

Шри Читрабхану.
(Мунишри Чандрапрабха Сагарджи)

ДВЕНАДЦАТЬ ГРАНЕЙ РЕАЛЬНОСТИ.
ДЖАЙНСКИЙ ПУТЬ В СВОБОДЕ.

Под редакцией Клэр Розенфилд

© Шри Читрабхану, 1980.

© Jain International Meditation Center, 1980.

© Русский перевод: Jainworld Foundation, 715, Bellemeade place, Alpharetta, GA, 30004, USA,
www.jainworld.com.

© Г.В. Гарин, перевод, 2005.

Права на публикацию русского перевода настоящего текста принадлежат Jainworld Foundation. Переиздание и воспроизведение любыми средствами возможны только с письменного разрешения Jainworld Foundation.

Посвящается моему бессмертному отцу Пуджъя Мунишри Чандраканта Сагарджи.

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1. Введение.**
- 2. Предисловие редактора.**
- 3. Грань первая: неизменное в основе перемен.**
- 4. Грань вторая: наша защита в незащищенном мире.**
- 5. Грань третья: освобождение из цикла рождения и смерти.**
- 6. Грань четвёртая: свобода от зависимости.**
- 7. Грань пятая: в поисках несравнимого.**
- 8. Грань шестая: пламя свечи.**
- 9. Грань седьмая: медитация на приток вибраций.**
- 10. Грань восьмая: искусство полной остановки.**
- 11. Грань девятая: искусство очищения.**
- 12. Грань десятая: природа вселенной.**
- 13. Грань одиннадцатая: редкая возможность.**
- 14. Грань двенадцатая: природа нашего бытия.**
- 15. Глоссарий санскритских и пракритских терминов.**

ВВЕДЕНИЕ.

«Подобно тому, как могучее дерево манго сокрыто в крохотном зёрнышке, так и в тебе, человек, сокрыта Божественность. Не успокаивайся, пока не откроешь её».

Эти слова, сказанные более двух с половиной тысяч лет назад бхагаваном Махавирой, двадцать четвёртым тиртханкаром джайнизма, эхом отозвались в сердце гуру Шри Читрабхану ещё в те времена, когда он был совсем молодым человеком. Семя, заложенное ими, проросло, расцвело и принесло свои плоды. Прежде, чем принять монашество в возрасте двадцати лет, он черпал вдохновение из двух ярчайших примеров этой божественности в человеке: собственного отца, отличавшегося высочайшими принципами, и Махатмы Ганди, вместе с которым он боролся за независимость Индии.

Ряд событий, имевших место в его жизни, ускорил этот процесс внутреннего созревания. В возрасте четырёх лет Шри Читрабхану потерял мать, а в одиннадцать – и младшую сестру. В период учёбы в колледже с ним случился острый ревматический приступ, во время которого он и почувствовал стремление своей души к свету и служению всем существам. На второй год своей работы в гандистском Движении Несотрудничества он потерял самого близкого друга. Наконец, поставленный лицом к лицу с тлевшими в его сознании вопросами: «Есть ли какой-то смысл в жизни? Есть ли у нас какая-либо миссия, или же мы должны проводить годы в наполнении и опорожнении тела, в накоплении и перестановке имущества? Куда ушли все, кого я любил? В чём же смысл этой жизни, если все те, кто нам дорого рано или поздно уходят?» – он потерял и собственный внутренний мир.

Однако вместо того, чтобы отдаться боли или впасть в уныние и замешательство, гурудева решил предпринять иной, позитивный шаг: ища ответ на свои вопросы, он встретил истинного учителя, который посвятил его в джайнское монашество и дал такой совет: «Одни лишь книги и чужие слова не принесут тебе озарения. Ты должен нырнуть в самого себя. Почему у тебя нет опыта собственной жизни?»

И тогда, с помощью терпения, самонаблюдения и практики молчания, продолжавшейся почти пять лет, он начал устранять пелену своего неведения. Ведя жизнь странствующего монаха во вдохновляющей компании учителя и отца, принявшего монашество вместе с сыном, Шри Читрабхану всё ближе и ближе приближался к собственной реальности. И, наконец, однажды ночью перед ним открылась дверь, скрывавшая знание истинного «Я», и он увидел сияние собственной сущности.

С этого момента вся его жизнь превратилась в практическое воплощение этой внутренней реальности. Учитель от рождения был наделён способностью очаровывать сердца слушателей и читателей своими прямыми, вибрирующими, порой даже едкими словами, порождёнными его личным духовным опытом. К двадцати девяти годам он уже прошёл пешком более тридцати тысяч миль, повсюду призывая людей вырваться из рамок ничтожества, сектантства и интеллектуальной ограниченности в сферу того, что есть высокого и благородного в них. И люди, тронутые его проповедью, начинали трансформировать свои жизни, приводя их в согласие со вселенским посланием Махавиры и воплощая в своей обычной жизни тот идеал почтения ко всем формам жизни, к которому призывал тиртханкара.

Будучи в Бомбее, гурудева направил всю свою энергию в социальную сферу. В частности, им было основано Общество Божественного Знания, и его ученики с высочайшей преданностью посвятили себя деятельности последнего. Когда бы ни случилось какое-либо стихийное бедствие: голод, наводнение или что-то ещё, команды добровольцев тут же появлялись в поражённых бедствием районах и приступали к раздаче пищи, одежды, одеял и медикаментов. Слова Махавиры: «Поскольку вы получаете больше, чем любая другая форма жизни, то вполне естественно, что вы захотите и отдать больше», – нашли своё практическое воплощение в бесчисленных примерах самоотдачи, продемонстрированных этими людьми.

Вскоре гурудева вошёл в число наиболее известных джайнских духовных лидеров Индии. Основатели Храма Понимания приглашали его выступить перед делегатами их первой, второй и третьей духовных конференций на высшем уровне, проведённых в Калькутте, Женеве и Гарварде в 1968, 1970 и 1971 г. соответственно. Решение учителя посетить последние две конференции лично было смелым и беспрецедентным шагом, поскольку это был первый случай за 5000 тысяч лет документально подтверждённой истории джайнской

религии, когда монах совершил поездку за пределы Индии. Но ветер перемен уже коснулся Шри Читрабхану и он, не только отвергнув прецедент, традицию и общественное мнение, но и поставив под угрозу собственный авторитет и уважение со стороны джайнского сообщества, решил отправиться на проповедь универсального учения почтения ко всем формам жизни всей человеческой семье.

Аудитория гурудевы в Европе, Африке и Америке, вдохновлённая искренностью его проповеди, просила его остаться и продолжить учить их. Глубоко тронутый искренностью этих людей и их жаждой знаний гурудева, оставив ортодоксальную жизнь джайнского монаха, отказавшись от титула и поста, принял приглашение учить в Америке. Среди организаций, спонсировавших его лекции, можно назвать ООН, Фонд Койнония, Принстонский университет, Государственный университет Нью-Йорка и многие другие. Некоторое время он даже занимал пост президента Всемирного Братства Религий, тесно сотрудничая с Храмом Понимания, а также с лицами, работающими в таких сферах, как йога, психиатрия, философия и даже политика.

Основав Международный центр джайнской медитации в Нью-Йорке, духовным руководителем которого гурудева остаётся и поныне, он вдохновил множество своих учеников, проживающих в самых различных частях света – Бразилии, Индии, Канаде, Кении, Великобритании и многих уголках Америки на открытие аналогичных центров, в которых изучалась бы и практиковалась философия почтения к жизни. На всех без исключения этапах своего жизненного пути – монаха или мирянина, учителя или ученика, Шри Читрабхану старался из самой глубины своего сердца передать другим то лежащее в основе всего единство со всеми формами жизни, которое он явственно ощутил сам, приглашая таким образом весь человеческий род увидеть то же самое единство, пережить его и наслаждаться им.

Клэр Розенфилд

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Каждый из нас, обитателей этой вселенной, находится на собственном уровне видения, понимания и опыта: одни запутались в кустах ежевики у подножия горы; другие застряли на полпути к вершине, поскольку из-за пелены, окутавшей их взор, после каждого двух шагов вперёд делают два шага назад и, как результат, не достигают ничего; третьи, неспособные удержаться на подъёме и увидеть хотя бы проблеск цели, с грохотом катятся вниз; и лишь те человеческие существа, которые тщательно и последовательно устраняют препятствия, принимают вызовы жизни и упорно продвигаются к вершине, вознаграждаются созерцанием панорамного вида. Цель, к которой мы стремимся, именно такова: всеобъемлющее осознание жизни во всей её полноте, опыт совершенства и законченности, единство видения, знания и жизни. Именно в этой ясности понимания и состоит наша истинная свобода.

По словам гурудевы Шри Читрабхану, великими учителями назывались те, кто, подобно врачу, точно знал, как провести операцию по удалению умственной катаракты – неведения, омрачающего наше сознание. Они, стоявшие на самой вершине, на высотах самопознания, могли указывать путь другим. В этой книге гурудева, опираясь на собственный тридцативосьмилетний опыт медитации, описывает, каким образом привнести в нашу жизнь древние медитации на двенадцать аспектов реальности, известные как двенадцать бхаван. Рождённые личным опытом мастера прозрения, которыми он делится с нами, могут помочь

нам в деле устранения цепляния за извращённые и догматические воззрения и скорректировать наше восприятие.

С джайнской точки зрения, опыт постижения конечной реальности должен быть всеохватывающим и нефрагментированным. Опыт этот подобен сияющему, лучезарному алмазу, отражающему сияние своего источника – нашей безгрешной, чистой, просветлённой и всеведущей сути.

Проявляясь, эта сознательная реальность обнаруживает множество граней – бесчисленных лучей мудрости. На индивидуальном уровне каждое живое существо постигает эту сущность своего «Я» собственным уникальным образом, что и послужило причиной того, что важной составной частью джайнской философии и практики стала анекантавада – глубочайшее уважение к точкам зрения других и добросовестная оценка взаимодополняющего характера различных подходов к истине. В основе такого признания лежит ощущение невыразимого словами единства, обнаруживаемого среди всего разнообразия этого мира. «Двенадцать граней реальности» как последняя часть трилогии книг гурудевы отражает этот принцип, ибо она дополняет и завершает два предыдущих тома: «Осознай, кто ты: динамика джайнской медитации» и «Психология просветления: медитация на семь энергетических центров». Будучи взаимодополняющими, эти книги последовательно ведут индивидуума от самых первых шагов в медитации ко всё более и более глубоким уровням практики и ко всё более и более широкому пониманию жизни.

Целью, которую ставил перед собой гурудева, было указать читателю темы для созерцания, дать путеводные нити, приоткрыть окна, сквозь которые он смог бы увидеть и ощутить свежесть жизни. В каждой главе мастер под различными углами зрения представляет различные аспекты реальности. В процессе погружения в каждую из них рано или поздно наступает такой момент, когда ваш ум успокаивается, прекращая щебетать и порождать внутренние распри, трения, сомнения и страхи. Он более не цепляется за прошлое и не фантазирует о будущем. Он освобождается. Лишь когда ум свободен, ничем не связан, у вас появится возможность получить истинный опыт реальности. Всё, что остаётся – это тишина, пространство и восприимчивость. Неожиданно ум озаряет вспышка, и вы погружаетесь в состояние беспрепятственной осознанности, в чудо и экстаз. В этот момент как бы раскрывается окно, и ваше восприятие расширяется до бесконечности. Вот так эти двенадцать граней могут помочь вам, точно так же, как они в течение тысячелетий помогали джайнским монахам, выпрыгнуть за пределы всех ограничений в вашу собственную пульсирующую жизнь.

Однажды учитель гурудевы сказал ему: «Я могу дать тебе карты, наставления, указать шаги, но дать глаз не могу». Тот же самый смысл лежит в основе этих двенадцати медитаций. Вы желаете расти? Вы стремитесь избавиться от боли и страдания? Вы хотите раскрыть глаза и ясно увидеть жизнь? Если вы находитесь в поисках истины, то держите эту карту в сердце и уме. Если у вас достаточно терпения и энергии, энтузиазма и веры, то вы сможете достичь вершины.

Как говорил гурудева: «К тем, кто откроет себя, придёт и трансформация: от старости к молодости, от горя к радости, от боли к миру, от сосредоточенности на этой смертной оболочке к ощущению бессмертия собственной жизни».

Для меня было большой радостью работать над этими двенадцатью главами, которые первоначально были лишь серией из двенадцати лекций, данных мастером своим ученикам в

Джайнском медитационном центре в период со 2 марта по 18 мая 1977г. Приношу глубокую благодарность всем, кто своими искренним содействием и энтузиазмом помог мне в этой работе: Джону Миллеру и Ричарду Клейфгену за внимательный просмотр текста, и Джулу Фоггу, чья помощь в разрешении различных организационных вопросов позволила успешно завершить этот проект. Особого упоминания заслуживает мой муж Аллан, благодаря пониманию и поддержке которого я получила возможность сосредоточиться на этой задаче и успешно выполнить её.

В глубоком почтении кланяюсь всем: гуру Шри Читрабхануджи, поделившегося с нами плодами собственного опыта, прозрениями и древними учениями, и вам, спутникам на пути к свободе.

Клэр Розенфилд.

ГРАНЬ ПЕРВАЯ: НЕИЗМЕННОЕ В ОСНОВЕ ПЕРЕМЕН.

Итак, мы собираемся медитировать на двенадцать граней реальности. Размышляя об этих аспектах, мы приблизимся к восприятию жизни такой, какая она есть. Когда наш ум не видит жизнь такой, какая она есть, он действует и реагирует на происходящее в соответствии с собственными предвзятыми концепциями о том, что должно быть. И тогда он использует всю свою энергию на конкретизацию этих концепций.

Когда концепции конкретизируются, жизнь становится жёсткой, подобно кристаллу. Если жизнь кристаллизуется, то всякое течение в ней исчезает. Вследствие такой жёсткости мы принимаем те или иные точки зрения и даже начинаем бороться с другими, чтобы отстоять собственные предубеждения и, как результат, на некоторое время становимся либо счастливыми, либо несчастливыми. Понаблюдав за собой в такие моменты, мы обнаружим, что потеряли пластичность. Вот так теряется контакт с течением жизни.

Двенадцать граней, на которые мы будем медитировать, – это двенадцать шагов, ведущих к постижению реальности. Они предназначены для того, чтобы разбудить нашу внутреннюю осознанность. В древние времена они назывались бхаванами, или размышлениями. Первоначально они давались в качестве тем для медитаций лишь посвящённым джайнским монахам, недавно оставившим привычную мирскую жизнь, вкус которой всё ещё оставался на их губах. Они были обязаны погрузиться в медитацию на эти темы, чтобы устранить из своего сознания этот вкус и выйти из состояния инерции, озабоченности, блуждания ума, колебаний настроения и желаний. Погружаясь в размышление над их значением, они начинали проникать в глубины своей собственной внутренней реальности.

А теперь те же самые бхаваны предлагаются и вам, серьёзным ученикам и искренним искателям, чтобы помочь вам сбросить покровы и заблуждения, мешающие видеть жизнь такой, какая она есть. Первым камнем преткновения, на который вы наткнетесь, и который вам придётся исследовать в первую очередь, будет трушна, или страсть. Страсть возникает, когда вы находитесь в состоянии отсутствия осознанности, т.е. когда объект воспринимается не как «мысленный кристалл», а, скорее, как средство удовлетворения вашего желания. В такой ситуации вся энергия направляется на получение этого объекта. Иногда это удаётся, иногда – нет, однако в любом случае рано или поздно придёт время, когда с ним придётся расстаться. Если вы осознаёте это в тот самый момент, когда желаемый предмет лежит на вашей ладони, то, глядя на него, вы просто улыбнётесь и скажете: «И что: это именно то, для чего я приложил столько усилий? Ради этого я потратил столько энергии?»

Всё то, что привлекает и соблазняет вас на расстоянии, при близком рассмотрении будет выглядеть несколько иначе. Приблизившись к предмету, вы удивитесь: «Это и вправду то, что я видел издалека?» Вам, наверное, доводилось замечать такое явление: пока вы находитесь вдали от горы, её очертания кажутся какими-то округлыми, неопределёнными и расплывчатыми? Окутанная туманом, она похожа на воск. Но, стоя рядом с ней, вы увидите острые камни и скалы.

Именно по этой причине, если мы хотим понять природу реальности, нам придётся честно взглянуть на неё, не искажая и не укрывая ничего. Нам придётся убрать все её внешние покровы, созданные нашим умом. Ум выдумывает массу прекрасных фраз и миражей. Ему нравится прятать реальность под глянцевой обложкой. Подобно томимому жаждой оленю, бегущему к миражу, мы склонны безумно стремиться к тому, что на поверку оказывается простой иллюзией.

Если вы в летний зной захотите почувствовать освежающее прикосновением озера, то, естественно, придётся снять одежду, поскольку в противном случае у вас не будет прямого контакта с водой. Точно так же, если вы хотите наслаждаться свежестью жизни, то вы должны сбросить все свои покрывала. Слова, концепции, воззрения, кристаллизированные мысли действуют как «чехлы». Проткните их и вы увидите, насколько они пусты и иллюзорны! Сбросьте их и вы увидите самих себя!

Поэтому посвящённых в монашество учат, что они введены в заблуждение внешними вещами. Для созерцания им даются символические предметы: например, учитель и ученик могут выйти в сумерках на улицу и сесть для медитации. Если это сезон дождей, то на небе можно увидеть множество разноцветных облаков, а иногда и радугу. Учитель говорит ученику: «Посмотри на эту красоту! Почувствуй эти цвета. Заметь форму каждого облака. Настройся на один лад с природой. Забудь всё остальное. А теперь закрой глаза».

Ум ученика приходит в созвучие с цветами и формой сумеречных облаков. Он закрывает глаза и представляет эту картину перед своим ментальным взором. Вновь и вновь он открывает глаза, наблюдает за изменениями картины природы и, закрывая глаза, опять погружается в медитацию.

Через пару часов всё погружается в темноту. Учитель спрашивает: «Что ты видишь?»

Ученик отвечает: «Ничего. Всё исчезло».

Учитель спрашивает: «Куда они исчезли: красота, формы, облака, цвета?»

Ученик молчит, размышляя. Ответ, однако, существует. Красота, радуга и т.д. исчезли и, одновременно, не исчезли: они в пути. Это и есть предмет медитации: всё по-прежнему существует во вселенной.

Учитель говорит ученику: «Ничего не исчезло. Всё существует по-прежнему. Однако, вследствие вращения Земли, ты видишь перемены. Твои физические глаза видят, что что-то исчезло».

«А теперь попробуй применить своё внутреннее восприятие. Представь, как вся галактика движется в неизменном ритме. Солнце, о котором мы думаем, что оно зашло, встаёт на

другой стороне земного шара. Но это – то же самое солнце. Поднимись над землёй на высоту Солнца, и будешь видеть его всегда. Осознай такое же солнце внутри себя: в тебе самом существует неизменная жизнь».

По ту сторону постоянных перемен существует неизменное постоянство. Сам факт перемен указывает на вечное присутствие неизменного.

Как только опадают старые сухие листья, появляются свежие. Подумав об этом, мы поймём, что за крохотным свежим листом стоит неизменная вибрирующая жизнь. Именно благодаря этой жизни сбрасывается одна форма, на смену которой приходит другая. А душа старого листа уже ушла в какую-то новую форму, возможно, обладающую большим количеством чувств, которые помогут ей увидеть мир иным, более полным образом.

