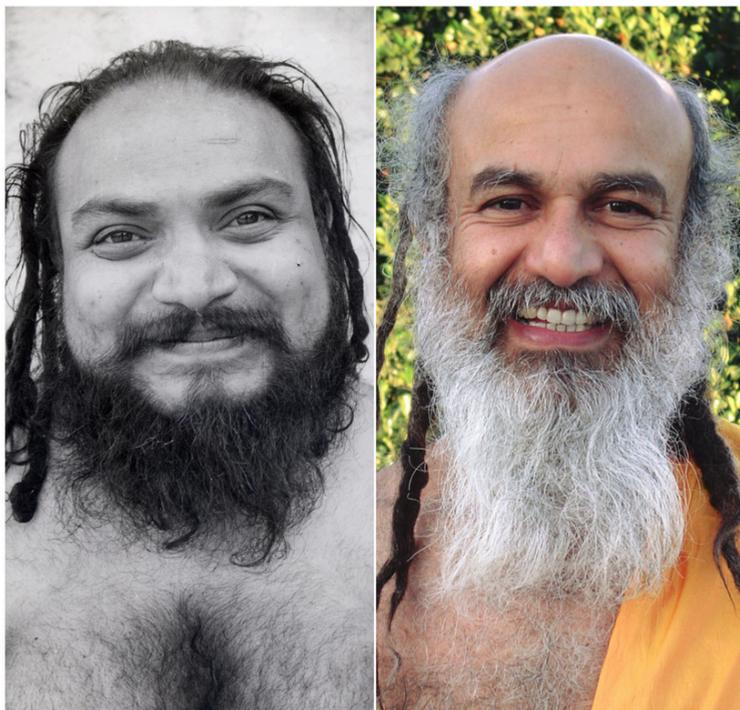


# Научитесь медитации ~ Джангама дхьяна ~



Онлайн, бесплатно для всех!

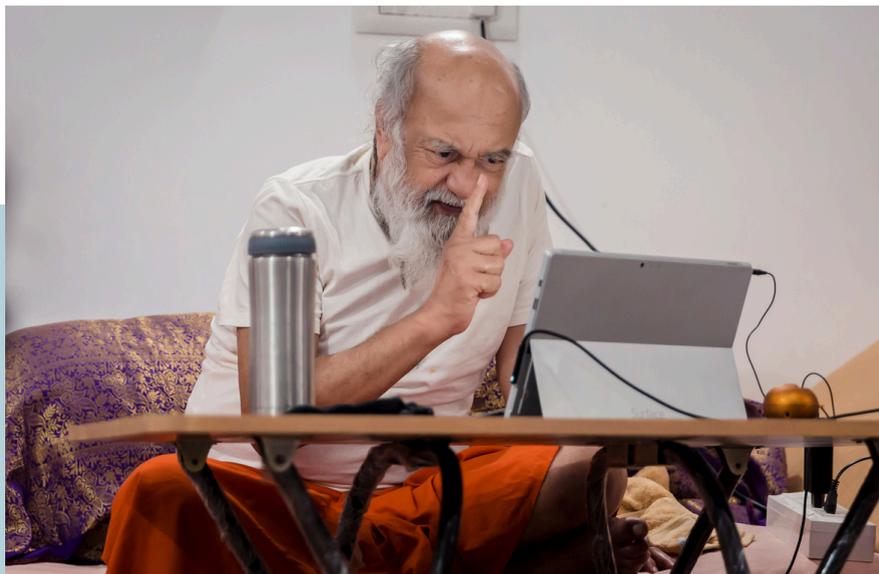


Уникальная возможность научиться одной из высших медитативных техник у Шри Бабаджи

Вам для этого не обязательно ехать в ашрам Бабаджи в Индии.

Получите руководство, не выходя из дома!

# Онлайн-сессии медитации с Бабаджи



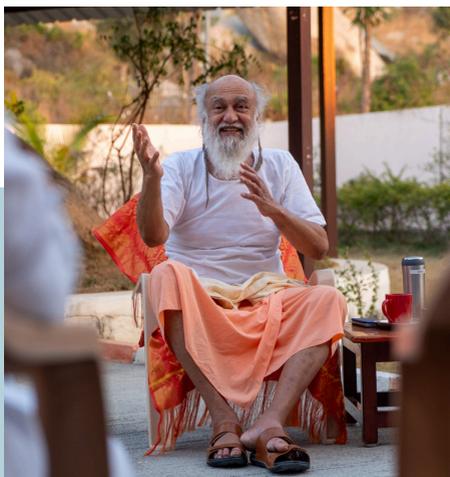
Бабаджи проводит онлайн-сессию медитации.

