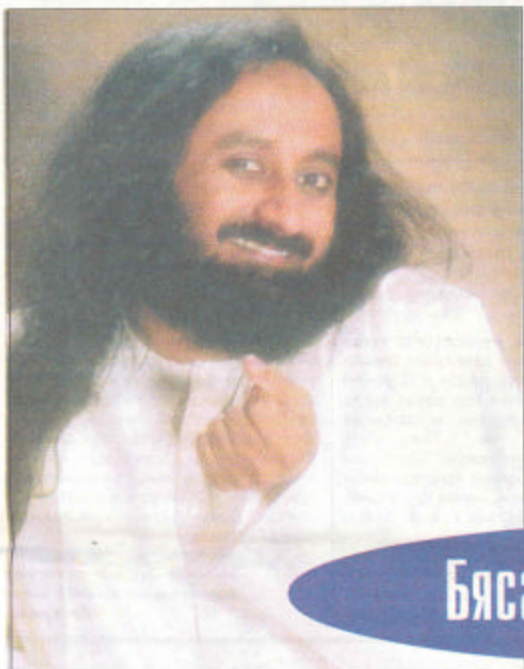


# ★ ХХ зууны ухаантны вэг ★

## ШРИ ШРИ РАВИ ШАНКАР



явдлыг үнэн зөв олж харна гэсэн утгатай үг аж. Амьсгалаар сэтгэлийг жолоодож эрчим хүч чадал сууж эрүүл энх, хайр жаргал бялхаж гэрэлтэхийн нэр гэж хэлж болно. Юугаараа энэ дасгал гайхамшигийг бий болгоод байгаа юм бэ? гэж та асуух гэж байна уу?

Бусад ёогийн дасгалуудыг тэр болгон хүн хийхэд хэцүү. Ходоод руугаа 2-3 метр марль чихэх ч юм уу, эсвэл нэг хамрын нүхээрээ марль чихээд нөгөөгөөр нь гаргах гээд ёог бүр өөрийн өндөр даваатай. Тэгвэл сударшан крияа тэднээс онхи өөр. Долоон настнаас наа, ер хичнээн өндөр настан ч энэ дасгалыг хийж болно. Хийж чадна.

бол чамд халбага байхгүй болохоор чинь сударшан крияа дасгалаа зааснаараа гарт чинь халбага бариулж байгаа хэрэг. Тэгэхлээр өмнөө байгаа балэн шөлийг та, халбагадаад эдгэрсэн хэрэг. Тэгэхлээр би өөрт чинь, дотор чинь байгаа ид шидийг онгойлгох аргыг заасан гэсэн үг. Үнэндээ сударшан крияа хийгээд хүний сэтгэлийн бузар арилаад сэтгэл ариусаад ирэхээр сэтгэл гэдэг юутай хүчтэй юм гэдгийг эрхгүй ойлгодог юм.

Ухаарал гэдэг бол чиний жинхэнэ ээж чинь. Махан биеийг төрүүлсэн ээж бол ээж бишээ. Хүнд жинхэнэ ухаарал гэдэг юм байгаа цагт чи ээжтэй юм шиг яваад

байвал ухаарал тэр. Харин яаж сэтгэлээ нам тайван болгож төвлөрүүлэх вэ? Жолоо нь үгүй сэтгэлийг гагцхүү амьсгал л жолоодож тогтоож чадна. Тайвшир гэж эмч хичнээн хэллээ ч яаж тайвшрахаа өвчтөн мэддэггүй. Тэгвэл энэхүү их ухаантан бясалгал хүн хэрхэн сэтгэлээ амирлан, ухаарал төвлөрөн цогцлохыг зааж өгснөөрөө дэлхийн сая сая хүнийг арасаа дагуулж, буяны багш нь болжээ. Энэхүү дасгалын нэг уриа бол ухаарал, бас дахин ухаарал.

### Өвчнөө надад өгчих

Бид сандарч гэгдэх үедээ ухаарлаа гээдэг. Чухам тэр үед хэдхэн хором нам сууж бясалгал хий. Өглөө оройд заавал 10 минут бясалгал хийж бай. Бид, нарт ертөнцөд ирэхдээ ажил хийж, ном бичих гэж ирээгүй бясалгал хийх гэж ирсэн. Тэгэхээр жилд ганц удаа ч болсон нар мандахыг харж бай! Жилд ганц удаа ч болов нар жаргахыг харж бай!

Хүний уурлах, жигших, зэвүүцэх, атаа жөтөөч байдал нь тамын халгалыг татаад орчихож байгаатай адил. Өөр хэн ч бус зөвхөн өөрөө л сэтгэлдээ там бий болгон зовж тарчлана.

