

## Брахмачарья.

Это очень тонкая и деликатная тема, информация о которой встречается достаточно редко и ещё реже бывает объективной.

Большинство рассматривает этот аспект духовной жизни как целибат, как воздержание в чистом виде, но это не совсем так. Брахмачарья гораздо более широкое и глубокое понятие, которое интересует и затрагивает в той или иной мере практически всех. Поэтому стоит остановиться на этой теме и рассмотреть её несколько подробнее.

Итак, Брахмачарья – это не только целибат. Это искусство отношений между двумя полами в целом. Прежде всего Брахмачарья - это любовь и все её составляющие зависят прежде всего от силы и качества любви, в принципиальном смысле. Сразу надо напомнить что простое воздержание основанное на подавлении чувства не приносит пользы относительно гармонии духовного роста, а скорее наоборот довольно опасное и бессмысленное занятие. Всё должно быть естественно и без крайностей особенно тому, кто в йоге. Здесь всё абсолютно индивидуально в соответствии с личными обстоятельствами( кармой, воспитанием, либидо, заболеваниями, темпераментом, мотивацией, уровнем сознания, видом садханы и степени продвижения по её ступеням, любви, семейного уклада, традиций и т.д.)Разумеется необходимо придерживаться общественных, нравственных положений и быть вне насилия. На любом уровне в

йоге крайне нежелателен секс с животными, гомосексуализм, беспорядочная вошедшая в привычку ежедневная мастурбация, любое насилие и прелюбодеяние, вожделение. Вы должны быть хозяином положения, а не привычки или страсти. Как правило чем выше уровень сознания йога, чем дальше он продвигается в садхане, тем реже он входит в сексуальный контакт. Он лучше владеет праной и желание и семя ( у мужчин) сублимируются, утилизируются сущностью и исползуются для дальнейшего духовного роста. Нужно отметить что мужчина через семяизвержение теряет намного больше праны чем женщина при оргазме.

Как известно в йоге сексуальная энергия и общая энергия в целом одно и то же, и для йога она очень нужна для его развития.

Мужчина за один раз теряет до 40 капель крови и достаточно много праны ( оджаса) так необходимой для его садханы. На высоких ступенях йоги Господь сам укажет как быть через интуицию и по ситуации в целом. Если йог семейный то следует придерживаться умеренного варианта, обязательно договорившись с мужем или женой. Здесь необходимо понимание, терпимость и любовь. Крайне нежелательны измены и пользования услугами проституток, просмотра порнографических фильмов и журналов. И даже в семье избегать любой формы извращения ( анальный секс и т.д). Оральный секс тоже не желателен. В идеале нужно заниматься любовью только с целью зачатия ребёнка, но это удаётся немногим. Чем

серьёзней вы занимаетесь йогой, чем дальше продвигаетесь, тем ответственней необходимо относиться к брахмачарье.

Простое, лёгкое поведение, частые смены партнёров сегодня обычное дело для большинства. Но хоть это и не преступление всё же для йога – эта форма отношений так же не желательна. Словом, учителями здесь должны быть любовь, благоразумие, мера, нравственность, терпимость, мудрость, интуиция и знание.

Женщина йогиня должна одеваться поскромнее и не провоцировать мужчин на грех, на возбуждение, которое так мещает в йоге. Мужчина йог должен унять своё самолюбие и животный порыв страсти, жениться пока не достиг уровня общаться с праной по своему усмотрению. Если найти партнёра жизни не получается и праной вы ещё владеть не научились, - как уже было сказано выше, - будьте умерены, постарайтесь найти постоянного партнёра где по крайней мере есть место уважению, пониманию, симпатии и одинаковой системой ценности. Желательно чтобы оба были в йоге, тогда безусловно будет найден компромис и занятия любовью будут служить им снятием напряжения, выводом отрицательной энергии, снятию стресса и конечно послужат как помощь друг другу, взаимобмену энергией и уберегут от крайностей и нежелательных поступков. А при должном понимании, осознанности, искренности и желанию принести партнёру счастье –

может даже послужить и для духовного развития в целом.

