

# СТРОЕНИЕ ТОНКОГО ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Грубое тело



**1. Аннамайя коша (физическое тело/физический уровень)** – это лишь одна из видимых оболочек.

Рождается, стареет, умирает.

Имеет своё строение - скелет, нервная система, сосуды, дыхательная система, и.т.д. Для поддержания этого тела необходима **пища**.

Физическое тело – лишь первая, самая грубая оболочка, а по невежеству мы, в большинстве своём, считаем, что наше грубое тело – и есть мы, наше «я»

## 2. Пранамайя коша (праническое тело/энергетический или функциональный уровень).

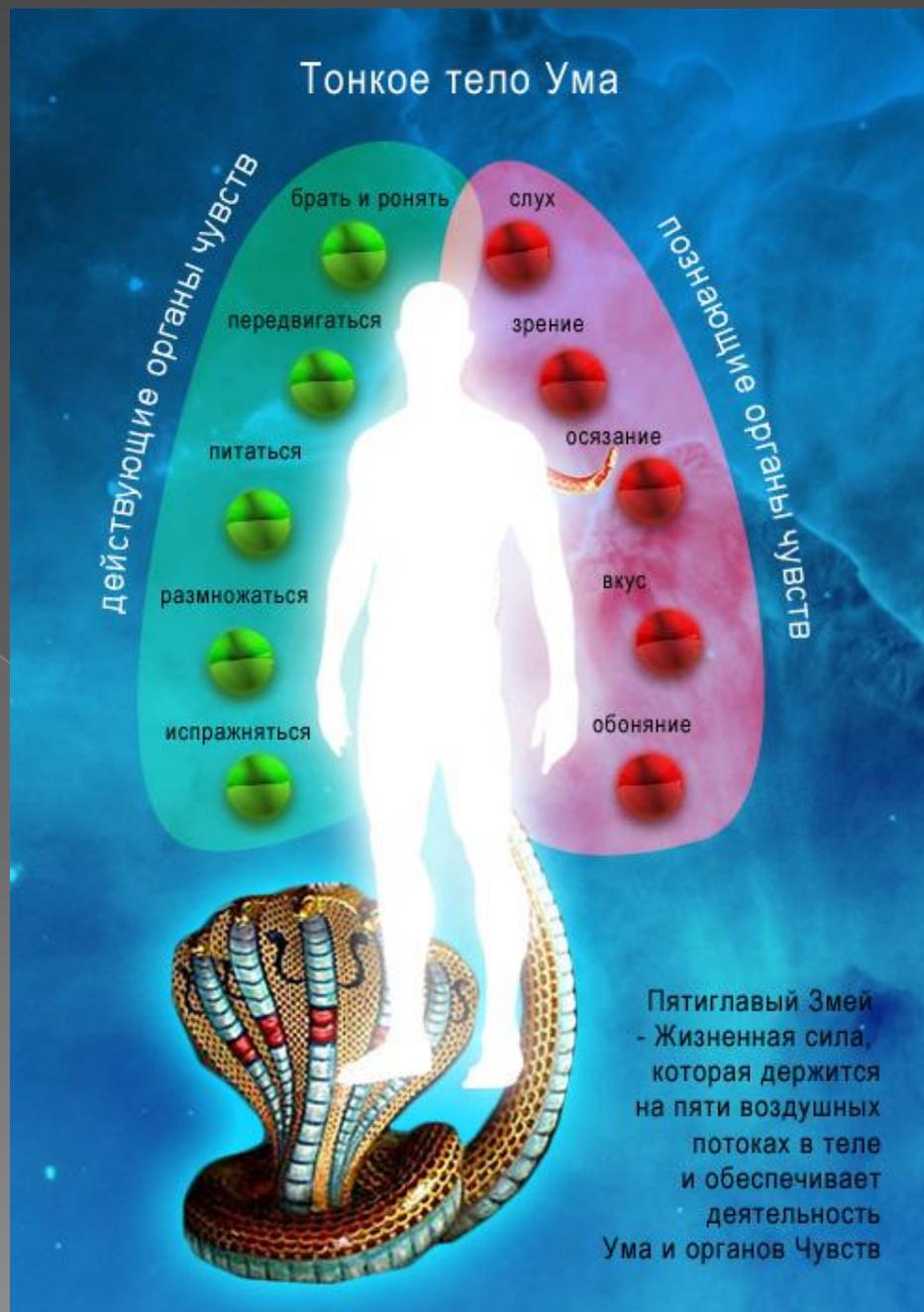
Чтобы физическое тело функционировало, ему нужна энергия, и эта энергия поддерживается праной («жизненной силой»). Без праны физическое тело распалось бы обратно на 5 элементов, из которых состоит все сущее (земля, вода, огонь, воздух, эфир). Прана необходима для работы всех систем организма (питает гармональные функции, нервную ткань, пищеварение, кровообращение, и все другие функции организма), именно праническое тело отвечает за все процессы в теле.

