

სვამი ვივეკანანდა

SWAMI VIVEKANANDA

მედიტაცია და მისი მეთოდები

MEDITATION AND IST METHODS

ქართული თარგმანი ეკუთვნის  
მანანა ბოსტოლანაშვილს

გამომცემლობა „აქტი“  
თბილისი / 2024

თარგმანი შესრულებულია შემდეგი  
გამოცემის მიხედვით:  
Advaita Ashrama Mayavati,  
Champawat, Himalayas  
From its Publication Department,  
5 Dehi Entally Road  
Kolkata 700 014

მთარგმნელი: მ. ბოსტოლანაშვილი  
კორექტორი: ნინო შონია  
გამომცემელი: გიზო ცაცუა  
მეორე გამოცემა, 2024  
გამომცემლობა „აქტი“, 2024  
ვებ-გვერდი: AKTI.GE  
© გამომცემლობა „აქტი“  
ISBN 978-9941-8-6600-5

## სარჩევი

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| მედიტაცია და მისი მეთოდები.....    | 7  |
| წინასიტყვაობა.....                 | 7  |
| მედიტაცია იოგას მიხედვით.....      | 12 |
| რა არის მედიტაცია?.....            | 12 |
| ნეტარების კარიბჭე.....             | 13 |
| ტეშმარიტების ძიებაში.....          | 14 |
| რამდენად დაუცხრომელია გონება!..... | 15 |
| უზარმაზარი ამოცანა.....            | 16 |
| გარემო მედიტაციისთვის.....         | 17 |
| პირობები მედიტაციისთვის.....       | 18 |
| დრო მედიტაციისთვის.....            | 19 |
| ახლა ილოცეთ!.....                  | 19 |
| პირველი გაკვეთილი.....             | 20 |
| ახლა იფიქრეთ!.....                 | 21 |
| მედიტაციის რამდენიმე მაგალითი..... | 21 |
| როგორ მივალწიოთ მიზანს.....        | 22 |
| ფრთხილად იყავით!.....              | 23 |
| გონება-ტბა.....                    | 23 |
| გონება და მისი მოთოკვა.....        | 24 |
| იყავით ხალისიანი!.....             | 25 |

|  |    |
|--|----|
| იოგის ნიშნები.....                         | 25 |
| დაემსგავსეთ მარგალიტის ხამანწყას.....      | 26 |
| მოთმინება.....                             | 27 |
| სიმშვიდის საუფლოში.....                    | 28 |
| გარდასახვა მედიტაციის საშუალებით.....      | 29 |
| მედიტაციის სამი ეტაპი.....                 | 31 |
| როგორ დაისვენოთ.....                       | 32 |
| მოქმედებას მოსდევს რეაქცია.....            | 33 |
| მედიტაციის უნარი.....                      | 33 |
| მედიტაცია მეცნიერებაა.....                 | 34 |
| პავაჭარი ბაბა: იდეალური იოგი.....          | 35 |
| ზღაპარი ბუდას შესახებ.....                 | 36 |
| სამადჰის სიმღერა.....                      | 37 |
| კითხვა-პასუხი.....                         | 38 |
| გამოცდილება და დამტკიცება.....             | 41 |
| როგორ გადავერთოთ.....                      | 43 |
| როგორ უნდა შეისწავლოთ გონება.....          | 44 |
| პრაქტიკული რჩევები მედიტაციის შესახებ..... | 45 |
| ზებუნებრივი ძალები.....                    | 47 |
| სამადჰის საიდუმლო.....                     | 48 |
| ოჯასის ენერჯია.....                        | 49 |
| სწავლის საიდუმლო.....                      | 50 |
| აზროვნების ძალა.....                       | 51 |
| გასაიდუმლოება.....                         | 52 |
| მიჰყევით შუა გზას.....                     | 52 |
| სამეფო გზა.....                            | 53 |
| მედიტაციის შედეგები.....                   | 53 |
| მედიტაციის საათებში.....                   | 54 |
| ემოციები და მედიტაცია.....                 | 55 |
| წაიკითხეთ საკუთარი ცხოვრება.....           | 56 |