Бабаджи проводит еженедельные онлайн-сессии медитации и вопросов и ответов (подробности ниже) – участие абсолютно бесплатно и открыто для всех, кто готов учиться у одного из величайших Мастеров медитации за

последнее время. Сессии состоят из 1-часовой медитации безмолвия ума, к которой Бабаджи дает инструкции, а затем 45-минутной беседы «Вопросы и ответы», в ходе которой Бабаджи задаются вопросы на определенную духовную тему. После этого все участники могут задать вопросы, связанные с духовностью и медитацией, непосредственно Бабаджи.

## Расписание и время онлайн-медитаций

	IST (Индийское стандартное время)	Время для разных стран мира указано на сайте
Сессия по субботам:	17:00	
Сессия по воскресеньям:	20:00	
Сессия по четвергам:	17:00	



Бабаджи отвечает на вопросы духовных искателей во время сессии вопросов и ответов на ретрите 2024 года в ашраме Девараясамудра на юге Индии.

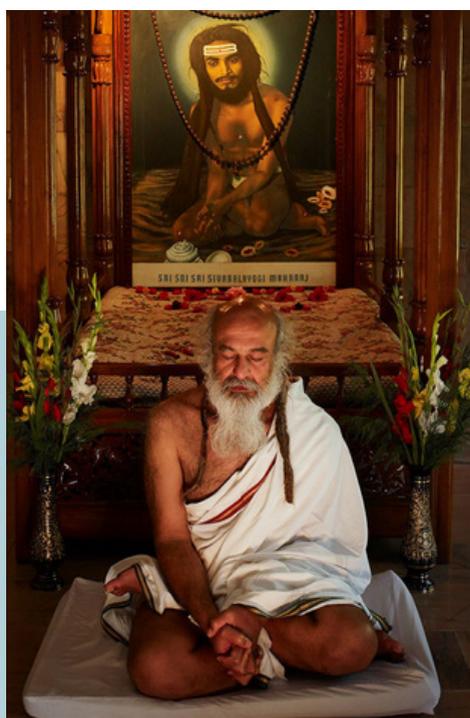
Регистрация на любую из онлайн сессий медитации, их расписание и время согласно разным часовым поясам доступно на сайте [www.srby.org](http://www.srby.org).

# Техника медитации «Джангама дхьяна»

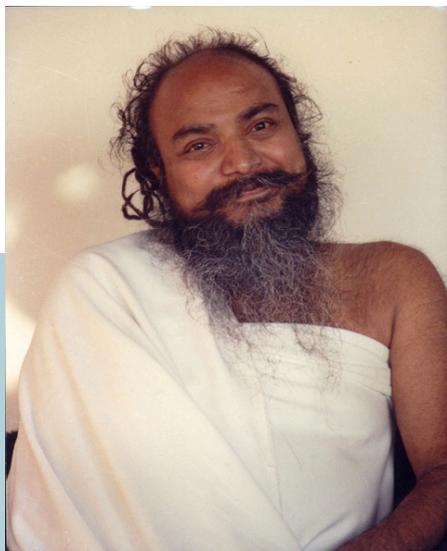
Это один из самых древних методов медитации, практикуемых в Индии с древнейших времен ригведической эры. Древние мудрецы и йоги в поисках истины своего существования в конце концов достигли совершенного безмолвия ума и реализации своего высшего "Я", в котором они осознали свое собственное существование как "То", Бессмертную Душу, находящуюся за пределами рождения и смерти физического тела.

Эта медитация универсальна, она не связана с какой-либо религией или системой верований. Гуру Бабаджи, Шри Свамиджи, никогда не пытался навязать какую-либо религиозную доктрину. Он всегда говорил:

*Вам не нужно связывать себя обязательствами или принимать какую-то конкретную веру или религию. Поддерживайте свою веру в тот путь, на котором вы находитесь сейчас, и практикуйте медитацию. Тогда вы узнаете, кто вы и что вам нужно. Не поддавайтесь религиозным предрассудкам.*



Шри Шива Рудра Балайоги Махарадж, которого все Его преданные ласково называют Бабаджи.



