

Дада Садананда.

Д14 Диалоги о медитации : русский йогин о практике, психологии и будущем человечества / Дада Садананда, Виталий Лейбин. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с. — (В потоке. Движение к счастью).

ISBN 978-5-04-116866-7

Дада Садананда — русский йогин, монах-саньясин, учитель медитации, наставник раджадхираджа-йоги, безвозмездно дающий уроки практики в России и по всему миру, основатель портала и YouTube-канала «Уроки медитации», имеющего полмиллиона подписчиков.

Книга рассказывает о медитации, йоге и тантре через призму личного опыта посвященного монаха. В ней много практических рекомендаций и техник, психологии и мудрости, увлекательных историй и духовных анекдотов-притч. Она лишена религиозного догматизма, поэтому понятна критически настроенному современному человеку.

«Йогическая практика содержит много практических решений для реальных человеческих проблем. Я хочу, чтобы люди увидели, что такие решения есть, и вдохновились этим», — говорит Дада Садананда.

Эта книга:

- научит базовой технике йоговской медитации и нюансам практики,
- откроет правила гармоничной жизни и тантрические секреты успеха,
- объяснит, как, работая с чакрами и образом жизни, бороться с болезнями,
- расскажет, комбинацией каких техник можно достичь высших состояний,
- подскажет, как найти свое место в стремительно меняющемся мире,
- вдохновит на медитацию, на моральную и осмысленную жизнь.

УДК 133
ББК 86.4

© Дада Садананда, текст, 2021
© Виталий Лейбин, текст, 2021
© Татьяна Лопатина, иллюстрации, 2021
© Филипп Гончаров, фото, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-116866-7

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	10
ГЛАВА 1. НАСТОЯЩЕЕ «Я»	17
Кризис веры	18
Киртан и чудо	21
Мир и самадхи	25
Первые медитации	27
Коммунизм, Барнаул, 1990-е	32
Духовное сообщество. Сатсанг	37
Просто дада	40
ГЛАВА 2. КАК РАБОТАЕТ МЕДИТАЦИЯ	43
Зачем медитировать	44
Стоп! Что сейчас делает ваш ум?.....	46
Что такое медитация	48
Как медитировать: базовая техника	49
Первый шаг. Поза.....	51
Второй шаг. Расслабление.....	52
Третий шаг. Абстрагирование от пространства	54
Четвертый шаг. Концентрация на звуке мантры	56
Пятый шаг. Концентрация на смысле мантры	56

Как была дана универсальная мантра	57
Шесть уроков медитации	60
Первый урок.....	64
Второй урок.....	66
Третий урок.....	69
Четвертый урок.....	72
Пятый урок.....	73
Шестой урок	74
Зачем нужна тайна	76
Как достичь самадхи	78
Другая жизнь.....	80

ГЛАВА 3. ЯМА И НИЯМА. ПРАВИЛА ЖИЗНИ..... 83

Принципы ямы	84
Ахимса. Непричинение вреда.....	88
Сатья. Благожелательная правдивость	93
Астея. Не укради	96
Апариграха. Нестяжательство	98
Брахмачарья. Видеть все как проявление Бога	101
Принципы ниямы.....	105
Шауча. Чистота.....	105
Сантоша. Удовлетворенность	106
Тапах. Добровольная аскеза	109
Свадхьяя. Духовное чтение.....	111
Ишвара пранидхана. Прибежище в Боге	112

ГЛАВА 4. КАК УСТРОЕН ЧЕЛОВЕК.

БИОПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ 115

Что такое эмоции.....	116
Муладхара. Четыре вида счастья.....	119
Свадхистхана. Восприятие крокодила	121

Манипура. Власть и амбиции	126
Анахата. Дыхание и абстрактное мышление	127
Вишуддха. Вручение себя Высшему	131
«А я сомневаюсь, что это мой путь...».....	133
Агья. Жажда знаний	135
Депрессия и вера	136
Психические расстройства. Поможет ли йога?	138
Как развивать чакры	139
Прана, жизненная сила	142
Чакры и педагогика	143
Свободное проявление желаний	144
Сахасрара. Высший лотос.....	146
Чакры и оккультные силы.....	147

ГЛАВА 5. МИР, УМ, КАРМА. БАЗОВАЯ ФИЛОСОФИЯ 151

Высшее сознание	152
Единство знания.....	154
Философский Бог.....	159
Единство — двойственность — единство	161
Классическая философия Индии.....	164
В начале было... ..	165
Зачем всё	169
Откуда зло	170
Как устроен ум	172
Карма: мир причин	177
Есть ли свобода воли?	180
Зачем нужна философия	184
Что происходит в момент смерти	186
Смерть утешает.....	188
Можно ли проскочить через уровень.....	189

Дхарма	190
Дхарма русской поэзии	195
Философия блаженства	197
Философия служения	201

ГЛАВА 6. КТО МЫ.

