხოვრები და მძარცველები მართავდნენ სამყაროს, მსოფლიოში კეთილდღეობის შექმნა სრულიად შეუძლებელი იქნებოდა. ასეთი უარის თქმა, თუ შეიძლება ასე ვთქვათ, მხოლოდ სიტუაციის ცვლილება იქნება, მაგრამ არა ნამდვილი უარის თქმა.

განდეგილობა ნიშნავს ფსიქიკური დაავადებების და ხარვეზების აღმოფხვრას. თუ არ გსურთ თქვენი გონების დაფიქსირება აბსოლუტურად აუცილებლად და მტკიცედ, მაშინაც კი, თუ უარი თქვით მთელ სამყაროზე, ეს არ დაგეხმარებათ. თუ სამყაროზე უარის თქმა იოგურ უარის თქმად ითვლება, მაშინ მისი ერთადერთი შედეგი იქნება სიკვდილი, მაგრამ ეს, სამწუხაროდ, არ ნყვეტს პრობლემას და არ არის გამოსავალი სიტუაციიდან. პირიქით, ყველა ცდილობს სიკვდილის დამარცხებას.

უზარმაზარი განსხვავებაა გარემოს შეცვლასა და იოგურ განდეგილობას შორის. ეჭვგარეშეა, რომ ადგილდებარეობის შეცვლა სიტუაციის შეცვლას ეხმარება, თუ ეს სწორად გაკეთდა, მაგრამ არ უნდა დაგვაფიქსედეს, რომ თითოეულ ადამიანს აქვს საკუთარი ჭკუა თავისი „მე“-თი და რომ მას ასევე სჭირდება ამ ჭკუის გაუმჯობესება.

არავის შეუძლია მთლიანად უარი თქვას სასიცოცხლო აუცილებლობის საკითხებზე, როგორცაა საკვები, ტანსაცმელი, საცხოვრებელი და ა.შ. ვინც უნდა იყოს ის – ბერი ან პაპი, სვამი ან უბრალო მათხოვარი – მან უნდა დაიკმაყოფილოს პირველადი საჭიროებები, ამიტომ თქვენ კარგად უნდა გესმოდეთ ეს კითხვა და ის, თუ რას ნიშნავს განდეგილობა. თუ, მაგალითად, ადამიანი ქმნის შფოთით სავსე პირობებს თავის სახლში, თავის ქვეყანაში, საზოგადოებაში, არღვევს კეთილგანწყობისა და კეთილდღეობის ატმოსფეროს, და სხვების გარდაუვალი უარყოფითი რეაქციისგან თავის დასაღწევად, უარს იტყვის ყველაფერზე და მთებში გაიქცევა, მაშინ იქნებ იქ, მთებში, საზოგადოებისა და ერის მხრიდან სასჯელის თავის დაღწევას შეძლებს, მაგრამ ეს, მიუხედავად ამისა, არ იქნება იოგური განდეგილობა.

განდეგილობის გაგებასთან მიმართებაში დიდი დაბნეულობა არსებობს. დაბნეულობა იოგას საიდუმლო იარაღია, იგი მენტალური, ჭკუისმიერი განვითარების შედეგს წარმოადგენს. რაც უფრო მალლა ავდივართ განვითარების ეტაპებზე, რაც უფრო მეტად ვართ განათებულნი პრაქტიკის შედეგად, მით უფრო მეტად ვტოვებთ ჩვენს სისუსტეებს. განდეგილობა პროპორციულია ჩვენი კონცენტრაციის უნარის განვითარებასთან და თითოეულ მოწაფეს ეს ეტაპობრივად უკეთ და უკეთ ესმის, სანამ ერთ დღეს მას შეეძლება მოიშოროს ყველა მატერიალური მიჯაჭვულობა, რომელიც ფარავს და ზღუდავს მის ჭკუას.

ბოროტი მიდრეკილებებისა და ცუდი ჩვევებისგან თავის დასაღწევად იოგას მოწაფემ უნდა დაიცვას ქვემოთ მოცემული მეთოდები:

1. პრატიპაკსა-ბჰავანა – ვიფიქროთ ძალებზე, რომლებიც ბოროტი ძალების საპირისპიროა.

2. **ომ** ხმის ხმამალალი გამოთქმა (გალობა).

3. სუნთქვის ვარჯიშების შესრულება, განსაკუთრებით სუნთქვის შეკავება.

4. მარხვის დაცვა, გულმოდგინე ანალიზი და დიეტის, როგორც ჩვევის, და ნაცნობების წრის არჩევა.

5. უსაქმურობის თავიდან აცილება: მუდმივად დაკავებულობა, ყველაფრის შესწავლა აფართოებს თქვენს ჰორიზონტს და ზრდის გონებრივ შესაძლებლობებს.



6. სამყაროსთან დამოკიდებულება, როგორც ძილთან ფხიზელ მდგომარეობაში.

7. თავისუფალი ადამიანების ბიოგრაფიების კითხვა.

8. პრატიკარას ვარჯიში სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე.

9. მედიტაცია უზენაესის კაშკაშა შუქზე, რომელიც ყველა მწუხარების მიღმაა.

10. საუბრები და კონსულტაციები მასწავლებელთან.

11. უმაღლესი ცნობიერების იდენტიფიკაცია (ორგანულ ნაწილად ქცევა) და სხეულის სრული დაგინყება არის ბრაჰმანის მდგომარეობის მიღწევა (ბრაჰმა-ბჰავანა).

ცნობიერების ნაკადი გონებიდან ორი მიმართულებით მიედინება, ოკეანის მახლობლად მდინარეების ნაკადის მსგავსად: ერთი ამ მიმართულებისა შემოქმედებითია, მეორე კი – დესტრუქციული. თუ ცნობიერება მიედინება შექმნისკენ, ის ქმნის თავისუფლებას, ცოდნას, განმანათლებლობას, კარგ თვისებებსა და ძალას; თუ ის მიმართულია განადგურებისა და სიბნელისკენ, ის წარმოშობს უმეცრებას, ბორკილებსა და სისუსტეს.

ადამიანი, რომელიც უარს ამბობს თავის სისუსტეებსა და ბოროტ ჩვევებზე, იძენს გონების ორმაგ ძალას.

1. **აპარა-ვაირავია.** განდეგილობის პირველი სტადია. იგი მოიცავს გონების ყველა მატერიალურ სურვილზე უარის თქმას ფსიქიკური ძალების მისაღწევად. ამ ხარისხს თან ახლავს ყველა მოქმედების, სისტემის, ჩვევების, წეს-ჩვეულებების, მანერებისა და ზოგადად ქცევის განწმენდა. ადამიანი ხდება თავისი სხეულის, გრძნობებისა და გონების მეუფე. მდაბალი და დესტრუქციული სურვილები ვერ არღვევს მის მშვიდ ბუნებას. ამ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანის ცნობიერება იღვიძებს უზენაესთან იდენტიფიცირების მიზნით.

2. **პარა-ვაირავია.** ეს მდგომარეობა არის ბოლო, განდეგილობის უკიდურესი სტადია. იგი იძლევა უნარს და ჩვევებს მართოს მთელი ბუნება და ბუნებრივი ძალები. ადამიანი ამ მდგომარეობაში ხდება ბუნების ოსტატი. ამავე დროს, ის აღწევს სრულ თავისუფლებას და მას უწოდებენ განწმენდილ, განათლებულ ადამიანს. ამ მდგომარეობას თან მოაქვს უზენაესთან იდენტიფიკაცია.

გახსოვდეთ ყოველთვის და ყველაფერთან მიმართებაში, რომ განდეგილობა ნიშნავს ბოროტი ჩვევების, ნაკლოვანებებისა და ხარვეზების აღმოფხვრას ცხოვრებაში, რადგან მათი აღმოფხვრის გარეშე, მათგან განშორების გარეშე თქვენ ვერ შეძლებთ თქვენი პიროვნების ჭეშმარიტად განვითარებას. ამ კანონზომიერებას გამონაკლისი არ გააჩნია, მნიშვნელობა არ აქვს, რასთან გვექნება საქმე – ბიზნესთან, სკოლათან თუ სხვა რაიმე გამოვლინებასთან.



ყურადღებით მოუსმინეთ თქვენს ცნობიერებაში წარმოქმნილ მიდრეკილებებს. ეს არის თქვენს გონებაში დამკვიდრებული და ინერციით მოქმედი ძალების გამოვლინება. ეს ძალები იბადება თქვენს გონებაში, მაგრამ ახლა ისინი თქვენს შიდა კონტროლს სცილდება. ხანგრძლივი პრაქტიკისა და განშორების საშუალებით თქვენ ისწავლით მათ მართვას და შემდეგ გამოიყენებთ მათ თქვენი ნებისყოფის გასავითარებლად.

სწრაფვა, მიდრეკილება არის შიგნიდან გარეთ მიმართული ძალა, ხოლო საჭიროება არის ძალა, რომელიც გარედან არის მიმართული. როდის და სად მოქმედებენ ეს ძალები? ისინი მოქმედებენ თქვენს ქვეცნობიერული ქკუაზე იქ შეღწევისა და ჩანერგვის შემდეგ და შემოღწევით კი მაშინ შემოაღწევს, როდესაც თქვენ რაღაც აზრებს ტრანსლირებთ. ეს ძალები – თქვენი მენტალური რადიოარხებია. თუ თქვენ მათ მართავთ, თქვენი ქკუა თქვენი გარემომცველი სივრცის კოლექტიური ცნობიერის ზღურბლზე (ძირითად მუშა სიხშირეზე) მაღლა დგას.

ამით სრულდება ჩვენი კურსის ოცდამეათე თავი. შეიძლება თავიდან რთულად მოგეჩვენოთ მასში მოცემული მრავალი ფაქტის გაგება და ათვისება, თუმცა ჩვენს სამყაროში იმდენი უცნაური და გაუგებარი რამ არის, რომ მათ უკეთ გაგებას მხოლოდ ხანგრძლივი საკმარისი პრაქტიკისა და სწავლის შემდეგ შეიძლება.

პრაქტიკა ხდის სრულყოფილს. ხოლო განდევილობა ქმნის სულიერი სინათლის ბუნებას.

წაიკითხეთ ეს წიგნი და მიაღწიეთ მის წვდომას! მისი საშუალებით ათასგზის გააფართოეთ თქვენი ცოდნა, რომლსაც ის მოიცავს, გამოიყენეთ ამისათვის სხვა წყაროები და საკუთარი შეხედულებები და კომენტარები! ივარჯიშეთ, გამოიყენეთ ეს წიგნი და მიაღწიეთ წარმატებას თქვენს პროფესიაში, საქმიან სფეროში, მავნე ჩვევების აღმოფხვრაში, მანერებისა და ქცევების რაფინირებაში! იოგა – ეს არის მაღალეთიკური და მაღალმორალური ცხოვრების საფუძველი და სწორედ ამის ბაზაზე დგას ცათა სასუფეველი.

## დასკვნა

ჩემი მონაფეებისა და მეგობრების თხოვნით, ამ წიგნში მოკლე შესავალი გავაკეთე საბოლოო ჭეშმარიტების, საბოლოო რეალობის – ნირვანას გავების წვდომასთან მიმართებაში, ასევე დაჯურთე დეტალური ინსტრუქციები ყველა მეთოდისა და სავარჯიშოსთვის, რომლებიც, ჭკუისა და ჭკუის ტალღების კონცენტრირებით უზრუნველყოფენ წარმატებას „მე“-ს გააზრებაში. წიგნის გეგმასა და შინაარსზე ფიქრით მივედი დასკვნამდე, რომ ეს კურსი უნდა იყოს რაც შეიძლება მარტივი და ლაკონიური და ჩემი მეგობრებისთვის მიცემული კურსის დაწერის დაპირების შესრულება ამ სტილში გადავწყვიტე. კურსი შეიცავს გაკვეთილების მინიმალურ რაოდენობას. ყველა გაკვეთილი იმდენად მარტივია, რომ თავისუფლად შეგიძლიათ კონცენტრირება სახლში. ეჭვი არ მეპარება, რომ თუ ამ წიგნში მოცემულ მეთოდებს გამოიყენებთ, აუცილებლად მიაღწევთ წარმატებას. მე ვიცი, რომ ბევრმა ჩემმა მასწავლებელმა და მეგობარმა უკვე მიაღწია ასეთ დადებით წარმატებას ამ მეთოდების გამოყენებით, მით უმეტეს, რომ ეს მეთოდები ახალი არ არის; ისინი დიდი ხნის განმავლობაში უამრავმა გათავისუფლებულმა სულმა გამოსცადა.

რამდენიმე ექსკლუზიური რჩევა და ინსტრუქცია:

1. არასოდეს ეჭვი არ შეგეპაროთ თქვენი ჭკუის მართვის უნარში.
2. დარწმუნდით, რომ თქვენში ჩადებულია მარადიული არსება, მარადიული ცოდნა და მარადიული ნეტარება.
3. მეცადინეობის დაწყებისას, თქვენთვის ხელმისაწვდომი დროის მიხედვით, ყოველთვის დაიცავით სრული დუმილი და შეასრულეთ დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი (კონცენტრაცია, შთაგოება, აღქმა).
4. მიჰყევით თითოეულ გაკვეთილზე მოცემულ ინსტრუქციას.
5. არასოდეს გაბრაზდეთ, თუ აღმოჩნდებით თქვენთვის არასასურველ სიტუაციაში.
6. არასოდეს არ დაინყოთ ვარჯიში საკუთარ არსების მიმართ ასეთი შთაგონებით: „მე შევეცდები ჩემი ჭკუის ფოკუსირებას“. მტკიცედ თქვით: „მე შევძლებ ჩემი ჭკუის მართვას. მე შევძლებ ყურადღების მობილიზებას.“
7. ნუ შეგრცხვებათ, თუ ვერ შეძლებთ. თქვენ უდავოდ მიაღწევთ წარმატებას, თუ ვარჯიშებს გააგრძელებთ.
8. იყავით აბსოლუტურად დარწმუნებული: აბსოლუტურად ყველაფერი, რაც ოდესმე გაკეთებულა რომელიმე გათავისუფლებული სულის მიერ, თქვენ ასევე შეძლებთ ამის გაკეთებას. შეინარჩუნეთ სრული ნდობა თქვენი შესაძლებლობების მიმართ.