Гуру Бабаджи, Шри Шивабалайоги Махарадж, которого все Его преданные ласково называют Свамиджи.

## Инструкции к Джангама дхьяне

- Сядьте удобно, поддерживая спину и шею прямой.
- Закройте глаза.
- Сконцентрируйте ум и зрение между бровями.
- Продолжайте наблюдать эту область, фокусируя внимание на ней.
- Ничего не повторяйте и ничего не воображайте – просто наблюдайте.
- Если приходят мысли или образы, просто продолжайте наблюдать.
- Не открывайте глаза до завершения медитации.

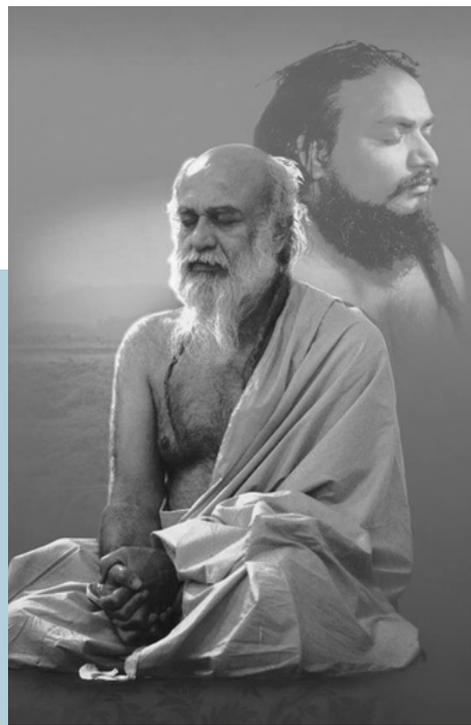
Практиковать следует мягко, без насилия, без спешки. С вежливой сосредоточенностью внимание сводится в одну точку.

# Зачем медитировать?

Если вы понаблюдаете за своим умом, то заметите, что он постоянно думает, перескакивая с одной мысли на другую. Кажется, что он не останавливается ни на долю секунды. Регулярная практика этой медитации позволит человеку восстановить контроль над умом; научиться думать, когда мы хотим думать, и останавливать ум, когда мы хотим дать ему отдых. Развивается зрелость ума и улучшается качество мышления. Наконец-то можно достичь покоя и удовлетворенности, которые так неуловимы в этом мире.

Бабаджи всегда объясняет, что основная цель медитации – успокоить свой ум. Бабаджи уверяет, что:

*Сколько бы книг вы ни читали, сколько бы лекций или бесед ни слушали, даже небольшой ваш собственный опыт приведет к большим изменениям.*



## Полезьа медитации

Регулярная практика этой техники медитации поможет вам обрести:

- Жизнь без стресса.
- Большое спокойствие и удовлетворенность.
- Более зрелую способность к пониманию. Повышенную сосредоточенность и фокус внимания.
- Улучшение памяти и наблюдательности.

Если вы будете продолжать эту медитацию, то в конце концов сможете познать свое истинное «Я», то, как вы существуете за пределами рождения и смерти физического тела – как Вечная Сущность, Бессмертная Душа.

*Постоянный покой и счастье, к которым мы все стремимся, будут достигнуты раз и навсегда.*



# Почему стоит выбрать Джангама дхьяну в качестве практики медитации?



«Джангама» переводится с санскрита как «вечное бытие», а «дхьяна» (медитация) означает «ваше внимание ю». Таким образом, по словам Бабаджи, смысл Джангама дхьяны заключается в следующем:

***Ваше внимание (или медитация) на Вечную Высшую Истину Бытия, которой вы являетесь.***

Это одна из высших техник, которая практикуется в Индии с незапамятных времен, и которую применяли Бабаджи и Свамиджи для достижения Самореализации. Она очень проста и непосредственна – ум учится успокаиваться сам, без какого-либо внешнего якоря. С помощью глаз, являющихся самым сильным органом чувств, внимание ума направляется в одну точку между бровями. Если следовать команде «Просто наблюдай», не прибегая ни к какому анализу или суждениям, ум может очиститься от всех мыслей и выводов, которые он копит с незапамятных времен. По мере продвижения в практике, ум становится все более тихим и спокойным; его внимание переключается со всех мыслей и фантазий в уме на свое истинное «Я» – Изначальное состояние Чистого Сознания.