ПРАВДА ОБ «АНАНДА МАРГЕ»	205
Что такое «Ананда марга»	206
Почему «Ананда марга»?	210
Гуру. Начало	214
Откуда враги	216
Репрессии	219
Секта или нет?	223
Гуру: сомнения и чудо	225
Выход из тела	229
Почему это не религия	230
«Песни нового рассвета»	234
Как устроена «Ананда марга»	235

ГЛАВА 7. ТАНТРИЧЕСКИЕ

СЕКРЕТЫ УСПЕХА	239
Первый секрет успеха. Твердая решимость	240
Второй секрет успеха. Искренность, уверенность и концентрация энергии на цели	247
Третий секрет успеха. Следуй указаниям учителя	252
Четвертый секрет успеха. Сбалансированное состояние ума	257
Пятый секрет успеха. Самообладание и самоконтроль	263
Шестой секрет успеха. Сбалансированное питание	266
Седьмой секрет, которого нет	271

ГЛАВА 8. БУДУЩЕЕ МИРА	275
Неогуманизм.....	276
Сентименты	281
Освобождение	286
Как победит неогуманизм	289
Дух справедливости	290
Теория счастья	292
Как производить?	295
Самодостаточность регионов мира	299
Почему капитализм обречен	300
Прогноз на будущее.....	303
Заключение. Следующий шаг	309
Об авторах.....	318

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дада Садананда – монах, учитель медитации, наставник раджадхираджа-йоги, известный сотням тысяч людей, получившим у него первые наставления в практике очно или онлайн благодаря сайту урокимедитации.рф, мобильному приложению и популярному YouTube-каналу.

«Все желающие научиться медитации могут обращаться в любое время дня и ночи. За обучение денег не беру», – пишет Дада на своей странице в соцсети «ВКонтакте». Его демократизм, подкупающая даже на видео искренность и отсутствие «понтов», нередких на рынке эзотерических услуг и восточных практик, ставят его вне этого рынка. Он просто и ясно, без пафоса дает начало практики (а наиболее упорным – и продвинутые уроки). И эту практику и правда можно «взять» – и с помощью проекта «Уроки медитации», и с помощью, как мы надеемся, этой книги, и в личном общении, конечно. Дада Садананда показывает, что чудесную и радостную практику йоги и нашу обычную жизнь не разделяет пропасть.

Но йога – не товар. Да, восточные практики в разных упаковках давно уже являются частью жизни и культуры европейского, в том числе и русского человека. Они – как редкая позволительная для взрослых сказка: здесь есть и чудесные случаи излечения с помощью восточной медицины, и суперспособности йогоинов, и мечта о саморазвитии, о том, как стать больше себя. Эти практики обросли самыми разными культурными ассоциациями, от индийского ситара в харрисоновских песнях «Битлз» до эзотерических снов

в книгах Виктора Пелевина. Сейчас они широко представлены курсами различных тренингов и кружков по интересам, преподаватели в которых чаще всего далеки от какой-либо живой традиции и тем более монашеской самодисциплины.

В отличие от большинства из них Дада Садананда — редкий на Руси настоящий йогин-монах, представляющий индийскую тантрическую традицию, наследующую легендарным йогинам древности, но без архаического догматизма. Парадокс — это и современная духовная практика, и древняя традиция. Но это парадокс живой, возможно, отчасти объясняющий популярность «Уроков медитации».

Дада (это слово в переводе с бенгальского означает «старший брат») учит современной духовной практике. Она понятна как раз человеку нашего времени, поскольку у нее нет отталкивающих догматических и мифологических наслоений. В том числе она не требует слепой веры в богов и демонов, не делит людей на касты, равно доступна и мужчинам, и женщинам, она демократична и в зависимости от запросов может открыться духовному путешественнику на любую глубину, вплоть до монашества, при этом она не отрицает как мираж, а поощряет активную жизнь в обществе и социальное служение.