Итак, мы начинаем понимать, что вся жизнь стремится к более высоким уровням осознанности. Но неизбежное условие этого – перемены. Изменение – это как раз то, средство, которое помогает неизменному раскрыться как вечно новое. Без изменений не будет ни роста, ни обновления.

Когда мы выработаем убеждённость в том, что перемены содействуют росту, а рост – осознанию нашей внутренней божественности, у нас появится стремление к освобождению – освобождению от склонности привязываться к близким вещам, а вместе с ним и желание избавиться от страха перемен.

Когда эта истина проникнет в наше сознание, откроется новая дверь, и мы избавимся от прежнего окостеневшего способа видения. Тогда такие слова, как «уход», «исчезновение» или «смерть» будут восприниматься именно тем, что они есть: пустыми и вводящими в заблуждение словами, основанными исключительно на нашем визуальном восприятии, а не на внутреннем прозрении. То, что кажется смертью одного, будет рождением другого, и оба вместе будут волнами одного океана – жизни.

Учитель объясняет ученику: «Перемены ведут нас к осознанию неизменного, а неизменное вызывает все перемены. Пока мы не достигнем «наилучшего», нам придётся идти от «хорошего» к «лучшему». Все формы изменяются только ради того, чтобы проявить новую и лучшую форму. В конце концов мы очистимся настолько, что сможем на опыте пережить сияние нашей внутренней реальности, неизменное блаженство нашего бытия. Поэтому, пока ты растёшь духовно, культивируй осознание того, что в закате сокрыт рассвет, а в рассвете – закат. Возникновение и исчезновение – это игра жизни. Оба они – проявление неизменного».

Медитация на эту тему называется анитья-нитья: первое слово означает «преходящее», «вечно изменяющееся», а второе – «постоянное», «неизменное». Но понимание вечно движущегося характера анитья отпугивает наш ум. Почему? А потому что он, с одной стороны, стремится ухватиться за преходящее, а с другой – верит, что это будет длиться вечно. Ум цепляется за всё, что бы он ни создал: вещи, объекты, идеи, отношения, позиции. По этой причине он и не готов отказаться от них, когда приходит время. Такой ум говорит: «Оно останется со мной. Теперь это – моё». Но природа вещей отвечает: «Нет ничего твоего и ничего моего».

Если нечто станет вашим, оно потеряет свою природу. Оно потеряет способность к изменениям. А если оно потеряет свою природу изменчивости, то потеряет вместе с ней и всю свежесть жизни и придёт в состояние застоя. Если бы было вечное лето, вы бы захотели

зимы. Если стояла постоянная жара, вы бы не смогли её выдержать. Также и зимой вы мечтаете о лете. Перемены делают всё новым и свежим.

Мы должны перевоспитать свой ум, в противном случае он будет стремиться к привязанности, которая, в свою очередь, ведёт к печали. Когда вещи или люди оставляют нас, ум не готов принять эту потерю. Привязываясь, ум убивает сам дух отношений. Но люди с большей готовностью принимают эту истину, когда она касается других, а не их самих.

Понаблюдайте, что происходит, когда ум не привязан ни к чему. Как-то некий работник на заводе получил телеграмму, извещавшую о смерти матери. Поначалу он захотел взять отпуск на неделю, чтобы поехать на родину и утешить родственников, да и самому получить утешение от них. Придя к владельцу завода, чтобы написать заявление на отпуск, он обнаружил, что тот ушёл на обед. Тогда он, оставив телеграмму на столе начальника, вернулся на своё место.

А по стечению обстоятельств случилось так, что мать владельца завода тоже была больна. Вернувшись на своё место он, не обратив внимания на имя адресата, прочитал лишь слова: «Ваша мать умерла». Он сразу же впал в уныние и, опустив голову на стол, начал рыдать.

Когда работник вернулся, он сразу понял, что его телеграмма стала причиной такого недоразумения. Решив прояснить ситуацию, он сказал начальнику: «Я хотел отпроситься, поскольку моя мать умерла». Начальник посмотрел на него и спросил: «Что, ваша мать тоже умерла?» «Нет, я оставил телеграмму здесь, когда вас не было. Это моя мать умерла, а не ваша».

«Так это ваша мать?» – подскочил начальник, просияв и вновь став счастливым за считанные секунды. Состояние его ума изменилось полностью.

«Да», – ответил работник, – «дайте мне отпуск, чтобы увидеть родственников».

Но начальник, поскольку это была не его мать, неожиданно начал проповедовать и морализировать. Он сказал так: «А зачем вам тратить время? Она ушла, и всё в мире рано или поздно оставит нас. Зачем делать себя настолько несчастным?»

Теперь вы видите, как ум может учить других замечательным истинам, когда сам свободен от привязанности. Если вы обвязываете что-то верёвкой, вы сами привязываетесь к этому предмету. Вот таким образом действует ум. Даже мельчайшая вещь, если она разрушается, изменяется или исчезает, может привести к потере равновесия. Почему? А потому что вы поставили на этой вещи печать и приклеили этикетку «моё».

Итак, если вы не опутываете своими верёвками такие вещи, которые не имеют отношения к вам и знаете, как продемонстрировать свою мудрость другим, то почему вы не учите свой собственный ум не привязываться к вещам и не стремиться к обладанию ими? Почему вы не можете принять потерю, случившуюся в вашей собственной жизни, столь же легко, как принимаете потери других? Откуда такие двойные стандарты: для вас один, а для остальных – другой?

Когда у вас болит зуб, вы переживаете это так, как будто в вашей голове случилось целое землетрясение, а если же где-то происходит реальное землетрясение, то вы просто комментируете: «Это закон природы». Прочему вы не чувствуете никаких результатов

этого? А потому что всё ваше внимание сосредоточено на «я» и «моё»; вы потеряли всякую связь с жизнью в целом. Вы направляете всю энергию на удовлетворение собственных нужд, жадности и привязанности. Всё, что для вас важно – это сохранение того кокона, который вы свили вокруг себя.

Из-за этого кокона вы печалитесь, впадаете в уныние или гнев. Самое незначительное слово, жест или оскорбление могут испортить вам целый день. Тем не менее, в своём бессердечии вы можете оскорбить кого угодно и преспокойно забыть об этом. Почему? А потому что у вас нет связи с полнотой жизни. В вашем уме всё вертится вокруг «я», но этот ум не постоянен: он изменяется непрерывно.

Учитель говорит монаху: «Медитируй на нитью и анитью. Выясни, что постоянно, а что – нет. Отдели зерно от мякины. В твоём нынешнем состоянии они смешаны. Ты должен отсеять мякину. Научись отделять шелуху от истинного ядра. Тогда ты сможешь узнать, что вечно, а что – преходяще».

Весь этот процесс «отсеивания» происходит внутри нас. С этой целью вам необходимо приблизиться к самому центру вашего существа. В первую очередь осознайте и примите преходящую природу форм. Затем вы сможете почувствовать природу вещей: неизменное по ту сторону вечных перемен.

Такое отсеивание сделает вас разборчивыми в выражениях и отношениях. Всякая фальшивость уйдёт. Вы уже не провозгласите: «Я умру за тебя!» Такие слова сказать легко, но на практике никто этого не делает. Всё это – лишь притворство. Люди идут на смерть из-за собственной привязанности, а не ради кого-то другого.

Прежде чем сказать слово, почувствуйте его, «попробуйте на вкус». Подобно тому, как человек, слыша слово «манго», уже чувствует его вкус и желает попробовать его, так и вы должны почувствовать это слово в своём уме. Когда вы на опыте поймёте истину этого, то каждое слово будет исходить непосредственно из вашего опыта. Вы уже не будете спешить блеснуть словом, чтобы показаться умными.

Существовали великие поэты и писатели, которые написали немного, но то, что они сделали, было наполнено глубочайшим чувством. Они прочувствовали то, что хотели выразить. Что бы они ни написали – всё исходило из самых глубин, а то, что исходит из глубин, становится бессмертным. Такие слова несут на себе печать бессмертия.

А теперь мы ещё глубже погрузимся в исследование собственной природы. Отделив зерно от мякины и обнаружив тождественность наших чувств с каждым нашим словом, мы вплотную приблизились к тому, что принято называть «я». Что такое это «я»? Может, это временное «я», существующее лет 80-90? А когда тело прекращает функционировать, что с ним происходит? Уходит ли оно в какую-то неведомую тьму или всё-таки носит на себе некие более глубокие знаки бессмертия?

Большинство людей не имеет понятия о том, что такое «я», даже если пишут это большими буквами. Что мы имеем в виду, говоря: «Я хочу вас увидеть и поговорить с вами»? Имеем ли мы в виду тело и чувства? Говорим ли мы: «Мои чувства хотят увидеть вас?»

Может быть, это «я» – лишь тело? Или что-то существует по ту сторону последнего? В конце концов, когда врач констатирует смерть, тело-то существует и органы чувств тоже. Но

сознательной, чувствующей энергии, которая была способна чувствовать, в этом теле больше нет. Всё, что вы называли «я», сохранилось. Но что же тогда исчезло? Всего минуту назад была какая-то надежда, но сейчас врач говорит: «Надежды нет». Так что же изменилось? Существует ли другое «я», отличное от тела и покинувших его чувств?

Обратитесь прямо к себе и спросите: «Что это – то, что ушло? Что, например, я имею в виду под словами «Я тебя люблю»: одно тело?»

Если так, то почему мы кладём его в гроб? Почему бы нам его не сохранить? Химия поможет нам в этом, но почему-то мы этого не хотим. Почему у нас нет того же чувства связи и эстетического восприятия, той же любви и экстаза по отношению к телу, потерявшему своё реальное «я»?

Что отсутствует, и куда оно ушло? Вот это «нечто» и не прекратило своё существование. Если бы оно прекратилось, то мир не представлял бы собой ничего, кроме постоянных перемен, непостоянства.

Но существует нечто неизменное; сущность остаётся. Только в отдельные моменты, случающиеся с некоторыми личностями, оно, кажется, более не существует. Нам только кажется, что сумерки со всей их красотой исчезли: мы заём, что они не исчезли навсегда; они остались где-то, в какой-то новой форме.

Если вы летите на сверхзвуковом самолёте со скоростью 2000 миль в час, вы сможете догнать закат. Вы будете следовать за ним и убедитесь в том, что никуда он не исчез. Более того: вы сможете даже и обогнать его.

Мы говорим, что солнце восходит и заходит, хотя знаем, что в действительности оно ничего такого не делает, и что иллюзия его восхода и захода создаётся вращение Земли. Слова, которые мы используем, не точны. Вот точно так же мы не можем сказать, что «я» исчезает. Когда нам кажется, что оно ушло, оно уже приняло иную форму, иной цвет. Когда некто оплакивает потерю кого-то, этот «кто-то» уже сделал кого-то другого счастливым! Некий дом уже наполнился счастьем, поскольку будущая мать этого человека поняла, что она беременна.

Так что же ушло и что пришло? Мы видим только формы, одежды дома, но не это «я». Это «я» с безначальных времён находится в беспрестанном движении, с помощью эволюции форм всё больше и больше осознавая свою реальность. Вся вселенная представляет собой средство достижения окончательного освобождения.

Когда некто исчезает из вашего поля зрения, вы начинаете вспоминать отношения и связи, которые вы имели. Между принятием факта потери со всей серьёзностью и пониманием и сопротивлением этому в виде уныния и печали есть большая разница. И такая же разница существует и между принятием этого факта со спокойствием и глубоким чувством с одной стороны и рыданиями и потерей всякого интереса к жизни с другой. Люди причитают и опускаются на самое дно из-за зависимости. У них был костыль, на который можно было опереться, а теперь его нет. Получается, что люди оплакивают не человека, а костыль. На что они теперь будут опираться?

Образ мышления изменить нелегко. Мы живём в мире концепций, взглядов и табу. Все они – стены и покровы, мешающие нам видеть и чувствовать подлинное «я» в нас самих и других.

Существует одна прекрасная история о молодом монахе по имени Упагупта. Как-то ночью в сезон дождей, дорога в лесу, по которой он шёл, погрузилась во тьму. Добравшись до какого-то дерева, Упагупта сел и погрузился в медитацию.

А случилось так, что в то же самое время по той же самой дороге на встречу со своим возлюбленным шла знаменитая танцовщица. Темнота была настолько плотной, что она не понимала, куда идёт. Она пыталась прощупать колею ногами и натолкнулась на Упагупту.

Она воскликнула: «Ой, что это за человек такой?»

В этот самый момент сверкнула молния, и в её свете танцовщица увидела человека, на которого нечаянно натолкнулась.

Она подумала: «Такой красивый мужчина сидит здесь! Он так спокоен и безмятежен! Его прекрасные лицо и тело кажутся высеченными из чистого мрамора! О, если бы я получила этого человека, это было бы раем на земле!»

Она гордилась своей красотой. Это была самая знаменитая танцовщица своего времени, и мужчины толпами таскались за ней. Она сказала: «Ты так спокоен! От тебя исходит такое сияние! Пойдем со мной!»

Когда Упагупта ничего не ответил, она встряхнула его и спросила: «На что ты медитируешь? Посмотри на меня!»

Упагупта узнал танцовщицу. Он сказал: «Я знаю, кто ты. Но ещё не время, хотя я знаю, что ты любишь меня. Иди своим путём. Когда придёт время, я приду к тебе».

Танцовщица подумала: «Он говорит, что знает, что я люблю его. Тогда зачем откладывать?»

Тогда она спросила его опять: «А в чём причина такого откладывания? Может быть слишком поздно. Сейчас самое время».

Упагупта ответил: «Я знаю это, но должное время не пришло должным образом. Я обещаю встретиться с тобой. И помни, что как ты любишь, так и я люблю. Когда придёт должное время, я приду».

Танцовщица, подумав, что аскет не в своём уме, удалилась.

Молодость подобна молнии, тени, пене на воде: вечно бегущая и такая скоротечная. Прошло десять лет. Танцовщица растратила всю энергию своей молодости и была теперь истощена. Не заботясь о теле, она подхватила кожное заболевание. Она дрожала от лихорадки, а её кожа была покрыта волдырями. Никто больше не смотрел на неё, а царь вообще выгнал её из города. Ей пришлось уйти в запущенную деревню и поселиться в крохотном шалаше. Там она и коротала свои дни без дела, одинокая и печальная.

Вот это и было подходящим моментом, и монах счёл нужным прийти к ней. Он наложил край своей одежды на её голову. Когда он лечил язвы на её голове и губах, она дрожала от лихорадки.

Она с трудом пробормотала: «Кто ты?»

«Я – Упагупта. Ты помнишь? Я обещал прийти к тебе. Теперь я пришёл позаботиться о тебе».

Она простила: «Мне больше нечего тебе предложить».

Монах ответил: «Нет: в то время ты не могла предложить ничего, кроме того, что было проходящим, того, о чём тебе самой не стоило заботиться. А вот сейчас ты можешь предложить нечто реальное. Я люблю то, что не проходит. Наши отношения именно для этого и предназначены. Это – отношения души. В безумии и эгоизме последних лет ты не понимала изменчивой природы всего: твоего тела, красоты, богатства и круга твоих друзей. Эти люди были там, поскольку была нужда в этом. Они подпитывали её, но теперь такая нужда исчезла. Моя же цель – не в этом: мне нужна душа».

По щекам бывшей танцовщицы покатались слёзы. Она разразилась рыданиями. Эти слёзы смыли всё её невежество. С этого момента Упагупта взял её на попечение.

«Итак», – сказал монах, – «давай выйдем за пределы малого «я» и поможем другим осознать наше реальное «Я».

Вскоре бывшая танцовщица выздоровела и, восстановив свои силы, отвергла прежнюю жизнь и стала ученицей Упагупты. Оставшуюся часть жизни она провела в мире, медитируя и делясь своими прозрениями с другими.

Когда мы не осознаём подлинное «Я» внутри нас, мы постоянно пытаемся сохранить ложное «я» в целостности и сохранности. Это искусственное «я» создано обществом, нашими эмоциями и нуждами. Это то, что мы называем «я» тела, «я» имени, «я» формы. Всякий раз, когда в нас возникает чувство, что это «я» находится в опасности, мы расстраиваемся, злимся или впадаем в депрессию. У нас появляется чувство страха, и мы готовы предпринять всё, что угодно, чтобы защитить это «я», которое в действительности защитить невозможно.

Изменчивость – это природа поверхностного «я». В этом и состоит причина нашего страха: нечто в нас знает, что это «я» не обладает качеством постоянства. Если мы полностью отождествляемся с этим вечно меняющимся «я», то, конечно, у нас не будет того бесстрашия, которое возникает благодаря знанию того в нас, что неизменно.

Однако такое бесстрашие – как раз то, что нам нужно. Оно может раскрыться в нас, только когда мы знаем реальное «я» и его постоянство, когда мы осознаём различие между нитьей и анитьей. Зная это «я» как реальное, мы будем уверены в том, что оно будет жить вечно. Зная, что оно никуда не исчезнет, мы не будем предпринимать никаких усилий по его сохранению.

Разница между поверхностным и реальным «я» подобна разнице между свечой и электрической лампой, стоящими у окна. Пламя свечи будет постоянно колебаться на ветру, так что вам придётся закрыть его чем-нибудь. Это подобно нереальному «я», которое мы постоянно пытаемся защитить, хотя в конечном счёте сохранить его навечно невозможно. Что же касается электрической лампы, то никакой нужды защищать её не будет. Вы не боитесь, что она погаснет, поскольку ветер не может потушить её. Таково и подлинное «Я»: каковы бы ни были внешние обстоятельства, оно всегда будет в безопасности.

Откуда появилось это поверхностное «я»? Оно создано или построено кармой, обычаями и верованиями. Это – социальное «я». Вследствие различных географических, физиологических и эмоциональных программ оно создаёт барьеры между людьми. Ваше ложное «я» – не то же самое, что ложное «я» другого человека, поскольку то, что имеет значение для вашей нации, расы или общества, не имеет никакого значения для него. Поэтому наши ментальные построения и эмоциональные нужды относительно. А то, что относительно, не может стать постоянным.

Именно по этой причине мудрые люди не навязывают другим собственные ценности. Такие люди видят вещи как они есть. Они понимают разницу между социальным и реальным «я». Они осознают, что временное «я» – это продукт их собственных условностей и ценностей их общества. Двигаясь далее, они начинают видеть нечто запредельное. Это высочайшее «Я» не имеет никаких локальных или географических ограничений. Оно не боится потерять само себя. Это «Я» – нить: вечное, бессмертное. Это «Я» находится в вас. Это «Я» находится во мне. Это «Я» находится в каждом.

Ваши отношения с этим «Я» неизбежно начинаются с вас самих: сначала вы познаете это «Я» в себе, а затем увидите его и в других. Если вы не можете увидеть реальное «Я» в себе, то не сможете увидеть его где-либо вообще.

Здесь не подразумевается никакого эгоизма. Это просто означает, что в первую очередь вы экспериментируете с истиной на самих себе. Затем вы сможете поделиться ею и с другими. Ведь если вы хотите дать другому что-то горячее, то сначала потрогаете это сами? Точно также и с этой истиной: прежде, чем передать её другим, вы должны познать её на собственном опыте.

Итак, с помощью этой медитации вы сможете познать собственную реальность. Сбросьте внешние покровы и узрите внутреннюю субстанцию! Поймите, что до настоящего момента вы занимались строительством ящика вокруг себя. Теперь вы хотите узнать, что же в действительности находится внутри вас. Если вы не войдёте в свою собственную реальность, то вся ваша жизнь не будет ничем, кроме притворства и лжи. Живя в таком притворстве, вы не сможете сделать следующий шаг на пути эволюции. Поэтому, если вы в самом деле хотите продвинуться дальше, будьте искренни. Уйдите за пределы слов и обратитесь к истине опыта.