***Это все равно что сразу начать службу офицером: не нужно становиться рядовым и служить, пока тебя не повысят до офицера.***

# Если вы хотите научиться правильному методу, только опытный Мастер может указать путь!

Как Шри Кришна говорит Арджуне:

*Арджуна, прежде чем смерть заберет тебя, отправляйся к знающим Истину, сядь у их лotosных стоп со всем почтением, испрашивая их разрешения, задавай разумные вопросы, затем применяй методы, которым научит тебя Гуру, практикуй эту садхану и постигни Ту Истину для себя.*



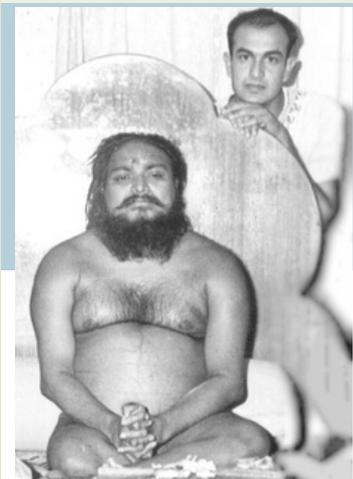
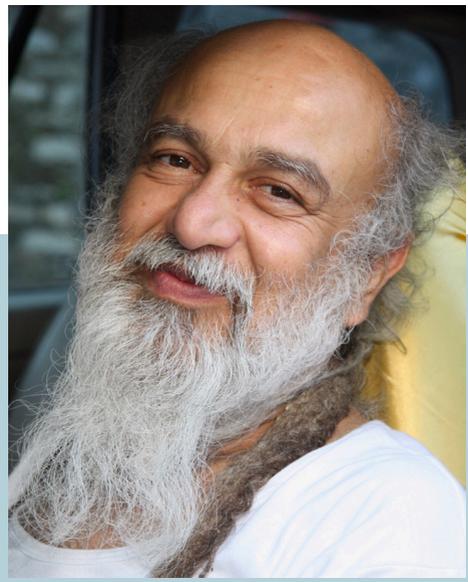
Когда мы хотим учиться у кого-то, воспринимая его как друга, учителя или даже Гуру, крайне важно иметь уважение и почтение, чтобы серьезно относиться к своей практике и развивать правильное отношение к процессу обучения.

Только подлинный Мастер – тот, кто сам прошел этот путь и обрел высшее достижение Самореализации – может провести ученика к этой конечной цели.

Бабаджи учит не только словами, но и делами. Он является совершенным живым воплощением своего учения.

# Кто такой Бабаджи?

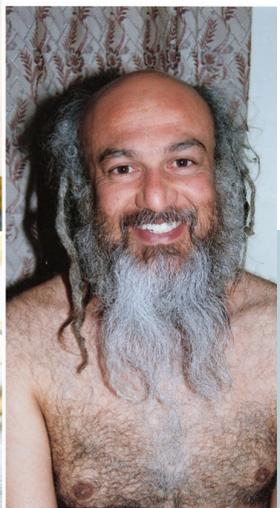
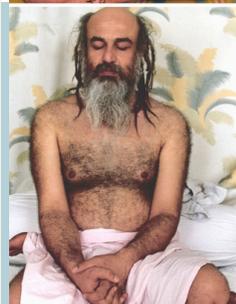
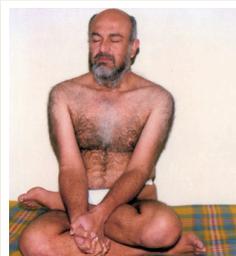
Шри Шиварудра Балайоги Махарадж, которого все Его преданные ласково называют Бабаджи, – йогин, достигший Самореализации. Он очень просто, непосредственно и практично рассказывает о высших истинах. Он наставляет и передает ценные знания об уме, сознании, медитации, духовности и древней индийской философии йоги, в том виде, в котором ему передал его Гуру, великий Шри Шивабалайоги Махарадж. Также он рассказывает о своем собственном опыте глубокой медитации, известной как тапас.