|   |           |
|---|-----------|
| იოგას რვა საფეხური.....                     | 58        |
| ზღვარზე.....                                | 59        |
| იმედიტირეთ სიჩუმეში.....                    | 60        |
| <b>მედიტაცია ვედანტას შესაბამისად</b> ..... | <b>62</b> |
| რატომ ღმერთი?.....                          | 62        |
| ღმერთის ვედანტური კონცეფცია.....            | 63        |
| გაცნობიერების მიზანი და მეთოდები.....       | 64        |
| ლოცვა გასხივოსნებისთვის.....                | 65        |
| დე-ჰიპნოტიზაცია.....                        | 65        |
| აქ და ახლა.....                             | 66        |
| ინდური იავნანა.....                         | 67        |
| ორი ფრინველის ამბავი.....                   | 68        |
| იყავით მადლიერი.....                        | 69        |
| მარტოსულობიდან საზოგადოებისკენ.....         | 69        |
| ვინ შეიძლება იცნობდეს გულთამხილავს?.....    | 70        |
| რას ნიშნავს მიღმა?.....                     | 71        |
| იყავით თვითმხილველი!.....                   | 72        |
| გვინდა ღმერთი?.....                         | 72        |
| სული და მისი ბორკილები.....                 | 73        |
| ყველაფერი გართობაა.....                     | 74        |
| ცხოვრების ფსალმუნი.....                     | 75        |
| დაე, გარდასული დარჩეს გარდასულად.....       | 76        |
| ცოცხალი ღმერთი თქვენშია.....                | 77        |
| უფალი თქვენია.....                          | 77        |
| ნურავის დაადანაშაულებთ.....                 | 78        |
| სამყარო არც კარგია და არც ცუდი.....         | 79        |
| ალეგორია.....                               | 80        |
| ზნეობა და რელიგია.....                      | 81        |
| დაინახეთ ღმერთი ყველაფერში.....             | 82        |
| უმაღლესი მიზნის მისაღწევად.....             | 83        |

|  |     |
|--|-----|
| რა გვაუბედურებს?.....                      | 83  |
| ვედანტას კვინტესენცია.....                 | 85  |
| „რა გატირებს, ჩემო მეგობარო?“.....         | 86  |
| მაიას მახე.....                            | 87  |
| სიცოცხლე შთაგვაგონებს სიცოცხლეს.....       | 89  |
| სულიერი სიმამაცე.....                      | 90  |
| ჩალის კონა.....                            | 91  |
| სიყვარული სამუდამოდ რჩება.....             | 92  |
| ადამიანი – თავისი ბედის შემქმნელი.....     | 93  |
| უშიშრობის სახარება.....                    | 94  |
| გურუს საჭიროება.....                       | 95  |
| მოწაფის თვისებები.....                     | 96  |
| ვართ თუ არა სამოთხის ღირსი?.....           | 97  |
| ჩვენ ვხდებით ის, რაზეც ვფიქრობთ.....       | 98  |
| ისიამოვნეთ მანგოებით.....                  | 99  |
| მისდიეთ ერთს.....                          | 100 |
| ენერჯის გარდასახვა.....                    | 101 |
| როგორ გახდეთ გასხივოსნებული?.....          | 102 |
| თავშეკავების საიდუმლო.....                 | 102 |
| გონება: სამყაროს ბიბლიოთეკა.....           | 103 |
| მადლი და ძალისხმევა.....                   | 103 |
| მიზანი და საშუალებები.....                 | 105 |
| მაია და თავისუფლება.....                   | 106 |
| ნულარ დაიძინებთ.....                       | 106 |
| მედიტაცია.....                             | 108 |
| მედიტაცია.....                             | 124 |
| გამომცემლობის მიერ გამოცემული ნიგნები..... | 131 |

## წინასიტყვაობა

სვამი ვივეკანანდა, შთამაგონებელი პიროვნება, ცნობილი იყო ინდოეთსა და ამერიკაში, მეცხრამეტე საუკუნის ბოლო ათწლეულისა და მეოცე საუკუნის პირველი ათწლეულის განმავლობაში. 1893 წელს, უცნობმა ინდოელმა ბერმა, ანაზდად გაითქვა სახელი ჩიგაკოში გამართულ რელიგიათა პარლამენტში, სადაც იგი ინდუიზმს წარმოადგენდა.