Поймите, что хотя «Я» и кажется вечно меняющимся, в действительности оно неизменно. Когда близкие покидают вас или вы покидаете их, помните, что вас обоих существует нечто такое, что останется, что встретится вновь. По мере углубления понимания углубляются и отношения: теперь они будут не только физическими, но и наполнятся присутствием духовной сущности.

В противном случае наша жизнь наполняется таким количеством страха и забот, что становится невыносимой. Но если вы знаете, что сущность не исчезает никогда, то, даже чувствуя печаль по поводу ухода кого-то близкого, вы легко сможете вернуться к своей работе, продолжить свою рутину и жить полнокровной жизнью. Хотя внешнее исчезновение и существует, оно предшествует возникновению где-то в другом месте. Чтобы пойти на новое место, вы должны оставить старое. Если отношения чисты, то один из компаньонов идёт впереди, а другой следует за ним. Расставание временно: они встретятся снова. Слово «неизменное» указывает на то, что не может умереть, ибо оно никогда не рождалось: это самая суть жизни.

Медитируя таким образом, мы разовьём способность к различению и широту восприятия. Незначительные вещи, обычно играющие роль спускового крючка наших дурных наклонностей, более не будут беспокоить нас. У нас больше не будет никакой нужды тратить массу энергии на временные вещи. Мы станем терпимыми к недостаткам других. У нас появится опыт глубокого единства со всей жизнью, и мы не будем проливать слёзы над разлитым молоком непостоянства. Своим внутренним взором мы увидим то, что постоянно пульсирует во всём, и будем радоваться этому.

Семенные мысли для медитации.

Если я, вместо того, чтобы упорствовать в отрицании преходящей природы форм, приму её, то смогу приблизиться и постичь неизменную жизнь по ту сторону вечных перемен.

Перемены содействуют росту, а рост – переменам. И то, и другое помогает нам осознать нашу внутреннюю божественность и вдохновляет на движение к более возвышенной жизни.

Давайте прекратим попытки сохранить временный кокон, который мы свили вокруг себя, чтобы соединиться с жизнью во всей её полноте.

Нечто в нас существует вечно. Именно это я люблю. Это отношения одной души с другой.

Возникновение и исчезновение – игра жизни. И то, и другое – волны одного океана. И то, и другое предназначено для того, чтобы раскрыть реальность новым и свежим образом.

ГРАНЬ ВТОРАЯ: НАША ЗАЩИТА В БЕЗЗАЩИТНОМ МИРЕ.

В пище нуждается не только тело, но и ум. Если ум не получает пищи в виде мыслей и позитивных идей, то он ослабевает. И, как слабое тело становится жертвой любого заболевания или вируса, так и слабый ум становится жертвой любого влияния. Он становится легко восприимчивым к чему угодно и, куда бы он ни повернулся, принимает окраску этого влияния. Такой ум не имеет своего собственного образа мышления.

Слабый ум более опасен, чем слабое тело. Когда тело ослабевает, то это вполне очевидно, и человек может начать принимать витамины, необходимую пищу или заниматься йогой, чтобы укрепить его. Если же ослабевает ум, то заметить это не так легко.

В конечном счёте, сильный ум укрепляет и тело, и оба вместе помогают душе в её путешествии. В этом, собственно, и заключается цель этих двенадцати бхаван: использовать ум и тело как средства для помощи душе в её путешествии, использовать медитацию для раскрытия того, что постоянно, увидеть жизнь как она есть.

Медитацию можно использовать и для временных целей: например, для поддержания хорошего настроения или отношений, но если вы предложите эти темы для созерцания людям, жаждущим лишь временного, то они их отвергнут. Почему? А потому что они не готовы глубоко погрузиться в них. Они хотят лишь того, что можно получить немедленно.

Мы же говорим о чём-то вечном, о долговременных предметах, к которым люди обычно не питают особого интереса. Те, в ком ещё не проснулось стремление к вечному, думают: «Кто знает, что будет через 50 лет? Давайте наслаждаться сейчас!»

Поэтому такие темы для медитации и давались только монахам, т.е. людям, искренне заинтересованным в своей будущей жизни или, так сказать, в потоке жизни. Те, кто дал нам эти бхаваны, видели непрерывность жизни, её вечный поток. Они не начинали с рождения и не кончали смертью. Для них рождение было одной волной, а смерть – другой. Если вы спросите: «А где первая волна?», – то мудрец ответит: «Она существует во второй. Покажи мне первую волну и увидишь вторую. Первая волна создала вторую».

Если мы хотим узнать, каким образом существует первая волна, то нам придётся узнать, каким образом существует вторая. Если первая не опустится, то вторая не возникнет. Сам факт подъёма следующей волны указывает на то, что первая уже опустилась. Что-то исчезает, а что-то возникает. Весь процесс жизни – это исчезновение и возникновение. Поэтому рождение представляет собой ни что иное, как смерть где-то в другом месте: одна волна погружается в смерть, другая поднимается в рождении.

Эти две волны глубочайшим образом связаны друг с другом. Познав эту глубокую истину, этот глубокий инстинкт, на опыте – не на словах, а на собственном реальном опыте, мы сможем жить в этом мире без всякого страха. Но, покуда подобные техники преодоления страха остаются на уровне простых цитат без какого-либо практического воплощения, останется и страх. Почему люди чувствуют страх? А потому что они видят всё разлагающимся и исчезающим. Они не могут подняться выше этого уровня. Вот почему страх служит как бы фоном для деятельности их ума.

Эта медитация поможет нам постепенно выработать другой подход, создать такое «пространство», где не останется места для страха. Каким образом это возможно? Это станет возможным, когда сознание начнёт чувствовать присутствие постоянного по ту сторону всякого непостоянства, когда оно начнёт видеть погружение одной волны и подъём другой.

Кто-то может сказать: «Вещь исчезла». Человек, практиковавший медитацию, услышав такое, ответит: «Ты говоришь об исчезновении, но не видишь ли ты возникновения чего-то другого? Почему ты подчёркиваешь факт исчезновения? Разве ты не видишь того, что возникло?» Именно по этой причине первым предметом нашей медитации и было неизменное по ту сторону перемен. Мир, который мы видим, находится в беспрестанном движении. В таком движении и заключается причина его постоянной новизны и свежести. Но наш невежественный ум склонен цепляться за вещи в настоящем их состоянии и пытается сохранить их. Этот ум имеет привычку превращать в антиквариат абсолютно всё: он просто страсть как любит антиквариат!

Когда вы вполне поняли разницу между преходящим и постоянным, можете считать себя готовыми к следующей медитации: ашарана, что значит «беззащитность». Монах думает: «Я всегда ищу какую-то защиту, какое-то спасение. Мой ум чувствовал себя вполне комфортабельно, когда кто-то руководил мной, заботился обо мне. Но теперь-то я знаю: то, что я не могу сделать для себя сам, в равной мере не сделают и другие». Это размышление ведёт к пониманию того, что нам следует быть независимыми.

Ментальная зависимость формируется с самого детства. Когда мать уходит, ребёнок плачет, что вполне естественно. Но почему-то и шестидесятилетние люди пускают слёзы при смерти матери. Почему? А потому что они всю жизнь страдали от чувства беспомощности. Они не готовы встать на собственные ноги. Когда вы видите, что ваша опора ускользает от вас, пронаблюдайте: не возникает ли страх? Посмотрите, как вами овладевает паника. Вторая

медитация поможет вам увидеть, что другие люди, да и прочие вещи в равной мере, беспомощны сами. Как они могут помочь вам, если они сами столь же беспомощны?

В действительности дела обстоят так, что пока вы имеете определённые виды кармы, то человек или иной предмет будет оставаться с вами. Когда же карма истощается, то этот объект уйдет, даже если вы приложите все мыслимые усилия для его сохранения. Если вы не готовы принять эту истину, то потерпите полное крушение. Вы обнаружите, что этот человек или предмет был вашей опорой, поддержкой или, так сказать, костылём. Если вся ваша жизнь держится на такой опоре или костыле, то что произойдёт при его разрушении? Конечно, вы упадёте. Итак, идея состоит в построении внутренних мускулов. Эта медитация, когда её предмет должным образом усвоен, даст вам такие мускулы и вы приступите к процессу построения внутренней силы.

Это не означает, что вы больше никогда не примете ничьей помощи. Это просто означает, что вы не должны зависеть от неё. Если приходит какая-либо помощь, то примите её, оцените по достоинству и будьте благодарны за неё. Разница здесь вот в чём: если вы независимы, то не будете возражать, когда помощь не приходит; если же вы зависимы, то будете ожидать и предвкушать её. В том же случае, если ваши ожидания не оправдаются, вы почувствуете страх или даже впадёте в панику: «Что теперь будет?»

Существует одна интересная история о джайнском монахе, которого сама жизнь привела к пониманию ашараны. Одним прекрасным утром он медитировал, сидя под деревом. А царём в той местности был юный и красивый Бимбисара. В то время он ещё был полон эгоизма и, ничего не зная о религии, духовности и внутреннем мире, упивался своей юношеской силой и процветанием. Он был одним из величайших царей Магадхи, ныне известной как Бихар.

Тем утром Бимбисара ехал на коне. Вокруг пели птицы, цветы раскрывали свои бутоны, и вся природа была в полном цвету. Проезжая мимо, он заметил монаха, медитировавшего под деревом и подумал: «Почему этот молодой человек сидит и медитирует здесь? Он, должно быть, очень беден. Надо ему помочь». Поэтому царь окликнул монаха: «Что ты здесь делаешь? Ты похож на нищего».

«Да, Ваше Величество», – ответил монах.

«Как тебя зовут?» – спросил царь.

«Меня зовут Анатха (беззащитный). Я беззащитен».

Удивлённый царь спросил: «Если существует такой, как я, царь – владыка всей этой области, то почему ты называешь себя Анатхой, лишённым покровителя?»

«Ваше Величество», – ответил монах, – «можно, я расскажу свою историю? У вас достаточно терпения?»

«Да», – ответил царь, в котором уже загорелся интерес, – «я бы хотел тебя послушать».

А вот история, которую он рассказал:

«Мне было 20 лет, и у меня были красивая жена, большая семья, богатство, прекрасный дом, куча денег, еда и драгоценности. Все любили меня, и в то время я был в полном цвете своей

юности. Я стал нестерпимо эгоистичным и сверх всякой меры возгордился собой. Я смотрел свысока на всех. Я думал, что весь мир должен лежать у моих ног. «Что бы я ни пожелал – да придёт ко мне!» – вот так я думал в то время.

Итак, я продолжал возвращать в себе такой эгоизм и, как результат, начал обращаться с другими как с ничтожеством.

Но как-то раз, вернувшись домой после прогулки в саду, я почувствовал некоторое недомогание: болела голова и меня знобило. Постепенно лихорадка усиливалась, и к ночи я уже был в постели. Всё тело дрожало. Мать, очень любившая меня, сказала: «Мой дорогой, что я для тебя могу сделать? Я сама беспомощна. Может, принести что-нибудь?»

Приходили врачи, травники – и всё без толку. Вся эта масса людей, так много заботившихся обо мне, не могла помочь ничем. Каждая пора моего тела буквально горела. Я кричал. Слушай меня, Бимбисара! Я был абсолютно беспомощен! Моя жена, искренне любившая меня, приготовила сандаловую пасту и обмазала меня, чтобы облегчить жар. Но как только паста высохла, жар возобновился. Она обмазывала меня по два, три, четыре часа подряд, но это оказалось чрезмерным и мне стало холодно.

Веришь ли ты мне, царь? За три недели я буквально превратился в скелет и не мог усвоить ни пищу, ни лекарства. Тогда я подумал: «Ну, и что мне теперь делать?» Я был в отчаянии и, несмотря на то, что при мне были жена, мать и слуги, чувствовал себя одиноким, без какого-либо прибежища или силы, на которые можно было бы положиться.

Но вдруг в моём уме промелькнула мысль: как-то раз, когда я ехал куда-то на лошади, я встретил великого святого Махавиру и мимоходом послушал его проповедь. Он говорил так: «Когда вы беспомощны и лишены какой бы то ни было защиты, примите прибежище следующих четырёх: арихантов – тех, кто победил всякую внутреннюю слабость; сиддхов – совершенных душ; садху – святых, чья энергия вибрирует во вселенной; и дхармы – чистого учения, исходящего из уст Просветлённого. Придите к ним с искренними чувствами. Когда нет никакой защиты, примите прибежище этих четырёх».

Эта мысль начала будоражить мой ум. Я подумал: «Ладно, раз ничто не может защитить меня, я обращусь к этому». Мой ум настолько погрузился в повторение тех благословенных слов, что я начал поглощать энергию!

К полуночи мои глаза уже были настолько спокойными и чистыми, что я впервые смог спокойно проспать всю ночь. Утром жена, увидев меня, подумала: «Ночью я намазала его сандаловой пастой. Очевидно, это действует». А врач, в свою очередь, подумал: «Да, моё лекарство действует». Другой врач, придя к нам, сказал: «Видно, что сок тех корней, которые я вам дал, действует на него». Так каждый был готов приписать моё выздоровление себе.

После полудня, когда я открыл глаза, они все и сказали мне, что думали. Но я им ответил: «Спасибо вам за всё, что вы сделали. Я благодарен вам за помощь и сочувствие. Но позвольте мне сказать вам истину: когда человек, кажется, становится беззащитным в этом мире, одна защита, тем не менее, остаётся: высшее «Я».

Я соединился с той невидимой внутренней силой, которая всегда здесь и, в конечном счёте, пришёл в созвучие с ней. Мой ум, ранее производивший массу беспокойных мыслей, теперь успокоился. Погрузившись в такое безмятежное и чистое состояние, я подумал: «Я принял

прибежище всех совершенных душ, ставших чистым сознанием. Я соединился с их вибрациями. Я принял прибежище в победителях внутренней слабости. Я соединился со всеми святыми во вселенной, где бы они ни находились. Я погрузился в то учение, в тот поток, который исходит из сострадания, любви и глубокого покоя Всеведущих».

Вот это и превратилось в лекарство и стало целительным бальзамом для моего сознания».

Бимбисара спросил: «А что было дальше?»

«После того», – продолжал монах, – «я решил пойти другим путём. Оставив свою роскошную жизнь, я пошёл по пути беззащитного. Поэтому меня и зовут Анатха, т.е. не имеющий никакого мирского прибежища или покровителя. Но если ты желаешь найти духовного учителя, то иди к Махавире».

«Кто такой Махавира?» – спросил царь.

«О, царь! В пятнадцати милях отсюда, в твоём городе Раджагриха, он живёт прекрасной жизнью. Иди и посмотри сам».

Благодаря таким словам того молодого монаха Бимбисара пришёл к Махавире и стал его учеником. Впоследствии он стал покровителем джайнизма и всю свою жизнь поддерживал как Махавиру, так и Будду, который также жил и проповедовал в Магадхе в то же самое время. Бимбисара посвятил всю свою жизнь поддержке религиозных учений и прочих благих дел, поскольку он чувствовал, что это было его миссией.

Медитируя на беззащитность, мы вырабатываем иной, отличный от обычного, уровень понимания. Мы видим, что реальная помощь может исходить лишь из чистого потока сознания, подобного вечно бегущей реке. Когда есть необходимость в ней – мы её получаем. Она всегда с нами. Всё, что требуется от нас – это поднять занавес и открыть себя той энергии, чья природа – бесконечное знание, бесконечное блаженство и бесконечное видение. Чтобы соединиться с жизнью, нам нужно лишь обратить своё сознание внутрь. Это и будет наша шарана, наш животворный источник, наша резервная сила, наше невидимое прибежище, которое никогда не истощится.

Соединившись с этим источником, вы более не будете беспомощны, ибо обретёте внутреннюю защиту. Как только вы начнёте осознавать присутствие такой защиты, начнётся ваше духовное возвышение. Тонущая лодка постепенно начнёт плавать.

Практикуйте, эту медитацию, как это делали монах Анатха и царь Бимбисара. Выделите время, чтобы понаблюдать за собой и поразмышлять. Когда бы ни возникал страх, спрашивайте себя: «Почему я напуган? Что означает такая озабоченность? В чём причина этого страха? А она в том, что я не связан с моим невидимым миром».

Вращивайте внутреннюю силу и энергию, связываясь с собственным внутренним миром с помощью вибраций мантры, приводимой ниже. Можете читать её как вслух, так и про себя.

Чаттари мангалам.

Ариханта мангалам.

Сиддха мангалам.

Саху мангалам.

Кевали паннато дхаммо мангалам.

Чаттари логуттама.

Ариханта логуттама.

Сиддха логуттама.

Саху логуттама.

Кевали паннато дхаммо логуттамо.

Чаттари шаранам паваджджами.

Ариханте шаранам паваджджами.

Сиддхе шаранам паваджджами.

Саху шаранам паваджджами.

Кевали паннатам дхаммам шаранам паваджджами¹.

Когда ваше малое «я» сольётся с этими четырьмя видами защиты, высшее «Я», ваша собственная реальность, проявится.

Семенные мысли для медитации.

Я осознаю свою незащищённость. Раз за разом я убеждаюсь в том, что предметы и лица, от которых я зависим, незащищённы сами.

Пусть моё сознание отвернётся от преходящих опор и соединится с чистым потоком жизни. Погрузившись в то сознание, я найду вечную защиту и свой внутренний мир.

Пусть я почувствую на опыте вечность жизни, её вечный поток. Появление одной волны означает, что другая уже ушла. Рождение – это ни что иное, как смерть в другом месте. И так, всё это – процесс: одно исчезает, чтобы могло возникнуть другое.

ГРАНЬ ТРЕТЬЯ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ИЗ ЦИКЛА РОЖДЕНИЯ И СМЕРТИ.

Чтобы освободить в собственном сердце пространство для истины, нам придётся удалить всю грязь ложных воззрений. А для этого необходимы наставления и размышление. Самонаблюдение поможет нам понять, что же на самом деле реально, истинно, вечно. Используя свой внутренний взор, мы сможем выйти из-под власти ложных мнений.

Почему мы живём в мире сплошного притворства? Почему мы создаём такое множество фантазий? Всё это мы делаем, чтобы защитить себя от страха. А почему мы испытываем страх? Потому что внутри нас есть нечто такое, что знает, что наш ум слаб и имеет склонность к распаду. Ум стремится перескакивать от одного объекта к другому, от одной формы к другой. Подсознательно он опасается собственного распада.

С целью избежать такого рассеяния или распада ум ищет защиты: в супруге, возлюбленном, родителях или спасителе. Это фальшивое чувство безопасности расслабляет его. Он не осознаёт, что такой вид внешней защиты – просто подпорка. Ища какое-то убежище, мы возводим вокруг себя забор. Мы вольны называть этот забор любовью, но в действительности он – привязанность. Это привязанность, укрытая и украшенная красивой обложкой из тонкой, как бумага, любви.

В жизни каждого человека бывают моменты, когда ум рассыпается, как карточный домик. Такое сооружение может стоять лишь до первого порыва ветра. Сталкиваясь с реальностью кризиса, ум падает. Вы чувствуете себя подавленными, отвергнутыми и одинокими. Жизнь кажется мрачной и унылой. Вы пребываете в отчаянии.