Бабаджи был посвящен в эту технику медитации своим Гуру в 19 лет, и отправился жить в его ашрам (монастырь), посвятив всю свою жизнь служению своему Гуру и его миссии. В течение следующих двадцати лет он обучался у своего Мастера, преданно практикуя бескорыстное служение и медитацию. Закончив все дела, он ежедневно проводил в медитации не менее 5-6 часов под деревом за ашрамом.

После того, как его Гуру покинула

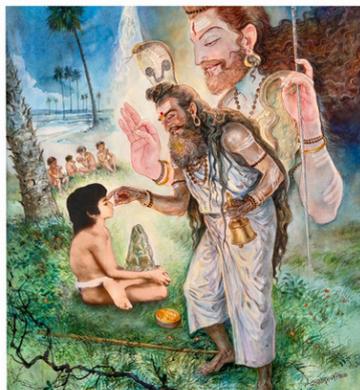
тело, Бабаджи был посвящен в тапас (высшую ступень медитативной практики) божественным явлением своего Гуру и провел следующие 5 лет в уединении в комнате, практикуя глубокую медитацию по 18-20 часов в день. В 1999 году Он стал Йогиним, вернувшись в мир, чтобы служить человечеству, продолжая миссию своего Гуру по распространению знания об этом драгоценном даре медитации.



Бабаджи во время своего тапаса с 1994 по 1999 год, когда Он окончательно стал Йогиним.

# Линия передачи и история

Эта техника медитации была вновь привнесена в мир божественным явлением Господа Шивы в образе мудреца Джангамы, когда Он посвятил Сатъяраджу (так звали Свамиджи до Реализации) в тапас в возрасте всего 14 лет. Молодой человек оставался погруженным в глубокую медитацию в среднем по 23 часа каждый день в течение следующих 12 лет и в итоге стал одним из величайших йогингов Индии.



Вверху слева: Картина, изображающая Свамиджи, посвящаемого в тапас мудрецом Джангамой.  
Внизу слева и справа: Свамиджи во время своего тапаса с 1949 по 1961 год, когда Он окончательно стал Йогинном.

Чтобы узнать больше о Свамиджи, Бабаджи и их учении, пожалуйста, посетите [www.srby.org](http://www.srby.org).

# Миссия

По завершении Его тапаса, Господь Шива и Богиня Парвати предстали перед Свамиджи и возложили на Него новую миссию:

*Люди этого мира забыли себя, именно поэтому они несчастны.  
Посвящай их в Дхьяна-йогу, чтобы они могли познать себя с  
помощью практики медитации.*



Господь Шива и богиня Парвати предстают перед Свамиджи по завершении тапаса.

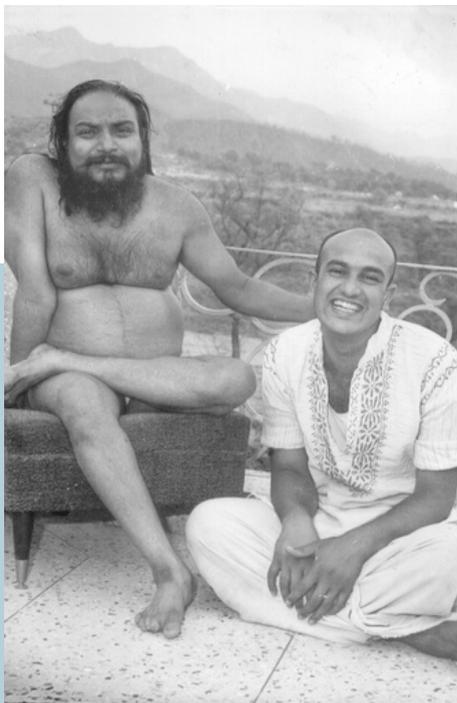
Миссия Шри Свамиджи и Шри Бабаджи, как предписано Божественным Гуру, состоит в том, чтобы учить, помогать и направлять всех духовных искателей, которые встали на духовный путь. Они бескомпромиссно учат их высшим духовным истинам, передавая свою философию и приобщая к практике медитации. Они подчеркивают необходимость серьезного духовного пути для всего человечества ради обретения покоя ума с помощью медитации – только тогда на этой земле смогут воцариться мир и гармония.