აღმოსავლური და დასავლური კულტურის ღრმა ცოდნა, ისევე, როგორც მისი ღრმა სულიერი გამჭრიახობა, მგზნებარე მჭევრმეტყველება, ბრწყინვალე საუბარი, ადამიანებისადმი კეთილგანწყობა, ბრწყინვალე პიროვნულობა და წარმოსადეგი აღნაგობა ხიბლავდა ერთმანეთისგან განსხვავებულ ამერიკელებს, ვისაც

მასთან ჰქონდა ურთიერთობა. ადამიანებს, რომელთაც ერთხელ მაინც უნახავთ ვივეკანანდა ან მისთვის მოუსმენიათ, სათუთად ინახავენ მასზე მოგონებას ნახევარ საუკუნეზე მეტი ხნის შემდეგაც.

ამერიკაში ვივეკანანდას მისია იყო ინდოეთის სულიერი კულტურის ახსნა-განმარტება, განსაკუთრებით ვედანტური ინდუიზმის თვალსაზრისით. ასევე, ის ცდილობდა ამერიკელების რელიგიური ცნობიერების გამდიდრებას ვედანტას ფილოსოფიის რაციონალური და ჰუმანისტური სწავლებით. ამერიკაში ინდოეთის სულიერ ელჩად იქცა და მჭევრმეტყველად მოუწოდებდა ინდოეთსა და ახალ სამყაროს შორის უკეთ ურთიერთგაგებისკენ, აღმოსავლეთისა და დასავლეთის, რელიგიისა და მეცნიერების ჯანსაღი სინთეზის შესაქმნელად.

საკუთარ სამშობლოში ვივეკანანდა მიაჩნიათ თანამედროვე ინდოეთის პატრიოტ წმინდანად და მისი მიძინებული ეროვნული ცნობიერების შთამაგონებლად, იგი ინდუსებს უქადაგებდა ისეთი რელიგიის იდეალს, რომელიც ადამიანებს აძლიერებს და ჰუმანურად აქცევს. მისთვის ადამიანის, როგორც ღვთაების თვალსაჩინო გამოვლინების, მსახურება იყო თაყვანისცემის განსაკუთრებული ფორმა უძველესი რწმენის რიტუალებისა და მითების ერთგული ინდოელებისთვის.

ინდოეთის ბევრმა პოლიტიკურმა ლიდერმა საჯაროდ აღიარა, რომ სვამი ვივეკანანდას უმაღლიან ბევრ რამეს. სვამის მისია იყო როგორც ეროვნული, ასევე



## მედიტაცია იოგას მიხედვით

### რა არის მედიტაცია?

რა არის მედიტაცია?! მედიტაცია არის ძალა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს, წინააღმდეგობა გავუწიოთ ყველაფერს. ბუნებამ შეიძლება დაგვიძახოს: – „ნახე, რა ლამაზია!“, არ ვუყურებ... ახლა ის ამბობს: – „მშვენიერი სურნელია, უყნოსე!“ ცხვირს ვეუბნები: – „არ დასუნო!“ და ცხვირი არ ყნოსავს. „თვალეზო, არ დაინახო!“ ბუნება საშინელ რამეს სჩადის – მიკლავს ერთ-ერთ შვილს და მეუბნება: – „ახლა კი, საძაგელო, დაჯექი და იტირე! დაიტანჯე!“ მე ვამბობ, „არა ვარ ვალდებული, ასე მოვიქცე!“ წამოგხტები. თავისუფალი უნდა ვიყო. სცადეთ ეს ზოგჯერ... [მედიტაციაში], ერთი წუთით შეგიძლიათ

შეცვალოთ ეს ბუნება. ახლა ეს შინაგანი ძალა რომ გქონდეთ, განა არ იქნებოდა სამოთხე, თავისუფლება? ეს არის მედიტაციის ძალა.