Но мудрые люди знают, что убежище, построенное на фантазиях и внешних опорах, простоит недолго. Убежище такого рода слишком хрупкое. А что будет, когда вы снова окажетесь на улице: голые и без крыши над головой?

Потому мы и медитируем на бхаваны: они представляют собой подготовку. Мы накачиваем внутренние мускулы нашей осознанности. Как атлет накачивает свои мускулы, поднимая тяжести, так и мы тренируем нашу внутреннюю силу с помощью специальных инструментов. В число этих инструментов входят размышление, полезные слова и медитативные прозрения.

Вы подготавливаете себя к знанию о том, как оставаться в одиночестве. А когда вы на практике поймёте, что значит оставаться в одиночестве, вы будете едины со всем. Всё, что нужно для того, чтобы понять смысл все-единства, – это погрузиться в глубины одиночества.

Но к этому готов не каждый. Эти «границы» даются лишь тем, кто готов. Истина ослепляет. Её блеск настолько велик, что глаза не могут выдержать его. Перед лицом такого сияния люди со слабыми глазами делают одно из двух: или сворачивают и меняют направление, или надевают чёрные очки.

Существуют, однако, и такие, кто желает узнать истину. Они говорят: «Давайте посмотрим, что может случиться». И то, что кажется горьким, в конечном счёте превращается в сладкий мёд. Если вы успешно наращиваете свою внутреннюю силу то, когда для вашей опоры придёт время покинуть вас, вы более не упадёте.

Те, кто желает посмотреть истине прямо в глаза, размышляют о различии между любовью и привязанностью. Размышляя таким образом, вы видите, что привязанность непременно сопровождается условиями и требованиями. Те, кто умеет наблюдать за собой со стороны, могут заметить эту разницу. Используя собственную пронзительность, они спрашивают себя: «А не является ли то, что я называю любовью, элементарной привязанностью, процветающей под маской красивых слов? Нет ли у меня каких-либо претензий к человеку, которого я люблю? Может, это сделка? Может, это бизнес?»

Если мы поместим любовь в категорию бизнеса, то это уже будет не любовь. В бизнесе мы ищем, где и как получить прибыль. Никакого чувства отдачи, жертвы или принятия там не может быть: мы только смотрим, кто получит больше. Обе стороны следят друг за другом. Если и в отношениях, называемых любовью, происходит то же самое, то не обманываем ли мы самих себя?

Итак, поняв эту истину, вы поймёте и характер ваших отношений. Уровень вашего понимания станет иным. Ваше восприятие изменится. Отношения станут более свежими, более осмысленными. Ваш спутник начнёт учиться от вас. Любовь безбрежна. Охватывая эту безбрежность, вы любите всех, а если вы любите всех, то, конечно, любите и того конкретного индивидуума.

Но всё это не возникнет за одну ночь. Это медленное движение, постепенный рост: здесь не бывает немедленной отдачи или временного удовлетворения. Вам придётся запастись терпением. Мой учитель говорил: «В первую очередь вам необходимо научиться стоять на почве реальности, истины. Готового маршрута там нет: вам придётся проложить свой собственный путь. Перед вами лежит необъятный простор. Все направления открыты. Так что не стоит идти по протоптанным тропам. Выберите тот путь, который проходит по недавно открытой земле: только это может быть вашим путём. И тогда вы проложите новую дорогу, оставите свежие следы».

Почувствуйте новизну. Скажите себе: «Я делаю каждый шаг в соответствии с собственными прозрениями». Вы сможете это сделать, если верите собственным ногам и собственной силе.

Третья грань, на которую необходимо медитировать, называется сансарой, что означает постоянное движение вверх и вниз: ровное, круговое и ритмичное, как колесо обзора. Этот процесс беспрестанен. Если весь жизненный мотив человека состоит в страсти к удовольствиям и силе, то он попадает в западню этого вечного движения и вращается там, как вол, ходящий вокруг топчача. Но человек, осознающий, какое направление движения целесообразно, а какое – нет, может использовать каждый оборот колеса сансары для собственной эволюции, для освобождения себя от нужды гоняться за вещами, находящимися на периферии жизни. Поэтому то, что для одного будет причиной связанности, другой сделает причиной собственного освобождения: это зависит от глубины нашего понимания и подхода. По этой причине эта бхавана учит стремящегося наблюдать за колесом жизни, но при этом не отождествляться с ним.

Всем нам доводилось слышать о процветающих семьях, отпрыски которых потеряли абсолютно всё и были всеми забыты. Но видели мы и тех, кто, по общепринятым стандартам, был никем, а затем стал всем. Колесо сансары вращается постоянно. Это вечный цикл. Порой жизнь кажется райской, а порой мы чувствуем себя в аду. Человек, с которым вы здоровались утром, к вечеру уже стал другим: ведь настроение подвержено таким колебаниям!

Вот так практикующий наблюдает за колесом жизни. Он видит, что движение вниз не будет таким вечно: рано или поздно начнётся подъём, и так до бесконечности. Размышляя таким образом, он учится не принимать всерьёз все эти подъёмы и падения. «Вращается колесо, а не я», – так он думает. «Я остаюсь на том же самом месте. То, что поднимается и опускается – это колесо, я же остаюсь здесь». Однажды пережив это состояние на опыте, вы сможете увидеть игру жизни. Та озабоченность, неприятие, те облака, которые омрачают ваш внутренний покой, исчезнут. Вы начнёте наслаждаться жизнью. Где бы вы ни были, кем бы вы ни были, имея такой опыт, вы сможете наслаждаться жизнью.

Таким образом вы постепенно освободите себя от отождествления с подъёмами и падениями сансары. Вечное движение её колеса несёт перемены. Обладая осознанностью, вы теперь сможете наблюдать, как оно вращается с совершенно определённой целью: сделать что-то прекраснее, сделать что-то свежее. Движение колеса бросает вам вызов. Без перемен жизнь остановится в состоянии застоя. Если нет испытания, то нет и прогресса

Отождествляя себя с неизменным, лежащим в основе всех перемен, вы поднимаетесь над ними. Таким образом, у вас появляется понимание цели сансары: преобразование себя из низшего в высшее и, в конечно счёте, достижение мокши, окончательного освобождения из цикла рождения и смерти.

Медитируя на эту бхавану, мы наблюдаем весь наш цикл. Мы говорим: «Когда я родился, моя мать испытывала боль и кричала. Затем она, увидев моё лицо, почувствовала прилив счастья, и вся боль исчезла». То, от чего мать страдала целых девять месяцев, исчезло за одну минуту. В то же самое время, глядя на самых близких людей: братьев, сестёр, родителей, деловых партнёров, мы видим, что некоторые из них уже ушли, а другие остаются с нами. Самые дорогие люди, которых мы любим, приходят и уходят. Они не остаются таковыми навечно. Люди, которые ненавидят нас, и которых ненавидим мы, также приходят и уходят. Таково колесо сансары: вечный процесс.

Далее размышление продолжается таким образом: «А почему я думаю только о других? Я сам уйду. Я сам буду двигаться дальше и, когда это произойдёт, оставлю других точно так же, как они оставили меня. Так что какой смысл расстраиваться при уходе других? Я тоже уйду. По всей вероятности, я не думал об этом лишь потому, что такие мысли отпугивают ум».

Но стремящийся не должен испытывать никакого страха. Его ум не должен дрожать от перспективы собственного ухода. Почему? А потому что он убеждён в том, что постоянное никогда не станет непостоянным, а непостоянное никогда не станет постоянным. У каждого из них своя особая природа. Искатель знает: «То, что я имею в самом центре самого себя, постоянно. Изменятся лишь дом, место, одежда, форма, но всё это – внешность, маска, тогда как индивидуальная пламя – моё подлинное «Я», не изменится».

Вы не представляете, какую уверенность даёт знание этого! Впервые почувствовав разницу между зерном и мякиной, вы увидите, насколько глубоко отождествляли их. Вы поймёте, что видели своих друзей в этом фиксированном, статичном свете: как внешность вместо сути.

Если мы связаны лишь с внешностью, маской человека, то такая дружба будет поверхностной. Она строится вокруг материальной выгоды. Но подлинно духовная личность смотрит на вещи под другим углом зрения: такой человек понимает, что те вещи, которым он когда-то приписывал столь значительную ценность, в действительности лишены таковой. Они – как жетоны, предназначенные для использования только в определённое время и в определённой местности: если вы возьмёте американский жетон для метро в Россию, то не сможете воспользоваться им. Он предназначен для использования здесь. Так и вещи этого мира предназначены для использования в качестве жетонов: они переносят вас с одного места на другое. Вне этой системы они лишены всякого смысла

Дружба, основанная на духовных ценностях, будет постоянной. Почему? Потому что она содержит в себе внутреннюю связь, находящуюся выше и вне её внешних форм. Вы видели картину «Последний день Помпеи», на которой изображён извергающийся вулкан? Старик, страдающий от жадности и стяжательства, спрятал в своём доме золото и драгоценности. Хотя у него вряд ли оставалось время даже для спасения собственной жизни, он, тем не менее, вернулся домой за этим ящиком. Ящик был тяжёл, и его сын, в той же мере жадный, сказал: «Отец, дай мне его. Ты не унесёшь его быстро: он слишком тяжёлый»

Но старик не доверял сыну даже в последний момент своей жизни. А сын, потеряв всякое терпение, ударил отца палкой и, схватив ящик, побежал прочь. В тот самый момент вулкан выбросил огромную массу пепла, похоронившего под собой весь город, в том числе и этих людей. Их отношения были поверхностными, основанными на выгоде и жадности. Взаимная поддержка существовала лишь покуда это было выгодно.

Итак, примите на себя роль зрителей. Посмотрите, как богатый становится бедным, молодой – старым, великий – ничтожным. Такое наблюдение доставит вам радость. Орнамент изменяется, но золото остаётся.

Посмотрите на свою форму: она прекрасна. Но видите ли вы, кто находится в центре этой формы, кто оживляет всё это? Кто даёт телу возможность чувствовать и понимать? Кто даёт голос глотке и осязание языку? Кто даёт обоняние носу? Кто даёт свет и зрение глазам и слух ушам? Кто даёт уму способность к пониманию? Когда вы осознаете, что вы – именно то, что оживляет все ваши чувства, вы отбросите ложные воззрения и внешние опоры. Вы убедите своего привратника – ум, открыть ворота и позволить вам войти, чтобы увидеть собственную реальность. Хотя бы раз почувствовав неизменный центр собственной личности, вы воскликните: «Эта реальность здесь! Эта реальность – я сам!»

Теперь вы наблюдаете за окружностью, находясь в её центре. Вы смотрите на жизнь из той точки, откуда видны все направления. Вы находитесь в состоянии полного спокойствия. Вас больше не подхватывает каждый оборот колеса. Итак, вы свободны, но не от прошлой кармы, которая продолжает вращать колесо сансары, а от неведения, которое прежде заставляло вас цепляться за эти изменчивые элементы. Свободные от колебаний настроения, вы получите проблеск окончательного освобождения – мокши.

Этот проблеск даст вам достаточно сил, чтобы вы могли использовать собственную волю для принятия решений, могли изменить то, что хотите изменить, даже исцелить тело. Вы знаете, что теперь в вашем распоряжении находится сама ваша жизненная сила: та энергия, которая оживляет это тело, чувства и мозг. Познавая её в процессе медитации со всем терпением и настойчивостью, вы сможете мобилизовать эту энергию на искоренение кармы и остановку цикла рождения и смерти. Обладая осознанностью, вы сможете отказаться от пагубных привычек в еде, образе мышления и всей жизни в целом. Вы избавитесь от тяжёлых негативных вибраций, ранее поглощённых вами и превратившихся в ментальное беспокойство и телесные болезни. Те, кто знает, как приходят такие вибрации и как от них избавиться, могут ускорить процесс самоисцеления.

Есть история о женщине, муж которой постоянно играл в азартные игры и пьянствовал. Бывало, он приходил домой поздно ночью, стучал в дверь и ждал, когда жена откроет её. А она делала это в любое время, оставаясь спокойной и терпеливой.

В конце концов муж устал от собственных пороков и ушёл. Через пять лет, с испорченным здоровьем, он вернулся домой. Жена понимала, что рано или поздно он вернётся. Сама же она за время его пятилетнего отсутствия не потеряла внутреннего мира и не обратилась к порокам. Нет: она использовала это время для наращивания внутренних мускулов.

Теперь она была настолько сильна, что тем вечером, когда он вернулся и встал у двери, всего лишь сказала: «Заходи, пожалуйста!» Муж не мог поверить своим ушам: после пятилетнего бомжевания он слышал такие приветливые слова! А жена сказала: «Ты, наверное, голоден. Поешь чего-нибудь».

Услышав такие слова, он начал внутренне таять. По его щекам покатались слёзы. Жена сказала: «Разве я не говорила тебе: ты не так уж и плох. Тебя портила компания. Не показывают ли эти слёзы, что твоё сердце осталось чистым?» Он склонился к её ногам: «Я

слышал о святых, но если бы не увидел тебя, то никогда бы не поверил во всё это. Теперь я знаю, что мне нет нужды уходить». После этого он обратился к нормальной жизни.

Итак, лишь познание собственной постоянной внутренней реальности может придать смысл жизни. Поэтому медитируйте на собственную эволюцию и попытайтесь соединиться с миром с помощью глубокого понимания той реальности. Дайте возможность вашей подлинной сути всплыть на поверхность, а внешности – растаять. Много путей существует на этой земле истины: вы проложите свой собственный. Чтобы постичь собственную реальность и почувствовать собственную свободу, сделайте шаг, полный положительных чувств, сияющий светом и вибрирующий осознанностью.

Семенные мысли для медитации.

Колесо перемен вращается ровно и ритмично. Я – его центр, стабильный и осознающий.

Я буду наблюдать окружность из центра. Я буду смотреть в калейдоскоп перемен из той точки, откуда видны все направления.

Каждый поворот колеса может быть причиной либо связанности, либо свободы. Обладая осознанностью, я могу использовать каждый поворот как возможность освободиться от кармы, осуществить трансформацию, почувствовать новую жизнь и приблизиться к собственной реальности.

ГРАНЬ ЧЕТВЁРТАЯ: СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТИ.

Большинство людей идут по жизни не зная, чего хотят и, тем не менее, полагают, что не получают этого, из-за чего у них и возникает уныние и раздражение. Так и идут они по жизни, всё время ворча, хотя и не знают сами, чего хотят в действительности. Такое утверждение может показаться глупостью, но подумать об этом стоит. Если вы впали в депрессию, и кто-то спрашивает вас: «Почему вы так несчастны?», – сможете ли вы указать подлинную причину своего состояния? Или вы начнёте обвинять нечто такое обобщённое?

Давайте исследуем этот вопрос более детально. Какова подлинная причина счастья? Действительно ли внешние объекты вводят в заблуждение и искушают нас? Свойственна ли им вообще способность запугивать или, наоборот, привлекать нас? Или наша собственная привязанность заставляет видеть вещи таким образом?

Да: именно наши страсти заставляют нас обвинять во всём внешние вещи, которые, если присмотреться, окажутся всего лишь вещами. Мы же хотим выйти из области обвинений и страстей и вообще выйти за пределы всех этих ограничивающих условий. Такова цель нашего поиска. Мы не удовлетворимся поверхностными ответами или временными успехами. Искренние искатели не тратят время на поиски просто «высокого»: они знают, что временное «высокое» упадёт, как взболтанная содовая вода.

Вот почему мы хотим видеть как реальное, так и нереальное: как нашу сущность, так и наши привязанности. Истинные учителя и учения ведут нас в глубины реальности и помогают понять природу привязанности. Они побуждают нас спросить себя: «Что такое привязанность? Почему мы окружаем себя привязанностями? Каким образом мы отождествляемся с ними? Неужели без них жизнь будет казаться пустой, жалкой и беспомощной?»

Чтобы ясно понять ответ на такие вопросы, мы медитируем на четвёртую грань: экатву. «Экатва» означает «один», вы же держите в своём уме так много всего! Вследствие бахутвы, или множественности, вы не видите того одного. Вокруг того одного вращается всё.

Образно это можно обрисовать так: вот, у нас есть окружность и её центр. Центр – это единица, а на окружности находится множество. Окружность настолько велика и настолько очевидна, что у нас не хватает сил увидеть утончённый центр. По этой причине мы и движемся по окружности, т.е. вне самих себя.

По той же самой причине у нас есть привычка всюду искать козла отпущения. Нам нравится приписывать вину за собственное несчастье кому-то другому: «Не будь тебя, моя жизнь была бы раем». Или противоположный вариант: «Был бы ты в моей жизни – она была бы раем».

Окружность эта настолько ускользающая, что центр теряется из поля зрения. Однако мы должны видеть, что вся окружность построена вокруг центра, поскольку без него невозможно было бы представить никакой окружности.

Взгляните на себя «из центра к окружности». До сих пор ваш ум круглые сутки занимался бахутвой, т.е. окружностью. На ней постоянно фигурировало нечто, привлекавшее его: деньги, власть, друзья или враги. По этой причине вы никогда не бывали в полной мере наедине с собой. Даже в те моменты, когда вы сидите в одиночестве, находится что-то, отвлекающее вас.

Вы действуете так, как будто центра вообще нет, и всё находится на окружности.

Видимый мир, конечно, существует. Это материальная половина нашего бытия: такова наша вера. Проблема возникает тогда, когда мы, вместо принятия материального мира таким, как он есть, становимся одержимыми им. В такой ситуации мы начинаем пренебрегать невидимым миром: если что-то невидимо и неосязаемо, то мы попросту не верим в это.

Но мы должны открыть свой ум и увидеть, что видимое зависит от невидимого. Не будь невидимого – видимое не имело бы никакого смысла; не будь неосязаемого – осязаемое не имело бы чувств. Почувствовать осязаемое в отсутствие неосязаемого невозможно. Осязаемое дорого нам как раз потому, что в его основе лежит неосязаемое.

Давайте возьмём в качестве примера женщину, занявшую первое место на конкурсе красоты. Все народы признали её идеалом таковой. У многих мужчин, видящих её красоту, появляется желание жениться на ней. Они, естественно, не думают о душе, пребывающей в этом прекрасном теле. Но придёт время, когда душа покинет свой дом, тело останется лежать безжизненным и тогда даже те, кто не верит в существование души, не проявят никакого желания жениться на ней, хотя всё, кажется, осталось на месте: глаза, уши, члены, формы.

Почему же это тело, по-прежнему осязаемое и видимое, не привлекает никакого внимания? Что-то определённо ушло из него! Ушло дыхание. Но кто управлял дыханием? Кто вдыхал и выдыхал? Кто был в центре этого дыхания? Вы знаете это? А я вам отвечу: это то, что вы должны познать. Медитируя на это, вы откроете то неосязаемое, которое делает это осязаемое тело живым, приятным, приемлемым и социальным.

Когда вы обнаружите в себе нечто, находящееся за пределами физического аспекта, жизнь наполнится новым смыслом. Вы по-новому оцените своё человеческое существование. Вы измените своё отношение к другим. Вы будете видеть не только физическое тело.

Вы прекратите относиться к другим людям как к объектам. Ваши отношения с ними станут отношениями субъектов. Сейчас вы видите другого только как объект и не чувствуете никакого единства с этим индивидуумом. Увидев же его как субъект, т.е. ощутив его подлинное «я», вы почувствуете единство с ним.