9. იმისათვის, რომ წარმატებით ავიდეთ იოგას საფეხურებზე, აუცილებელია ზუსტად გავიგოთ იოგას სწავლებების მნიშვნელობა და მისი ფსიქოლოგია.

კიდევ ერთხელ მოკლედ განვიხილოთ იოგას რვა ნაბიჯი:

1. საკუთარი ჭკუის მართვის მტკიცე გადაწყვეტილების მიღება. ეს გადაწყვეტილება წარმოადგენს პირველ ეტაპს, რომელსაც **იამას** უწოდებენ.

2. მიღებული გადაწყვეტილების განხორციელების უზრუნველსაყოფად მკაცრად უნდა დაიცვათ განსაზღვრული წესები. ამ წესების დაცვა არის იოგას მეორე ეტაპი – **ნიაამა**.

3. სხეულის მტკიცე და სტაბილური პოზის მიღება. ეს არის მესამე ეტაპი, ანუ **ასანა**.

4. განახორციელეთ თქვენი სუნთქვის მართვა, მეოთხე ეტაპი – **პრანაიამა**.

5. საკუთარი ცნობიერების ენერჯის გადატანა გარე (ობიექტური) სამყაროდან და გარე კავშირებიდან და საკუთარი თავის იდენტიფიცირება უმაღლეს ცნობიერებასთან (მის ორგანულ ნაწილად ქცევა). ეს ქმედებები წარმოადგენს იოგას მეხუთე ეტაპს, რომელსაც **პრატიიაჰარა** ეწოდება.

6. ჭკუის ფიქსაცია (ყურადღების გამახვილება, კონცენტრაცია) სხეულის ცალკეულ ჩაკრებსა და სხეულის ნაწილებზე, რომლებსაც ირჩევთ ადგილობრივი კონცენტრაციის შესასრულებლად, ასევე მთელ სხეულზე – ზოგადი კონცენტრაციის შესასრულებლად. ეს კონცენტრაცია არის იოგას მეექვსე ეტაპი – **დჰარანა** (კონცენტრაცია).

7. მიმართება, ძლიერი შთაგონების გზავნილი წინასწარი ყურადღების მობილიზების შემდეგ. შთაგონების არსი დამოკიდებულია თქვენს განზრახვაზე: გსურთ თუ არა სხეულის შესაბამისი ნაწილის ანესთეზირება, ცივის, როგორც ყინულის, ან ცხელის, როგორც ცეცხლის და ა.შ. და ა.შ. ეს შთაგონება წარმოადგენს იოგას მეშვიდე ეტაპს – **დჰიანა** (შთაგონება).

8. თქვენ მიერ გაცემული ბრძანების (შთაგონების) საფუძველზე ორგანიზმის რეაქციის აღქმა, ანუ იმის განცდა, თქვენს ქვეცნობიერ ჭკუას შეუძლია თუ არა თქვენი ბრძანებების მიყოლა და აღსრულება. გარკვეული დროის ვარჯიშის შემდეგ, ის შეასრულებს თქვენს ბრძანებებს. მიღწეულია შთაგონების შედეგების აღქმა იოგას მერვე ეტაპია – **სამადჰი** (აღქმა, შეგრძნება).

როდესაც თქვენ მიაღწევთ სრულიად მყარ უნარს, აღიქვით უმაღლესი ცნობიერების სიცოცხლის ნაკადები თქვენს შიგნით და თქვენს გარშემო, მაშინ მიაღწევთ ერთიანობას უმაღლესთან. შემდეგ თქვენ იგრძნობთ მთელ სამყაროს თქვენს შიგნით და იგრძნობთ თავს მთელი სამყაროს ორ-

განულ ნაწილად. ამ მდგომარეობას სამპრაჯნიატა-სამადჰი ეწოდება. თანდათანობით, ერთიანობის ეს მდგომარეობა საბოლოოდ გადადის უფრო მაღალ ეტაპზე – ესაა იდენტიფიკაცია უმაღლესთან, სადაც იგრძნობთ, რომ „ეს შენ ხარ“. ამ უმაღლესი მდგომარეობა ეწოდება ასამპრაჯნიატა-სამადჰის. ეს ინვევს საბოლოო განთავისუფლებას.

ბოლო სამი ეტაპი: დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა) არის სამპრაჯნიატა-სამადჰის შიდა კომპონენტები; პირველი ხუთი ეტაპი იოგას გარე ან წინასწარი ეტაპებია.

ასამპრაჯნიატა-სამადჰის მდგომარეობაში, იოგას ბოლო სამი ეტაპი: დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი (კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა) ასევე გახდება პრაქტიკის გარე ნაწილი, რადგან ეს მდგომარეობა არის უზენაესი იდენტიფიკაციის მდგომარეობა. გარეთ არაფერი აღარ არსებობს, ყოველივე შიგნით სუფევს. აქედან გამომდინარე, ამ მდგომარეობას ეწოდება ერთი-მეორის-გარეშე, რამეთუ იგი ერთადერთია – სრული ერთიანი მთლიანობაა. მოქმედებები: კონცენტრაცია, შთაგონება და აღქმა ეკუთვნის ორმაგობის სამყაროს, დუალიზმის სამყაროს და რადგან არ არსებობს დუალიზმი უმაღლეს მდგომარეობაში, ეს ქმედებები ხდება ასამპრაჯნიატა-სამადჰის გარე კომპონენტები: მათ ცნობიერება ასამპრაჯნიატა-სამადჰის მდგომარეობის შესასვლელ კართან მოაქვთ.

ჩემი ყველაზე გულწრფელი სურვილი წიგნის წერისას იყო დაგეხმაროთ, ჩემო მკითხველო, წარმატებით მიაღწიოთ თქვენი „მე“-ს ცნობიერებას მენტალური (ჭკუისმიერი) ძალების კონცენტრაციის გამოყენებით. ყველა მეთოდი, რომელიც ერთ დროს მივიღე ჩემი მასწავლებლისგან, დიდი განმანათლებელი ბჰაგავანდას ბოდჰისატვასგან, ამ წიგნში ოდნავი ყოყმანის გარეშე გამოვთქვი, არაფერს ვმაღავდი და არაფერს ვტოვებდი „რეზერვში“.

როდესაც თქვენ გაიგებთ მათ და გააძლიერებთ საკუთარ არსებას ამ მეთოდების პრაქტიკაში დანერგვით, თქვენ დაეუფლებით თქვენს ჭკუას და თქვენი ეს ოსტატობა გაგიხსნით ახალ, მარადიულ სამყაროს – ბედნიერების სამყაროს. განმანათლებლობის, სრულყოფისა და თავისუფლების მისაღწევად შეისწავლეთ ეს მეთოდები, გამოსცადეთ ისინი თქვენი პრაქტიკით.

ჩვენი გრძნობებით აღქმული უზარმაზარი სამყარო არის კიდევ უფრო დიდი სამყაროს მხოლოდ მეოთხედი – სამყარო, რომელიც იმალება გრძნობებისთვის მიუწვდომელ ღვთაებრივ სიბრტყეზე. ღვთაებრივი სამყაროს დანარჩენი სამი მეოთხედი საოცარი, უცნაური სამყაროა, თითქმის სრულიად გაუგებარი ჩვეულებრივი ადამიანისთვის.

თქვენ აუცილებლად აღმოაჩინებთ ამ მარადიულ, უკვდავ სამყაროს, თუ გულმოდგინედ და კეთილსინდისიერად ივარჯიშებთ იოგაში. წიგნში

აღწერილი მეთოდების შერწყმით თქვენს პრაქტიკასთან სხვადასხვა კომბინაციებში, მათი შესწავლით და უფრო და უფრო მეტი გამოცდილების დაგროვებით, თქვენ მიიღებთ უზარმაზარ ნდობას თქვენს ჭკუისმიერ და ფსიქიკურ ძალებში, გადალახავთ ყველა დაბრკოლებას, რომელიც თქვენს გზაზე დგას და მიაღწევთ სრულ თავისუფლებას სულის სფეროში.

ნარმატება მიიღწევა პრაქტიკაში, ეს არის პრაქტიკის ქვეპროდუქტი. მთელი სამყარო გახდება ღია ნიგნი თქვენთვის. მაგრამ არცერთი დაბეჭდილი ან ხელნაწერი ნიგნი – თუ მათ მხოლოდ ვარჯიშის გარეშე წაიკითხავთ – არ დაგეხმარებათ ამის მიღწევაში, არ მოგცემთ პასუხს თქვენს ცნობისმოყვარეობაზე. იოგას აღწერილი მეთოდების შესაბამისად მხოლოდ პრაქტიკა მოგცემთ საშუალებას, მიაღწიოთ ნირვანას.



## **დანართი: დამატებითი ასანები**

იოგას ყველა პოზა და ვარჯიში სამკურნალოა, რადგან:

1. ხელს უწყობენ ფიზიკური, მენტალური და სულიერი სილამაზის განვითარებას.
2. მედიტაციას ეხმარებიან.
3. ხელს უწყობენ ფიზიკურ, მენტალურ და სულიერ რელაქსაციას.
4. ახდენენ სკლეროზისა და ნერვული სისტემის სხვა დარღვევების პროფილატიკას; უკვე არსებულ დარღვევებს ასწორებენ.
5. ხსნიან ნევროზს.
6. ეხმარებიან წონის დაკლებას.
7. ასტიმულირებენ სუნთქვას, სისხლის მიმოქცევასა და ელექტროენერჯის მიმოქცევას ორგანიზმში.
8. ზრდიან ჩონჩხისა და კუნთოვანი სისტემების ელასტიურობას; აძლიერებენ ძვლებს, კუნთებსა და სახსრებს.
9. ხსნიან სტრესს.
10. ხელი უწყობენ ჯანსაღ ძილს და ჰარმონიას შინაგან და გარე ატმოსფეროსთან.



I

სურია ნამასკარა  
„მზის მისალმება“

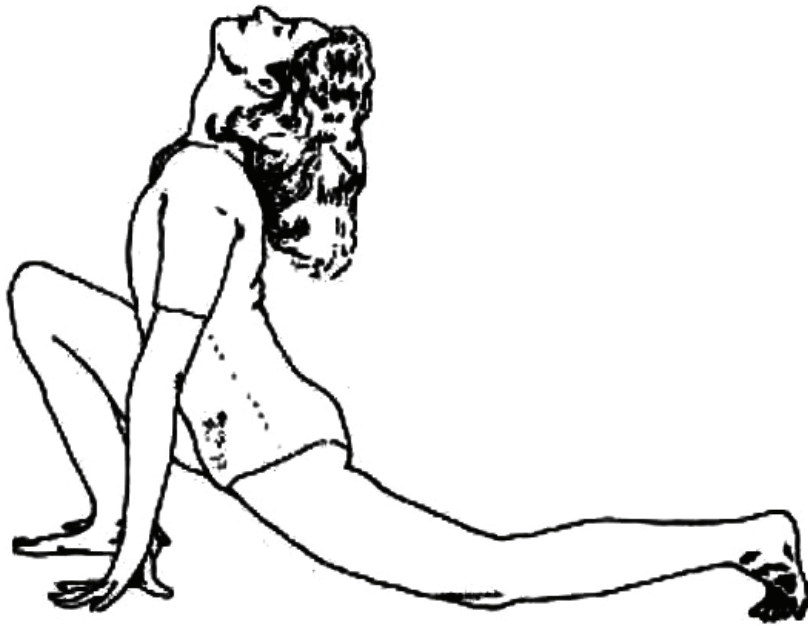
მზის ენერგიაზე აწყობა.  
ზრდის მოქნილობას.  
ხელს უშლის სკლეროზს, ამცირებს წონას.