Для поддержания пранического тела (в дополнение к пранаяме) **рекомендуется питаться здоровой, свежей пищей**, а также **пребывать в местах скопления жизненной силы**: на природе, возле гор и водоёмов.

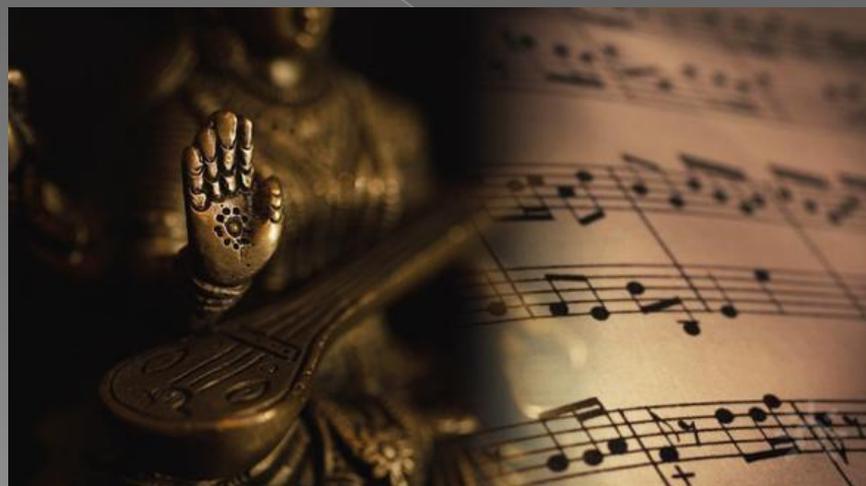
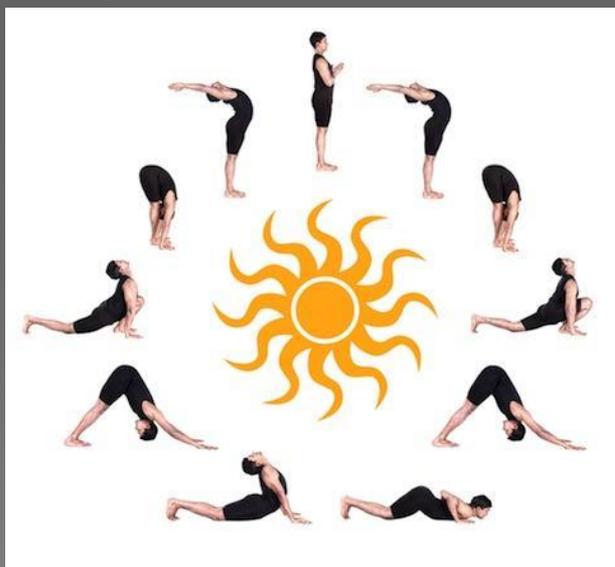
### 3. Маномайя коша (тело ума/психический или эмоциональный уровень).

Тело ума («манас» значит «ум») обладает множеством разных функций, одна из которых – это поддержание двух предыдущих тел (физического и пранического) в качестве единого целого.