Переживая чувство «я есть», вы живёте в собственном сознании. В этом случае наблюдается двойственность: как только вы говорите: «Я хочу», возникает желание, а затем и его объект. Таким образом, вы отделяетесь от мира. Из этих двух: «я» и «хочу», возникает третья вещь – «мир»: «я хочу мир». Такая тройственность рождается из двойственности. Внешний мир рождается всякий раз, когда вы отделяетесь от субъекта, вашего центра, «Я». Как только вы выходите за пределы своего сознания, возникает двойственность, возникает мир.

«Экатва» означает осознание не «я хочу», а «я есть». Это подразумевает разрушение концепции двойственности и пребывание в себе. Когда вы приносите в собственное бытие целый мир, жизнь сливается в один поток: не остаётся никаких проявлений «не-я», одно единство.

Если вы постоянно поддерживаете такую осознанность, то восприятие объектов не создаст двойственности. Вы больше не видите кого-то или что-то глазами желания и суждения. Скорее, вы видите это как бы в зеркале: человек, которого вы привыкли воспринимать в качестве объекта, теперь стал субъектом, тем же, что и вы. Вы видите отражение, равное себе: ни большее, ни меньшее. Это отражение не отлично от того, что есть вы.

Как-то один художник повесил зеркала на стенах и потолке своей мастерской, чтобы они отражали свет единственной лампы, освещавшей её. Это доставляло ему удовольствие. Но однажды в комнату зашёл его пёс. Будучи неспособным понять, что собаки, которых он видел в зеркалах, были его собственными отражениями, он начал лаять на «соперников». Он никак не мог умолкнуть, видя такое множество собак и, в конце концов, выдохся. Бедный пёс воспринимал отражения как соперников, бросающихся на него и пытающихся укусить. Таким образом он создал двойственность.

Посмотрите на мир, как на отражение собственных желаний. Уберите желания и только смотрите. Не лайте. Если вы воспринимайте себя как зрителя, весь мир погрузится в вашу осознанность.

Здесь требуется интуитивное понимание в чистом виде. Объяснить это трудно, но когда таковое появится, вы начнёте равным образом воспринимать абсолютно всё. Для вас больше не будет иметь значения, с кем вы имеете дело: с богатым ил бедным, принцем или нищим. Всё это не вызовет никаких колебаний в вашем уме. Почему? Потому что теперь вы обладаете новым восприятием. То, что вы видите в себе, вы видите и в другом. Его «Я» и ваше «Я» одинаковы по своим качествам: чистый атман.

Если вы воспринимаете мир в таких терминах, как «больше» и «меньше», то обычный человек кажется вам незначительным, тогда как друг, занимающий высокий пост, – большим. Если вы воспринимаете другого как объект, то, естественно, человек, обладающий большим имуществом, рассматривается вами как богатый, тот же, у кого имущества мало,

рассматривается как бедный. Такой вид отношений, который, как правило, и приходится наблюдать, представляет собой «объективные» отношения. Но эта связь существует, лишь пока существуют определённые вещи, лежащие в её основе. С их исчезновением исчезают и отношения. Почему? Потому что точкой опоры в этих отношениях были внешние вещи.

Такое размышление способствует выработке нового образа мысли. Итак, начиная с самих себя, скажите: «Я одинок. Я пришёл в этот мир одиноким. Путешествуя по вселенной в одиночестве, я не раз входил в материнское лоно и пребывал там». Размышляя так, вы увидите, как вы пришли в этот мир: никто не знал вас в то время, вы были странником без адреса, знакомых и рекомендаций. Словом, у вас не было ничего.

Все мы вошли в этот мир одинокими, на микроскопическом транспортном средстве: сперматозоиде и яйцеклетке. В то время у нас не было никакого, так сказать, оборудования. Сейчас у нас достаточно различных средств, помогающих нам видеть, говорить, двигаться, но по завершении этой жизни мы опять войдём в мельчайшее тело, наше новое транспортное средство. Это всё!

Кто был с вами в то время? К кому вы зывали? Сейчас вы зываете к множеству вещей, но тогда вы хотели лишь одного: глубоко вдохнуть! Это было вашей первой необходимостью. Вы кричали, вы дышали и начинали работать все телесные процессы. Возможно, первым, что вы почувствовали, было биение сердца.

Продолжая работать с мыслью «Я пришёл одиноким», вы сможете понять, как встать на собственные ноги. Не замутняется ли ваш взор слезами, когда вы кричите: «Я не могу жить без тебя! Я не могу жить без того-то и того-то!» Но всё это – ментальная привязанность. Вы жили без этого! Вы пришли сюда одинокими! Всё, что вам было нужно в то время – это подышать и поддержать тело каким-то образом. Так что и сейчас вы могли бы прожить без этих вещей!

Идея, лежащая в основе этой медитации, состоит в том, что индивидуума необходимо сделать достаточно сильным, чтобы он мог стоять на собственных ногах. В таком случае он уже не будет опираться на что бы то ни было или превращаться в обузу для кого бы то ни было. Цель здесь состоит не в том, чтобы отделить вас от мира, а в том, чтобы сделать вас здоровой личностью. Накачав внутренние мускулы, ум станет здоровым и энергичным. Вы поймёте, что можете жить одни.

С момента вхождения в мир вы начали процесс раскрытия невидимого через видимое. А какое множество качеств проявляет этот процесс! Возьмём, например, семя любого растения: оно выглядит таким маленьким, но когда оно раскрывается, прорастает и превращается в прекрасный цветок, то мы начинаем понимать, какая красота была скрыта в том крохотном жёлтом, белом или чёрном семени. Естественно, поначалу мы не обращаем на семя никакого внимания, и замечем его, лишь когда оно раскрывает всю свою красоту. Вот точно так же и невидимая душа с безначальных времён обладает своей особенной красотой, которая теперь проявляется через человеческую жизнь.

Форма соответствует качествам, заложенным в семени. Эти качества определяют конечный результат. Поэтому, если мы посеём семя розы, то вырастет роза, а если посеём семя манго, то оно превратится в великолепное дерево манго. Бросите яблочные семена – вырастет яблоня. Глядя на маленькие чёрные семена, вы, конечно, не увидите никаких яблок и манго, но понимаете при этом, что они содержат уникальные качества.

Итак, продолжайте медитировать на крошечные начала собственной личности. Вернитесь назад и посмотрите: «Я пришёл сюда один. Была радость, не было ни страха, ни привязанности». Возможно, вы будете немало удивлены, узнав, что чем больше привязанностей имеет человек, тем быстрее он стареет, а чем слабее привязанность – тем дольше сохраняется молодость. Люди преждевременно увядают из-за напряжения и беспокойства.

Понаблюдайте, что происходит с вами в отпуске. Вы чувствуете свежесть. Почему? Потому что нет никаких требований, никакого напряжения. Всякого рода нужды и привязанности разъедают вас. Продолжая их удовлетворять, вы думаете, что занимаетесь чем-то полезным, но на практике вы внутренне разлагаетесь.

В этом и заключается причина того, почему мудрые люди избегают привязанности к такому количеству объектов. Был один мудрый человек, живший в большом доме, но дом этот оставался пустым. Однажды вечером к нему залезли воры. «Что делать?» – подумал этот человек, – «Ума у них никакого нет, так что когда они поймут, что взять здесь нечего, они разозлятся и могут попытаться причинить вред мне самому».

Поэтому он решил спрятаться в шкаф, который, естественно, был пуст. Вошедшие в комнату воры не нашли там ничего, кроме шкафа. Открыв его, они обнаружили там этого человека.

«Почему ты спрятался от нас?» – спросили они.

Тот подумал: «Что мне ответить?» – и затем сказал: «Я спрятался от стыда».

«А в чём причина?» – спросили воры.

«В этом доме нет ничего такого, что можно вам предложить. Мне стыдно от того, что нечего предложить гостям. Поэтому я подумал, что мне лучше спрятаться».

Воры посмеялись. «Да», – сказали они, – «ты – мудрый человек, поскольку у тебя нет ничего».

«Да», – ответил мудрый человек, – «если у вас есть что-то, то будет и беспокойство. Если же у вас нет ничего, то откуда возьмётся беспокойство?»

Накапливая имущество, вы тем самым накапливаете причины для беспокойства. Вы беспокоитесь даже о том, заметили ли люди то, что вы имеете, или нет. Например, если приходят гости и никак не оценивают вашу живопись, то вы думаете, что у них нет художественного вкуса. Если же приходят воры и уносят её, то вы опять недовольны, хотя и по другой причине.

Эта тема для медитации даётся монахам, чтобы они, видя всё множество мирских вещей, не чувствовали себя несчастными. Когда монах ходит от дома к дому, прося подаяние, он не должен огорчаться тем, что в своём монастыре у него нет ничего, кроме голых стен и пустой кельи. Поэтому он медитирует на одиночество.

«Я пришёл в этот мир, не имея ничего, кроме благой кармы, благодаря которой я получил человеческую жизнь. Отождествляя себя с материальными объектами, я устал, истощился, увял. Я больше не хочу тащить эту ношу».

В то же самое время монах медитирует и на свой уход из этого мира: «Я пришёл один и уйду один».

Это истина, хотя она и может опечалить вас. Всякий раз, когда рушатся иллюзии, возникает печаль, если вы не видите истины, лежащей в основе происходящего. Вы чувствуете себя несчастными. Сердце стенает по тому, что потеряно, а душа смеётся, поскольку она-то приобрела что-то другое!

Итак, мы приходим и уходим одни. Тогда почему же мы взаимодействуем с миром? Зачем нужна семья? Почему мы заводим друзей? Если мы приходим и уходим в одиночестве, то какая нужда во всём этом?

Смысл, однако, в этом есть. Мы находимся здесь, чтобы взаимодействовать, чтобы построить мост, соединяющий нас с миром, но при этом не связать себя с ним. Здесь есть разница: мост позволяет нам перейти с одного берега на другой, тогда как зависимость привязывает нас к одному берегу и не даёт возможности пойти куда-либо. Зная это, мы используем процесс соединения, но не связывания.

Но, к сожалению, наш ум более привычен к привязанности и связыванию. Мы непременно хотим привязать вещи к себе. Как-то Бернард Шоу сидел у окна, глядя на свой сад. Тем временем туда вышел его кузин, сорвал много цветов и поставил их в вазу. Шоу спросил его: «Ты зачем это сделал?»

Тот ответил: «Чтобы украсить гостиную».

Тогда Шоу спросил: «Если бы кто-то пришёл и оторвал твою голову, что бы ты почувствовал? Почему бы тебе не пойти в сад и наслаждаться цветущими растениями? Я сижу и смотрю на них отсюда. Чтобы украсить дом, ты их сорвал. Почему ты сам к ним не пошёл вместо этого?»

Вот пример нашей психологи. Если вы поражены привязанностью, то вы не хотите видеть жизнь, развивающуюся на своём собственном месте. Вместо этого вы хотите завладеть ею, сунуть её в мешок, наклеить на неё этикетку и назвать её своей. Вы хотите сказать: «Она принадлежит мне». Но что происходит, когда вы делаете так? Жизнь вскоре увядает.

Когда в вас раскроется и расцветёт понимание этой истины, вы начнёте чувствовать себя в этом мире весьма комфортабельно. Вы будете друзьями всех. Вы скажете: «Давайте станем мостами и будем общаться друг с другом».

У вас больше не будет желания становиться причиной чьей-то связанности. Вы хотите быть свободными, а не привязанными к чему-либо. Отождествляясь с человеком по принципу связывания, принимая его проблемы на свою голову, вы тем самым не даёте ему свободы действий. Когда же этот человек делает не то, что вам хочется, вы раздражаетесь и начинаете жаловаться: «Он делает не то, что я хочу. Я ему раз двадцать сказал, а он всё равно не слышит». Вы становитесь несчастными и злыми. Почему? А потому что вы с ним отождествились.

Если же вы со своим другом возвели мост, то вы, конечно, можете выразить свои чувства и, если тот не согласен, то просто констатируете факт: «Мы согласны в том, что не согласны».

Таким образом, согласие между вами останется и никаких оснований для раздражения не будет. Освобождение себя от всех уз – это очень тонкий вопрос.

Мы пришли в этот мир не для того, чтобы бороться, ссориться, впадать в уныние, а вечером идти спать несчастными. Нет, мы здесь не для этого. Существует множество людей, привычных к такому порочному поведению. Оставьте их в покое. Те, чьи умы обуяны жадной мирских вещей: власти, денег, положения в обществе, жить иначе просто не могут! И вы, возможно, замечали, что происходит с ними, когда их власти и мирским привязанностям приходит конец: они опускаются очень низко. Вы и представить не можете весь масштаб их горя, их печали! Увы: природа тех вещей такова, что они уходят от нас. Люди впадают в уныние, поскольку позволяют своему уму и энергии целиком погрузиться в эти вещи, которые, в конечном счёте, должны покинуть нас.

Но вы, желающие расти и помогать расти другим, знаете, что эта жизнь предназначена для того, чтобы установить связь. Скажите себе: «Я буду общаться с таким количеством людей, с каким возможно». И ваши отношения будут истинными, поскольку вы не создаёте двойственности.

Человек может быть маленьким или высоким, худым или толстым, богатым или бедным, образованным или необразованным, одной расы или другой; но вы устанавливаете связь с субъектом, находящимся в центре того человека. Вы не рассматриваете никого как высокого или низкого. Вы не ограничиваете себя такого рода колебаниями, вызывающими беспокойство, и с этого момента ваша связь с миром становится самой что ни на есть чистой. Отныне вам легко передвигаться и общаться со всеми, поскольку вы взаимодействуете с людьми на качественно новом уровне.

Во время медитации на одиночество существует возможность возникновения страха: «Неужели я один? Неужели во всём мире нет никого, кого я мог бы назвать своим?» Такая мысль может отпугнуть вас и повергнуть в уныние.

Если это имеет место, вам следует посмотреть на себя по-новому: взгляните на себя как на индивидуума, как на жизненную силу. Почувствуйте в своей медитации динамичную, могущественную реальность вашего «Я». Сосредоточившись на этой энергии, вы поймёте, что вы вечны, вы сами – творец собственного будущего. В древних учениях это называется «синхавирути», т.е. «качество львиности».

В естественном состоянии львы никогда не живут стадом. Несколько львов вместе можно увидеть в зоопарке, но не в лесу: там у каждого льва есть собственное жилище, собственная нора и собственное царство. Лев предпочитает одиночество и, в то же самое время, в его сердце нет никакого страха. Он знает, что он – царь. Вот такая «львиность» должна возникнуть и в медитации. Такое бесстрашие необходимо познать на опыте.

Львёнок, мать которого была убита, бродил по лесу. Наконец, его подобрал пастух и принёс домой. Он воспитывал львёнка в стаде коз и овец. Львёнок рос, становясь с каждым днём всё больше и сильнее. Однажды, когда всё стадо паслось на лугу и щипало траву, на вершине холма появился большой лев и ужасно зарычал. Услышав такой рык, все животные, включая и львёнка, разбежались. Большой лев, видя это, подумал: «Ладно, эти все должны убегать, но почему и львёнок убегает с ними?»

Он догнал и схватил его. Перепуганный львёнок начал блеять. Тогда лев притащил его к воде и сказал: «Ты зачем блеешь? Ты – лев! Взгляни на своё отражение и рычи». Но львёнок не поверил ему. Он отошёл и начал щипать траву.

«Что ты делаешь? Зачем ты грызёшь верхушки травы?» – спросил большой лев, – «Это не твоя пища». А львёнок тем временем трясся от страха.

«Почему ты дрожишь?» – спросил лев. «Я – такой же, как ты, а ты – такой же, как я. Ты забыл собственную природу».

Ум настолько слаб, что, если он однажды принял определённую форму, будет очень трудно убедить его в необходимости изменить подход. Он предпочитает оставаться в привычных рамках. Наш ум имеет тенденцию ограничивать себя. Львёнок не был готов оставить свой привычный способ восприятия вещей. Но большой лев не мог успокоиться, пока не убедил его.

Он сказал: «Нет, ты должен понять: ты подобен мне», – и заставил львёнка посмотреть на поверхность воды. Стоя рядом с ним, он сказал: «Посмотри на своё отражение и на моё. Посмотри на свою жёлтую шерсть и на мою. Посмотри на свой хвост. Посмотри на свои острые зубы, точь-в-точь такие, как у меня. Посмотри на своё львиное лицо». А львёнок, увидев это, начал размышлять:

«Да, у меня большое львиное лицо. Это правда. Шерсть у меня явно не овечья, да и рогов у меня нет. Да, но это животное рычит, а я говорю «Ба-а». Так что есть большая разница».

Тогда большой лев сказал: «А ну-ка, юный лев, покажи свой голос! Твоё сердце очень большое. Я слышу его удары, поэтому ты можешь рыкнуть!»

Львёнок попробовал. Он открыл рот, но, поскольку из-за прежних привычек его голосовые связки были сжаты, не смог этого сделать. Он начал прилагать усилия и, наконец, раздался настоящий рык.

«А теперь», – сказал большой лев, – «начинай жить один. Брось своё стадо: ты не имеешь к нему отношения. Они – козы и овцы, а ты – лев. Как ты можешь жить с ними? Иди к ним и рыкни!»

Львёнок вернулся и рыкнул так свирепо, что разбежались все: и козы, и овцы, и пастух. Он осознал свою природу. Он изменился: «Я способен жить один. Кроме того, я могу жить без чувств беспомощности и страха».

Итак, экатва – это трансформирующее размышление. Оно даёт вашему уму новый идеал, новый вид восприятия, который постепенно становится образом вашего мышления, и вы начинаете видеть себя в новом измерении: «Я пришёл один и уйду один, но, тем не менее, я не одинок. Осознавая это «Я» в себе, я вижу его и в любом другом индивидууме. Поэтому все подобны мне и я подобен всем».

Вы уважаете всех точно так же, как самих себя. Вы ни выше, ни ниже их. Обе оценочные шкалы исчезли. Вы едины со всем. Когда вы обращаетесь с каждым, как с равным, каждый чувствует себя комфортабельно при общении с вами. Если же вы обращаетесь с кем-то как с низшим, то он может возмутиться или почувствовать неуверенность в себе. Если вы

подходите к кому-то как к высшему, он также будет чувствовать себя вполне комфортно, но при этом не будет знать, как ему быть с вами: ведь он ничуть не выше вас, но из-за того, что вы возвеличиваете его, он может попытаться спрятать свою ничтожность и жить в соответствии с созданным вами фальшивым образом.

Все мы находимся в вечном путешествии, но есть ли у нас конкретный маршрут? Большинство не может ответить на такой вопрос, но мы-то знаем, что все должны идти куда-то. Таков закон вселенной.

Куда мы идём? Мы идём в те места, к тем людям и в те условия, которые подготовили здесь и сейчас своей любовью, своими связями и мостами, переброшенными между нами. То, что мы создаём здесь, будет ждать нас там. Это может звучать слегка парадоксально, но когда вы с помощью медитации всё более и более углубляетесь в своё вневременное бесконечное бытие, вы прикасаетесь к искомому предмету вашей жизни. Это становится вашим невидимым путём. Это становится вашей воплощённой мечтой. Это становится вашим вечным эволюционным путешествием.

Каждый человек – самостоятельный путешественник и, в то же самое время, он находится в обществе; таким образом, мы обладаем как собственной индивидуальностью, так и обществом. В тонком смысле это представляет собой единство, а в общем – всеобщность. В одном смысле это – невидимый мир, а в другом – видимый. Эти два мира глубоко взаимосвязаны и взаимодействуют как на индивидуальном, так и на универсальном плане, чтобы привести душу к окончательному совершенству.