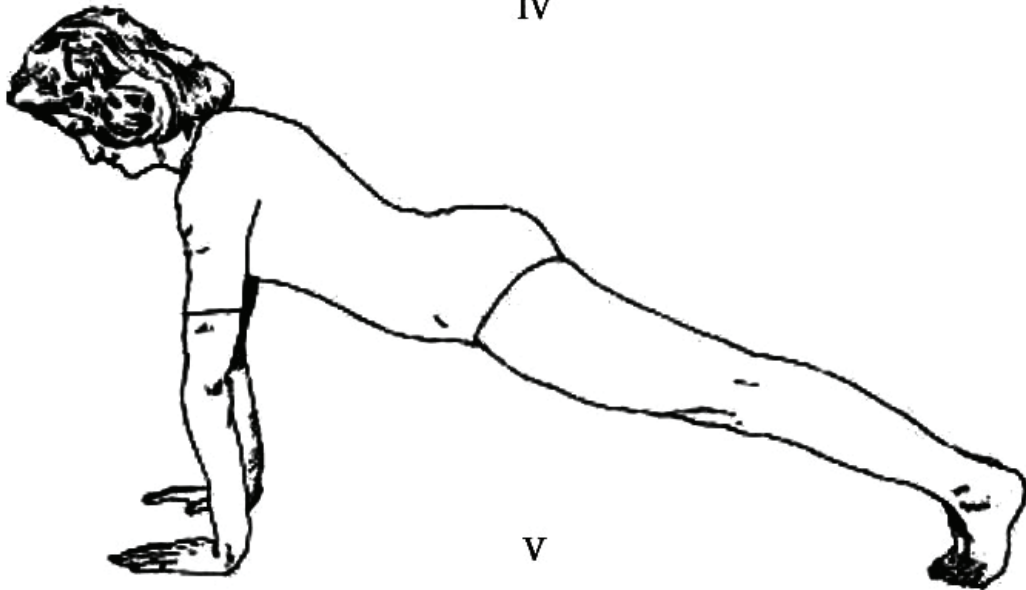
II



III



IV



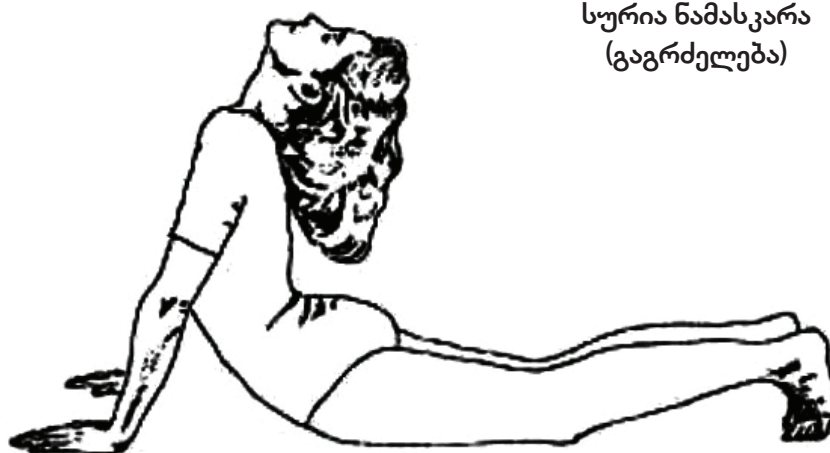
V



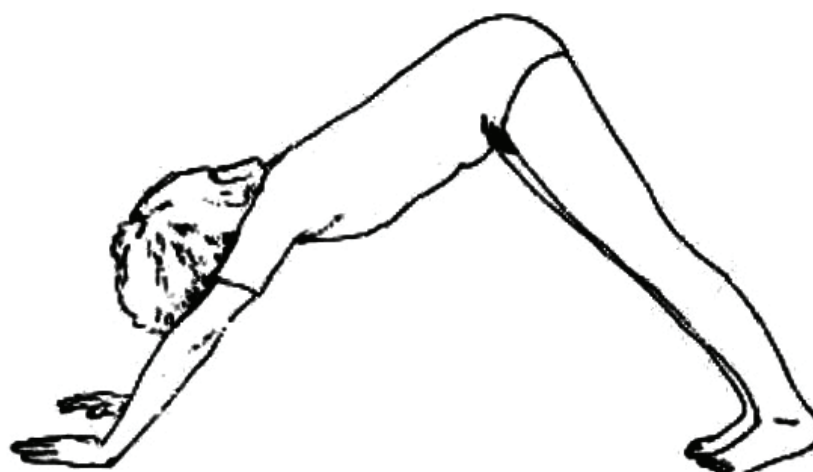
VI

სურია ნამასკარა  
(გაგრძელება)