При всей гибкости и понятности современному человеку это все же именно практика, требующая серьезных усилий и концентрации, а не развлекательно-оздоровительный товар.

Дада цитирует классические тексты на санскрите, при этом основы медитации дает на народном, сибирском русском, с обычными бытовыми примерами из нашей жизни: «Вот вы еще повторяете мантру, но тут подспудно возникают посторонние мысли: надо сходить за хлебом... супермаркет... кончились деньги... банкомат... банкомат сломан... надо доехать туда-то... маршрут отменили... Ох, я же медитирую! Здесь происходит точка перелома, и разум снова возвращается к объекту медитации», — так совсем просто Дада объясняет основы концентрации на видео базового курса.

В «Уроках медитации» подкупает не только свободное переключение Дады с языка древней традиции, говорящей на санскрите, на речь современного русского городского человека и обратно, но и улыбка Дады, как будто он прямо сейчас, во время урока,

вдохновлен и счастлив. Так бывает, когда давние друзья встретились и с двух-трех реплик уже хохочут, непонятно отчего.

— Вы знаете, что излучаете какое-то специфическое очарование на видео, как будто вот-вот рассмеетесь в голос?

— Я не задумывался, это как-то само получается, наверное, — говорит Дада.

— Вы радостный человек?

— Пожалуй. Но когда я говорю, я, конечно, особо радуюсь. Вот вы сейчас спросили, и я задумался. Бывают такие моменты, когда я говорю и меня восхищает идея, о которой рассказываю. И мне просто становится радостно. Это то, что называется «поток», «чувствовать поток». «Уроки медитации» стали и для меня открытием, потому что «быть в потоке», как оказалось, можно и при общении через интернет. Во время уроков я стараюсь себя отодвинуть в сторону, дать слово радости, гармонии и любви внутри меня, более высокой части моего «я». Дать им перелиться через край. И когда я так настраиваюсь, что-то происходит, может быть, с химией моего мозга: чувствуешь поток энергии, мозг работает очень быстро, и он проникает в какие-то тайны, о которых ты раньше не знал, но тебе вдруг они становятся очевидными и ясными. И когда ты начинаешь о них говорить, ты испытываешь восторг от того, что сам что-то новое для себя узнал, чему-то новому научился. Наверное, я что-то все же читал или слышал об этом, но в момент урока к тебе приходит чистейшее озарение, вдруг ты видишь предмет лекции с суперской ясностью. Поэтому я и улыбаюсь, скорее всего.

Мы давно хотели взять у Дады Садананды максимально подробное интервью как у очень интересного и необычного человека, создающего некое новое явление в обществе прямо на наших глазах. Но из-за житейской суеты мы сами по себе не продвинулись в этом ни на шаг. И вдруг соратники Дады сами обратились к нам с просьбой помочь издать книгу. Разве не чудо?

Эта книга построена на десятках часов бесед с Дадой, из них рождались тексты, которые мы затем вместе дорабатывали. Использовались также фрагменты текстов традиции, философские, духовные и поэтические тексты и многое другое. Прямая речь Дады Садананды набрана основным шрифтом, а косвенная речь

редакторов-соавторов, сюжетные дополнения, пояснения, куски диалогов из интервью и прочее — шрифтом без засечек или курсивом.

В основании большей части материала этой книги — откровенные (местами очень откровенные) беседы с Дадой Саданандой о его жизни, а также о практике и идеологии: о медитации, йогической этике и морали, философии, психологии, социальной и исторической теории. Теоретические вопросы обычно обсуждаются здесь через очень личную призму, как живое знание, а не просто как абстрактная информация. Внешняя информация, чтобы превратиться в знание, должна стать частью личности, быть «субъективирована», как следует из теории познания, которую обсуждает Дада.

Эта книга не повторяет и не заменяет ни один из видеокурсов «Уроков медитации». Духовные путешественники, ищущие практики и наставления могут обратиться к онлайн-видео, принять участие в обучающих семинарах-ретритах, которые с регулярностью проводятся проектом «Уроки медитации» в России и близких странах, и в результате, если захотят, получить личные уроки у Дады Садананды или других дад или диди (женщины в таком случае занимаются с наставницами, диди, «старшими сестрами»).