С этого момента вы начинаете взаимодействовать с миром на универсальном плане. Наблюдайте, каким образом вы воспринимаете человека: как объект или как субъект. Это будет ежедневной практикой. Начните прямо сегодня. Спросите себя: «Каким образом я воспринимаю этого человека?» Представьте его в своём воображении. Воспринимаете ли вы его равным себе? Когда вам удастся это сделать, скажите себе: «То, что не нравится мне, может не нравиться и ему, а то, что хочу я, может хотеть и он. Поэтому я буду делиться с ним своими достижениями и позволю ему жить свободно».

Поняв собственное одиночество, вы достигнете своей цели в жизни. Не видя этого одиночества, вы находитесь в постоянной зависимости, всё время плачете, опираясь на чье-то плечо. А что будет, когда не найдётся плеча, на которое можно опереться и поплакать? Вы почувствуете себя несчастными. Но если вы сможете развить внутреннюю силу и понимание, то даже в старости будете окружены друзьями, и они не будут чувствовать себя ни обременёнными, ни связанными вами, наоборот: они будут наслаждаться общением с вами – субъект с субъектом.

Эта уникальная медитация помогает нам получить проблеск истины. Она даёт возможность увидеть, что то пламя, которое находится в нашем собственном существе, – это то же самое пламя, которое находится повсюду. Внешние формы могут быть различными – стекла, люстры, но внутренний, живой свет одинаков. Вы начинаете осознавать каждого, включая и себя, как пламя. Лишь на таком уровне можно построить связующий вас мост: никаких иных возможностей нет. Пока вы способны видеть лишь форму, моста не будет.

Осознав, что каждый обладает этим качеством света, вы обнаруживаете, что оно врождённо, а не привнесено откуда-то извне. Это – изначальная природа человека, его «право по рождению». Вот почему это учение самым что ни на есть непосредственным образом

связано с нашей жизнью. Оно устраняет старые привычки ума, которому нравится создавать двойственность и выявляет качество «львиности». Когда ум начинает разделять, говоря: «У кого-то другого такое львиное качество есть, но никак не у меня», – вспомните экатву, чтобы, так сказать, вернуться в чувство, и попробуйте понять её на опыте. Почувствуйте это львиное качество как в себе, так и в других.

Итак, теперь вы готовы к знанию как вашей врождённой потенциальности, так и настоящего состояния, как центра, так и окружности. Медитируя на множественное и единичное, вы сможете устранить множественность, убрать ментальные корки и проявить ликующее чувство всеединства.

Семенные мысли для медитации.

Экатва: я – один. Я пришёл в этот мир одиноким и уйду одиноким. Я знаю, как оставаться в одиночестве, без привязанности и опоры, вне стада, без страха и обладая всей силой собственного «Я».

Всё, что требуется для того, чтобы понять смысл всеединства, это погрузиться в глубины одиночества.

Каждый пришёл в этот мир, чтобы познать свою индивидуальность и построить мост, связывающий его с другими.

Я осознаю каждого, включая и себя, как пламя, как живой свет. Я осознаю всё величие и мощь души и соединения со всем бытием.

ГРАНЬ ПЯТАЯ: В ПОИСКАХ НЕСРАВНИМОГО.

Человеческая жизнь – это то, место, где мы можем расти в мире и согласии, но лишь при условии обладания определённым светом. Без света это место превратится в хаос, и мы заблудимся. Подобно человеку, идущему ночью без фонаря, мы можем споткнуться и упасть где угодно.

Вся человеческая жизнь погружена в красоту и тайну. Она потрясающа. Она превосходит всякое воображение и заставляет нас трепетать. Ум пытается исследовать её, заглянуть в неё, добраться до самого её сердца, но терпит крах. Он – как ребёнок, пытающийся, разводя руки, рассказать о безбрежных просторах океана, и восклицающий: «Я видел так много воды! Он такой большой!» Но его определения и рядом не стояли с описанием безбрежности океана. Точно также и ум, пытающийся описать тайну вселенной, уподобляется ребёнку. Ум не может раскрыть эту тайну и охватить её. Почему? Потому что тайна этой живой вселенной неограничена, а ум – ограничен.

Поэтому нам требуется некий свет, некая сила, находящаяся по ту сторону ума, которая была бы неограниченной. Имея такой род света, мы сможем охватить вселенскую мистерию, переобучить наш ум и ослабить его хватку за концепции, формы и определения. Если же наш ум не просветлён, то он неизбежно примет на себя роль учителя и, хотя он и не представляет собой ничего, кроме ученика начальной школы, будет пытаться объяснить все тайны вселенной.

Если мы позволяем этому ограниченному уму руководить собой, происходят две вещи: снаружи мы не знаем, как установить связь с миром, а внутри не знаем, как жить в мире. Снаружи наши отношения будут загрязнёнными и беспорядочными, а внутри мы будем страдать от постоянных переворотов и конфликтов. А отсюда происходят всякого рода трения и фрустрации.

Итак, мы ощущаем необходимость света. Но откуда он может прийти? Из глубин внутреннего опыта, из медитации на те прозрения, которые учителя передают монахам. Такой свет поможет нам субъективно видеть внутренний конфликт, а объективно – внешнюю путаницу.

Но чтобы мы смогли понять и пережить на собственном опыте прозрения, достигнутые учителями, нам необходимы некоторая подготовка, некоторый фундамент. Сосуд должен быть готов воспринять силу внутренней сущности, которая вольётся в него, в противном случае он треснет или расплавится, и сущность окажется в пыли. Ум, не готовый к восприятию истины, либо отступит в испуге при её виде, либо не выдержит такой ноши.

Поэтому посвящённые подготавливают себя к восприятию внутренней истины. Они укрепляют свой сосуд, чтоб тот пришёл в созвучие с тем, что в него вольётся. Именно по этой причине они воплощают в жизнь выслушанные учения. Именно поэтому они находят мир в жизни. Они могут жить в этом мире с такой осознанностью, благодаря которой никогда не злоупотребляют своей энергией и избегают конфликтов. Они не причиняют никому никакой боли и печали и не мучают ни себя, ни других.

Те люди, которых вы привыкли считать высокоинтеллектуальными, на самом деле не таковы, какими кажутся на поверхности. Понаблюдав за ними непредвзято, с уравновешенным умом, вы убедитесь, что они не занимаются ничем, кроме создания причин страдания в своей жизни. Рано или поздно наступает момент, когда накапливается такая масса горя и боли, что они оказываются неспособными выдержать её. Они пытаются облегчить своё страдание самыми разными средствами: например, принимают транквилизаторы, но сам факт приёма транквилизаторов указывает, что этот человек навлёк на себя боль сам. Ради минимизации или хотя бы некоторого облегчения страдания он прибегает и к множеству других вещей: вину, наркотикам, пилюлям или же гоняется за чувственными удовольствиями. Но всё это указывает, что где-то в глубине лежит боль.

Развив проницательность, вы, по крайней мере, не навлечёте боль на себя. У вас больше не будет нужды участвовать в этом параде страдания. Кроме того, отказавшись присоединиться к этой процессии, вы сможете оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Если же поток этого парада подхватывает вас, то вы уже не сможете идти таким темпом, какой вам нравится: ваши ноги будут маршировать под удары чьего-то барабана.

Первое, что вам необходимо сделать, это отступить в сторону и оттуда понаблюдать за парадом, не увлекаясь ни музыкой, ни маршем. Вы используете эти размышления, чтобы помочь самим себе выбраться из толпы, выйти из этого мира притворства и узреть реальность как она есть. Да, это может быть болезненно, поскольку вы не привыкли к такому образу видения. Вы привыкли жить в мире фантазий. Но, не обладая ясностью, как вы пойдёте дальше?

Последней гранью была экатва: медитация на ту нерушимую энергию, которая в действительности – вы сами. Не войдя в контакт с нею, вы никогда не освободите себя от страхов. Не почувствовав собственное одиночество, вы не сможете осознать единство.

Сегодня мы медитируем на пятую грань: аньятва-сватва. «Аньятва» означает нечто отличное от вашей сущности или «Я», а «сватва» – «самость». Эта медитация помогает увидеть две вещи: «анья» – то, с чем вы себя по ошибке отождествили или смешали, и «сва» – подлинное «Я». Это процесс разделения. В действительности вы – не то, с чем себя отождествляете. Ваше подлинное «Я» невозможно отождествить ни с чем. Оно уникально.

Спросите себя: «С чем я себя отождествляю?» Вы можете понять это, понаблюдав за своей реакцией в тех ситуациях, когда от вас требуется отказ от этих вещей. Если вы отождествились с чем-то, и этот предмет у вас отбирают, вы чувствуете боль. Теряя что-то, вы переживаете потерю. Что-то разрушается – вы переживаете разрушение. Что-то разлагается – вы переживаете разложение. Любая зависимость влечёт за собой боль.

Понаблюдайте, что происходит, когда вы отождествляетесь с чем-то. Вы превращаете это в идею и становитесь её рабом. Вы хотите сохранить её любой ценой. Именно так поступают все люди. Ради идеи они готовы убивать. Мало того: сами идут на смерть ради неё. Все эти «измы»: патриотизм, сектарианизм, догматизм – не более, чем камуфляж для наказания самих себя. Цепляясь за идеи, мы наказываем себя. Но мы пришли в мир не для этого: мы здесь вовсе не для того, чтобы злиться и отделяться от прочих существ. Гнев причиняет вред нам самим. Идея, лежащая в основе этой философии: быть свободным, быть здоровым.

Итак, мы размышляем над тем, к какой массе вещей вы себя привязали: к расовым, культурным и религиозным ярлыкам, имуществу, чувственным объектам, родственникам и друзьям. Посмотрите, как вы, цепляясь за них, сами попадаете в ловушку. Пытаясь «приватизировать» их, вы сами становитесь их рабами. Прекратите наказывать себя. Перестаньте отождествляться со всем этим, разорвите путы и освободите себя! Почему мы создаём привязанность к вещам, находящимся на пути к распаду? Ведь в конечном счёте либо они уйдут от нас, либо мы уйдём от них. Когда это произойдёт, возникнет душевная боль. Почему? Потому что отождествляясь с ними, мы загоняем их слишком глубоко в наше подсознание и, когда они, в полном согласии с естественным процессом, уходят, наш цепляющийся ум чувствует потерю.

Чтобы преодолеть все виды самонаказаний, познайте ваше несравнимое «Я». Почувствовав разницу между «Я» и «не-я», вы убедитесь в том, что «ваше» никуда не денется от вас, а что касается «не-вашего», то владеть таковым невозможно.

Введите этот предмет в медитацию на отношения. Например, женщина, поддерживающая отношения с конкретным мужчиной, видя, как он разговаривает с другой женщиной, может испытать жгучее, неприятное чувство. Почему? Что исчезло? Ничего не исчезло, но её ум отождествился с тем человеком и, вследствие такой привязанности к «своему», чувствует страх и боль. Не отождестви она себя с ним, то такая ситуация ничуть не беспокоила бы её. Но ум, выступающий в роли шпиона, постоянно чем-то озабочен. Он думает: «Почему он встречается с ней? Что там у него на уме?» Как вы думаете: сможете ли вы медитировать или думать о божественности, пока ум шпионит таким образом?

Сверх того, если вы не можете освободиться от таких жгучих чувств дня три-четыре, смотрите, как бы не получить несварение. Чтобы переварить пищу, телу необходим

приятный и непринуждённый приток энергии. При нервном напряжении клетки тела сжимаются, а там, где это происходит, никакое переваривание невозможно. Запор, например, указывает, что вас разъедает какое-то несчастье. Горящая энергия поглощает все пищеварительные соки. Люди даже не представляют, сколько энергии растрачивают в ревности, «умственном шпионаже», в размышлениях на тему «моё» и «твое».

Греческое слово «агония», что значит «борьба», возможно, происходит от санскритского «агни» – «огонь». Ревность – это и то, и другое вместе: огонь и борьба. Она сжигает! Какие соки, когда вы полностью зажарены и высушены внутри, как гренки! Агония начинается, когда люди создают привязанность к телам друг друга. Посмотрите, что происходит при разводе: с какими мучениями люди порывают отношения! Они говорят: «Ты испортил мне жизнь!» Однако в действительности эту жизнь испортил ни кто иной, как ваши собственные мысли.

Начните медитацию на анятву с собственного тела и скажите: «Тело отлично от меня. Тело – «анья», т.е. иное, тогда как я – «сва». Не путайте одно с другим. Посмотрите, что они представляют собой в действительности. Когда вы прекратите их смешивать, вы поймёте, какова природа их отношений. Вы будете знать: «Та бесформенная энергия, которая живёт, чувствует и беспрестанно движется – это я. А то, что соединяется и разрушается – это бесчувственная энергия, т.е. тело». Первое – не составное и не подвержено распаду, второе – составное и, соответственно, подвержено распаду.

Наши тела сформировались из единственной клетки. Формирование тела – это процесс деления клеток. Тело увеличивает свой вес каждый день. Восемь или девять фунтов массы тела ребёнка произошли от одной-единственной клетки в процессе размножения и распада. Это движение не останавливается ни на миг. Оно будет продолжаться до самого последнего момента нашей жизни.

Медитируя на эту тему, мы видим этот процесс во всей его полноте. Всё составное должно разложиться: это не новое открытие, так что никаких причин для нервного потрясения здесь нет. Поняв это, вы больше не удивитесь ничему. Вас удивляет неизвестное, тогда как известное – это факт, утверждение, и вы его принимаете.

Отделив себя с помощью медитации от процесса формирования и распада, спросите: «Кто оживляет этот процесс? Кто стоит за ним?» Ответ будет таков: «Это я». «Я» пребывает в самом центре. Вы должны понять это на опыте, узреть это, как ясный день. Тогда вы поймёте, что получили духовный проблеск. Вы осознаете: «Я – то, что нерушимо. Я – то, что остаётся неизменным. Изменяется внешнее».

Продолжая двигаться дальше, размышляйте на тему: «Это тело – не более, чем отражение моего внутреннего восприятия». Человек, мысли которого безобразны, получит безобразное тело. Человек, мысли которого прекрасны, получит прекрасное тело. Если вы чувствуете ненависть и обиду по отношению к кому-либо, это будет заметно на вашем лице. Если бы вы поставили автоматическую видеокамеру, чтобы снимать себя всякий раз, когда вы впадаете в гнев, то вы бы отказались признать в увиденном себя.

Лица не бывают ни молодыми, ни старыми: то, что их изменяет – это внутреннее восприятие. Существуют молодые люди, лица которых жестоки, но существуют и старики, лица которых приятны и полны сострадания. Гнев вызывает напряжение мышц лица. Оно искажается. Если же чувства уравновешены, то и лицо приобретает симметричную форму. Мир – это не агония

и не боль. Боль – это ваша собственная путаница. Мир нейтрален. Вы можете сделать из него всё, что хотите.

Понаблюдайте за внешним миром и почувствуйте внутренний мир. Таким образом вы узнаете, что эти два – взаимодополняющие элементы. Живите с чистой радостью в своём теле: сохраняйте его чистым, красивым и здоровым. Это средство не предназначено ни для каких мазохистских целей. Истинный аскет не разрушает это средство. Невежественные люди истязают тело вместо того, чтобы изменить восприятие. Они его наказывают, как будто оно – причина их страдания. Они не видят, что тело может быть в их распоряжении. В действительности же всё, что нам нужно изменить – это внутреннее восприятие.

Вот почему один из основных наших шагов называется «шучи», т.е. чистота. Держите свои тело и ум чистыми, и вы приблизитесь к божественному состоянию. Человек с грязным телом, вонючим ртом и дурно пахнущими одеждами далёк от освобождения. Тело должно быть здоровым и чистым. Попробуйте почувствовать движение энергии во всех его порах.

Поддерживайте эмоциональную чистоту. Вбросьте из своего сознания все дурные намерения. Не точите лясы. Не злоупотребляйте и руками: используйте их для служения другим.

Принимая пищу, будьте в созвучии с ней. Монахи в это время сохраняют молчание и повторяют такие слова: «О, Бхагаван! Благодаря твоему учению я понял, что это тело – средство для достижения освобождения. Поэтому я поддерживаю его ненасильственной и безгрешной пищей, чтобы достичь этой цели». Поддерживая такую мысль, вы сделаете тело прекрасным и полезным инструментом для духовного роста.

Медитируйте: «Я – не те средства, которые используются мной. Всё, чем я владею, предназначено для моего роста, прогресса и коммуникации». Если что-то приходит – примите это. Если что-то уходит – дайте ему уйти беспрепятственно. У вас нет нужды опускать рога и драться ради чего-то, как бык!

Если кто-то хочет быть с вами, позвольте ему быть с вами! Если кто-то не хочет быть с вами, скажите ему: «Пока!», а когда он вернётся, скажите: «Добро пожаловать!» Забудьте старое желание мести. Если нечто ушло или уходит – пусть будет так! Таким образом вы сможете стать свободными.

В конце концов уйти должно всё. Сказать так легко, но жить с этим трудно. Когда наступает момент испытаний, мы можем действовать совсем иначе. Почему собаке нравится грызть кость? В ней нет ни крови, ни мяса – ничего. Она сухая. Но собака, тем не менее, упорно продолжает мусолить её, и эта кость порой травмирует дёсны. Они кровоточат, и кровь капает на кость. Собака слизывает её и думает: «Какая вкуснятина!» Это доставляет ей такое удовольствие, что она напрочь забывает о боли. Цепляние за вещи – это привычка ума. Посвящённые видят материальные вещи такими, какие они есть, без прикрас и искажений. Если ваше восприятие чисто, то вы не столкнётесь ни с объективным конфликтом, ни с субъективной путаницей. Вы свободны от обеих.

Медитируя на сватву, вы постепенно начинаете чувствовать, что то, чем вы являетесь в действительности, несравнимо ни с чем мирским. Скажите себе: «Я – живая энергия». Где бы вы ни увидели такую живую энергию, вы чувствуете поток любви к живым существам.

Встречая других человеческих существ, попробуйте увидеть в них душу. Как вы почувствовали «Я есть» в себе, почувствуйте то же самое и в других. Таким образом, вы уже не будете жить на уровне привязанности. Вы уже не будете пытаться завладеть другими и сунуть их в свой кошелек. Позвольте им остаться самими собой. Живите на уровне любви, а не на уровне обладания.

Если вы искренни, то и другие будут искренними. Если вы не видите в своих отношениях никакой искренности и роста, позвольте вашему партнёру пойти собственным путём. Скажите себе: «Я здесь не для того, чтобы принимать на себя чью-то боль». Посмотрите, какими ровными и приятными станут отношения, если вы никого не душили. Нет никакого связывания: это чистая связь одной жизни с другой

Зная собственную реальность, вы сможете узнать ту же самую реальность во всех живых существах. Вот тогда вы и поймёте смысл сострадания. Сострадание смотрит не на форму – животную, человеческую или растительную, оно смотрит на жизнь. Как-то Авраам Линкольн увидел свинью, завязшую в грязи. Он попросил кучера остановиться, влез в грязь и вытащил свинью. Ему было наплевать на чистоту своей одежды. Поднявшись над формой, он увидел всю боль жизни.

Сострадание говорит: «Окажись я в таких условиях, что бы я чувствовало?» Поэтому, когда вы видите страдание, ваше сердце спешит туда, чтобы избавить жизнь от её ноши. Пока ваше сострадание опирается на старую привычку отождествления жизни с формой, но вы должны попытаться увидеть форму как материализацию внутренней жизни.