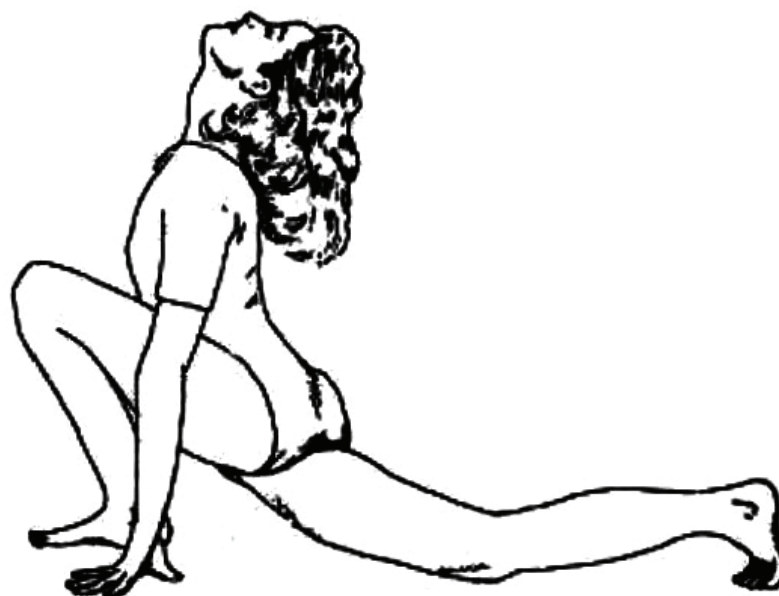
VII



VIII



IX





X



XI

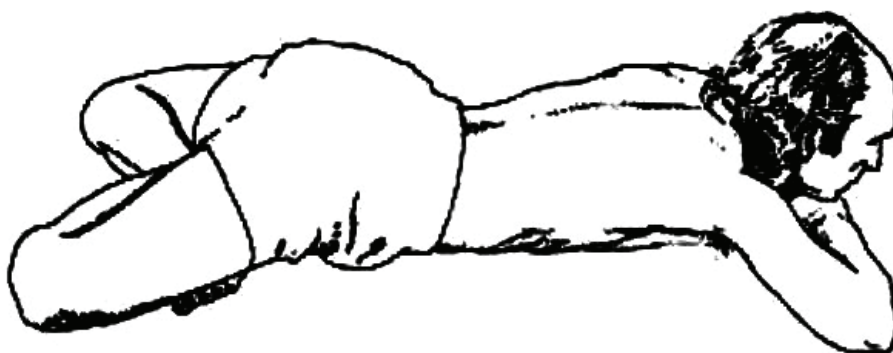


XII





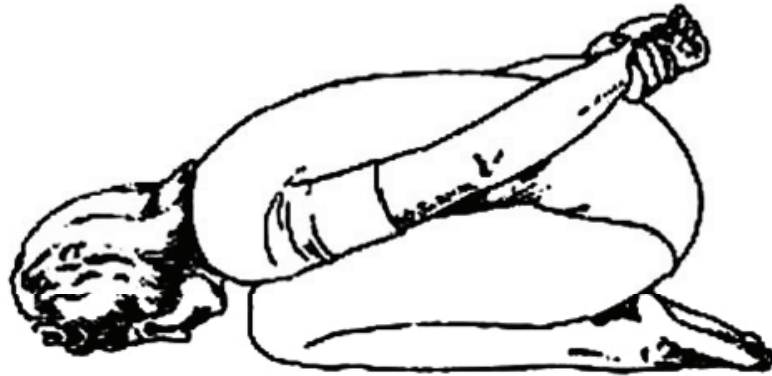
სუპტა-ვაჯრასანა  
„ალმასის პოზა“



მატსიასანა  
„თევზის პოზა“, მუცელზე წოლის ვარიანტი



ბადა-პადმასანა  
„ლოტოსის პოზა“ წინ გადახრით



იოგა მუდრასანა  
„ოცნების იოგა I“



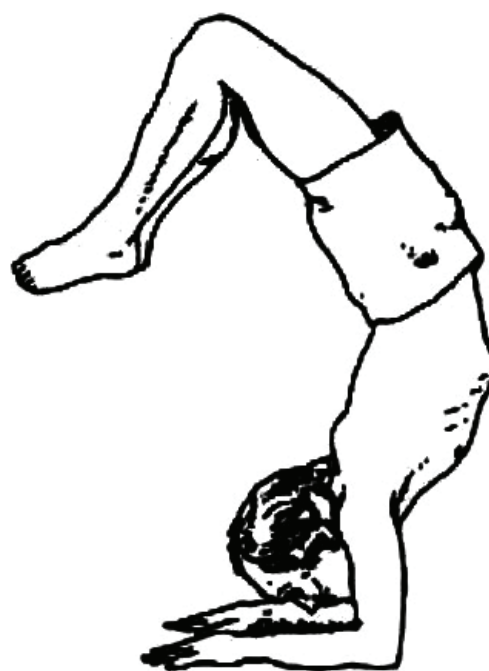
იოგა მუდრასანა II  
„იოგას ბეჭედი II“



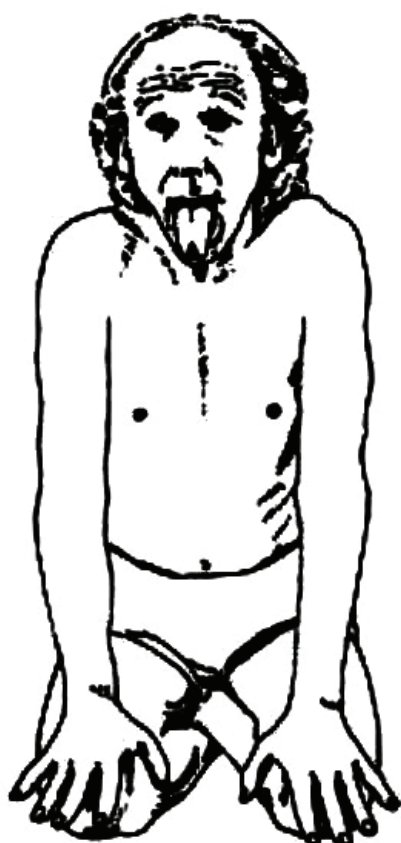
გარბასანა  
„ემბრიონის პოზა“



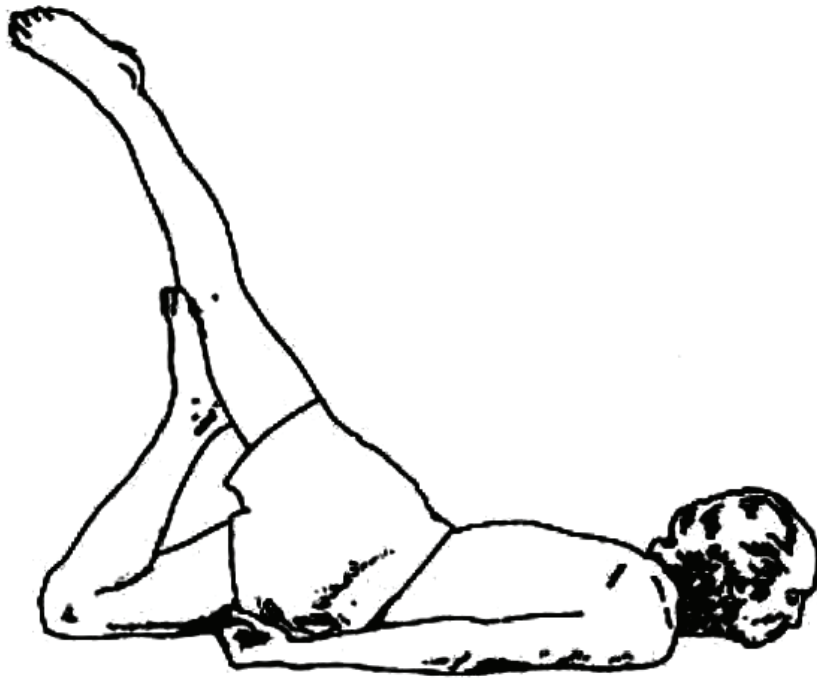
კაკასანა  
„ყვავის პოზა“



ვრიშიკასანა  
„მორიელის პოზა“



სიმჰასანა  
„ლომის პოზა“

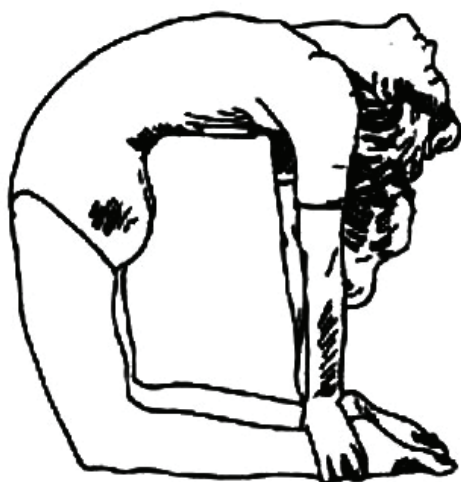


სიმჰასა არდჰა-შალაბასანა  
„ნახევარკალია“, ვარიანტი



არდჰა-მატსენდრასანა  
ხერხემლის ნახევრად შემოტრიალება





უშტრასანა  
„აქლემის პოზა“



ჩაკრასანა  
„ბორბლის პოზა“



ნაუკასანა  
„ნავის პოზა“, ვარიანტი





ვისტრიტა-პადანგუშტ ჰასანა  
გადაჭიმული პოზა „ხელები ფეხზე“



უშავიშტ ა-კონასანა  
დასაკეცი წინ



აკარნა-დანურასანა  
„მშვილ-ისრის პოზა“



მულადანდჰასანა

პადანგუშტმჰასანა  
პოზა ფეხის წვერებზე, ვარიანტი





ვრიქშასანა  
„ხის პოზა“



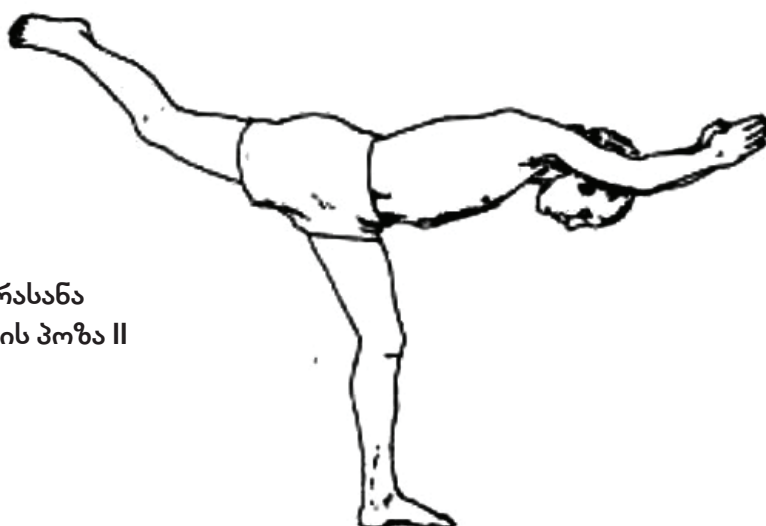
გარუდასანა  
„არწივის პოზა“



ჯანუშირშასანა  
პოზა „თავი მუხლისკენ“,  
ფეხზე დგომის ვარიანტი



ნატარაჯასანა  
ბალანსირების პოზა I



ვირაბადრასანა  
ბალანსირების პოზა II



ბალანსირების პოზა III



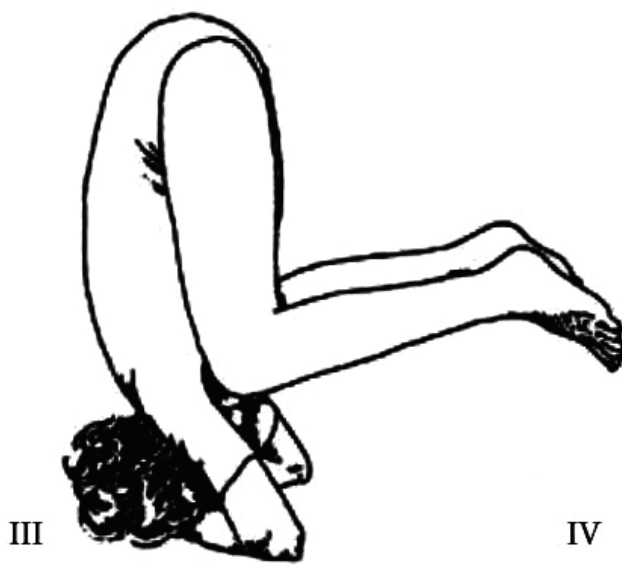
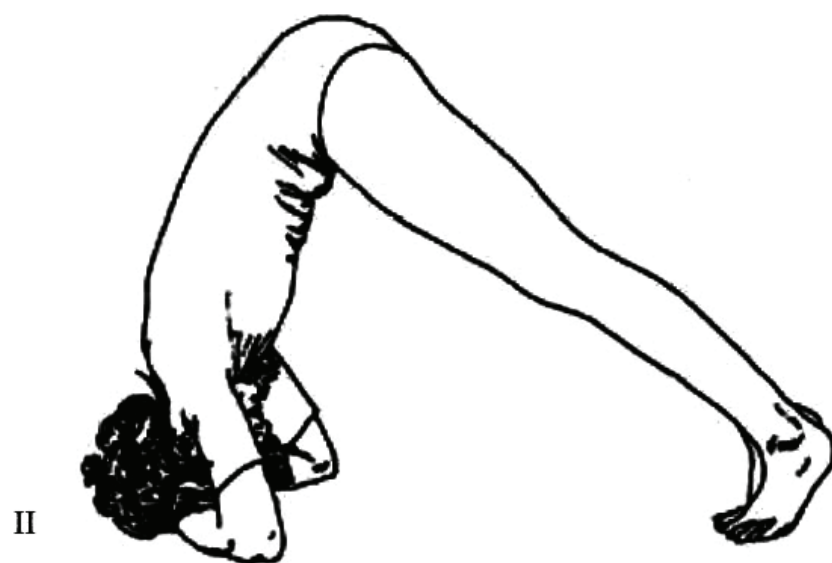
ტრიკონასანა  
„სამკუთხედის პოზა“

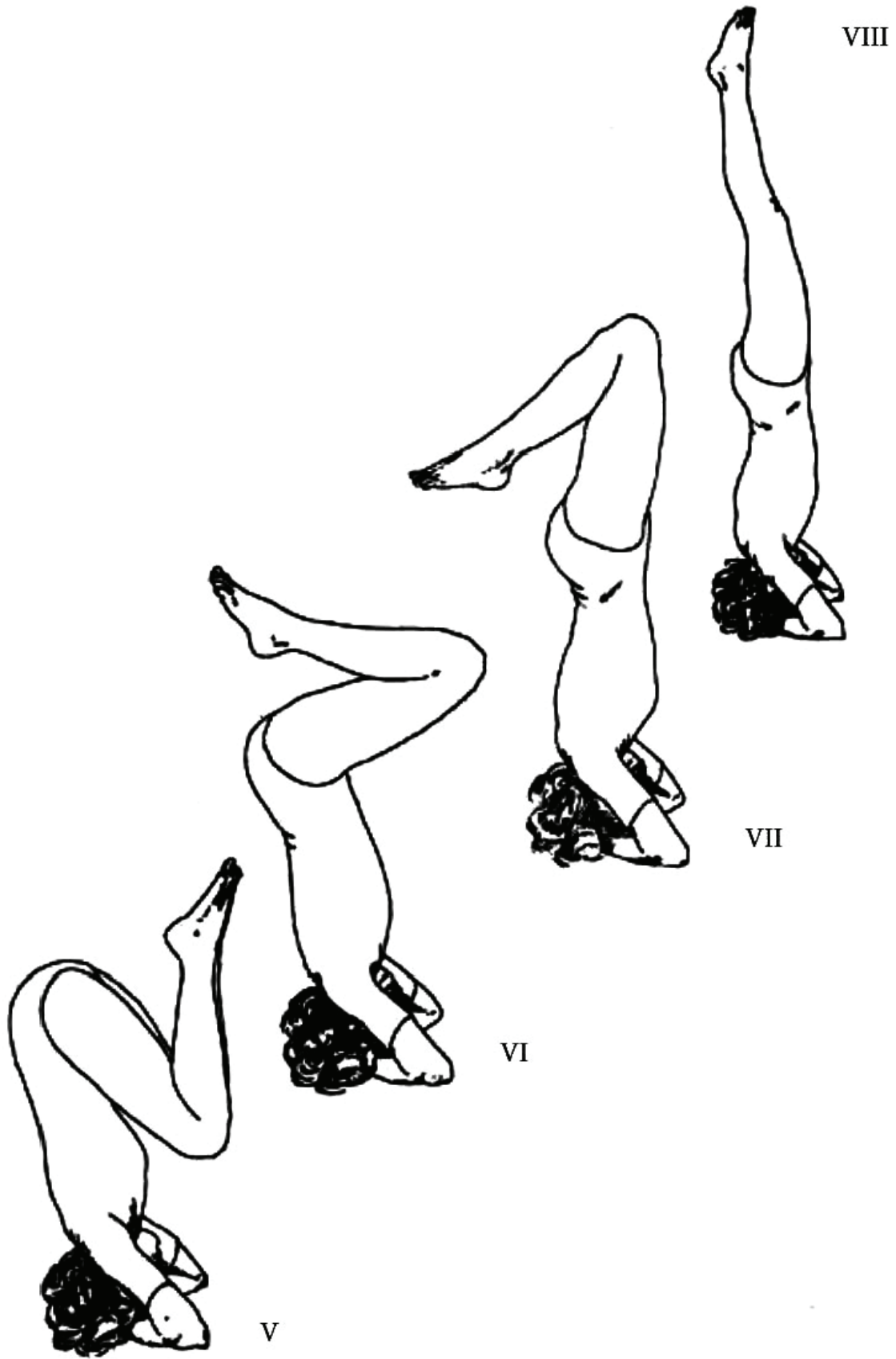


დახრა გვერდით  
სუნთქვის შეკავებით



შირშასანა  
თავზე დგომა

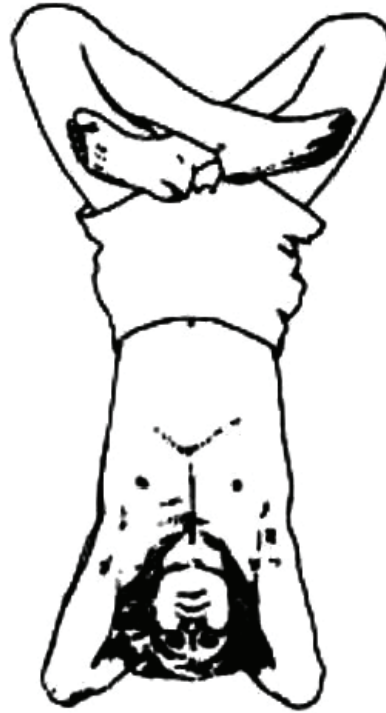






შირშასანა  
ვარიანტი დატრიალებით

ურდჰვა-პდმასანა შირშასანაში  
„ლოტოსის პოზა“ თავზე დგომით



ვისტრიტა-პადა-შირშასანა  
პოზა თავზე დგომა გაშლილი ფეხებით





პაშიმოტანასანა  
წინ გადახრა

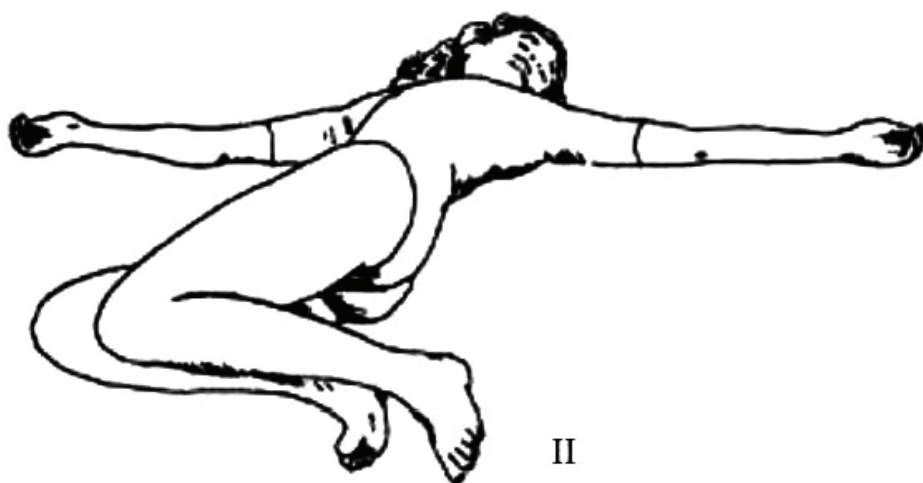
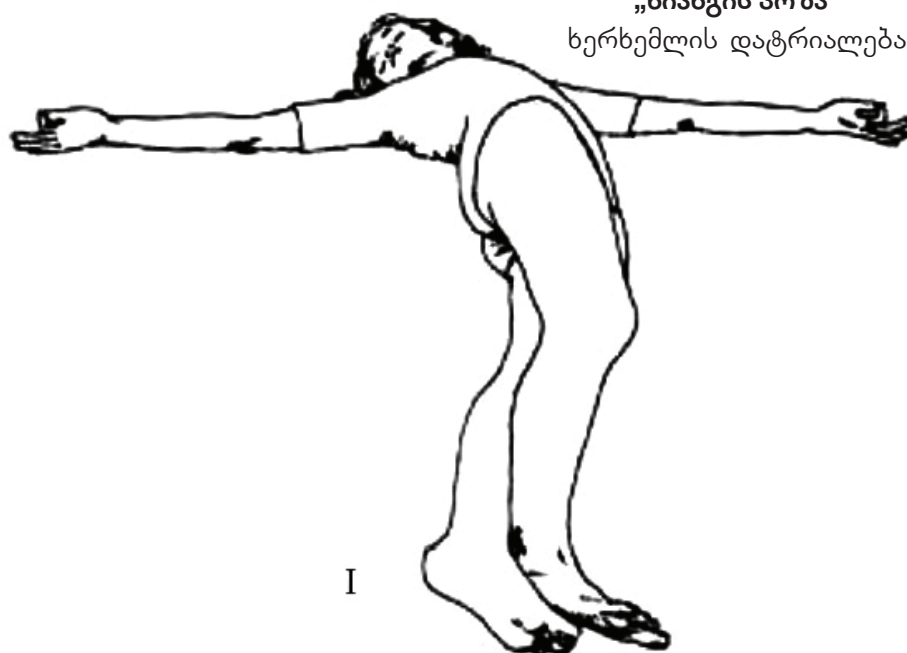