*Все, что вам нужно, – это взять свой ум под контроль и обнаружить, кем вы на самом деле являетесь. Величайшее чудо – это когда вы обретаете покой и осознаете свое бытие как Бессмертную Душу. ~ ШриБабаджи*

# Философия

Бабаджи, продолжая миссию своего Гуру Шри Свамиджи, последние 23 года бесплатно обучает этой технике медитации по всему миру, проводит даршаны, инициации в медитацию (дикшу) и сатсанги (обучающие встречи). Все это Он делает только за счет добровольных пожертвований.

Эта Миссия функционирует таким образом с тех пор, как была основана в 1962 году, когда Шри Свамиджи явился миру как Йогин, после двенадцати лет интенсивной практики тапаса (высшей ступени медитативной практики), чтобы служить всему человечеству,



Бабаджи с его Гуру, Свамиджи. 1980 г.

передавая этот драгоценный дар медитации, известный как Джангама-дхьяна.

Многие из вас, наверное, удивлены, что все эти знания, мудрость и техника Джангама-дхьяны давались бесплатно все эти годы, без какой-либо дискриминации по признаку касты, религии, убеждений или статуса.



Свамиджи со своей матерью после года тапаса во имя мира во всем мире. Сотни тысяч людей пришли за Его даршаном и благословениями. Ашрам в Бангалоре, 1969 год.



Бабаджи отвечает на вопросы духовных искателей во время ретрита по медитации и садхане 2024 года.

Это потому что Миссия (как учреждение) следует древней традиции Гуру-дакшины («пожертвование» на санскрите). Такова была традиция, существовавшая в Древней Индии, когда Гуру свободно передавал ученику знания, мудрость и практические методы достижения этой высшей духовной цели, ничего не требуя взамен и не заключая никаких деловых договоров, в которых ученик бы рассматривался как клиент, а количество знаний и мудрости, передаваемых Гуру, зависело бы от его вложений. На деле, ученик, исходя из своих возможностей и свободной воли, делал некоторое пожертвование, чтобы помочь Гуру поддерживать его физическое тело и учреждение, которое Он или Она, возможно, основали.



Слева Свамиджи и справа Бабаджи с преданными со всего мира – Индии, Италии, Австралии, Америки, Малазии.

Подлинный Гуру всегда готов поделиться всеми знаниями и мудростью, но единственное, чего он ожидает от ученика, – это его собственной искренности, усилий и веры. Это единственное требование, которое может предъявить Гуру, чтобы процесс обучения действительно состоялся.

*Практика учения и постижение Истины сами по себе являются величайшим пожертвованием, лучшим подарком, который может сделать мне ученик ~ Шри Бабаджи*



Бабаджи медитирует с участниками ретрита. Февраль 2023 г.

Как сказал сам Шри Свамиджи, когда некоторые из Его преданных с Запада упомянули, что Он должен взимать плату за Дхьяна-дикшу (посвящение в медитацию), иначе люди не поймут ее ценности:

*Видите ли, когда Шанкара Бхагаван (Господь Шива) пришел и заставил меня сесть в тапас, Он ничего не потребовал, поэтому, во имя Дхьяны (медитации), я не собираюсь ничего требовать. На любые добровольные пожертвования я смогу управлять своим ашрамом.*



Свамиджи дает прасад (освященную пищу) своей матери, Парватамме.

Мы глубоко признательны за все добровольные пожертвования, которые помогают поддерживать и распространять нашу миссию. Многие учения Бабаджи находятся в свободном доступе на веб-сайте и в социальных сетях, таких как YouTube, Instagram и Facebook.