Эта книга не является систематическим изложением ни практики, ни теории тантрического пути, хотя, скорее всего, духовные искатели найдут в ней множество «инсайтов» в зависимости от собственного настроения и опыта, а также практических рекомендаций. Многие найдут здесь, как хочется верить, и вдохновение на медитацию, и множество приемов для жизни в практике, и философскую и житейскую мудрость, а также много баек и духовных анекдотов-притч. Для начинающих это может быть настольной книгой, дополнением к видеоурокам, помощником в пути.

Однако по жанру это не методичка, не практическое руководство и тем более не религиозоведческая или философская работа, а скорее откровенный разговор о предельных вопросах человеческой жизни и жизни общества. На эти исключительно важные темы очень редко удастся откровенно поговорить, ведь такая беседа — всегда риск. Для нас важно, что Дада был готов отвечать в том числе и на жесткие и неприятные вопросы — потому что предельные темы требуют и предельной откровенности.

Именно так Дада рассказывает в этой книге о гуру Шри Шри Анандамурти (1921–1990) и об основанном им духовном движении «Ананда марга праچارака сангха» («Организация для распространения Пути блаженства»). В проекте «Уроки медитации» мало места для обсуждения таких тем — практика важнее разговора о доктринах, любимая в нашем народе «важная болтовня» иногда полезна, но чаще отвлекает от практических занятий. Тем не менее и у широкого читателя, и у практиков-маргов (последователей «Ананда марги») часто остаются многие вопросы, которых Дада счел уместным коснуться как раз в этой книге.

— Я ученик гуру Шри Шри Анандамурти. — говорит он. — Он для меня — высший духовный авторитет. Философия, школа, практика, которую он создал, называется «Путь блаженства». Чаще всего человека в жизни мотивирует страсть или страх, желание или избегание, и это — животное поведение. А вот «Ананда марга» — это идеология, в которой человек мотивирован на по-настоящему человеческое поведение, его мотивирует высшее блаженство. Когда я в первый раз сел медитировать, то обнаружил, что счастлив. И понял: это и есть Путь. «Уроки медитации» — это более широкая, максимально светская платформа, не требующая приобщения к какой-либо организации. Проект основан на моем восприятии традиции, но в ней велика доля моей личной интерпретации учения.

Главная цель книги, с точки зрения Дады Садананды, — конечно, вдохновение на медитацию и гармоничную, моральную и осмысленную жизнь.