ჯანუშირშასანა  
პოზა „თავი მუხლზე“

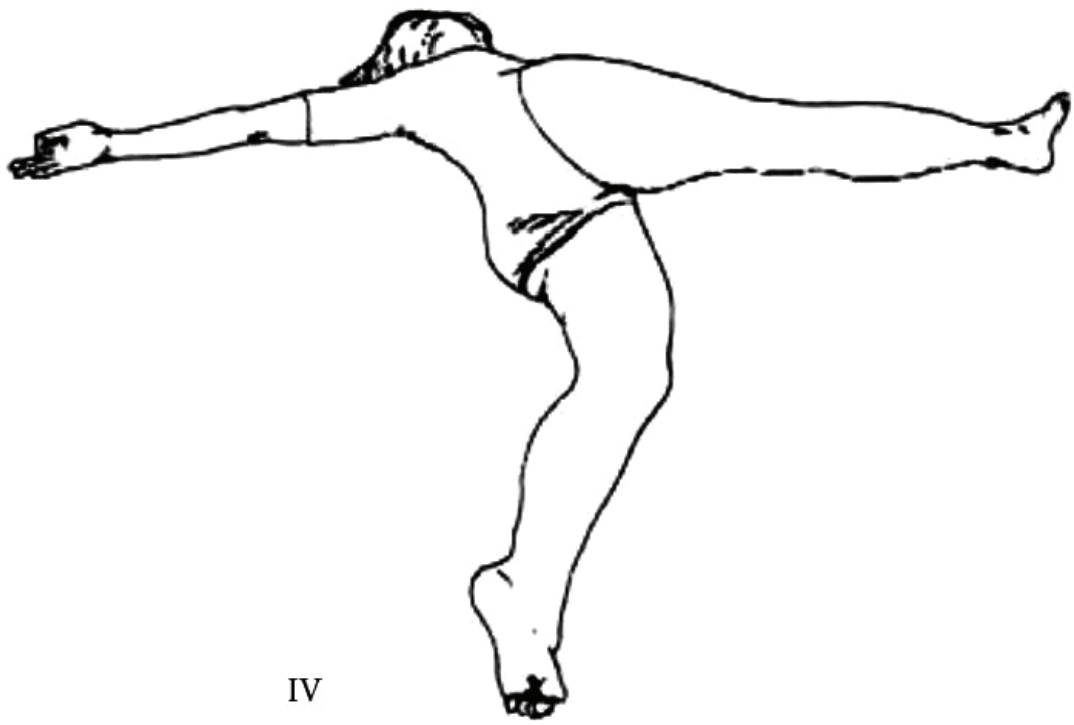


ბადა-ჯანუშირშასანა  
პოზა „თავი მუხლზე“  
ზურგიდან შებოჭვით

პოზათა სერია  
„ნიანგის პოზა“  
ხერხემლის დატრიალება







IV



V



**ბაღვა-პადმასანა**  
„ლოტოსის პოზა“  
ზურგიდან შებოჭვით



**გომუკჰასანა**  
„ძროხის თავის პოზა“



**გომუკჰასანა**  
„ძროხის თავის პოზა“,  
ვარიანტი



**ვირასანა**  
„გმირის პოზა“

## ლექსიკონი

---

- აბჰიანტარა-ვრტი** – პრანაიამას ერთ-ერთი ვარიანტი, რომელიც მოიცავს სუნთქვის შეკავებას სრული ჩასუნთქვის ფაზაზე მაქსიმალური დროის განმავლობაში, ფილტვების მაქსიმალურად შევსების პირობებში.
- ავეშა** – კვალიფიცირებული იოგის მიერ სხვა ორგანოებში შესვლის უნარი.
- აჯნა ჩაკრა** – შვიდი ჩაკრიდან რიგით მეექვსე ჩაკრა. იგი მდებარეობს ტვინის ცენტრში და იქ წარმოდგენილია თალამუსით (მხედველობითი ბორცვი), რომელიც ინდივიდუალური ცნობიერების ცენტრს წარმოადგენს.
- აიამატმა ბრაჰმანი** – ვედური შთაგონება, რომელსაც მედიტატორი იყენებს მედიტაციის უმაღლესი მიზნის მისაღწევად. ეს ნიშნავს: „ეს სული ბრაჰმანია.“
- აკაშა** – პირველადი არსი, ყოვლისმომცველი და მთელი მატერიალური სამყაროს საფუძველი. მისი ყველაზე დახვეწილი გამოვლინება გამოხატულია მატერიის ნინაატომურ მდგომარეობაში; ფიზიკურ სამყაროში იგი ვლინდება ეთერის სახით.
- ანანდამაია-კოშა** – ერთ-ერთი ქერქი, რომელიც ფარავს „მე“-ს; ის ქსოვილია სინარულისა და ნეტარებისგან.
- ანაჰატა** – სხეულის შვიდი ჩაკრიდან მეოთხეა, რომელიც მდებარეობს გულის არეში, სუშუმნაში. იგი ცნობიერების ძირითად ადგილ-მდებარეობას წარმოადგენს.
- ანაჰატა-ნადა** – უმაღლესი ფსიქიკური ენერჯის პრანას გამოვლინება ხმის სახით; ეს ხმა შეიძლება მოსმენილ იქნეს ადამიანის სხეულის შიგნით ერთ-ერთ ფორმაში, რომელშიც ის თავდაპირველად ვლინდება თავში, მარჯვენა ყურის მახლობლად.
- ანატმავადა** – მდგომარეობა, რომელიც ბუდიზმში გამოხატავს ე.წ. „არა-მე“ მდგომარეობას. იოგაში ეს ტერმინი ასამპრაჯნიატა-სამადჰში განცდილ მდგომარეობას გამოხატავს.
- ანესთეზია (იოგური)** – მთელი სხეულის ან მისი მხოლოდ გარკვეული ნაწილის სრული მოდუნების მიღწევის მეთოდი. ეს პრატიკაჰარას (მიზიდულობის) და დჰიანას (ძლიერი შთაგონების) დახმარებით მიიღწევა.

- აპა** – სანკჰიას სისტემის თანახმად, ეს არის მატერიის თხევადი მდგომარეობა.
- აპარა-ვაირაგია** – განდეგილობის პირველი ეტაპი, რომელშიც იოგას მონაფე შედარებით განწმენდას, მიუკერძოებლობასა და სიმშვიდეს აღწევს.
- ანარიგრაჰა** – ერთ-ერთი იამაა. გამოიხატება სიძუნწის, სიხარბის დაძლევის სურვილში.
- არდჰა-მატსენდრასანა** – ჰათჰა იოგას „გადახვეული“ პოზა.
- არტჰანა-ჩხანდატაჰ-კრია** – ერთ-ერთი რვა ზებუნებრივი ძალიდან, რომელიც მიღწეულია მონინავე იოგების მიერ. ეს გამოიხატება იმაში, რომ ასეთ იოგებს შეუძლიათ იმოქმედონ, როგორც სურთ.
- ასამპრაჯნიატა-სამადჰი** – იგივეა, რაც ნირვიკალპა-სამადჰი: სამადჰის მდგომარეობის უმაღლესი ეტაპი, რომელშიც მხოლოდ სუფთა ცნობიერება აღიქმება და ყველა განსხვავება სუბიექტსა და ობიექტს შორის ქრება. ამას აბსოლუტური მდგომარეობა ეწოდება და სრულ განთავისუფლებას იწვევს.
- ასანა** – რვასაფეხურიანი იოგას მესამე ეტაპია. რაჯა-იოგაში ეს ტერმინი ეხება მედიტაციისთვის მოსახერხებელ პოზას.
- ასტეია** – ქურდობის არჩადენა. ეს არის ერთ-ერთი ხუთი იამიდან.
- ატმანი** – ღვთაებრივი სულის აღმნიშვნელი ტერმინი, რომელიც ყველა ცოცხალ არსებაშია მიძინებულ მდგომარეობაში. ადამიანში ის შეიძლება მთლიანად გამოვლინდეს მედიტაციის პრაქტიკის შედეგად. მას სხვადასხვა სახელებით მოიხსენიებენ: მე, კოსმიური პრინციპი, უმაღლესი ცნობიერება.
- აურა და ასტრალური სხეულები** – მატერიისა და ენერჯის სხვადასხვა დახვეწილი გამოვლინება, რომლებიც უხეშ სხეულთან ერთად ქმნიან ადამიანის ინდივიდუალურობის საცხოვრებელს. ასტრალური სხეულები და აურა მხოლოდ მათ შეუძლიათ დაინახონ, ვისაც განვითარებული აქვს ეს უნარი.
- აჰამ ბრაჰმასმი** – „მე ბრაჰმანი ვარ“ – ერთ-ერთი დიდი ვედური გამონათქვამია, რომელსაც მედიტაციაში მყოფნი უმაღლესი მდგომარეობის მისაღწევად იყენებენ.
- აჰამკარა** – უნივერსალური ეგო, რომლის ერთ-ერთი გამოვლინება საკუთარი „მე“-ს შეგრძნებაა.
- აჰიმსა** – ზიანის არმიყენება მოქმედებით, სიტყვით ან აზროვნებით და ზოგადი განწყობა მთელი მსოფლიოსთვის კეთილდღეობის მისაღწევად. აჰიმსა არის ერთ-ერთი იამა.

- აშრამი** – გარკვეული ადგილი, რომელიც განკუთვნილია იოგას მოწაფეთა შეხვედრებისთვის; თავშესაფარი, სადაც მოწაფეები მასწავლებლის ხელმძღვანელობით სულიერად იხვეწებიან.
- ბასტი** – სხეულის განმნდისა და განვითარების ექვსი მეთოდიდან ერთ-ერთია. იგი გამოიხატება ნაწლავებისა და სასქესო ორგანოების დაბანაში.
- ბახიაბჰიანტარა-ვიშნაიაკშენი** – ყველაზე ძლიერია ყველა პრანაიამას შორის. იგი იმაში მდომარეობს, რომ პრაქტიკოსი, ამოსუნთქვის გარეშე, ავსებს ფილტვებს ჰაერით განმეორებითი სუნთქვით, ერთმანეთის მიყოლებით, სანამ ფილტვების აბსოლუტური მაქსიმალური შევსება არ მიიღწევა. შემდეგ, ანალოგიურად, განმეორებითი ამოსუნთქვა ხდება ფილტვებში ჰაერის მინიმალური შესაძლო რაოდენობის მიღწევამდე.
- ბაჰია-ვრიტი** – პრანაიამის ვარიანტი, რომელშიც ფილტვებიდან ჰაერი ძლიერად ამოსუნთქება და სუნთქვა გარკვეული დროის განმავლობაში ტარდება მათში ჰაერის მინიმალური რაოდენობის მოცულობით.
- ბრაჰმანი** – მარადიული, ყოვლისშემძლე, ყოვლისმცოდნე პრინციპი, რომლის გააზრება მედიტაციის მიზანია. ზოგჯერ მას უწოდებენ საბოლოო რეალობას, საბოლოო ჭეშმარიტებას, რადგან ყველაფერი, რაც სამყაროში არსებობს, დამოკიდებულია მასზე, მაგრამ ის თავისთავად დამოუკიდებელია, მიუხედავად ყველაფრისა. ეს პრინციპი ასევე შეიძლება განისაზღვროს, როგორც სატ-ჩიტ-ანანდა, ანუ მარადიული არსება, მარადიული ყოვლისმცოდნეობა და უზენაესი ნეტარება.
- ბრაჰმა-ბჰავანა** – თქვენი „მე“-ს იდენტიფიკაცია უმაღლესი ცნობიერებით.
- ბრაჰმა-სთჰიტი** – სრულყოფილების მდგომარეობა, რომელშიც მედიტაციაში მყოფი ბრაჰმანის ორგანულ ნაწილად გადაქცევას (იდენტიფიცირებას) აღწევს.
- ბუდჰი** – კოსმიური ინტუიციის დასაწყისი (პრინციპი), რომლის წყალობითაც მედიტაციაში მყოფი სამადჰის ზეცნობიერ მდგომარეობაში შედის. ეს პრინციპი არსებობს ადამიანის გონებაში მიძინებულ, ლატენტურ მდგომარეობაში, ის უფრო მაღალია როგორც ინტელექტზე, ისე ეგოზე.
- ბჰავა-პრატიია** – სრული ბატონობა ფიზიკურ სამყაროზე, რომელიც მიღწეულია ასამპრაჯნიატა-სამადჰის დახმარებით.
- ბჰავა-სამადჰი** – იგივეა, რაც სამპრაჯნიატა-სამადჰი.



- ბჰაკტი** – სრულყოფილი ერთგულება, სიყვარული ყველა ცოცხალი არსების მიმართ, რადგან მათ ყველას აქვთ ღვთაებრივი არსი; ეს უკანასკნელი აღიქმება მედიტაციის საშუალებით.
- ბჰრუმადჰყა-დრისჰტი** – ტრატაკის ერთ-ერთი ფორმა, რომელშიც ყურადღება გამახვილებულია ნარბებს შორის.
- ბჰუჯან ჰასანა** – „კობრას პოზა“ ჰათჰა იოგაში.
- ბჰერი-ნადა** – ომ-ის ან სხვა ხმის გალობილი ხმის ექო, რომელზეც შეიძლება მედიტაცია.
- ვაიხარი** – ანაჰატა-ნადას ხმის მანიფესტაციის პირველი ეტაპი, როდესაც ის ისმის მხოლოდ თავის შიგნით.
- ვაირაგია** – მუდმივი შეგნებული განდეგილობა მენტალური დაბრკოლებებისგან, რომლებიც იოგას მონაფის გზაზე დგას, რომელიც ცდილობს მიაღწიოს სამადჰის; მენტალური განჯაჭვულობა მატერიალური კავშირებისგან.
- ვაიუ** – მატერიის აირისებრი მდგომარეობა (სანქჰია-იოგას კლასიფიკაციის მიხედვით).
- ვედანტა** – უმაღლესი ცნობიერების პირდაპირი შემეცნება, რომელიც არის გვირგვინი, მწვერვალი, ყველა ვედის დასასრული. ვედანტა, მიუხედავად იმისა, რომ ჩამოყალიბებულია როგორც ფილოსოფიური სისტემა, შეიძლება და უნდა იქნეს გაგებული მხოლოდ პრაქტიკის შედეგი.
- ვენუ-ნადა** – ანაჰატა-ნადას ხმა ფლეიტის ხმის სახით; მასზე შესაძლებელია მედიტირება.
- ვიჯნანამაია** – ასტრალური სხეული, ქერქი, რომელსაც გარშემორტყმული აქვს „მე“ და ცნობიერებისგან შედგება. როდესაც მედიტაციით დაკავებულის გონება აღწევს ამ სხეულს, ის ივსება სიბრძნითა და გაგების უნარით.
- ვირატი** – უხეში, მატერიალური გონება, როდესაც ის მოქმედებს მაკროკოსმოსში.
- ვიტარკი** – გონებრივი ტალღები, რომლებიც ადამიანის პიროვნების ნაწილია, ისინი დესტრუქციულად მოქმედებენ სწორედ ამ პიროვნებაზე. ასეთი ტალღები ქმნიან ადამიანის ბუნების „დემონურ, სატანურ“ ნაწილს; ისინი ასევე აძლევენ მათ იმპულსებს ყველა სახის ალოგიკურ, ამორალურ, დამღუპველ აზრებსა და მოქმედებებს. ვიტარკები იამისა და ნიამის სისტემით იმართება.
- ვიშვა** – უხეში, მატერიალური გონება, როდესაც ის მოქმედებს მიკროკოსმოსში.
- იოგას რვა ნაბიჯი.** პირველი ორი ეტაპი, იამა და ნიამა, ქმნიან იოგის ეთიკურ საფუძვლებს; შემდეგი სამი ეტაპი – ასანა, პრანაიამა და

პრატიკაჰარა – საშუალებას წარმოადგენს, რომლითაც მომზადება ხდება ბოლო სამი ეტაპის პრაქტიკისთვის; იოგას შიდა ინსტრუმენტები: დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი.

**გუნები (მოდუსები)** – სამი კოსმოსური პრინციპი, რომელიც სხვადასხვა პროპორციებით, გამონაკლისის გარეშე, მატერიალური სამყაროს ყველა ნივთიერებაში შედის. პირველი საწყისი არის სატვიაგუნა – ვლინდება სიცოცხლის, სინათლის, სიახლის, მხიარულების, მონდომების, სიმტკიცის (ხასიათის), მაღალი მორალური თვისებების სახით, ხოლო ატომების სფეროში – პროტონში. მეორე საწყისი – რაჯოგუნა – მაღალი აქტიურობით ხასიათდება; ატომების სფეროში იგი წარმოდგენილია ელექტრონით. მესამე პრინციპი, ტამოგუნა, გამოირჩევა ისეთი მახასიათებლებით, როგორცაა ძილი, სიბრყვე, მოთენთილობა, დაყოფა, დაშლა, ლპობა; ატომების სფეროში იგი წარმოდგენილია ნეიტრონის თვისებებით.