Если вы встали на путь йоги, на духовный путь, хаоса в отношении секса быть не должно. Пусть ваше ещё необузданное желание послужит тому кто в этом нуждается, любовь даже на этом уровне при должном отношении может быть целебной и даже спасающей. В крайнем случае обратите свою страсть во благо. Будьте нежны и внимательны и не будьте эгоистами в отношениях. Пусть это будет карма-йогой, пусть это будет ещё одним способом послужить человеку, помочь, поддержать, поделиться праной, отдавайте с мыслью о помощи.

P.S. ни в коем случае не занимайтесь тантрой ( где есть место ритуальному сексу) без достойного чистого и истинного учителя. Не попадайтесь на крючок невеж, пишущих о кама-сутре и т.д.

Пусть будет гармония и прежде всего развивайтесь духовно. Это автоматически разрешит вопросы брахмачарьи на каждом из этапов сажханы. С Богом! Удачи, благоразумия и терпения. Живите друг для друга, жертвуйте – вот истинная брахмачарья! Ом.

Занятия асанами безусловно поможет в контроле над праной (особенно перевёрнутые позы)

Спокойный ум и всё что его успокаивает (занятия пранаямой, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, прохладный душ) способствует брахмачарье (воздержание или целибат). Избегайте того, что возбуждает ум - острое, мясное, кофеин, алкоголь, наркотики, в частности кокаин, шоколад, возбуждающие травы - женьшень, виагра и т.д.

Читайте духовную литературу.

Думайте о высоком, слушайте спокойную музыку, например, классическую, и, конечно, делайте киртан и джаппу. Держитесь сильных, порядочных, духовно развитых людей.

На определённом этапе медитация также полезна.

Будьте заняты карма-йогой, служением и у вас просто не будет времени и сил думать об этом, и не волнуйтесь свою любовь если на то будет воля Божья вы не упустите.

Доверяйте Господу. Очищайтесь, займитесь творчеством - найдите себя. Молитесь, посещайте святые места. Найдите Учителя - духовника. Пример святых безусловно вдохновит вас.

- Практикуйте релаксации, Шавасану и успокаивающие травы - мяту, ромашку, валериану, пустырник, хмель, кава-кава, боярышник.

- Хороший врач (сексопатолог и т.п.) так же будет крайне полезен. Не стесняйтесь, общайтесь с профессионалами. Словом, не прячьтесь, не убегайте от естества, а работайте над собой. Окружите себя саттвой. Будьте порядочным, чутким человеком и сбалансированная садхана с достойным Учителем всё расставит на свои места.

И если вы попали в ситуацию где разрядка (в смысле сексуальной энергии) невозможна, будь то болезнь, тюрьма, армия, возраст - не усугубляйте ситуацию слабостью и невежеством. Работайте над собой и ни в коем случае не жалеете об утерянной возможности. Господь вас любит, всё во благо, вам всё вернётся сполна при должной вере, разумному поведению и знаний.

В общем, не бегите в монастырь раньше времени и не упустите зова, когда он придёт. Намастей.

Здесь приводятся самые удачные фотографии с мастером, великим Учителем Вишну Деванандой, который внёс неоценимый вклад в распространение йоги на Западе. Смотрите на них, сливайтесь с ними, медитируйте на них и пусть этот нектар блаженства, знаний, мужества, любви и сострадания поможет вам на вашем пути. Постарайтесь почувствовать энергию мастера. Медитация на портрет мастера - очень сильная практика, которая порой указывает путь и спасает душу. (Как делается эта медитация, если вас интересуют все детали и тонкости — спросить у своего Учителя.) OM

P.S. Прилагается фото Раманы Махарши. В виде исключения по причине того что трудно найти столько света, любви, знания, участия, сострадания, интеллекта, мужества сколько у этого удивительного сына Божьего, великого мастера, Человека и Учителя. Пожалуй лучшей фотографии Аватары (просветлённого человека, Бога в человеческом образе) трудно найти. Этот образ подарит вам покой и уют, надежду и осознанность. Медитируйте на неё и будьте счастливы. OM