ამას როგორ უნდა მიაღწიოთ? ათობით სხვადასხვა საშუალებით. ყოველ ტემპერამენტს თავისი გზა აქვს, მაგრამ ეს ზოგადი პრინციპია: გონებას დაეუფლე. გონება ტბას ჰგავს და მასში ჩავარდნილი ყოველი ქვა ტალღებს წარმოშობს. ეს ტალღები არ გვანახებენ, თუ რანი ვართ. სავსე მთვარე ირეკლება ტბის წყალში, მაგრამ ზედაპირი იმდენად ამღვრეულია, რომ ანარეკლს გარკვევით ვერ ვხედავთ. დაე, დაწყნარდეს. ნუ მისცემთ **შინაგან** ბუნებას ტალღის აგორების უფლებას. მშვიდად იყავით, ცოტა ხანში კი ის თავს დაგანებებთ.

მაშინ ჩვენ ვიგებთ, რანი ვართ. **ღმერთი** უკვე ჩვენშია, მაგრამ გონება ისეა აფორიაქებული, რომ მუდამ-ჟამს გრძნობებს მისდევს. გრძნობებს თრგუნავთ, ის კი [მანც] ტრიალებს და ბრუნავს. ვფიქრობ, რომ კარგად ვარ და ვიფიქრებ **ღმერთზე**, გონება კი უცებ ლონდონში გადადის. და თუ იქიდან მოვაშორებ, ის ნიუ-იორკში მიდის, რომ იფიქროს ჩემს ქმედებებზე წარსულში. ეს [ტალღები] უნდა შეჩერდეს მედიტაციის ძალით.

### ნეტარების კარიბჭე

მედიტაცია არის კარიბჭე, რომელიც ნეტარების კარიბჭეს გვიხსნის. ლოცვები, ცერემონიები და თაყვანისცემის ყველა სხვა ფორმა, უბრალოდ, მედიტაციის „საბავშვო ბაღებია“, – ლოცულობთ, რაღაცას უძღვნი.

## გამომცემლობის მიერ გამოცემული წიგნები

### ფრიდრიხ ნიცშე –

1. ანტიქრისტე
2. სიკეთისა და ბოროტების მიღმა
3. ტრაგედიის დაბადება მუსიკის სულიდან
4. კერპების მწუხრი, ანუ როგორ ფილოსოფოსობენ ჩაქუჩით

### მერაბ მამარდაშვილი –

1. საუბრები ამროვნებაზე
2. სიმბოლო და ცნობიერება
3. კარტეზიანული განაზრებანი
4. ცნობიერება და ცივილიზაცია
5. ლექციები ანტიკურ ფილოსოფიაში
6. რაციონალურობის კლასიკური და არაკლასიკური იდეალები

### სიორენ კირკგორი –

1. შიში და თრთოლვა
2. სატანჯველის სახარება
3. ან/ან: ნაწყვეტი ცხოვრებიდან

### **ზიგმუნდ ფროიდი –**

1. ეგო და Id
2. მოსე და მონოთეიზმი
3. ფსიქონალიზის შესავალი
4. უკმაყოფილება კულტურით
5. მასების ფსიქოლოგია და ეგოს ანალიზი
6. სამი ნარკვევი სექსუალობის თეორიიდან
7. ყოველდღიური ცხოვრების ფსიქოპათოლოგია

### **ლევ შესტოვი –**

1. უსაფუძვლობის აპოთეოზი
2. შემეცნების ფილოსოფია და თეორია
3. შემოქმედი და დამანგრეველი სამყარო

### **სვამი ვივიკანანდა –**

1. კარმა-იოგა
2. ბჰაქთი-იოგა
3. შთაგონებული საუბრები
4. პატანჯალის იოგა სუტრა
5. ძველი ინდური ფილოსოფია
6. მედიტაცია და მისი მეთოდები