**გურუ** – დასკვნითი ჭეშმარიტების, საბოლოო რეალობის წვდომის მასწავლებელი. ასეთ მასწავლებელს, რომელმაც აითვისა მედიტაციის უმაღლესი მდგომარეობა საკუთარ გამოცდილებაზე, შეუძლია უხელმძღვანელოს თავიანთ კვლევებში მათ, ვინც მიზნად დაისახავს იმავე შედეგების მიღწევას.

**გჰანტა-ნადა** – ხმა, როგორც ზარის სამრეკლოს, რომელიც თავში ისმის. თუ ეს ხმა მუდმივად ისმის, მაშინ მასზე შეიძლება მედიტაცია.

**ჯივანმუკტა** – განთავისუფლების მდგომარეობა, რომელშიც იოგი კვლავ ინარჩუნებს თავის ინდივიდუალობასა და ფიზიკურ სხეულს, რომელსაც იგი იყენებს სამყაროსეული და ზოგადსაკაცობრიო საჭირობოტო, უნივერსალური საქმეების გასაკეთებლად.

**დივია-დრიშტი** – ე.წ. მესამე ანუ ღვთაებრივი თვალი, რომელიც მდებარეობს წარბებს შორის, უფრო ზუსტად, აჯნა ჩაკრაში. ეს თვალი ინტუიციის მდებარეობაა.

**დუალიზმი** – ორმაგოვნება; რეალობის აღქმა, როგორც ორი პრინციპის ერთობლიობა ერთის (ერთადერთის) ნაცვლად. დუალიზმი წარმოიქმნება ინტელექტისა და აღქმის აპარატის შეზღუდული შესაძლებლობების გამო. დუალიზმი ქრება სამადჰის მდგომარეობაში, სადაც ინტელექტი და გრძნობები ტრანსცენდენტალური ხდება.

**დჰანურასანა** – „მშვილდის პოზა“.

**დჰარანა** – იოგას რვა ეტაპიდან მეექვსეა. ეს ეტაპი შედის რაჯა იოგაში. იგი მედიტაციის ობიექტზე ცნობიერების ფოკუსირებაში

მდგომარეობს და, შედეგად შიდა ნაბიჯების დასაწყისია, იოგას შიდა ინსტრუმენტი.

**დჰიანა** – იოგას შემქმნელი რვა სტადიიდან მეშვიდეა. დჰიანა არის შუალედური შიდა პროცესი, რომელშიც ყურადღების ძალა ორიენტირებულია მედიტაციის ობიექტზე იმდენად მკაცრად და მტკიცედ, რომ ამ დროს სხვა აზრები არ შეიძლება გაჩნდეს ჭკუაში. ჭკუის ამ მდგომარეობას მედიტაცია ეწოდება. დჰიანას დანიშნულებაში ასევე თვითშთაგონების გაგზავნა შედის, მაგალითად, შთაგონება: მოდუნდეს თქვენი ხელი.

**დჰაუტი-კარმა** – ერთ-ერთი იოგას მიერ დადგენილი ფიზიკური განმენდის ექვსი მეთოდიდან (იხ.შატკარმა). მეთოდი მოიცავს კუჭის განმენდას ყლაპვით და შემდეგ გაზის ან მსგავსი ქსოვილის გრძელი ზოლის ამოღებას. დასუფთავების პროცესში ფირის ერთი ბოლო ხელით იმართება.

**იდა და პინგაპა** – იოგური ტერმინებია ავტონომიური ნერვული სისტემის აღმავალი და დაღმავალი ტრაქტებისთვის. ეს ორი გზა გამოიყენება იოგაში ქვეცნობიერული და ზეცნობიერი ჭკუის გახსნისა და განვითარების მიზნით.

**იოგა** – ადამიანის სუსტი, განუვითარებელი, უბედური მატერიალური გონების უმაღლესი, კოსმოსური ცნობიერების მარადიულ, ყოვლისშემძლე, ბედნიერ გონებად გარდაქმნის სამეცნიერო სისტემა.

**იოგა მუდრა** – გარკვეული პოზიცია, რომელიც მიმაგრებულია მკლავებსა და ხელებზე და თავისუფლად იმართება იოგური მედიტაციის დროს. ესეც ნადას ხმის გამოვლინებისა და განვითარების ერთ-ერთი მეთოდის სახელწოდებაა; ამ მეთოდში ყურები თითებით არის დახშული.

**იოგა-ნიდრა** – სხეულის სრული მოდუნებისა და მაგნეტიზაციის მდგომარეობა; ამ მდგომარეობაში გონება ისვენებს და სრულიად უმოძრაოა; ის ფხიზლობს, მაგრამ თავისუფალია ყველა ალგზნებისგან.

**იოგური ფსიქოპათოლოგია** – ფსიქიკური ანალიზის სისტემა, რომელიც მრავალი საუკუნის განმავლობაში ინტუიციით მიღებული ამონახსნების შედეგად ჩამოყალიბდა, რომელიც მიღწეულია და მუდმივად კეთილშობილდება რეგულარული იოგას პრაქტიკით. ამ სისტემის მთავარი პოზიციაა განცხადება, რომ გონების მთავარი თვისება მდგომარეობს შემეცნების ობიექტთან იდენტიფიცირებაში.

- იოგური სამადჰი** – სამადჰი, რომელიც მთავრდება საკუთარი „მე“-ს შემეცნებითა და გათავისუფლებით.
- იშვარა** – ცნობიერების დასაწყისი (პრინციპი), რომელიც მართავს მთელ ფიზიკურ სამყაროს.
- კაივალია** – იგივეა, რაც ნირვანა.
- კაპალაბათი** – ფიზიკური ნმენდისა და ფიზიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნების ექვსი იოგური მეთოდიდან ერთ-ერთი. ის შედგება მოკლე, ზედაპირული სუნთქვისა და ამოსუნთქვის სერიისაგან, რომლებიც უწყვეტად ტარდება დაღლილობის დადგომამდე.
- კარმა** – მიზეზ-შედეგობრივი კავშირის საფუძველზე ჩამოყალიბებული კანონზომიერება, რომელიც მატერიალურ სამყაროში მოქმედებს. ეს არის ასევე იოგური რეცეპტის (დისციპლინის) სახელი, რომლის მიხედვითაც ყველამ უპირობოდ უნდა შეასრულოს მასზე გაპიროვნებული ნებისმიერი საქმიანობა.
- კოშა** – ქერქი, რომელიც ფარავს „მე“-ს. სულ ხუთი მათგანია: ფიზიკური (ანუ უხეში), პრანული, მენტალური, ცოდნის გარსი და ნეტარების გარსი. ისინი ხელს უშლიან საბოლოო ჭეშმარიტების, საბოლოო რეალობის გამოვლინებას.
- გუმბჰაკა** – პრანამაიაში, ისეთი მდგომარეობა, როდესაც სუნთქვის შეკავება ხდება როგორც ჰაერის ფილტვებში შესვლისას, ისე მისი გარეთ გადინებისას.
- კუნდალინი შაქტი** – ცენტრალური ნერვული სისტემის ე.წ. სპირალის ფორმით დახვეული ძალა – სუშუმნა, რომელიც მიძინებულ, ლატენტურ მდგომარეობაში იმყოფება ადამიანის ზურგის ტვინის ლუმბოსაკრალურ რეგიონში. როდესაც კუნდალინი სრულად იღვიძებს, იგი ყველა მიმართულებით მიედინება და როგორც გარედან ზემოქმედებისას, ისე ზემოქმედებაზე საპასუხო რეაქციის გამოვლენისას ააქტიურებს ჩაკრებს და ამით უზრუნველყოფს პროგრესულ შემეცნებასა და ნათელის მოფენას.
- მადჰიამა** – შუალედური, არა სრულად განვითარებული მედიტაციის მდგომარეობა ნადას ხმაზე. ამ მდგომარეობაში მედიტაციაში მყოფი მთელ სხეულში აღიქვამს ნადას ხმასა და ელექტრომაგნიტურ პულსაციას.
- მაიურასანა** – ფარშევანგის პოზა.
- მანიპურა** – არის ჩაკრა, რომელიც მდებარეობს კუჭისა და მზის ნნულის მიდამოში.
- მანომაია** – ერთ-ერთი გარსი, რომელიც ფარავს „მე“-ს. ეს გარსი გონებისგან შედგება. ის თავს იჩენს არალრმა ძილში. მედიტაციაში



ის აცნობიერებს მენტალური ძალისა და ორიგინალური, შემოქმედებითი აზრთანყოობის სხვადასხვა გამოვლინებას.

**მანტრები** – მედიტაციის ფორმულები სანსკრიტულად, რომლებიც შემოთავაზებულია გათავისუფლებული სულების მიერ მათი სულიერი მონაფეების, ისევე როგორც ჩვეულებრივი ადამიანების მიერ სავარჯიშოების დროს, რომლებიც მიზნად ისახავენ სრულყოფილების მიღწევას. ისინი ნამდვილად ძლიერ შთაგონებებს წარმოადგენენ, რომლებიც მედიტაციაში მყოფის ჭკუას შეიძლება მიენოდოს მედიტაციაში ყოფნის პროცესში.

**მარა** – სულიერი სიკვდილი, კარმის ჯაჭვზე დამოკიდებულების მდგომარეობა, ხელახლა დაბადების (დაბადება-სიკვდილის) ჯაჭვი.

**მატსიასანა** – „თევზის პოზა“.

**მაჰატი** – სანყისი, კოსმიური გონების, უნივერსალური სიბრძნის აღმნიშვნელი, ეს მიმართება შედის სანქჰია იოგას სისტემაში; ამ სისტემის თანახმად, ეგო, გონება და მთელი უხეში („ფიზიკური“) სამყარო ამ სანყისით ვლინდება.

**მაჰატ-ტატვა** – იგივეა, რაც მაჰატი.

**მეზჰა-ნადა** – ნადას ხმა, შორეული მეხის ხმების მსგავსი. თქვენ შეგიძლიათ მედიტაცია ამ ხმაზე.

**მედიტაცია** – გონების აღქმის სრულყოფილ ინსტრუმენტად გარდაქმნის პროცესი, რომელსაც შეუძლია სამყაროს ისე დანახვა, როგორც სინამდვილეშია. მედიტაცია ახდენს აზრთა წარმოქმნის პროცესების შეკავებას და ამშვიდებს იმ მოუსვენარი აზრების მიერ წარმოქმნილ ტალღებს, რომლებიც დაბრკოლებებს ქმნიან გონების ზედაპირზე და ხელს უშლიან თავის ჭეშმარიტ შუქში სამყაროს დანახვას. მედიტაციის პროცესი მოიცავს პრატიკას, დჰარანას, დჰიანასა და სამადჰის პრაქტიკას. მედიტაცია ნადის ხმის მოსმენა მის სხვადასხვა გამოვლინებებში და ყურადღების ფოკუსირებაა. იხილეთ აგრეთვე დჰიანა.

**მრიდანგა** – ნადას ხმა თურქული დოლის ან ლიტავრას ფონზე; ამ ხმაზე შეიძლება მედიტირება.

**მუდრა** – თითებით ან ხელის სხვა ნაწილებით გარკვეული კონფიგურაციის შექმნა და ამ პოზაში ყოფნის დროს მედიტირება; სხეულის ამა თუ იმ ნაწილების განლაგება ჯუნდალინი-შაკტის ცირკულირების მიმართულებას განაპირობებს. ბევრ ნახატზე, რომლებიც ასახავს გათავისუფლებული პირების პორტრეტებს, ჩანს სხვადასხვა მუდრა, რომლებსაც შეუძლიათ გამოხატონ ცოდნა, სიმშვიდე (კდემამოსილება) ან სიმამაცე.



**მუკტა** – იხ. ჯივანმუკტა.

**მულადჰარა** – ზურგის ტვინის ყველაზე დაბლა მყოფი ჩაკრა, ის მდებარეობს ხერხემლის ძირში; ეს არის კუნდალიანი შაქტის სავარძელი.

**ნადა** – იგივეა, რაც ანაჰატა-ნადა.

**ნასაზრა-დრიშტი** – ტრატაკას ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი მეთოდი, რომელშიც მედიტატორი ყურადღებას ამახვილებს ცხვირის ხიდზე ან ცხვირის წვერზე. ეს ვარჯიში ავითარებს როგორც ვიზუალურ, ასევე ყნოსვის ნერვებს.

**ნირვანა** – სრული განთავისუფლების მდგომარეობა, როდესაც ნადას ხმა გონებაში სრულად ვლინდება. ამ საბოლოო მდგომარეობის მიღწევა არის ყველა მედიტაციისა და სამადჰის მიზანი.

**ნირბიჯა-სამადჰი** – იგივეა, რაც სამპრაჯნიატა-სამადჰი. ასეთი სამადჰი, რომელშიც ყველა „თესლი“, ან საძილე (ფარული)კარმა მოცილებულია და მედიტატორის გონება ბრაჰმანთან ერთიანობას აღწევს.

**ნირვიკაპა-სამადჰი** – იგივეა, რაც ასამპრაჯნიატა-სამადჰი.

**ნიიამა** – ხუთი მცნება, რომელსაც მუდმივად ასრულებს იოგას ყველა სერიოზული მოწაფე. ეს არის ფიზიკური და შინაგანი სინმინდე, კმაყოფილება ადამიანის მატერიალური მდგომარეობით (თვითკმარობა), ასკეტიზმი, იოგური ფსიქოლოგიის შესწავლა და მუშაობა თვითშემეცნებაზე, ანუ საკუთარი „მე“-ს ცოდნაზე, მედიტაციის ღვთაებრივი მიზნის გათვალისწინებით. ნიიამასთან შესაბამისობა სრულყოფილების მისაღწევად აუცილებელი პირობაა.