## Бясалгаваас ухаарна

### Ганга мөрөн МЭТ...

Энэтхэгийн өмнөд мужийн нэгэн жирийн гэр бүлийн 2-3 настай хүү, хүүхэд шиг тоглодоггүй, нүдээ аниад хоёр гурван цаг суунидхад сонин араанштай байж. Юу хийж байгаа юм гэж ээж авыгаа асуухаар Бясалгал хийж байна гэнэ. Хүүхдийн гэнэн зан биз хэмээн огт үл анзаарчээ. Гэтэл 4 настайдаа «Бурханы дуун» хэмээх номыг хүн зааж өгөөгүй байхад дуржигнатал уншиж эхэлжээ. Гайхсан аав нь юм мэддэг хүн дээр дагуулж очжээ. Тэгсэн, Өө чи над руу Ганга мөрнийг дагуулаад ирлээ» гэж нөгөө хүн хэлж гэнэ. Охин хүүхэд шиг урт намирсан гээцтэй царайлаг болохоор хүүг маань Ганга Мөрөн гэж хэллээ дээ гэж санаад, Үгүй манай энэ чинь хүү юм гэжээ (Энэтхэгчүүд Ганга мөрөнг эмэгтэй, Жомуна мөрөнг эрэгтэй гэж нэрлэдэг аж) Би мэдэж байнаа. Хүү байна. Их учиртай хувь төөрөгтэй хүүхэд байна. Хүн төрөлхтний үгүйсгэх үзлийг

Ганга мөрөн шиг угааж арилгах ийм учиртай төрсөн хүүхэд юм байна гэж хэлсэн гэнэ. Түүнээс хойш тэр хүү; Намайг энэ дэлхий дээр маш олон хүн хүлээж байгаа. Тэд нар дээр очино гэж хүүхдүүдэд байнга ярих болжээ. 14-15 настай байхад нь үнэхээр Америкаас Махашри хэмээх Бясалгал ёогийн их багш нэг л өдөр ирж түүнийг аваад явжээ.

### Ухаарал бол чиний ээж

Гэгээрэх шинж тэмдгүүд нь багаас тодорсон тэрбээр Ведийн сургааль инженерийн дээд сургууль төгссөнөөр билгийн нүдээ нээжээ. 1982 оны гуравдугаар сард тэрбээр 10 хоног дуугаа хураан дияан бясалгал хийжээ. Түүний бясалгал дотор Сударшан крияа хэмээх амьсгалын дасгал төрж, өдгөө хүн төрөлхтөнд үнэтэй бэлэг болжээ.

Сударшан крияа Санскритаар сү-үнэн зөв, даршан-харж үзнэ. Крияа-үйл явдал гэсэн үг. Үйл

Сэтгэл санаагаар унаж гутрах өвчин, цусны даралт ихдэх багадаа, бөөр судасны олон төрлийн өвчний эм гэвэл энэхүү дасгал.

**Шри Шри багш маань, өвчнөөсөө салсан олон сая хүнд хэлэхдээ:**

«Өвчнөөс салж байгаа ид шид нь надад байгаа юм биш. Та нарт, чамд өөрт чинь ид шид чинь байгаа юм. Шел юмаа гээд зүйрлэн хэлэх юм

амьдраад байж чадна. Алдахгүй, буруудахгүй.

**Зурханд хайр, сэтгэлд ухаарал байсан цагт хийж байгаа үйлдэл болгон зөв байдаг юм** гэж Шри Шри Рави Шанкар хэлжээ. Үнэхээр амьсгалаар хүн хэрэгцээт эрчим хүчний 80 хувийг авдаг бол 20 хувийг нойр, хоол унд, бодлын төвлөрөлөөс авдаг байна. Хүний сэтгэл нам тайван



Та монгол нутагт тавтай саатан мморилно уу?



# ХХ зууны ухаачтвын нэг



## ШРИ ШРИ РАВИ ШАНКАР

Амьдралд зовлон шаналгаа гэж байдаггүй юм. Сэтгэл гэдэг хүнийг зовлон шаналгаатай болгодог бус үнэндээ тийм юм байдаггүй. Байдаггүй гэж хэлээд үгэнд чинь орохгүй байгаа юм шиг санагдаад байвал надад өгчих гэж бясалгалч гэгээрүүлэгч багш Рави Шанкар айлджээ.

Сударшан криаа дасгал хийснээр хүний бие мах бодийн бүх эрхтэн системд ямар эс ширхэг байдаг тэр болгонд амьдрах эрч хүч өгдөг. Стресс, ядаргаа хоромхон зуур эдгэрнэ. Амьсгалын замын өвчнүүд, ясны хөндийнүүдийн олон төрлийн эмгэгүүд маш амархан арилж илааршина. Аллерги эдгэж уушиг цээж цэвэршин онгойно. Энэ дасгалыг тогтмол хийнэ гэдэг нь байсхийгээд гэртээ их цэвэрлэгээ хийгээд байгаатай яг адил. Бие цэвэршиж илааршихаар сэтгэл ариусан цэвэршинэ. Нэг үгээр хэлбэл бие эрүүл, сэтгэл саруул болгодог дасгал ажгуу.