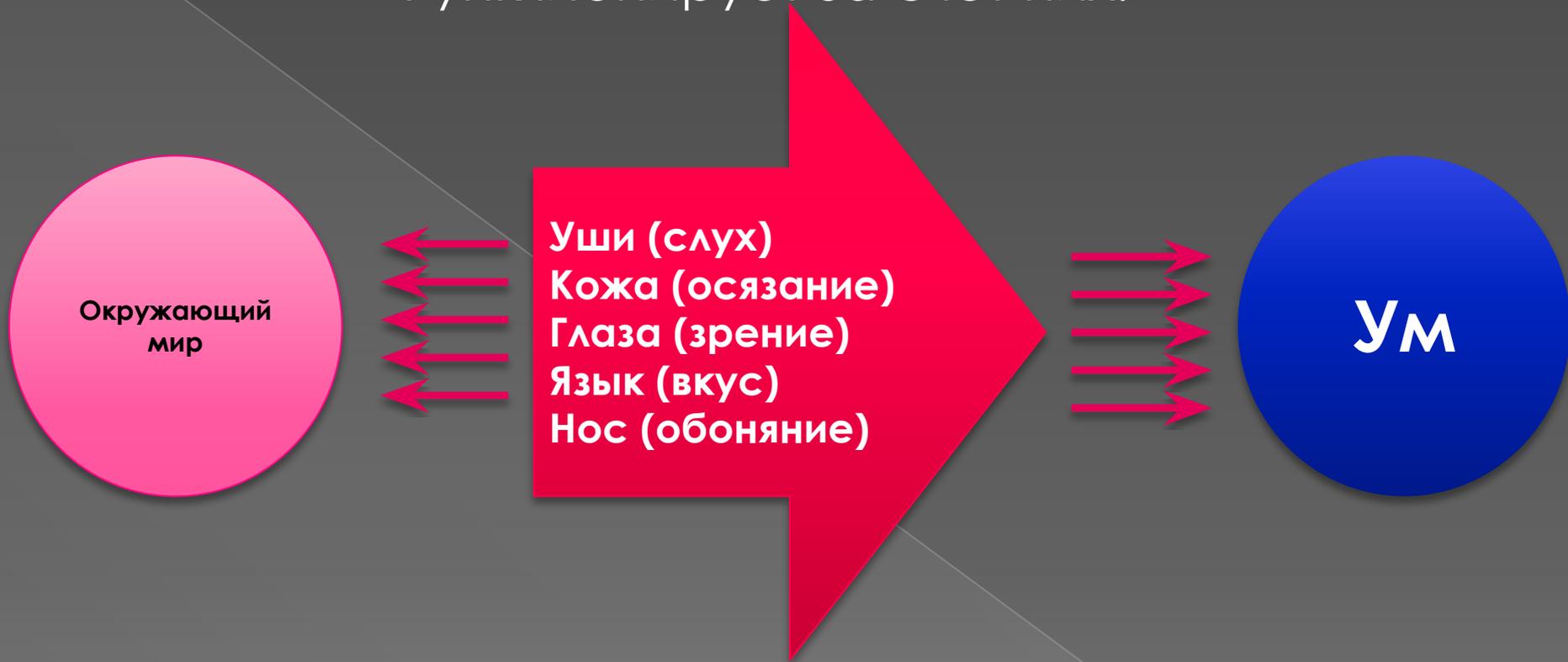
**Ум – это наша связь с внешним миром, именно через тело ума мы получаем все впечатления от внешнего мира. И чем беспокойнее ум, тем беспокойнее наша жизнь.**



Для поддержания тела ума в гармонии рекомендуются **занятия йогой, молитва, пение мантр, медитация**. Также один из прекрасных способов очищения ума – это **йога-нидра** (это часть пратьяхары, т.е. отвлечение сознания от физических объектов).



Ум связан со всеми органами чувств.  
Функционирует за счёт них.



Чувства любопытные, бесконтрольные, везде лезут.

Чувства- тонкие нити, связывающие нас с окружающим миром. С чем они соприкоснутся, от того они получают радость или страдания, в зависимости от того, какое будет взаимодействие с этим объектом. Ум идёт на поводу у чувств.