**ნირგუნა-ბრაჰმანი** – სუფთა ცნობიერების მდგომარეობა, რომელიც მოკლებულია ბუნების მიერ თავს მოხვეულ ყველა ატრიბუტს. აბსოლუტური ბრაჰმანის მდგომარეობა. ეს არის მედიტაციის საბოლოო მიზანი.

**ნაული** – შატკარმის ერთ-ერთი პროცედურა, რომელიც ფიზიკური წმენდისა და ჯანმრთელობის შენარჩუნების იოგური მეთოდებია. ნაული ასკვნის, რომ იგი მოიცავს მუცლის კუნთების მოძრაობას ზემოთ, ქვემოთ, წინ, უკან და თავის მხრივ სხვადასხვა მიმართულებით („კუნთების ბრუნვა“) უწყვეტი, განმეორებითი პროცესით.

**ნეტი** – ერთ-ერთი შატკარმის პროცედურა, რომელიც გამოიყენება ჯანმრთელობის განმენდისა და შენარჩუნებისთვის. ნეტი მოიცავს რბილი ძაფის ტურნიკის გაყვანას ცხვირის პასაჟებში და მისი

პირიდან ამოღებას. ეს ხელს უწყობს მთელი ნაზოფარინქსის ჯანსაღ მდგომარეობას.

**ომ** – ყველაზე მნიშვნელოვანი მანტრა, რომელიც ადამიანის ხმის დიაპაზონში შემავალი ხმებისგან შედგება; ამ მანტრაში ხმები შეირჩევა ისე, რომ ზუსტად შეარჩიოს ანაჰატა-ნადას ხმა, ან, რაც იგივეა, შაბდა-ბრაჰმანი. მარცვალ-მანტრა **ომ** შედგება სამი ასობგერისაგან: ა-უ-მ. ეს ხმები წარმოადგენს, შესაბამისად, სიფხიზლის, ძილიანობის და ღრმა ძილის მდგომარეობას. **ომ**-ის ხმები ბრაჰმანის გამოვლინებაა. ამ მდგომარეობის საზღვრებს მიღმა (და, შესაბამისად, ამ მარცვლის მიღმა) აღმოაჩენს, რომ ტურიიას ეს მდგომარეობა არის გამოუვლენელი ბრაჰმანის მდგომარეობა, საბოლოო რეალობა, საბოლოო ქემმარიტება.

**ოჯას-შაკტი** – ჰორმონალური ენერჯია, რომელიც შეიძლება განვითარდეს იოგას პრაქტიკაში. ოჯას-შაკტის განვითარებას თან ახლავს ჯანმრთელობის გაზრდა, ხანგრძლივი სიცოცხლე, გონებრივი ძალა და ნერვული სისტემის კონტროლის უნარი.

**პადმასანა** – ლოტოსის პოზიცია, ყველაზე სტაბილური პოზა მედიტაციისთვის. მისი შესრულების მეთოდი: მარჯვენა ფეხი მოთავსებულია მარცხენა ბარძაყზე, ხოლო მარცხენა ფეხი, მარჯვნივ გადაკვეთით, მოთავსებულია მის თავზე მარცხენა ბარძაყზე. ის, ვინც ასრულებს ამ პოზას, ის თავისუფლდება ყველა საზრუნავისგან – ისევე, როგორც ლოტოსი თავისუფალია წყლისგან, თუმცა ის იზრდება და მუდმივად გარშემორტყმულია წყლით.

**პანჩა-მაჰაბჰუტა** – ხუთი მთლიანი, ანუ ატომური ბუნების მდგომარეობა. ამ ჯგუფში შედიან: ეთერი, გაზები, სინათლე, სითხეები და მყარი ნივთიერებები. ეს მდგომარეობები ტანმატრების გაგრძელებაა ფიზიკურ სამყაროში.

**პანჩა-ტანმატრა** – ბუნების ხუთი წინაბირთვული მდგომარეობა, აღიქმება მხოლოდ დაოსტატებული იოგების მიერ. ეს მდგომარეობები მოიცავს ეთერის, გაზის, სინათლის, თხევადი და მყარი მატერიების ფიზიკური გამოვლინებების დახვეწილ მდგომარეობებს.

**პარა** – ენით აუნერგელი მდგომარეობა, რომელიც ნადას ხმაზე ჩატარებული ნებისმიერი მედიტაციის კულმინაციას წარმოადგენს. ეს არის იგივე მდგომარეობა, როგორც ნირვანა, ან ერთიანობის მდგომარეობა, ერთი-მეორის-გარეშე.

- პარა-ვაირაგია** – გათავისუფლებული ადამიანის სრული განდევილობა; ამავე დროს, მასზე გავლენას ვერ მოახდენს ეგოისტური მოსაზრებები.
- პარა-პრატიკა** – „უმაღლესი ხედვა“ ანუ სამადჰის შედეგად მიღწეული ზემგრძნობიარე აღქმა.
- პარისარია-ნადი-მანდალა** – იოგური ტერმინი პერიფერიული ნერვული სისტემისთვის, რომელიც აკავშირებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას (სუშუმნას) სხეულის ქსოვილებთან.
- პატანჯალი** – კლასიკური წიგნის იოგა-სუტრას ავტორი. ის ჩვენს ეპოქამდე რამდენიმე საუკუნით ადრე ცხოვრობდა.
- პაშინტი** – მესამე, მონინავე მდგომარეობა მედიტაცია ნადას ხმაზე. ამ მდგომარეობაში მედიტაციაში მყოფი აღიქვამს მთელ სამყაროს, რომელიც სავსეა ნადას ხმით.
- პინგალა** – იხილეთ იდა და პინგალა.
- პრაჯნია** – ინდივიდუალური ცნობიერება ან ინტელექტი, რომელიც განიხილება კოსმიური ცნობიერებისგან, ანუ იშვარას საპირწონედ. ეს ტერმინი ასევე შეიძლება ნიშნავდეს სიბრძნესა და ინტუიციას.
- პრაჯნანამ ბრაჰმანი** – ვედური შთაგონება, რაც ნიშნავს: „ბრაჰმანი უმაღლესი სიბრძნეა.“
- პრაკაშა** – სულიერი ბრწყინვალეობა, სატვაგუნას კვინტესენცია.
- პრაკრიტი** – სანქიას სწავლების თანახმად, მატერიის ყველაზე ნატიფი ფორმაა. პრაკრიტი, რომელიც უერთდება ცნობიერებას, წარმოქმნის ფორმებისა და სახელების უსასრულო სამყაროს. ხასიათდება სამი თვისებით – გუნებით (მოდუსებით).
- პრანა** – სამყაროში ყველა სახის ენერჯის მთლიანი ჯამი როგორც გამოუვლენელ ბირთვულ მდგომარეობაში, ასევე გამოვლენილ მდგომარეობებში: სითხეები, მყარი ნივთიერებები ან გაზები.
- პრანამაია** – ერთ-ერთი გარსი, რომელიც მოიცავს „მე“-ს. იგი შედგება პრანასაგან. მედიტაციის დროს იოგას მონაფე ამ ფაქიზი აპკის სახით აღიქვამს მთელი სხეულის პულსაციას.
- პრანაიამა** – რვასაფეხურიანი იოგას სისტემის მეოთხე ეტაპი. როდესაც საუბრობენ „პრანაზე კონტროლის“ ან „პრანას მართვის“ უნარის შეძენაზე, გულისხმობენ სხვადასხვა ვარჯიშს, რომლებიც მიზნად ისახავს გარე სუნთქვის შენელებას ან მთლიანად შეჩერებას (ფილტვების საშუალებით); ამავე დროს, სუნთქვის ფუნქცია გადადის შინაგან მეტაბოლიზმზე. ამრიგად, პრანაიამა არის ტრენინგის მეთოდი, რომელიც ავითარებს პრაქტიკოსის შინაგანი სუნთქვის უნარს.

- პრატიპაქშა-ბჰავანა** – იოგას ერთ-ერთი პრინციპია, სადაც ნათქვამია, რომ იოგას მასწავლებელს შეუძლია დაბალი ვიბრაციის აზრების ჩახშობა, თუ ისინი გამოჩნდებიან, შესაბამისი მაღალი აზრების მიერ მათი არდაშვებით.
- პრატიპაქარა** – რვა ნაბიჯი. იოგას სისტემის მეხუთე ეტაპი. იგი წარმოადგენს გრძნობებთან კავშირისგან ცნობიერების გარიდების პროცესს და მის შიგნით ყურადღების ფოკუსირებაზე მიმართვას.
- პრიტვი** – სანქჰია-იოგას კლასიფიკაციის მიხედვით, ეს ტერმინი ნიშნავს მატერიის მყარ მდგომარეობას.
- პურაკა** – პრანაიამას პირველი ეტაპი – ჩასუნთქვის ეტაპი.
- პურუშა** – სანქჰია სისტემის ტერმინი, რომელიც აღნიშნავს სუფთა ცნობიერებას, არ არის შეზღუდული, დაბინძურებული პრაკრიტი-მატერიასთან კონტაქტის შედეგად.
- რაჯა იოგა** – იოგას უძველესი ფორმა, რომელშიც მრავალი ფიზიკური დამხმარე საშუალებაა, რომელიც ხელს უწყობს მთავარი მიზნის მიღწევას, როგორცაა რთული ასანები და ფიზიკური პრანაიამას მეთოდებიც კი, ჯერ არ იყო ცნობილი და არ გამოყენებოდა. პირიქით, გონება, რომელიც უკვე ძალიან მაღალი ხარისხით იყო განვითარებული, გამოიყენებოდა, როგორც ფიზიკური ფუნქციების მართვის ერთადერთი საშუალება.
- რაჯასი** – სამი გუნადან მეორე (აქტიურობის) ნიშნების მატარებელი; ქიმის სფეროში მას ელექტრონი ასახავს.
- რეჩაკა** – ამოსუნთქვის ეტაპი პრანაიამაში.
- რაჯოგუნა** – იხ. გუნები, რაჯასი.
- რესპირაცია** – სუნთქვა, გარეგანი და შინაგანი.
- რიტამბჰარა-პრაჯნა** – იოგაში გამოვლინებული სამადჰის ზეცნობიერული მდგომარეობის ერთ-ერთი ძალა, რომელიც იმაში გამოიხატება, რომ ყველაფერი, რაც ამ დონეზე მყოფი იოგის მიერ პროგნოზირდება გარდაუვლად ხორციელდება.
- რიტამბჰარა-პრაჯნია** – ერთ-ერთი ძალა, რომელიც სამადჰის ზეცნობიერ მდგომარეობაში ვლინდება იოგში, – განჭვრეტის ძალა; ეს იმაში გამოიხატება, რომ რაც უნდა იწინასწარმეტყველოს იოგმა, ხორციელდება.
- საბიჯა-სამადჰი** – სამადჰი, რომელშიც მატერიალური სიამოვნების სურვილების თესლი კვლავ რჩება გონებაში.
- სავიკალპა-სამადჰი** – ერთგვარი სამადჰი, რომელშიც გონება კვლავ ინარჩუნებს თავის მატერიალურ შთაბეჭდილებებს. იგივეა, რაც სამპრაჯნიატა სამადჰი.



- საგუნა ბრაჰმანი** – რეალობა, ჭეშმარიტება, რომელიც განპირობებულია ისეთი თვისებებით, როგორცაა ნეტარება და, შესაძლოა, იყოს გარკვეული არასრულად სასრული რეალობის, სასრული არსის გამოხატული ფორმა, რომელიც ზოგადად ყოველგვარი განმარტებების მიღმაა. ეს ფორმა განსხვავდება საბოლოო რეალობისგან.
- სამადჰი** – ტექნიკური მხრიდან, ეს არის გარკვეული მდგომარეობა, რომელშიც გონება, კონცენტრაციის გზით, აღწევს იდენტიფიკაციას მედიაციის ობიექტთან. თუმცა იოგაში ეს გაგებულია, როგორც ისეთი მდგომარეობა, რომელსაც ამავე დროს აქვს სხვადასხვა ეტაპი, რომელშიც ინდივიდუალური გონება გარკვეული დროის განმავლობაში თავისუფალია ყველა მატერიალური შეზღუდვისგან, იღებს უმაღლესი გონების ფორმას თავისი ყოვლისშემძლეობითა და ყოვლისმომცველობით და აღწევს სულიერ განმანათლებლობას.
- სამპრაჯნიატა-სამადჰი** – ერთგვარი სამადჰი, რომელშიც ინდივიდუალური გონება ერწყმის კოსმიურ გონებას, მაგრამ ეს შერწყმა ჯერ კიდევ არ ხდება იმ დონეზე, რომ საბოლოო განმანათლებლობა (გასხივოსნება) შეიძლება იქნეს მიღებული.
- სანქჰია** – იოგას სისტემის ფილოსოფიური საფუძველია. სანქჰიას სისტემა იძლევა მატერიისა და სულის კლასიფიკაციას, ის ვითარდება და მუდმივად დასტურდება იოგას პრაქტიკით.
- სამიამა** – ყურადღების ისეთი მაღალი მდგომარეობა, რომელშიც დჰარანა (ყურადღება), დჰიანა (შთაგონება) და სამადჰი (აღქმა) ერთმანეთს ერწყმიან ერთ პროცესში, რომელშიც იოგს შეუძლია გაიგოს შიდა მიზეზი, თუ რაზეა ის ფოკუსირებული.
- სარვანგასანა** – ჰათჰა იოგას პოზა – „დგომა მხრებზე“.
- სატტვა** – პრაკრიტის პირველი სამი გუნა (სატტვაგუნა), ხასიათდება სინათლის ნიშნებით, ძალით, გამბედაობით; ქიმის სფეროში, ეს გუნა წარმოდგენილია პროტონით.
- სატტვაგუნა** – ნახე გუნები, სატტვა.
- სატჩიდანანდამ ბრაჰმანი** – ერთ-ერთი შთაგონება, რომელიც მიზნად ისახავს მედიტაციით დაკავებულის გონების ყოფნას მარადიულ ოკეანესთან, ცოდნასთან, ნეტარებასთან იდენტიფიცირდეს, მის ორგანულ ნაწილად იქცეს.
- სატია** – ერთ-ერთი იამია, რომელიც მოიცავს აღთქმას, რომ დაიცვას სიმართლე და უარი თქვას ფიქრებსა და ქმედებებზე.