### Хайрын далай мэт

Манай багш хамт байхад хайрын их далай шиг. Үр нь бүрэн гүйцэд дэлгэрсэн цэцэгсийг арчилж байгаа цэцэрлэгч шиг санагддаг. Багшийн дэргэд очих бүр сэтгэл амирлан тайвширч нүд онгойж, оюун ухаан цэнэглэгдээд байх шиг санагддаг юм. Цэцэг болгоныг соргог нүдээрээ харж тордож тэжээж ургуулж байгаа тэрхүү гайхамшигт цэцэрлэгчийн асарч тойлдог нэг цэцэг нь болсондоо би хязгааргүй баярладаг юм гэж олон улсын Бясалгалын төвийн монгол дахь салбарын тэргүүн Цэрэндоржийн Саранцэцэг багшийнхаа тухай ярьж байлаа. Шри Шри Рави Шанкарын энэхүү бясалгах эрдмийг дэлхийн 130 гаруй орон хүлээн зөвшөөрч, төвүүд байгуулагдан сая сая хүн хошууран хийж байна. АНУ-д амьдрах ухааны төв, Англи, Герман, Франц зэрэг орнуудад «Амьсгалаар анагаахуй төв» хэмээн алдаршжээ.



Канад, Энэтхэг зэрэг оронд хүний хөгжлийн сан хэмээх институт байгуулагдан сударшан криаа дасгалаар эрүүлжих шинжлэх ухааны үндэслэлийг баталгаатай болгож байна.

### Монголын тухай эртнээс мэднэ

Анх монголчууд бид нартай уулзаад монгол хүн үү? гэж асуугаад **МОНГОЛ** гэж юу гэсэн үг вэ? гэдгийг мэдэх үү? гэж асуусан. Бид сайн мэдэхгүй гэхэд,

-Ариун дагшин газар орон гэсэн үг юм шүү гэж англиар хэлсэн юм. Тэгэхээр монгол орны тухай бидэнтэй уулзахаас өмнө багш маань мэддэг байсан юм билээ. 2020 оноос монголын байдал

маш сайхан болно. Яваандаа 2040-50 оны үеэс дэлхийн хөгжлийн төв болно. (Миний бодлоор бясалгалын төв болно гэсэн үг байх) гэж маш олон орны шүтэн бишрэгч шавь нарын өмнө ярьдаг юм. Тэгээд хойт насандаа би хүн төрөлхтөнд хэрэг болно. Тэгэхдээ монголд төрөх юм гэж багш маань ярьдаг юм. Багш маань монголд огт ирээгүй мөртөө тэртээ мянганы газраас хайрлаж, хүндэтгэж ярих тоолон би монгол хүн болж төрсөндөө хязгааргүй бахархдаг.

Монгол дууны эхний бадгийг сонсууаа шууд дагаад маш сайхан зөв дуулна. Гэгээрсэн хүн болохоор тэр биз дээ. Багш маань амьд бурхан, хайрын далай гэж би хэлнэ ээ.

### Шавь Ц.Саранцэцэгийн яриагаар уншигчиддаа танилцууллаа

#### Шавийн шавь нар ярьж байна

-Энэ хичээл эхэлснээс хойш өөр ертөнцөд ирсэн мэт санагдах болов. Манай УИХ-ын гишүүд цөм энэ бясалгалд суугаасай. Тэгвэл улс орноо гэдэг сэтгэл өчүүхэн ч болов төрөх бизээ.

#### Б.Орсоо 70 настай

-Энэхүү бясалгалд суугаад хий ханиалга ариллаа. Хоолой хатах, сөөнгөтөх гайгүй болов. Шөнө унтаж байхад хоолой дээр цэр тогтдог байсан арилсан. Ямар ч амьдарч явсан, гуйлгачин ч бай, ерөнхийлөгч ч бай бүгд жам ёсоор үхэх учраас амьдралынхаа хугацаанд нэгэндээ нэг их тусалдаггүй юмаа гэхэд битгий хааж боож, хясаж дарамталж байгаасай гэж бодлоо доо.

#### Суурийн Пэлжээ 53 настай

-Бясалгалд суусны гурав

дахь өдөр би криаа хийхэд их уйлав. Эхэр татан уйлав. 4 дэх өдрийн хичээлийн дараа миний бие маш их хүнд ажил хийж ядарч байгаад дараа нь халуун усанд орж шороо тоосоо угаагаад сайхан хоол идэж ханатлаа унтаж амраад боссон юм шиг болчихсон. Миний аз түшиж Саранцэцэг багшийн ивээлд багтсандаа баярлаж баршгүй. Миний нүдэнд Саранцэцэг багш амьд бурхан, цагаан дарь эх сууж байгаа харагдах юм.

#### А.Чулуубат 62 настай

-Тан шиг ийм ээж, эмэгтэй явахыг хүсэнм. Тандаа их баярлалаа.

#### Б.Нарантгяа 40 настай

-Саран багш ямар хэрэгтэй юм сурч ирээ вэ? Сурч мэдсэнээ хүмүүст хүргэж, хүмүүсийн бие сэтгэлийг ариусган юутай их буян үйлдэж байна вэ. Хязгааргүй. Хязгааргүй.

#### Г.Чимзүүдгэлор



Бясалгаваас илааршина