Кроме того, вы увидите, что нет ничего постоянного в этом мире форм: ни вещей, ни эмоций, ни мыслей. Вы можете полагать, что у вас есть какая-то «неотложная» работа, но присмотревшись, поймёте, что не бывает никакой «пожизненной миссии», кроме самой жизни и роста. Со мной случилась такая история: один полицейский офицер в Раджкоте назначил мне встречу. Ему надо было поговорить о чём-то. Джайнский монах обязан выполнить просьбу, если имеет свободное время для этого. Поскольку я был не вполне свободен, я предложил ему встретиться утром, но тот ответил: «Я был бы рад встретиться утром, но завтра у меня неотложная работа: я должен присутствовать на суде. Давайте встретимся сегодня». Тогда мы решили встретиться в 16 часов.

А через несколько часов пришёл мой товарищ-монах и сказал: «Тот полицейский умер». Он полагал, что следующим утром ему предстояло присутствовать при рассмотрении важного дела в суде, но его жизненная миссия оказалась иной.

Так что же такое ваша жизненная миссия? Жить изо дня в день, отождествлять себя с жизнью, идти спать каждую ночь с любовью ко всем и без обид на кого бы то ни было. У вас нет никакой жёстко обозначенной цели. Ваша жизнь – непрерывное творчество. Когда вы думаете: «Оставив данное занятие, я продолжу своё развитие где-то в другом месте», – всякое принуждение и спешка отпадают. Вы будете жить и расти в прекрасных отношениях с собой и со всеми живыми существами каждый день.

Семенные мысли для медитации.

Пусть я увижу, что такое подлинное «Я» и каким образом я отождествил себя с вещами, отличными от этого «Я».

Я позволил своему уму отождествиться с эфемерными вещами и превратить их в концепции. Привязавшись к ним, я стал связанным. Теперь я обращаюсь к тому свету, который находится за пределами ума и превосходит материальный мир. Проливая этот свет на осминожь шупальца ума, я смогу убедить его ослабить свою хватку. Я хочу освободиться от зависимости и воспринимать жизнь ясно. Я хочу почувствовать красоту моего несравнимого «Я».

Мир – не агония и не боль. Боль – результат моей собственной путаницы, моего желания обладать. Мир нейтрален. Я использую его как испытательный полигон для своего роста, как вдохновение для прогресса, как средство сближения со всей жизнью.

ГРАНЬ ШЕСТАЯ: ПЛАМЯ СВЕЧИ.

Человек, находящийся под гипнозом, не может действовать по собственной воле. Почему? Потому что его подчинили. Его подчинила чья-то команда, внушение гипнотизёра. Поэтому такой человек выполняет какое-то действие, не зная, почему он это делает. Глядя на него, вам трудно сказать, откуда исходят его действия: из его собственной свободной воли или какого-то внушения.

То же самое происходит и в нашей обычной жизни: тот способ, которым мы движемся, одеваемся, едим, общаемся, думаем и действуем, представляет собой вид гипноза. Мы движемся, делаем множество дел, но знаем ли мы, откуда исходит наше действие: из самоосознанности или из чьего-то внушения? Не действуем ли мы под влиянием тонкого «промывания мозгов», устроенного обществом, политиками, религией, бизнесом и всякого рода «измами»? Не усвоили ли мы влияние внешнего мира до такой степени, что все наши мысли, желания, симпатии и антипатии, действия и реакции находятся под его «чарами»? Или же наша жизнь – в полной мере продукт нашей свободной воли, нашей самоосознанности?

Мы можем оказаться не в состоянии отличить внешнее влияние от нашего собственного желания, можем оказаться не в состоянии изолировать факторы, окрашивающие наш образ мышления и жизни. Поэтому мы и продолжаем делать всё те же самые вещи, идти по тому же самому пути, углублять ту же самую борозду, следовать той же самой рутине.

По этой причине нам необходима медитация. Медитация – это процесс освобождения человеческого сознания от гипноза. Это – сердце учения. Всё: ум, тело и чувства, находится под гипнозом. Мы должны освободить их от этого. Мы должны научиться стоять в стороне и просто наблюдать.

Это нелёгкая задача. Не став отстранёнными и бесстрастными наблюдателями, мы не сможем распознать, что же вводит в заблуждение ум, тело и чувства. Почему это так трудно? Причина этого – гипнотическое влияние масс. Общество оказывает своё влияние на индивидуума двумя способами: массовыми ценностями и численным превосходством. Когда масса делает что-то, это производит на индивидуума гипнотический эффект. Например, когда десять человек танцуют, а вы сидите в углу в одиночестве, то, даже если вы и не намеревались это делать, вы присоединитесь к танцу. С другой стороны, когда в комнате сидят десять человек и медитируют, вы не будете танцевать. Даже если индивидуум достаточно силён, чтобы противостоять влиянию общества, всё равно последнее в большинстве случаев берёт верх. Итак, массовые ценности и обычаи, поддерживаемые большинством, неизбежно оказывают влияние на меньшинство.

Эти бхаваны предназначены для искателей разного происхождения и самого широкого диапазона ментальных, эмоциональных и физических привычек. Они пока не вышли из-под власти общественного гипноза. Эти размышления предназначены для того, чтобы освободить их от таких чар. Самая первая цель этого учения – освобождение человеческого сознания.

В этой медитации мы учимся проводить различие между двумя элементами: шучи – восходящим, и ашучи – нисходящим. Мы наблюдаем эти два вида движения в нас. Это можно сравнить со свечой: что-то в нас постоянно движется вверх. Назовём его пламенем. А нечто другое движется вниз: назовём это воском. Каждое из двух обладает собственной особой природой

Что движется вверх? Это наше желание найти что-то чистое и прекрасное, благородное и возвышенное, утончённое и божественное. Каждый из нас ставит перед собой такую цель. Потому мы и называемся стремящимися, или садхаками, что значит «неудовлетворённые». Мы ходим, чтобы каждый наш шаг перенёс нас на очередную ступень.

Мечта, которую вы имели десять лет назад, к данному моменту могла осуществиться, и вы обнаруживаете, что хотите чего-то большего, хотите пойти дальше. Вот это «большее» и есть природа элемента, стремящегося вверх. Куда бы вы ни пошли, что бы вы ни получили – всюду присутствует это стремление к «большему». Оно останется, пока вы не достигнете наилучшего. Вы ещё не достигли последней высоты: вот почему в вас живёт такое стремление.

Итак, начните медитировать на шучи и спросите себя: «Что во мне движется вверх? Что собой представляет чистая, уникальная сущность жизни? Я не должен путать её с прочими элементами: составными и подверженными распаду».

Исследуйте: «Каково качество моих мыслей и эмоций? Какова частота моих вибраций? Куда они меня несут: вверх или вниз? Что они делают: увеличивают во мне тяжесть или раскрывают мой внутренний свет?» Очень важно уметь проводить различие между этими двумя. Без такой способности к различению мы рискуем отождествить нашу чистую сущность с отягощающими её материальными покровами. Без света осознанности ум вводит нас в заблуждение. Таково влияние гипнотических чар. Мы позволяем себе жить, не понимая, кто мы в действительности. Таков наш самообман.

Но не существует никакого внешнего обманщика, который мог бы одурачить вас в большей степени, чем это делает ваш собственный заблуждающийся ум, который полагает: «У меня есть всё. Я могу купить что угодно. Я счастлив». А потом в жизнь вдруг вкрадывается несчастье, и ваше настроение мгновенно меняется к худшему.

Поэтому давайте выделим немного времени для исследования нашей инерции, той тяжести, которая не даёт нам возможности двигаться. Мы должны чётко и ясно увидеть, что же в нас закрывается этой тенью, печалью и тяжёлыми желаниями, в противном случае те негативные вибрации, которые формируют «силу тяготения» в нас, продолжают привлекать карму (или частицы материи) и омрачать наше восприятие. Покуда мы позволяем нашим мыслям быть дикими и необузданными, ум будет подвержен постоянному притоку этих нежелательных элементов.

Не подавляйте свои мысли: просто наблюдайте за ними. Вы хотите преодолеть печаль и чувство вины? Тогда посмотрите, каким образом работает печаль. Заметьте: у неё есть привычка поджидать где-то в углу на некотором расстоянии, а затем внезапно хватать вас, не оставляя никаких шансов подумать. Ваша различающая способность имеет тенденцию к омрачению: минуту назад на вашем лице была цветущая улыбка, а сейчас вы уже печальны и угрюмы. Что случилось? Куда делось ваше счастье? Где вас поджидало это уныние? Оно ждало вас в уме.

Когда в жизнь входит горе, у вас уже не находится сил справиться с ним. Вы опускаетесь всё ниже и ниже. Вы, вероятно, замечали, что когда вы окутаны тучами печали, даже чтение мантр и молитва не всегда помогают вам выбраться из этого состояния. Куда исчезает мудрость в такие моменты? Она прячется в углу. Наши головы переполнены массой цитат, но используем ли мы их, находясь под властью уныния? Нет, конечно. Мы читали книги о том, как стать счастливыми, но помогают ли они нам? Ясно, что нет. Похоже, что мы в состоянии использовать их мудрость, лишь пока находимся в хорошем настроении. А ведь самое важное – научиться призывать на помощь свои знание и опыт именно в такие моменты, когда мы испытываем боль. Мы должны вспомнить, вызвать и использовать их.

Почему мы не применяем наше знание? А потому что интеллектуальная информация и эмоциональные чувства действуют в различных направлениях. Например, на интеллектуальном уровне мы прекрасно понимаем, что любой человек вошедший в нашу жизнь, в конце концов оставит нас. Мы осознаём, что находимся в вечном путешествии, всё время приходим куда-то и уходим откуда-то, но когда такого рода события реально происходят в нашей жизни, как мы их воспринимаем? Умом мы понимаем всё, но какова наша эмоциональная реакция? Медитация помогает нам перенести это знание на эмоциональный уровень. Тренируя свои чувства, мы изменяем наше восприятие, а изменив восприятие, мы уже будем готовы достойно встретить любой вызов жизни. Теперь уже ничто не приходит как шок или неожиданность. Понимание стало опытом.

Мудрый человек живёт в мире, а не вне его. Он даже лжёт с полной осознанностью. Существует одна дзэнская история, иллюстрирующая это. Один знаменитый фехтовальщик пребывал на смертном ложе, когда сын спросил его: «Отец, каково твоё последнее желание?»

Тот ответил: «О, Матадзура, я мечтал увидеть тебя величайшим из фехтовальщиков, но этого не случилось».

Матадзура ответил: «Я тоже хотел им стать, но не нашлось достойного учителя, а у тебя не было времени».

Отец ответил: «Моё желание настолько сильно, что я проживу ещё три года, чтобы увидеть, осуществится ли оно. Хоть я и лежу на смертном одре, я не умру».

Тогда сын спросил: «Ну, и кто будет моим учителем?» Отец отослал его к Бандзо, известному мастеру своего времени.

Юноша пришёл к Бандзо и, поклонившись, сказал: «Я хочу учиться у вас, чтобы стать искусным фехтовальщиком. Я хочу полностью посвятить себя этой задаче. Сколько времени займёт освоение этого искусства?»

Мастер ответил: «Двенадцать лет».

«Двенадцать лет?», – юноша не мог поверить своим ушам. «А если, предположим, я буду тренироваться целый день и позволю себе только три часа сна, то сколько времени это займёт?»

«Тогда это займёт двадцать лет».

Юноша был в замешательстве, поэтому мастер объяснил: «Тот, кто спешит и сосредоточен лишь на результате, а не на процессе, не получит никакого результата. Я учу не ради результата, а ради жизни. Искусство фехтования – это искусство бдительности, знание о том, как не убить и, одновременно, защитить себя. Пойми, что у меча нет дружественного лезвия, поэтому если я буду учить тебя ради результата, тебя просто зарубят. Меня больше интересует благо твоей жизни».

Юноша всё понял. Он сказал мастеру: «Господин, я оставлю всякую мысль о времени. Я прошу вас принять меня в ученики. Я стану сосудом, в который вы сможете влить мудрость».

С этого дня он начал учиться у мастера. С целью успокоения ума ему была предписана особая тренировка в осознанности. Вначале он был должен служить мастеру: стирать одежду, работать в саду, готовить пищу, содержать в порядке мечи и делать множество других вещей. В течение полугода у него не было ни секунды, чтобы поучиться, как пользоваться мечом, однако он запасся терпением.

Однажды, когда Матадзура работал в саду, к нему подошёл учитель и, ударив деревянным мечом, сказал: «С этого дня я буду приходить неожиданно. Если ты достаточно бдителен, я тебя не ударю, а если нет, то ударю. Жди более сильных ударов, чем этот».

«Да, учитель», – ответил ученик. Он был настроен весьма серьёзно и жаждал учиться. Он знал: «Внешне мой учитель груб, но внутренне мягок. Я не знаю, почему он бьёт меня, но он должен руководствоваться благими намерениями».

Вскоре ученик был готов получить удар в любое время и с любой стороны. Ещё до того, как учитель приходил, он уже знал это. Он научился поддерживать постоянную бдительность и был готов ко всему. Стоило только учителю положить руку на меч, как ученик уже был настороже и с почтением смотрел на учителя.

После этого мастер сказал: «А сейчас начинается вторая часть твоего обучения. Я буду приходить ночью и, если ты не проснёшься вовремя, я тебя ударю». С этого момента ученик сохранял бдительность не только днём, но и ночью и всякий раз, когда приходил мастер, он уже заранее знал об этом. Он освободился от всех желаний. Всё его существо стало чистой бдительностью.

А через два года мастер пришёл к нему среди ночи и, улыбнувшись, похвалил: «Итак, теперь ты – лучший фехтовальщик».

Ученик запротестовал: «Но вы меня не учили вообще!»

«Научиться владеть мечом нетрудно», – ответил учитель, – «я быстро научу тебя этому. Твоя главная задача – вовремя заметить, откуда движется меч. Вся суть состоит в поддержании бдительности. Преодоление импульсов, привычек и инерции – вот подлинное мастерство. Теперь ты можешь идти куда угодно. Ничто не сможет омрачить твоё сознание, даже глубокий сон не лишит тебя бдительности. Я свою задачу выполнил. Она состояла в том, чтобы научить тебя бдительности».

В этой жизни происходят различные события, нас ударяют вибрации, ветер прошлой кармы уносит нас куда-то. Если мы не обладаем бдительностью, это лишает нас равновесия. Если же мы бдительны, мы воспринимаем это как вызовы. Мы встречаем их с бесконечным источником силы, сокрытым в нас. Всё, что нам нужно, это узнать ту силу. Как это сделать? С помощью осознанности жизни. Наша осознанность должна основываться на уважении к жизни. Тогда все действия будут исходить из той осознанности.

Ничто не сковывает и не связывает того человека, который сохраняет бдительность. Будь то на работе, во сне, при приёме пищи или в разговоре: вы осознаёте всё, что делаете, как акт почтения и любви, прославляющий ту сущность внутри нас, которая знает и которая сохраняет бдительность. Тогда всё, что вы делаете, будет содействовать вашему росту и свободе. Вы будете делать это без привязанности или отождествления с действием. Вы увидите, что ваш мотив чист: просто быть, просто развиваться, просто жить и помогать жить другим. Таким образом, вы освободите себя от гипноза жадности и прочих массовых ценностей и почувствуете силу и радость владения собой.

Мы уже видели, как неосознающий ум позволяет тяжёлым вибрациям, таким, как уныние, завладеть собой и действовать как сила тяготения. Давайте теперь рассмотрим значение ашучи под другим углом зрения. Само тело – ашучи, т.е. его природа – разложение. В конечном счёте, все его клетки распадаются, а их компоненты или элементы возвращаются в простейшие формы.

Каковы элементы, составляющие тело? Древние называли их землёй, водой, огнём и воздухом. Так, зубы и ногти связаны с элементом земли. Кровь и слюна – с элементом воды, температура тела и нервная система – с элементом огня, а дыхание с элементом воздуха. Эти элементы присущи любой человеческой форме. Они одинаковы повсюду. В соответствии с частицами наших прошлых мыслей, эмоций, слов и дел, которые мы называем кармой, эти элементы принимают различные очертания и цвета. Мы можем наблюдать бесчисленные проекты и уникальные калейдоскопические картинки, но составные части не изменяются никогда. В каждом теле остаются те же самые земля, вода, огонь и воздух.

Каким образом эти элементы принимают столь разнообразные формы? Ответ на этот вопрос лежит в законе вибраций. Каждое наше действие излучает вибрации, привлекающие из внешнего пространства определённые физические элементы, которые, в свою очередь, формируют наше тело. Таким образом, вы сами: своими мыслями, своими действиями, всей своей жизнью, создаёте из этих базовых элементов различные формы и цвета. Что же касается индивидуальных различий, то они отражают бесчисленные вариации человеческих намерений, чувств и образа жизни.

Когда вы осознаете этот закон вибраций, у вас больше не будет нужды испытывать чувство вины или печали. Вы сможете спокойно наблюдать цепь причин и следствий в собственной жизни и, одновременно, прекратите осуждать других за то, как они живут. Вы искорените

привычку ложной гордости, а заодно и привычку ложной скромности, порождённые неведением собственного «Я». Ваше состояние будет свободно от каких-либо искажений.

Вы можете ещё больше развить свою осознанность, медитируя следующим образом: «Моя форма – отражение моих собственных мыслей. Нет смысла бороться с ней, жаловаться на неё или тратить время, желая заполучить какую-то другую форму. Я принимаю всё, что имею. Я могу использовать для своего духовного роста абсолютно всё. Даже если эта форма и не привлекает людей, то всё равно всё в порядке. Отныне я волен использовать её для служения. Таким образом я, в конечном счёте, избавлюсь от всех форм. Я нахожусь на том пути, который положит конец этому циклу рождения и смерти. Я иду к состоянию просветления».

Достаточно часто, когда вы видите приятное лицо или иную привлекательную форму, ваше внимание уносится в том направлении. Но когда бы это ни происходило, помните: эта тенденция – плод гипнотизма и нечистого мышления. Всё, что уносит вас от вашего «Я» и порождает желание овладеть этим, уцепиться за это, представляет собой внешнее влияние. Это влияние нейтрализуется лишь тогда, когда вы на собственном опыте поймёте, что в этом мире нет ничего такого, чем вы могли бы владеть вечно.

Почему возникает этот вид гипнотического транса? А потому, что вы одержимы своим телом. Чтобы устранить зависимость от него, вам необходимо увидеть составляющие его элементы, как они есть, в противном случае конца этому гипнозу не будет никогда, поскольку методы введения вас в этот «транс» бесчисленны.

Давайте подробнее рассмотрим процесс, через который проходит неосознающий ум в тот момент, когда подвергается внешнему влиянию. Посмотрите на человека, взор которого прикован к прекрасному лицу: все его чувства унесены в том направлении. Естественно, он начинает думать о том, как встретиться с этим человеком и строить далеко идущие планы. Если он, не контролируя свои мысли и поведение, позволит своим чувствам унести себя столь далеко, то его мысли примут новый оборот: сравнив эту новую фантазию со своей семьёй, он решит, что последняя скучна и неинтересна. Его ум будет прикован к кому-то другому. Поэтому он постарается использовать всю свою энергию, чтобы получить то, что, как ему кажется, принесёт новые впечатления. Понятно, что причина разводов лежит в том уме, в котором семя привязанности пустило корни.

Ум начинает искать какие-то оправдания стимуляции роста этого семени желания. Человек, который ранее удивился бы, если бы жена не спросила его: «Что ты сегодня делал? Где ты был?» – теперь раздражается, слыша такие вопросы. Но ещё до того как его ум начинает играть с ним в такие игры, он замечает интерес жены к его делам и думает: «Жена суёт нос не в свое дело». Или он рассуждает примерно так: «Она стала препятствием моему росту. Она не даёт мне жить».