- საჰასარა** – ტვინის ქერქში მდებარე შვიდი ჩაკრიდან ყველაზე მაღალია. ამ „ათასფურცლოვანი ლოტოსს“ სრული გახსნა უმაღლესი განმანათლებლობა მოაქვს.
- სვადჰიშჰტანა** – ჩაკრა, რომელიც მდებარეობს ჭიპის ქვემოთ, მართავს ფეხების ფუნქციებს.
- სვადჰიაია** – „თვითმშემეცნება“, ე. ი. იოგას ან ფილოსოფიის წიგნების შესწავლა. ერთ-ერთი ნიამი.
- გული** – იოგას შესწავლის საწყის ეტაპზე, ეს არის სხეულის ის განსაკუთრებული ნაწილი, რომელიც, როგორც ანაჰატა ჩაკრის ფიზიოლოგიური სიმბოლო, აგზავნის სიცოცხლეს და ელექტრომაგნიტურ პულსაციას სხეულის ყველა სხვა ნაწილში. მაგრამ, მეორე მხრივ, იოგას მონაფესათვის, რომელიც მედიტაციაში წარმატებულია, ის პულსაციის საშუალებით ხდება კოსმოსური ცნობიერების აღქმის ცენტრი.
- სიდჰები** – რვა ზებუნებრივი ძალა, რომელსაც იოგები აღწევენ ხანგრძლივი მედიტაციის სესიების შედეგად: სხვა სხეულებში შესვლის უნარი; სხვა ადამიანების აზრების „ნაკითხვის“ უნარი; სურვილისამებრ გაკეთების უნარი, რასაც იოგი მოისურვებს; ნათელმხილველობა; გამჭრიახობა; გულთმისნობა; ყოვლისმცოდნეობა; გასხივოსნებულობა; უხილავის ხილულად გადაქცევის უნარი.
- სომამანდალა** – ჰიპოფიზის იოგური სახელია.
- სპჰოტა** – პირველადი ხმის, ანაჰატა-ნადას ან ომის ერთ-ერთი სინონიმი;
- სტუმბჰა-ვრიტტი** – პრანაიამას ერთ-ერთი ვარჯიში, რომელშიც ფილტვები თავისთავად (ე. ი. ძალისხმევის გამოყენებით) ინარჩუნებენ წონასწორობას. წონასწორობა კი იმაში გამოიხატება, რომ ჰაერის წნევა თითქოს ფილტვების შიგნით არის {ჩასუნთქვისას}, ხოლო, როდესაც ის გარეთ არის {ამოსუნთქვისას}, იგივე ხდება.
- სტჰულა-შარირა** – უხეში გარსი, პირველი ასტრალური სხეული (ფიზიკური სხეული) ანუ ცნობიერი ჭკუა.
- სუკშმა-შარირა** ერთ-ერთი დახვეწილი (ასტრალური) სხეულია, რომელიც ქვეცნობიერის ნაწილია; ის ვლინდება სიზმრის მდგომარეობაში.
- სუტრატმა** – ცნობიერების ენერგია, რომელიც ცირკულირებს ნატიფ სამყაროში, ანუ მაკროკოსმოსში.
- სუშუმნა** – ცენტრალური ნერვული სისტემა, რომლის ძირითადი ნაწილია ზურგის ტვინი.

- სუშუმნა-შირშაკა** – გრძივი ტვინი, რომელშიც არსებობს ცენტრები, რომლებიც მართავენ სუნთქვასა და გულის მოქმედებას.
- სუშუპტი** – ღრმა ძილის მდგომარეობა, რომელიც წარმოდგენილია აუმ მარცვლით.
- ტალა-ნადა** – ანაჰატა-ნადა ხმის ნაირსახეობა, რომელიც ძლიერად გადაჭიმულ დოლზე ჯოხებით რტყმას მოჰგავს. თქვენ შეგიძლიათ მედიტაცია ამ ხმაზე.
- ტამასი** – პრაკრიტის გუნაში მესამეა. ინერციის, სიზარმაცის ნიშნების მატარებელი; ტექნოლოგიაში – ელექტრული ნეიტრალიტეტი.
- ტამოზუნა** – ნახე ტამასი.
- ტანმატრა** – იხ. პანჩა-ტანმატრა.
- ტანტრი-ვინა** – ერთგვარი ანაჰატა-ნადას ხმა, რომელიც მოგვაგონებს აღმოსავლური სიმებიანი ინსტრუმენტის ჰარმონიულ ხმას. თქვენ შეგიძლიათ მედიტაცია ამ ხმაზე.
- ტაპასია** – ერთ-ერთი ნიამია. მისი დაცვით მედიტატორი გამორიცხავს აზრთანყოობის უნმინდურობას ასკეტიზმისა და თვითდისციპლინის გრძელვადიანი დაცვით.
- ტატვამასი** – ყველაზე გამორჩეული დიდი ვედური შთაგონება; ამ შთაგონების გამეორებას იოგას მონაფე მიჰყავს საბოლოო ქეშმარიტების, საბოლოო რეალობის ცოდნამდე. მისი პირდაპირი მნიშვნელობა: „ანუ შენ.“
- ტრაიამა-ეკატრა-სამიამა** – იოგას პრაქტიკის ბოლო სამი შიდა ეტაპი: დჰარანა, დჰიანა და სამადჰი, შესრულებული ერთად, ქმნიან სამია-მუს. ზემოთ აღნიშნული გამოთქმა პატანჯალის ერთ-ერთი იოგას სუტრაა.
- ტრატაკა** – ძალიან მნიშვნელოვანი იოგური პრაქტიკა, რომელიც მიზნად ისახავს განვითარებაზე ფოკუსირებასა და ზეშეგრძნებადობის აღქმას. იგი შედგება ფიქსირებულ ობიექტზე თვალებით შედარებით ხანგრძლივი კონცენტრაციისაგან.
- მესამე თვალი** – დივია-დრიშტი, „ინტუიციის თვალი“; ის იხსნება მედიტაციის საშუალებით.
- ტურიია** – ბრაჰმანის მდგომარეობაში სრული ჩაძირვის საბოლოო ეტაპი. სხვაგვარად ამ მდგომარეობას ნირვანა ეწოდება.
- ტედჯა** – მატერიის მსუბუქი მდგომარეობა სანქჰია იოგას კლასიფიკაციის მიხედვით.
- ტეჯასი** – ცნობიერების ენერგია, რომელიც მოქმედებს დახვეწილი ფორმით ზოგიერთ ინდივიდში, ისევე როგორც ინტელექტში.

**უპაია-პრატიია** – კოსმიური ცნობიერების ბატონობა ინდივიდუალურ გონებაზე, რომელიც მიღწეულია ასამპრაჯნიტა-სამადჰის მეშვეობით.

**ჰალასანა** – „გუთნის“ პოზა.

**ჰათჰა იოგა** – ერთ-ერთი იოგას სისტემა, რომელიც განვითარდა მოგვიანებით, ვიდრე რაჯა იოგა. ჰათჰა იოგაში სხეულის სხვადასხვა ნაწილი ხელს უწყობენ გონების კონტროლის მიღწევას. ამ მიზნით, მასში ასანების სისტემა შეიქმნა, რომელიც ბოლო დროს სულ უფრო ხშირად გამოიყენება როგორც ფიზიკური ჯანმრთელობის გასაძლიერებლად, ასევე სულიერი პროგრესის მიზნით.

**ჩაკრები** – ცნობიერების შვიდი დახვეწილი ცენტრია ადამიანის სხეულში სიმბოლოთა უბნებით; ხერხემლის ძირში (მულადჰარა), ნელის რეგიონში (სვადჰისტანა), მზის წნულის მიდამოში (მანიპურა), გულის დონეზე (ანაჰატა), ყელი (ვიშუდჰა), თალამუსი (აჯნა) და ქერქის ტვინში (საჰასრარა). მედიტაცია ჩვეულებრივ ხორციელდება ზედა ცენტრებზე (ანაჰატა, აჯნა, საჰასრარა); პრატიაჰარა – შვიდ ჩაკრაზე.

**ჩინ-ნადა** – ერთგვარი ზუზუნისა და სტვენის ხმა, რომელზეც შეგიძლიათ კონცენტრირება; ანაჰატა-ნადას ნაირსახეობა.

**ჩინჩინ-ნადა** – თავში შიდა სმენით შესაძლო მოსასმენი, ჩანჩქერის მქუხარე და მჩქეფარე ხმა, მასზე შესაძლოა მედიტაციის ჩატარება.

**ჩიტტა** – იოგის ტექნიკური ტერმინია, რომელიც აღნიშნავს „ცნობიერების მდებარეობას (ტახტს).“ ეს კონცეფცია მოიცავს ცნობიერ, ქვეცნობიერ და ზეცნობიერ გონებას. იოგა ასწავლის ჩიტტას პირველი ორი ასპექტის შემეცნებისა და კონტროლის მეთოდებს და ეს საშუალებას აძლევს მესამე, ანუ ქვეცნობიერი გონების გამოვლენას.

**ჩიტტა-პრასადანა** – გონების სიმშვიდე და უდრტვინველობა, რომელიც მიიღწევა გარკვეული მორალური პრინციპების პრაქტიკით.

**ჩიტტი** – იგივეა, რაც პურუშა.

**ჩეტაშო-ჯნანა** – მონინავე იოგების მიერ შეძენილი ტელეპათიის უნარი.

**შაბდა** – ეს ტერმინი ნიშნავს „სიტყვას“ ან „ბგერას“ და აქ ეხება ბრაჰმანს, რომელიც გამოიხატება ნადას ხმოვანებით.

**შაბდა-ბრაჰმანი** – იგივეა, რაც ანაჰატა-ნადა.

**შავასანა** – „გვამის პოზა“.

**შალაბჰასანა** – „კალიის პოზა“ ჰათჰა იოგაში.

**შანკჰა-ნადა** – თავში ჟღერადი ნადას ხმა; იგი ძალიან ჰგავს ნიჟარის ხმას. ამ ხმაზე შესაძლებელია მედიტაცია.

- შატკარმა** – ექვსი იოგური მეთოდი, რომელიც უზრუნველყოფს ფიზიკურ ნმენდასა და ჯანმრთელობას.
- შივა** – მილნევის უმაღლესი იდეალი კლასიკური იოგას პრაქტიკის შედეგად. ზოგჯერ ეს იდეალი გამოსახულია, როგორც განსახიერებული არსება, რომელსაც აქვს იოგას დახმარებით მიღწეული ყველა სრულყოფილება.
- შივოჰამი** – უძველესი მანტრა – ნიშნავს „მე ვარ შივა“ ანუ რაც იგივეა, „მე ვარ ყოფნა, ცოდნა და ნეტარება“.
- შილა** – იოგას პრაქტიკით მიღწეული ხასიათის სრულყოფილება ან მორალური სრულყოფილება.
- შირო-ბალამ** – ცერებელუმი.
- შირო-ბრაჰმანი** – იოგას პრაქტიკით სრულად განვითარებული ტვინის (ცერებრალური) ქერქი.
- შირშასანა** – თავზე დგომის პოზა, ჰათჰა იოგას ერთ-ერთი ყველაზე სასარგებლო ვარჯიში.
- იამები** – ხუთი პირობა: ზიანი არმიყენება, სიცრუის უარყოფა, ქურდობის არდაშვება, უმანკოება, სიხარბისგან გათავისუფლება.





ეს წიგნი არის ხელმისაწვდომი და ადვილად ათვისებადი სასწავლო კურსი რაჯა-იოგას თეორიისა და პრაქტიკის შესახებ და ამავე დროს ის არის ყველაზე ავტორიტეტული სახელმძღვანელო რაც კი ოდესმე გამოქვეყნებულა. წიგნი ღრმად პრაქტიკულია: ავტორი არა მხოლოდ იძლევა სავარჯიშოების შესრულების მეთოდებს, არამედ მიუთითებს იმ შედეგებზე, რომლებიც მოწაფეებმა უნდა მიიღონ ამ მეთოდების შესრულებისას; გარდა ამისა, ის ზრუნავს მოწაფეების მიერ თითოეული საკითხის სწორად გაგებაზე. წიგნი უზრუნველყოფილია საკმარისი რაოდენობის ილუსტრაციებით თვითშესწავლისთვის. მისი მიზანია პრაქტიკული მითითებების მიცემა როგორც მათთვის, ვინც სულიერი აღქმის განვითარებას ცდილობს, ასევე მათთვის, ვისაც ჯანმრთელობის გაუმჯობესება სურს.

დოქტორმა რამამურტი მიშრამ დაწერა თავისი „იოგას საფუძვლები“, როგორც სახელმძღვანელო იოგას სკოლების მოწაფეთათვის, რომელსაც იგი პირადად ხელმძღვანელობდა: ამ სკოლებში, პირველივე გაკვეთილიდან ყველა მოწაფე პრაქტიკულად სწავლობს იოგას. თუმცაღა, მოგვიანებით გაიკვა, რომ მოქმედ სკოლებში სასწავლო წიგნად გამოყენების მიღმა, იგი ასევე კარგი სახელმძღვანელოა მათთვისაც, ვინც იოგას დამოუკიდებლად სწავლობს – ასეთ შემთხვევაში ეს წიგნი შეუცვლელი დამხმარე იქნება. ეს ასევე დიდი თანაშემწე იქნება ექიმებისა და ფსიქოლოგებისთვის.

წიგნში აღწერილი მეთოდები ათ წელზე მეტი ხნის განმავლობაში გადიოდა შემონმებას და აჩვენა ძალიან მაღალი ეფექტურობა.

ISBN 978-9941-8-6743-9