Всегда когда, у человека выступают на первое место его желания, которые возникают естественным образом, допустим, желание секса, еды, развлечений, и.т.д , то согласно ведам это бескультурье. Бескультурье означает, что человек не способен контролировать свои желания. А культура означает способность бороться с этими желаниями. С другой стороны, согласно современному пониманию вещей, культура означает, что человек эти желания выполняет очень изысканно.

Веды говорят, что культура означает всегда самоконтроль, всегда. **Свобода выбора также означает самоконтроль. Свобода выбора означает, что человек свободен что-то выбрать.** Когда человек идёт на поводу у своих чувств - это не означает, что он свободен что-то выбирать. То есть, здесь никакой свободы выбора нет. Человек, идущий на поводу у своих чувств всегда выбирает только одно: то, что ему сильно хочется сделать и всё.

Если человек не понимает, что надо развивать свой разум... развивать означает увеличивать способность контролировать, то никаких вариантов ему быть счастливым вообще нет. Но для того чтоб контролировать разум надо сначала хотя бы понять что это такое...

Ум очищается только после разума. Только с помощью разума и после разума очищается ум потому, что ум сам себя очистить не может.

**Инструментом для очищения ума является разум.  
Инструментом для очищения чувств является разум. И инструментом для очищения тела является разум.**

Животные не разумные, поэтому они не могут себя очистить и они считаются грязными существами в ведах (в своём сознании).

## Оболочка тонкого материального Разума (Прамада)

Приведения  
(Бхуты)

Астральные  
формы

Демонические  
существа

Гандахарвы,  
Апсары,  
Духи Природы

Сверхдуша направляет Разум

## 4. Более тонкая оболочка - Виджнянамайя коша (тело интеллекта или разума/интеллекта или философский уровень).

Это тело даёт способность к различению, пониманию добра и зла, анализу той информации, которая получена от тела ума. Если на уровне ума мы принимаем решения по принципу «нравится – не нравится», то на уровне разума мы более осознанны, **здесь приходит понимание, что принесёт нам благо, а что – нет.** Развитие этого тела позволяет слышать свою интуицию.

Разум состоит из знания о том, что такое счастье, он состоит из устремлений, из целей, из решимости достигать этих целей, то есть разум – это особая структура, которая ведёт нас дорогой судьбы.

Очень трудно удержать разум в чистом состоянии потому, что для этого надо постоянно думать о чём-то возвышенном, о Боге. **Когда человек изучает священные писания, думает о Боге, читает молитвы, слушает возвышенных святых, слушает духовную музыку, его разум постоянно включается на духовную волну.** В результате он, такой человек, находящийся на духовной волне взаимодействует со сверхдушой и испытывает удовлетворение в самом себе. Поэтому удовлетворённое состояние является признаком того, что человек находится на платформе чистого разума.



# Разум

Разумный человек – это означает, что он способен противостоять тем желаниям, которые возникают в результате его прошлой, плохой кармы.

Ум всегда мешает разуму заниматься самоконтролем, потому, что чувства и ум, они всегда забирают эту способность и возможность у разума – контролировать ситуацию. Чувства (веды сравнивают), как грабители. Они грабят у человека его счастье, его судьбу. Чувства всегда привязывают нас к каким-то негативным эмоциям, каким-то проблемам. И они как грабители, они грабят у разума способность контролировать ситуацию. А ум – это как раб. То есть он раб чувств. Он идёт на поводу у чувств. А разум – это единственный, кто должен с ситуацией совладать.

Ум, он очень склонен выполнять волю чувств потому, что ум очень хочет быть счастливым. **А для разума главная это истина. Истина для разума выше стоит, чем счастье.**

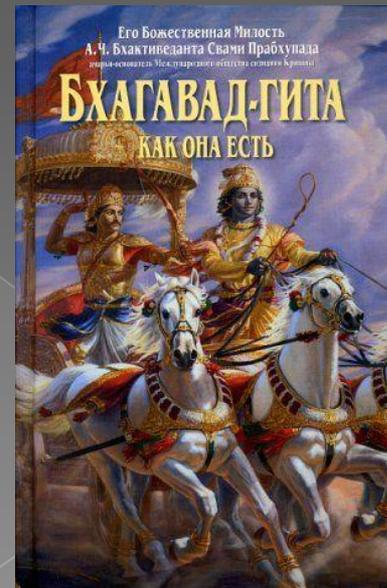
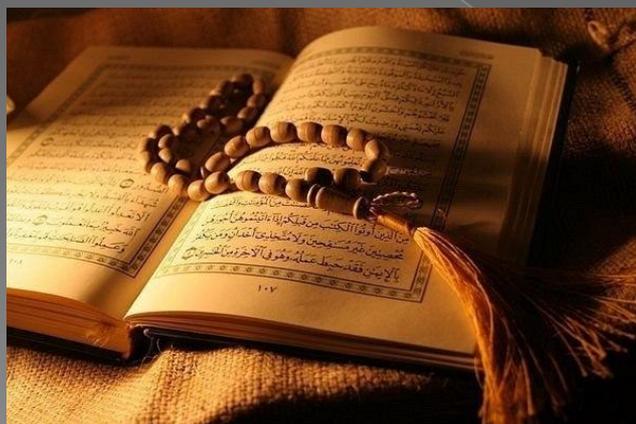
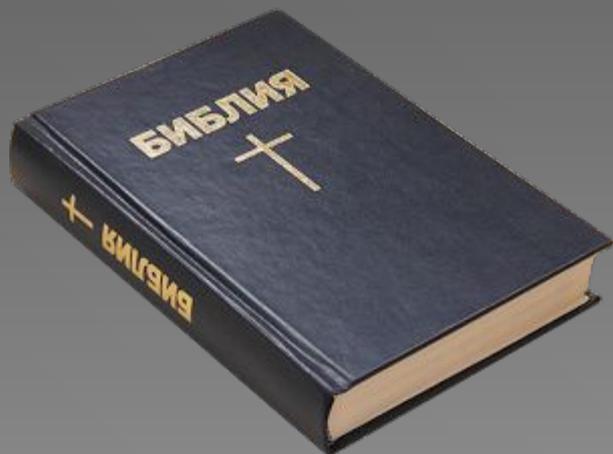
Потому что разум знает, что если будет истина, там будет счастье. В этом заключается разница между умом и разумом. Ум, он всегда склонен идти на поводу у того, что приносит удовольствие. То есть ум очень сильно привязан быть счастливым. А разум очень сильно привязан к стремлению к истине. В этом заключается разница.

**Духовный разум**- пренадлежит душе, не имеет эгоизма  
Самый главный признак – это восприятие окружающих людей равными глазами всех, человек равно относится ко всем, кто его окружает. Именно духовный разум способен сжигать карму полностью. Одухотворение разума означает контакт с божественной силой.

**Материальный разум** (отсутствие смирения, гордость- главные признаки материального разума)- бывает в трёх состояниях:

1. Разум в невежестве;
2. Разум в страсти;
3. Разум в благости. Материальный разум, находящийся в благости может отрабатывать карму до такого уровня, что она не проявляется в жизни. Но, на самом деле, семена кармы остаются внутри. То есть склонности к греху остаются. Но если разум находится в благости, значит там уже много духовного разума присутствует.

Для разума полезно чтение духовной литературы , изучение жизни святых людей, так как знание – это главный атрибут разума ради которого разум существует и живёт. Если человек наполняет разум знаниями, значит, он становится разумным. А также сатсанги (беседы на духовные темы), паломничество по святым местам, общение со святыми людьми.



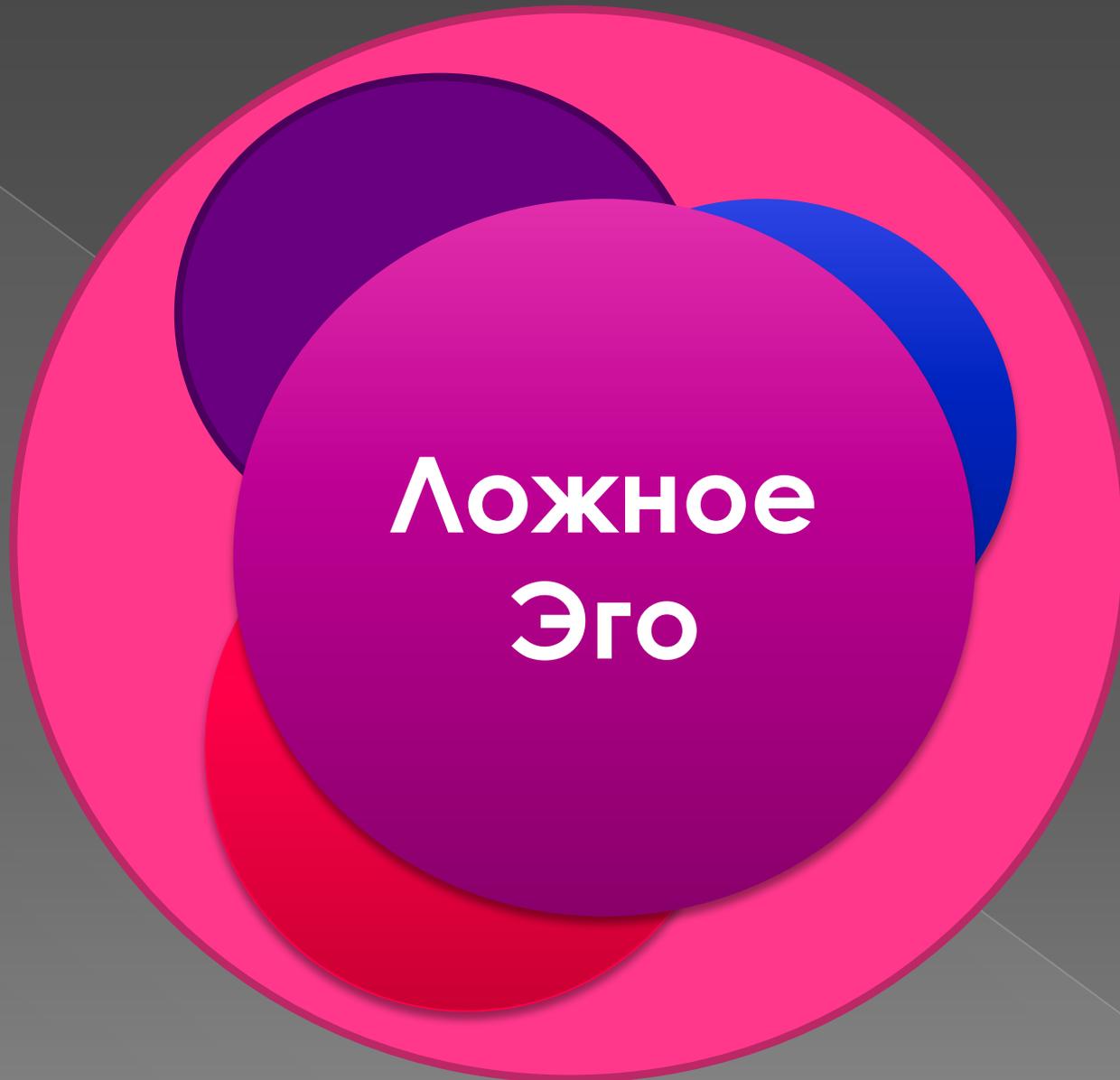
**5. Изначальная, а потому самая тонкая оболочка, которая покрывает искорку духа в этом материальном мире — это оболочка Ложного Эго. На санскрите она называется АХАНКАРА, что значит буквально «Я ДЕЛАЮ».**

Пропитывает всё тело, все оболочки, пропитывает ум, чувства, разум.

Когда ложное эго пересиливает ум, появляется желание хватать (больше денег, себе, себе..)

Когда ложное эго пропитало ум и чувства своей силой, человек живёт в потребительском состоянии, состоянии наживы. Он думает: моя жена плохо относится ко мне, не улыбается; муж не приносит достаточно денег, много времени проводит с друзьями а не со мной...

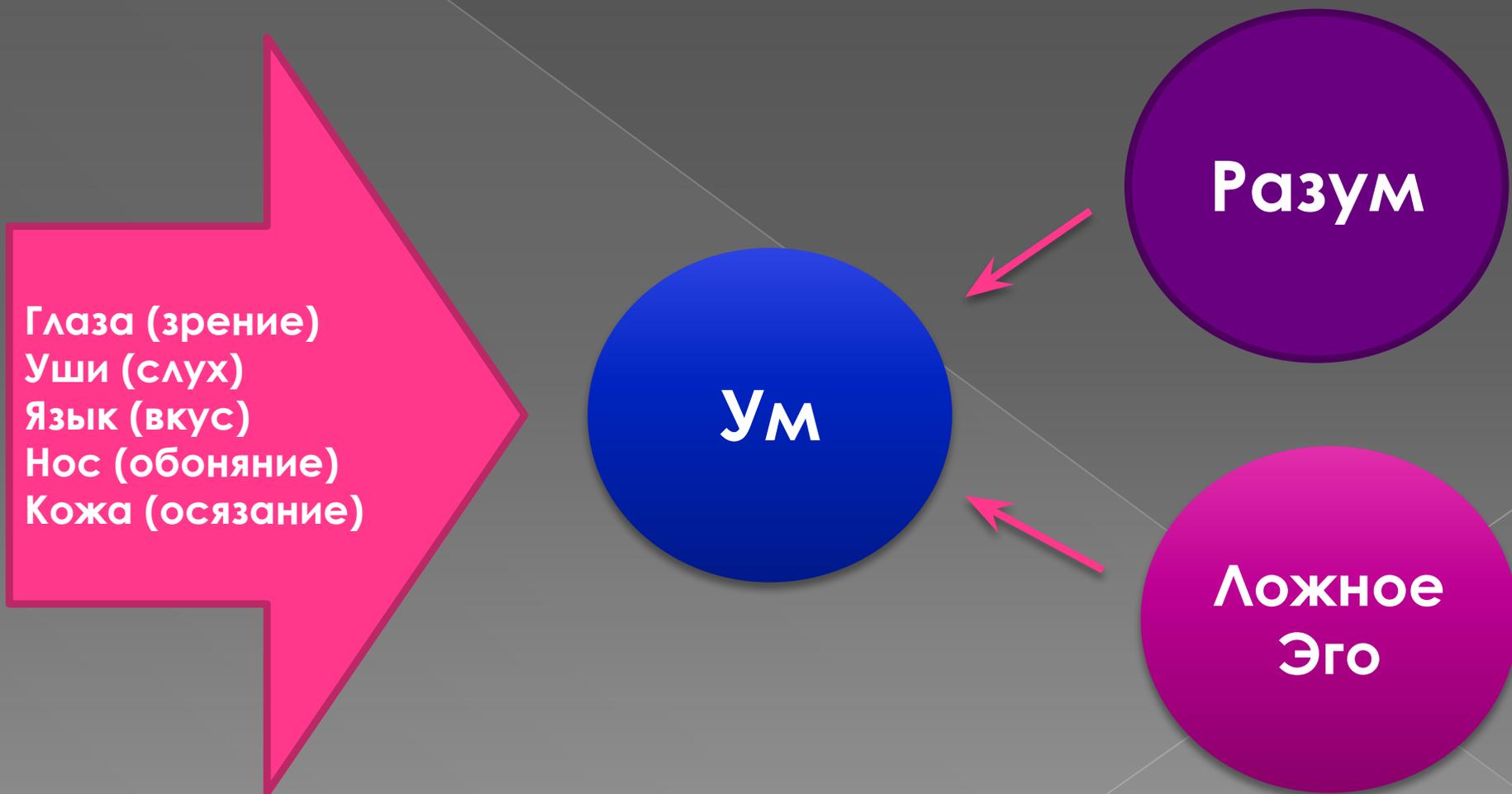




# Ложное Эго

Всё что находится внутри меня- это правда, истинна, добро.  
Снаружи - зло. Виноват другой, хочется отстаивать своё.

От строения нашего тонкого тела зависит наше здоровье. Взаимодействия компонентов тонкого тела идёт постоянно. Разумное существование является основой для человеческой формы жизни





**Я ЖЕЛАЮ ВСЕМ СЧАСТЬЯ!**