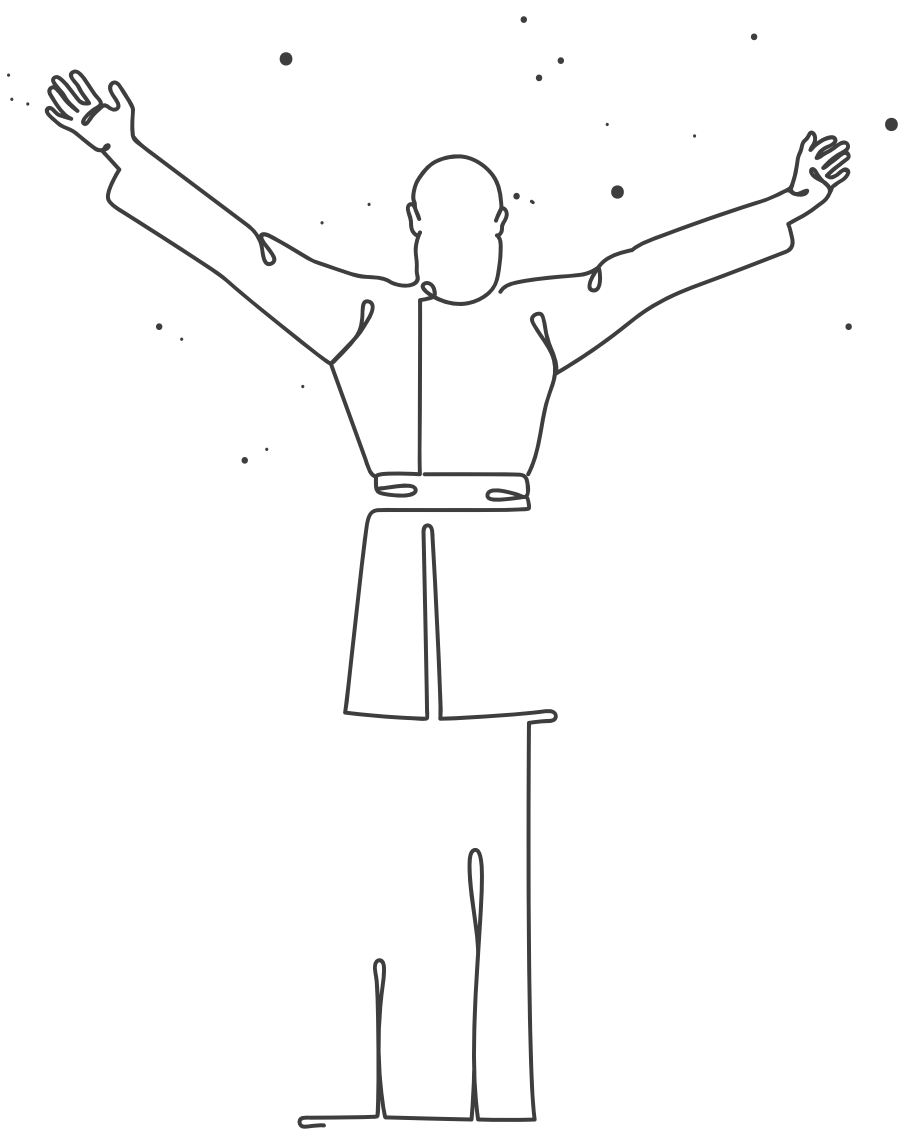
— Мне хотелось рассказать, что йогическая практика содержит много практических решений для реальных человеческих проблем. Чтобы люди увидели, что такие решения есть, и вдохновились этим, — говорит Дада. — Я бы хотел, чтобы книга ответила на простые жизненные вопросы, чтобы по ее прочтении у читателей возникло множество прозрений: например, о том, почему так важно жить нравственно. Есть традиционные ответы на этот вопрос, но современный человек к таким ответам относится с нарастающим в истории скепсисом, не находит в них честной мотивации или правдоподобной картины. А в йоге мотивирует сама практика — жизненный практический эффект от нее гораздо сильнее, чем от нравочений

и мифов. Практика медитации вдохновляет даже современный критический ум, но успех в ней оказывается невозможным без соблюдения принципов нравственности. Мне бы хотелось, чтобы эта книга могла продвинуть мышление читателя, чтобы он был вдохновлен и медитировать, и жить нравственно, чтобы у него сложилась ясная и стройная картина мира: что мы и кто мы как люди и как народ, каких высоких целей мы можем достичь и к какому позитивному будущему прийти.

Мы надеемся, что в какой-то мере это удалось передать через книгу, и уж точно нам самим было интересно и говорить с Дадой, и работать над текстом, и действительно иногда казалось, что поток где-то близко.

— Дада, а правда через вас порой говорит Высшее сознание?

— Ну... Хочется верить в это. Я думаю, что нужно делать собственное сознание гораздо более тонким, чтобы честно ответить себе на этот вопрос. Но я хочу верить в это. И я стараюсь так сделать, чтоб оно через меня говорило, а я бы... в сторонке постоял.



ГЛАВА 1

НАСТОЯЩЕЕ «Я»

КРИЗИС ВЕРЫ

Когда я давал монашеские обеты, я испытывал такое счастье, как никогда ранее. Высшее счастье. Я стал монахом! Я отрекся от всего ради того, чтобы обручиться с Богом! Честно говоря, это было очень круто.

Дада рассказывает об этом в «Ананда шивани», центре медитации, расположенном недалеко от Барнаула и, как кажется, на пересечении миров и языков — русского и санскрита, высокого и простого, снега и неба. Наверное, никто еще не описывал предельный мистический опыт — самадхи — простым подростковым словом «круто».

Терплю, пытаюсь не думать о Боге, пытаюсь быть нормальным материальным человеком, чтобы меня не вынесло моим состоянием, чтобы не стать чуждым по отношению к этому, все еще материальному миру. Зашел в комнату. Там — большой портрет гуру, от него идет невероятная энергия. А надо держать себя в руках, давать обеты! Собрался — и сказал слова клятвы. И пока говорил, мне эти обещания вдруг показались такими сладкими, такими восхитительными, так жаждала душа дать эти обещания, что я реву, не могу остановиться. Я в таком сильном восторге пребываю, так это сильно меня трогает.

Дада, который проводит процедуру принесения обетов, гладит меня по щекам: