

УДК 141.339  
ББК 86.42  
Ш86

**Шри, Чинмой.**  
Ш86 Свобода и покой : [перевод с английского] / Шри Чинмой. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 80 с. – (Духовные лидеры).

ISBN 978-5-699-84518-7

Каждый из нас приходит в этот мир не просто так, но никто заранее не знает своей судьбы. Каждая жизнь имеет ценность, каждая душа несет свет. Иногда он тих, слаб и виден только самым близким. Но иногда случаются вспышки столь яркие, что освещают путь не только самому человеку, но и тысячам людей, идущих за ним следом. Шри Чинмою – индийскому философу, музыканту, спортсмену, мастеру йоги и медитации – была уготована именно такая дорога. Он более сорока лет возглавлял неконфессиональную организацию «Медитации Мира» при штаб-квартире ООН. О творчестве и деятельности этого человека высоко отзывались такие известные люди, как музыкант Борис Гребенщиков, композитор и дирижер Леонард Бернстайн, девятикратный олимпийский чемпион Карл Льюис и многие другие.

Книга «Свобода и покой» рассматривает самые разные темы: материальное благополучие и внутреннее просветление; различие между йогой, духовностью и религией; астрологию и йогу; семейные отношения; свободу и уровни сознания; патриотизм и судьбы России; смысл жизни.

В главе «Медитация» даны упражнения для развития внутреннего равновесия, интуиции, творческих способностей, а также упражнения для тех, кто стремится сбросить лишний вес и избавиться от вредных привычек.

УДК 141.339  
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-84518-7

© Центр Шри Чинмой, 2015  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2016

# СОДЕРЖАНИЕ

О книге «Свобода и Покой» .....	4
Предисловие .....	5
Глава I. Свобода и Покой .....	9
Глава II. Что такое йога? .....	11
Глава III. Йога и материальная жизнь .....	14
Глава IV. Пути и ступени йоги .....	19
Глава V. Религия, духовность и йога .....	22
Глава VI. Кундалини-йога .....	43
Глава VII. Ложные и настоящие Учителя .....	46
Глава VIII. Общество и духовность .....	49
Глава IX. О конце света, злых силах и происхождении человека .....	55
Глава X. Медитация .....	58
Глава XI. Питание и здоровье .....	74

# О КНИГЕ «СВОБОДА И ПОКОЙ»

Книга Шри Чинмоя «Свобода и Покой», несомненно, вдохновит каждого, кто стремится к ясному пониманию жизни, психологии, философии и духовности. Она отвечает на множество важнейших вопросов, касающихся внутренней и внешней жизни человека, и, конечно, может стать в жизни настоящим подспорьем для преподавателей, журналистов, работников системы управления, врачей, деятелей культуры, психологов, религиоведов, тренеров йоги и спорта, спортсменов... Для всех, кто много общается с людьми и нуждается в эффективной методике восстановления своих внутренних и внешних сил. Разумеется, эта книга и для тех, кто только приступает к изучению и раскрытию своего внутреннего потенциала для творческой, интуитивной и эффективной жизни.

Шри Чинмой, индийский философ, деятель искусства, спортсмен, мастер йоги и медитации, с высоты истинной мудрости рассматривает самые разные темы: материальное благополучие и внутреннее просветление; различие между йогой, духовностью и религией; астрология и йога; семейные отношения; свобода и уровни сознания; патриотизм и судьба России; смысл жизни; война и мир; страдания и высший экстаз; лечение и эзотерика; сверхъестественное; поддержание и развитие хорошего здоровья; спорт; значение музыки и многие другие.

В главе «Медитация» даны упражнения для развития внутреннего равновесия, интуиции, творческих способностей, силы воли и подлинного долговечного удовлетворения, а также упражнения для тех, кто стремится сбросить лишний вес и избавиться от вредных привычек.

Шри Чинмой более сорока лет возглавлял при штаб-квартире ООН неконфессиональную организацию «Медитации Мира». В книгу «Свобода и Покой» вошли выдержки из его многочисленных лекций, интервью, бесед и семинаров.

Только через внутренний покой можно обрести подлинную внешнюю свободу.

Шри Чинмой

# ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Шри Чинмой — первый из встреченных мною людей, чье восприятие Бога во многом соответствует моему. Чинмой находится на очень высоком духовном уровне, где все уже едино, он как бы переводчик между людьми и Богом. Он понимает и Его, и их».*

Б. Гребенщиков

## О Шри Чинмое

Каждый из нас приходит в этот мир не просто так, но никто заранее не знает своей судьбы. Каждая жизнь имеет ценность, каждая душа несет свет. Иногда он тих, слаб и виден только самым близким. Но иногда случаются вспышки столь яркие, что освещают путь не только самому человеку, но и тысячам людей, идущим за ним следом. Чинмою Кумару Гхошу, впоследствии ставшему известным всему миру под именем Шри Чинмой, была уготована именно такая дорога.

Шри Чинмой родился 27 августа 1931 года в маленькой деревушке Шакпура в одном из бенгальских штатов Индии. Он был младшим из семерых детей в семье. Дети рано лишились родителей, и заботу о сиротах взял на себя ашрам Шри Ауробиндо, где Чинмой провел следующие двадцать лет, посвятив себя духовной практике. Но в ашраме, помимо этого, большое внимание уделялось общему образованию и совершенствованию

человека. Шри Чинмой, будучи по природе очень деятельным, обучение медитации и постижение высочайших уровней сознания (таких как нирвикальпа самадхи) совмещал с изучением английского и французского языков, мировой литературы, с переводческой деятельностью. Он был помощником секретаря ашрама, писал заметки и статьи, сочинял стихи и песни и активно занимался спортом. Ему на все хватало времени, интереса и сил, в каждое занятие он вкладывал душу, стремясь достичь вершин мастерства.

На Востоке, в том числе и в Индии, всегда существовала уходящая вглубь столетий традиция передачи духовного знания от учителя к ученику. Ощувив полную готовность к тому, чтобы делиться обретенными знаниями с другими, Шри Чинмой весной 1964 года покидает Индию и переезжает в США. Поселившись в Нью-Йорке, он несколько лет работал в индийском консульстве. В эти годы Запад переживал период увлечения культурой, философией и мистикой Востока. Люди были готовы не только слушать, но и услышать. Еще работая в консульстве, Шри Чинмой начал читать лекции по индийской философии и индуизму, а вскоре основал духовно-философский журнал, он выступал в ряде крупных университетов с лекциями, обучал медитации. В 1970 году при штаб-квартире ООН по инициативе Генерального секретаря ООН У Тана начала работу неконфессиональная организация «Медитации Мира», которую возглавил Шри Чинмой. Он проводил еженедельные медитации для дипломатов и делегатов ООН до конца своей жизни.

Несмотря на то, что активная общественная деятельность, включающая в себя поездки по всему миру, отнимала у Шри Чинмоя много времени и сил, он не оставлял занятий литературой, музыкой и спортом. Поразительно, но за свою жизнь Шри Чинмой написал свыше полутора тысяч книг, содержащих и эссе, и художественную прозу, и философские статьи и лекции. А стихотворений и мудрых афоризмов им сочинено более 100 тысяч! Удивляет плодотворность Шри Чинмоя и в музыкальной сфере. Он написал более двадцати тысяч песен на бенгальском и английском языках. В 1968 году вышла его первая пластинка под названием «Песни Бессмертия». А всего за свою жизнь он выпустил около трехсот записей своей музыки на пластинках, аудио-

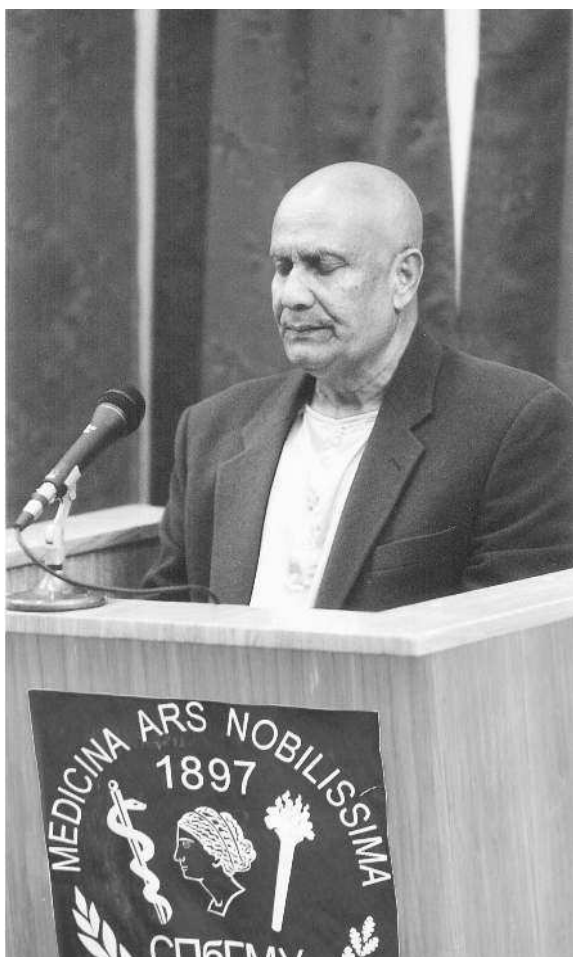
кассетах и компакт-дисках. Один из самых популярных сборников музыкальных произведений Шри Чинмой называется «Флейтовая музыка для медитации». В 1984 году в Кёльне Шри Чинмой дал свой первый концерт в большой концертной аудитории и в дальнейшем выступал в «Альберт-Холле» (Лондон), в Оперном театре в Сиднее, в «Карнеги-холле» (Нью-Йорк), в Мариинском театре (Санкт-Петербург), в концертном зале «Россия» (Москва), в «Ниппон Будокан» (Токио)... Более 700 бесплатных Концертов Мира он дал в крупнейших концертных залах планеты.

Называя тело храмом души, огромное значение Шри Чинмой придавал физкультуре и спорту: для полноценной духовной практики и жизни очень важны хорошее здоровье и энергичность. Он принял участие более чем в двух десятках марафонских забегов, участвовал в соревнованиях по многоборью и в велопробегах, занимался теннисом. А перешагнув пятидесятилетний рубеж, занялся поднятием тяжестей и год за годом бил собственные же рекорды. При помощи специально сконструированной платформы, позволяющей использовать силу икроножных мышц, Шри Чинмой поднимал грузовики, всадников на лошадях, пианиста за роялем. В 1987 году поднял вес в 3 тонны и 178 кг. В 1996 году установил невероятные для своего возраста атлетические рекорды, например, подняв из положения лежа вес в 144 кг.

Зачем Шри Чинмой прилагал сверхусилия в таком непростом виде спорта, как тяжелая атлетика? Ответ дал он сам: «Вы можете видеть, что я не обладаю огромной мускульной силой. Я не отличаюсь великолепным телосложением. Люди, которые поднимают тяжести, могут продемонстрировать стальные мускулы, но у меня нет таких развитых мышц. Этим проявлением силы я хочу показать, что молитва и медитация определенно могут увеличить внешние способности».

Этот во всех отношениях выдающийся человек скончался в 2007 году. Но его учение продолжает завоевывать умы и сердца людей по всему миру. Выросшее из индуизма, восточного мистицизма и йоги, оно позволяет человеку определить, в чем смысл его жизни, где найти силы, чтобы идти правильным путем, как познать самого себя и божественный за-

мысел, как тренировать свое тело и сохранять светлыми разум и чувства. Откройте эту книгу, и вы найдете простые и практические советы, которые помогут достичь внутреннего покоя и свободы — божественных ценностей человеческой жизни.



→ Шри Чинмой читает лекцию в Санкт-Петербургском медицинском университете 25 мая 2004 года.



# ГЛАВА I

## СВОБОДА И ПОКОЙ

Свобода — это счастье. Свобода — это полнота. Но свобода может играть и совершенно противоположную роль. Свобода может принести человеку невыразимые несчастья.

Людам нужна свобода — свобода от тирании, свобода от рабства, свобода от зависимости, свобода от невежества. Некоторые люди хотят свободы в творчестве, а некоторым хочется свободы в разрушении. А кому-то другому нужна свобода в устремлении и посвящении.

У каждой мысли есть способность приносить либо безбрежность свободы, либо гнет рабства.

Свобода без света мудрости — это неосознанное приглашение опасности. Свобода со светом мудрости — это песнь сердца-восторга и танец жизни-восторга.

**Мы сражаемся за внешнюю свободу. Мы взываем о свободе внутренней. С помощью внешней свободы мы смотрим на все стороны света и управляем миром. С помощью внутренней свободы мы видим Душу и становимся Целью всей вселенной.**

Я чувствую, что свобода живет в покое и больше нигде.

Если у вас есть внутренний покой, никто не заставит вас быть рабом внешней реальности.