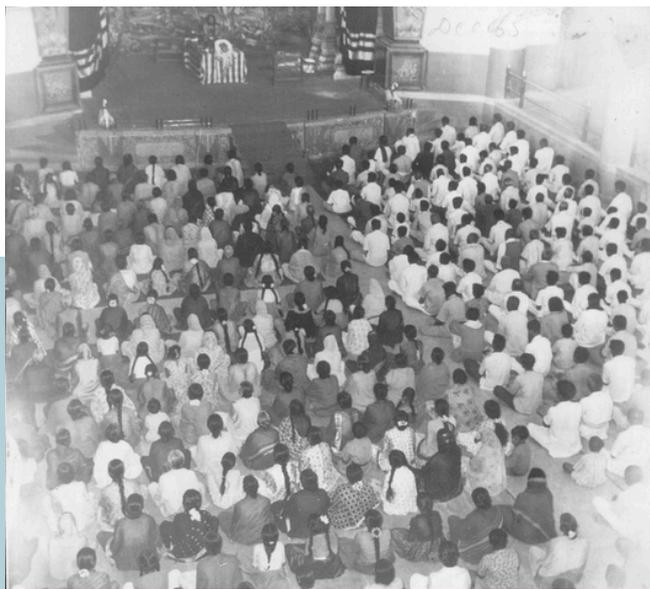


Те, кто желает углубиться в эту практику, могут приехать в ашрам и получить Дхьяна-дикшу (посвящение в медитативную технику Джангама-дхьяны) непосредственно от Бабаджи. Медитационные ретриты в ашраме также открыты для всех, что позволяет духовным искателям на некоторое время

отвлечься от повседневной рутины и сосредоточиться на углублении своей практики в физическом присутствии Бабаджи. Подробности ретрита будут объявлены онлайн, как только будут определены даты.

*Этот ретрит – одна из таких прекрасных возможностей для всех вас стать дисциплинированными. Я бы хотел, чтобы вы все были совершенными, более зрелыми и поступали бы правильно в жизни.*

*~ Бабаджи*



Сваминджи во время программы медитации. Тысячи людей пришли, чтобы получить Дхьяна-дикшу. Мэрия Майсура, Индия. 1966 год.

Спасибо, что прочитали это краткое введение о жизни и миссии Свамиджи и Бабаджи. Мы надеемся, что все вы получите вдохновение практиковать медитацию, следовать истинному духовному пути и достичь того внутреннего покоя, в котором мы все нуждаемся и к которому стремимся.

Мы надеемся увидеть вас скоро на одной из наших сессий медитации!



Фотография с последнего для ретрита по медитации и садхане, февраль 2024 г.

*Пусть все существа во всех мирах будут  
свободны и счастливы, да будет мир.*

*О, Божественное, мы не знаем, сколько миров ты создало подобным образом.  
Если они вообще существуют, пусть все существа во всех мирах будут счастливы.  
Да будет мир, да будет мир.*



ॐ शिवाय शिवबाल योगेन्द्राय परब्रह्मणाय

~ Ом Шивайя Шивабалайогендрайя Парабраманайя ~

~ Шива, которой снизашел как Шивабалайоги, есть Высшая Истина ~

Пожалуйста, посетите наш сайт [www.srby.org](http://www.srby.org) или напишите на электронную почту [info@srby.org](mailto:info@srby.org) для получения дополнительной информации о миссии, онлайн-сессиях, предстоящих мероприятиях, ретритах, о том, как сделать пожертвование, или по любым вопросам, связанным с духовностью.

## Узнайте больше о Бабаджи и Его учении на сайте:



[www.srby.org](http://www.srby.org)

Посетите наш сайт, чтобы ознакомиться с учением, видео, книгами, музыкой и многим другим...



Shivarudrabalayogi



Shivarudrabalayogi



Shri Babaji Meditation App

Приложение с таймером и аудиозаписью Бабаджи, дающей инструкции для медитации, и мантр в конце медитации.



Shiva Rudra Balayogi (канал)

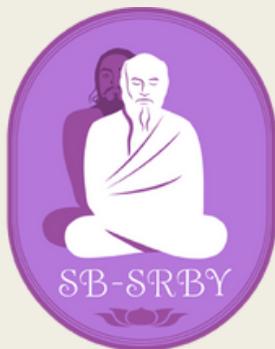
- In Quest of Truth – Вопросы и ответы с Бабаджи
- Spiritual Gems (шортсы) (Плейлисты)
- Музыка, мантры и прочее...

Shri Babaji  
App



Listen On  
Spotify





Зарегистрируйтесь  
бесплатно на онлайн-сессию  
медитации с Бабаджи



Скачать бесплатную  
онлайн-версию этого  
буклета