### **პარლ იასპერსი –**

1. ნიცშე და ქრისტიანობა
2. ფილოსოფიის შესავალი

### **ბერტრან რასელი –**

1. ესეები
2. ქორწინება და მორალი

## ერის ფრომი –

1. ადამიანის სული

## მიგელ დე უნამუნო –

1. ქრისტიანობის აგონია

## იბანუელ კანტი –

1. მარადიული მშვიდობისკენ

## ედმუნდ ჰუსერლი –

1. ამსტერდამული მოხსენებები

## ხოსე ორტეგა-ი-ბასატი –

1. ეტიუდები სიყვარულზე

## ნიკოლაი ბერდიაევი –

1. ყოფიერება, თავისუფლება, ღმერთი

## გუსტავ ლე ბონი –

1. მასების ფსიქოლოგია
2. ერების ფსიქოლოგია

## ჯილუ კრიშნამურტი –

1. მედიტაცია
2. თავისუფლება ცნობილისგან
3. სწრაფი ცვლილებების აუცილებლობა
4. პირველი და უკანასკნელი თავისუფლება

## ოშო –

1. ცნობიერების მზე
2. საწყისთა საწყისი

3. სიყვარულის ძალა
4. რა არის მედიტაცია?
5. გზა სრულყოფილებისაკენ
6. სიცოცხლე, სიყვარული, სიცილი
7. მომავლის ადამიანის უფლებები
8. სექსიდან სუპერცნობიერებამდე

#### **ალექსანდრე ბერკმანი –**

1. ანარქიზმის ანბანი

#### **ემა გოლდმანი –**

1. ანარქიზმი, ათეიზმი, ფემინიზმი

#### **დ. ჰ. ლოურენსი –**

1. ფანტაზია არაცნობიერის თემაზე
2. ფსიქოანალიზი და არაცნობიერი

#### **იულიუს ევოლა –**

1. ომის მეტაფიზიკა
2. ვეფხვის მორჯულება

#### **მაჰათმა განდი –**

1. გზა ღმერთისაკენ
2. ეთიკური რელიგია
3. ჯანმრთელობის გასაღები
4. რას ნიშნავს იესო ჩემთვის

#### **ჯორჯ ბერკლი –**

1. ტრაქტატი ადამიანური შემეცნების პრინციპების შესახებ

### **გიორგი გურჯიანი –**

1. გრძნეულთა ბრძოლა
2. დანახული რეალური სამყაროდან
3. შეხვედრები შესანიშნავ ადამიანებთან
4. ბელზებელის ნაამბობი შვილიშვილისთვის
5. ცხოვრება რეალურია მხოლოდ მაშინ, როცა „მე ვარ“

### **ნონა ხიდეშელი –**

1. Carpe diem
2. მეტამორფოზა

### **ავტორთა ჯგუფი –**

1. სპინოზას ფილოსოფია

### **ირაკლი ბრაჭული –**

1. ზეკაცის ჰერმენევტიკა

### **ჟან-პოლ სარტრი –**

1. ეგზისტენციალიზმი ჰუმანიზმია

### **ჟონ სტიუარტ მილი –**

1. სოციალიზმი
2. თავისუფლების შესახებ
3. ქალთა დაქვემდებარება

### **გაბრიელ მარსელი –**

1. იყო და ფლობდე

### **დემიდ ჰიუმი –**

1. რელიგიის ბუნებრივი ისტორია

## ლუდვიგ ბინსვანგერი —

1. ეგზისტენციალური ანალიზი

## არმინ ნავაბი —

1. რატომ არ არსებობს არავითარი ღმერთი

## ანი ბეზანტი —

1. კარმა
2. ჯაინიზმი
3. თეოსოფია
4. მორალის საფუძვლები
5. ეზოტერული ქრისტიანობა თუ მცირე მისტერიები

## ელენე ბლავატსკაია —

1. თეოსოფიის გასაღები

## პაულ ტილიხი —

1. კულტურის თეოლოგია

## მარტინ ლუთერი —

1. ქადაგება სიკვდილისთვის მზადების შესახებ

## ალფრედ ადლერი —

1. ინდივიდუალური ფსიქოლოგია

## ოსვალდ შპენგლერი —

1. გადაწყვეტილებათა წლები

## ელჟარდ ბერნეისი —

1. პროპაგანდა



რულოლჳ შტანერი –

1. ეგოიზმი ფილოსოფიაში

რიჩარდ ღოკინსი –

1. ღმერთის დელუზია