Стоит хотя бы раз позволить этому семени привязанности прорасти, как оно превратится в сорняк. Набравшись сил, оно овладеет всей жизнью человека. А человек этот не понимает, что это семя привязанности – ни что иное, как зависимость, неспособная увидеть тело таким, какое оно есть.

Когда вы осознаете тот способ, которым гипнотический транс захватывает ум и окутывает его телесным сознанием, вода его туда-сюда: либо к влечению, либо к отвращению, вы поймёте важность восприятия себя как пламени свечи. Монахи с целью уменьшения

чрезмерного внимания к телу размышляют над уроком, преподанным Малли², которая была девятнадцатой тиртханкарой в истории джайнизма.

Малли была прекрасной принцессой, жившей в Видехе. С детства все хвалили её цветущую красоту, изящные формы и искренний характер. Когда ей исполнилось восемнадцать лет, поэты решили написать ей хвалебные стихи, а художники – нарисовать её портрет. Всем нравилось говорить о принцессе Малли.

Купцы и министры, ювелиры и скульпторы путешествуя по ближним и дальним странам, рассказывали тамошним царям и принцам о её невиданной красоте. Один назвал её «прекраснейшим творением Земли», другой сравнил её со свежими гроздьями винограда, третий – с дождём белых роз, а встретившая её странствующая монахиня сказала, что она подобна вечерней звезде. Слыша такие разговоры, шесть царей соседних государств загорелись желанием жениться на принцессе и послали к царю Видехи гонцов, прося руки его дочери.

Гонец, прибывший первым, вручил царю Видехи письмо, гласившее следующее: «Я жажду жениться на твоей дочери и готов ради этого выполнить любую твою просьбу. Если же ты не примешь моего предложения, между нами будет кровавая война». Второй гонец привёз письмо такого же содержания. В течение месяца царь получил шесть таких писем от шести царей соседних государств. Слыша столь однообразные просьбы, царь Кумбхака встревожился и, вызвав стражу, выгнал всех гонцов.

Тогда шесть царей, проконсультировавшись друг с другом, решили сообща напасть на Видеху. Они подошли к стенам города со своими армиями. Пока цари ожидали ответа Кумбхаки, их солдаты захватили маленькое царство, поставив его главу в затруднительное положение. Он не знал, что делать. С одной стороны, он никак не мог решить, за кого лучше выдать свою дочь замуж, а с другой, его армия была слишком слаба, чтобы изгнать их.

Малли, заметив уныние отца, обратилась к нему с такими словами: «Зачем ты беспокоишься? В этом нет никакой нужды. Отправь каждому из них письмо о том, что я готова выйти замуж».

«Что?» – спросил царь. «Ты готова выйти замуж? Но за кого? Ведь их шестеро!»

Та спокойно ответила: «Не спорь. Скажи каждому из них по отдельности, что ты согласен выдать меня замуж за него и пригласи их прийти ко мне во дворец через две недели».

«Всем шестерым?» – удивился царь.

«Да», – ответила принцесса. «Всем шестерым. Но сделай это так, чтобы они не знали об этом. Пусть каждый думает, что приглашают только его».

Заметив в глазах дочери огонёк уверенности и уловив убежденность в её голосе, царь решил, что принцесса отдаёт себе отчёт в том, что она делает. Поэтому он отправил каждому из тех царей по письму.

Прошли две недели. В назначенную ночь все шестеро пришли к её дверям. Увидев друг друга, они не могли понять, в чём дело. В их сердцах разгорелось пламя ревности. Каждый из них лелеял надежду, что приглашение было направлено только ему, и каждый чувствовал

боль, порождённую желанием получить и страхом потерять материальную вещь: руку принцессы в данном случае.

Тем временем принцесса открыла дверь и пригласила их войти в зал. Ко всеобщему удивлению, там стояла прекрасная статуя Малли. Каждая её черта в точности соответствовала оригиналу. Статуя была в реальную величину и была сделана из чистого золота. Она была настолько яркой, что её сияние ослепило царей. Это была точная копия Малли, казавшаяся живой.

Встав рядом со статуей, она приветствовала царей: «Добро пожаловать! Итак, вы пришли сюда и хотите жениться на мне?» Цари ответили: «Да». Тогда Малли нажала на некое устройство за спиной статуи, которое открыло крышку на её макушке. Изнутри повалил такой мерзкий запах, что цари пришли в полное замешательство. Они не могли выдержать этого.

Они спросили: «Что это?»

«Это ещё ничего», – ответила она сухо. «Когда я услышала, что вы все пришли просить моей руки, я подумала: «Как их принять? На ком или на чём они хотят жениться?» А чтобы проверить, на ком вы хотите жениться в действительности: на мне или на моём теле, я после каждой еды бросала в эту статую немного пищи. Это были очень маленькие кусочки. За пятнадцать дней их накопилось совсем немного, но, тем не менее, они гниют и распространяют этот запах».

Цари, с одной стороны, были ослеплены красотой, а с другой – не могли вынести такой запах. Приятное и отвратительное: как трудно им было свести их вместе! И, будучи в таком замешательстве, они начали думать, зачем он вообще сюда пришли.

Тогда принцесса сказала: «Уйдём из этой комнаты. Сядьте со мной. Итак: как вы думаете, почему вы все очарованы мной? Что это: только красота или что-то другое? Теперь-то вы знаете, что красота не более глубока, чем кожа. Вы только что понюхали запах разлагающихся элементов тела, и он вам не понравился. Но есть нечто большее: вот оно и привело вас сюда. Не тело, а именно это, привлекает вас в действительности. Закройте глаза, погрузитесь в медитацию и увидите».

И, в воцарившейся тишине, в их сознании промелькнуло воспоминание. Они увидели, что в прошлой жизни они были вместе. Они жили счастливо и были духовными искателями (садхаками). Однако в той жизни было нечто, связывавшее их, но что это такое – они не могли понять. Это была остаточная зависимость. Именно из-за неё им пришлось принять новое рождение, в противном случае они бы достигли освобождения в той самой жизни.

Затем Малли сказала им: «Мы находимся на пути к свету. В нашем предыдущем рождении мы забыли первые проблески этого света, поскольку мы были слепы. По этой причине нам пришлось принять это рождение».

Цари поняли всё. Они обратились к ней: «Теперь мы желаем, чтобы ты руководила нами. Будь нашим учителем. Мы хотим завершить этот цикл рождения и смерти».

Она ответила им: «Тот магнетизм, который мы чувствуем, исходит не от тела, а от души. Душа связана с телом лишь во время нашего путешествия через эту человеческую жизнь. Не

надо их смешивать. Их природа совершенно разная. Поэтому давайте используем эту жизнь, чтобы проявить качества души, очистить нашу осознанность и достичь нашей цели – освобождения».

После этого все семеро обратились к пути освобождения и счастливо провели оставшуюся часть жизни. Малли впоследствии стала тиртханкарой Маллинатхой. Джайнское предание говорит, что она учила человечество проводить различие между чистым пламенем души и тающими элементами тела.

Мы также должны получить проблеск такого знания. Мы находимся здесь именно для того, чтобы двигаться в этом направлении. Если же мы по-прежнему будем поглощены удовлетворением интересов тела, то печали и депрессии будут неизбежны. Мы будем переживать боль разлуки. Но если мы получим проблеск того знания, то наши цели изменятся: мы захотим расти, понимать и двигаться к высшему «Я». Мы сможем понять друг друга на уровне души. Та дружба, которая основана на опыте внутренней божественности, в корне отличается от всех прочих отношений. Она не повержена боли разлуки: она становится вечным союзом.

Читая книгу или письмо, вы не держите их прямо перед глазами: вам требуется некоторое расстояние. Текст должен быть освещён. Вот так же и здесь: познав природу пламени и воска, вы отойдёте на какое-то расстояние, оставите какое-то пространство между собой и вечно меняющимися элементами, составляющими ваше тело. Вы оставите пространство между собой и теми «гравитационными элементами», которые покрывают ваш ум.

Достигнув такого состояния, вы станете врачом собственных ума и тела. Вы осознаете свою способность к самоисцелению. Зная природу четырёх элементов: земли, воды, огня и воздуха, вы будете уделять должное внимание и телу, как драгоценной машине, и будете проверять, какой элемент отсутствует. Тогда вы обнаружите отсутствующий ингредиент и исцелите себя.

Всякий, цепляющийся за тело, не способен на это вид самоисцеления. Он требует соблюдения дистанции. Если вы более не подвержены гипнозу со стороны тела, то видите его как оно есть. Вы более не оскверняете его и чувствуете единство с собственным «Я». Таким образом вы входите в контакт с вашим глубинным источником энергии и восстанавливаете своё здоровье.

Получив однажды проблеск того растущего, стремящегося в высоту элемента в самих себе, вы с этого момента будете жить **с** миром, но не **миром**. Подобным же образом, вы будете жить **с** телом, но не **телом**. Тело останется тем же самым, разница будет в вашем взгляде на него. В этом теле нет ничего, за что стоит цепляться; скорее, его следует использовать для увеличения осознанности и содействия духовному росту других.

Восприятие тела как объекта чувственного наслаждения и удовлетворения или как средства для избавления от напряжения – это злоупотребление телом. Восприятие его как средства установления связи, с должным уважением и вниманием: вот его правильное использование. В последнем случае оно станет истинным премамандиром, т.е. храмом любви: святым местом, в котором её пламя будет распространяться на всех живых существ без исключения.

Поэтому, если вы хотите разрушить внутренний гипноз, будьте бдительны. Помните, что никакая хватка не сможет удерживать мирскую вещь вечно. Если ваши отношения основаны

на ложном восприятии, то это – замок на песке. Когда песок сдвинется, он рухнет. Ваш фундамент будет достаточно прочен только в том случае, если вы связаны как две души, как два человеческих существа. Наблюдайте постоянно, в любое время дня и ночи, как ваше внимание перемещается от души к форме и обратно. Посмотрите, что происходит с вашими чувствами, вашим сознанием, когда восприятие изменяется.

А теперь погрузитесь в медитацию и попробуйте увидеть своё сердце как храм. Внутри храма – рака. В её центре представьте прекрасное пламя. Представьте, что это пламя, т.е. ваша душа, связана с прекрасной свечой – телом. Пламя и свеча связаны. Они встретились, чтобы возвысить вас. Вместе они стали светильником на пути вашего прогресса и роста.

Семенные мысли для медитации.

Что во мне движется вверх? Это – моя естественная чистота, стремление моего духа найти что-то прекрасное, благородное, божественное.

Что во мне движется вниз, растворяется? Это – отбросы, то, что разлагается и распадается на составляющие его элементы.

Я обращаюсь к процессу медитации с целью освобождения своего сознания от состояния гипноза. Знаю ли я, из чего исходят мои действия: из самоосознанности или из какого-то постороннего внушения?

Ничто не сковывает и не связывает человека, находящегося в состоянии осознанности. Пребывая в этом мире, он живёт с ним, но не им.

Пусть я стану премамандиром, храмом любви, святым местом, в котором пламя моей любви охватит всех живых существ без исключения.

ГРАНЬ СЕДЬМАЯ: МЕДИТАЦИЯ НА ПРИТОК ВИБРАЦИЙ.

Садхака, идущий по пути освобождения, должен быть достаточно внимательным, чтобы не потерять равновесия. Упустив из виду хотя бы один шаг, он может свалиться на землю и получить травму, как неудачливый канатоходец. По этой причине он практикует бдительность. Он наблюдает за каждым своим шагом, осознаёт каждую мысль, возникающую в его уме, раскрывает подлинное значение любых отношений, в которые он вступает.

Главная угроза равновесию стремящегося исходит от асравы³. Это слово означает «то, что течёт со всех направлений». Итак, существует поток вибраций, со всех сторон впадающий в наше сознание. Именно этот поток беспрестанно несёт нас куда-то и уносит откуда-то, привлекает к чему-то и отталкивает от чего-то, вызывает все взлёты и все падения. Откуда он пришёл? Как извне, так и изнутри: из общества и наших собственных эмоций, нашей обусловленности, ментальных построений, возникших на общем фоне присущих нашему уму влечения и отвращения. В этой бхаване вы медитируете на асраву с целью понять, какому виду притока вы подвержены, и каким образом можно остановить его.

В вашем сознании накопилась масса неприятных мыслей и чувств, день и ночь терзающих вас. Они не позволяют вам сохранять естественное счастливое расположение духа. Равновесие – это счастье. Наше подлинное состояние – это равновесие и счастье. Но, в

отличие от той радости, которая зависит от каких-то внешних опор и стимулов, это счастье не требует ничего. Оно присуще нашему «Я». В тот момент, когда вы находитесь в состоянии равновесия, ваше сознание можно увидеть именно таким, какое оно есть: спокойным и чистым, как горное озеро. В отсутствии равновесия вы похожи на штормящее море, несущее свои волны то в одном направлении, то в другом. Вы либо возбуждены, либо подавлены, то есть ваше состояние подвержено непрерывным колебаниям. Из-за такой неустойчивости в сознании накапливаются кучи мусора, подобные сточным водам, загрязняющим чистый поток. Этот мусор, или карма, загрязняющий чистую природу сознания, втекает в него по причине отсутствия осознанности. Ведь вы оставили все выходные отверстия своего сознания открытыми, поэтому грязь и смешалась с чистыми водами.

У этой медитации есть одно важное предварительное условие: наблюдатель должен быть отличным от притока, который он наблюдает. Вы должны оставаться в стороне от этого процесса. Вы используете вивеку, т.е. различающую способность. Так, если сломалась машина, это не означает, что то же самое произошло с водителем; если ваш дом стар, то это не означает, что стары и вы; если ваша одежда грязна, то это не означает, что грязны и вы. Вот точно так же, ощущая всю тупость и тяжесть кармы, втекающей в вас, вы не отождествляете себя с ней. Эти нечистоты – не вы. Они пришли извне, а то, что пришло извне, вернётся туда же. Этот мусор не имеет отношения к вашему чистому сознанию. Исходя из этого вы и должны медитировать.

Медитируя, воспринимайте себя безгрешным, чистым и прекрасным. Любите себя без каких-либо условий. Посмотрите на себя без каких-либо упрёков. Если вы любите самих себя, вы сможете достичь самореализации. В противном случае, если вы позволяете уму отождествиться с чужеродным притоком, вы можете начать осуждать себя.

Вы можете унижить себя, сосредоточившись на той пыли, которая собралась вокруг вашей души, вместо того, чтобы сосредоточиться на её чистом зеркале. Если вы воспринимаете себя как грешника, то вечно будете жить в такой ложной природе. Вы будете искать вину во всём, что бы вы ни делали. Как вы полагаете: сможете ли вы освободиться от того, что связывает вас, если вы отождествились с ним?

Итак, помните, что грех и вина не имеют к вам отношения. Поддерживайте перед глазами прекрасный образ своего «Я». Думайте о себе как об арогье, мощной динамической энергии, пребывающей в полном духовном здравии. Таким образом, ментальная неопределённость и путаница, – причины большинства наших недугов, исчезнут.

По мере продолжения медитации ваша вера в собственную изначальную чистоту будет основываться уже не на чьём-то воодушевляющем слове, а на собственном внутреннем прозрении. Что вы чувствуете, пребывая в полном одиночестве на берегу тихого озера, когда ничто не может побеспокоить вас? Вы смотрите, как вечер неспеша раскрывает свои краски. Каким покоем и блаженством вы наслаждаетесь! Раскрывается сама ваша истинная природа. Почему? Потому что ничто не беспокоит вас.

Это драгоценное чувство может продолжаться пять, десять минут или полчаса, но оно даст вам проблеск. То, что длилось всего лишь несколько минут, может продолжаться и больше: это вопрос практики. Этот краткий проблеск укрепит вашу веру в изначально присущий вашей душе покой. Он даст вам смелость спросить себя: «А почему этот проблеск, длившийся считанные секунды, не может продолжаться больше?» Вот такая вера будет

прочной, поскольку она основана не на чьих-то заверениях и обещаниях, а исходит из вашего собственного опыта. Опираясь на собственный опыт, вы двигаетесь к более глубокому знанию своего «Я».

Итак, вместо ухода стремящийся входит. То, что мы называем молчанием, отречением или уединением есть, по сути, ни что иное, как выделение некоторого времени на очищение всего нашего сознания. Это очищение резервуара нашей энергии. Этот процесс включает в себя три этапа. Первый из них – осушение. Загрязнённые воды нашего сознания временно высушиваются. Процесс самонаблюдения играет роль мощной тепловой энергии, испаряющей все негативные вибрации. Чтобы предпринять этот шаг, необходимо найти в себе силы закрыть все ворота, дырки и коридоры, через которые разного рода «загрязнители» входят в нас. Далее, исследуя русло своего сознания, практикующий определяет местонахождение грязи и липких остатков, чтобы выкопать и ликвидировать их. И лишь когда вся «территория сознания» полностью очищена, он может открыть ворота и позволить свежим водам вновь занять её.

Чтобы начать этот процесс, некоторые люди на время прерывают все связи с миром. Они ощущают необходимость в свободном пространстве. Это не бегство от самих себя или от мира: такая интерпретация слова «отречение» не соответствует действительности. Отречение – это не уход от кого-то, а возвращение к собственному «Я». «Привязываться» означает «связывать», «отстраняться» означает «развязывать». Всё, что связывает вас, тащит вас за собой, это путы. Из-за этих пут вы живёте не на собственной территории. Что-то таскает вас из одного конца в другой и вы не чувствуете никакой стабильности.

Найдите время, чтобы понаблюдать за собой. Отстранитесь от сложных ситуаций. Если хотите ясно увидеть самих себя, развяжите путы всякого внешнего влияния. Идея здесь состоит не в том, чтобы уйти от мира, а в том, чтобы научиться быть с жизнью: как со своей собственной, так и с жизнью в целом. А как вы сможете быть с кем-то, если вы, в первую очередь, не находитесь рядом с собственным «Я»? Если вы скажете кому-то: «Я буду с вами», прежде, чем познаете самих себя, это будет не более чем ложным обещанием. Скажите себе: «Я хочу стать постоянным, а не вечно изменчивым. Я хочу остановить это непрерывное движение взад-вперёд. Итак, пусть я научусь быть с самим собой, чтобы узнать, как можно комфортабельно быть с другими».

Таким образом, вы увидите жизнь как внутреннюю лабораторию. Сдайте себя «на анализ» и задайте себе ряд острых вопросов: «Комфортабельно ли мне быть с самим собой? Зачем я общаюсь с другими: чтобы сделать их счастливыми или чтобы уйти от самого себя?» Если вы ходите туда-сюда только для того, чтобы сбежать от самих себя, то повсюду будете таскать за собой это дискомфортное чувство. Куда бы вы ни пошли, вы создадите дискомфорт в любых отношениях. Даже если вы изо всех сил стараетесь найти какие-то «безопасные небеса» вне себя, то всё равно не уйдёте от своих беспокойных чувств. Чтобы комфортабельно чувствовать себя с другими нужно, прежде всего, комфортабельно чувствовать себя с самими собой: вот самая трудная задача.

Один человек медитировал в молчании, а трое его друзей наблюдали за ним и подшучивали: «Чего это он делает?», – спрашивали они, смеясь. «Он целый день сидит и ничего не делает. Мы тоже можем делать это без проблем».

Услышав это, медитирующий спросил: «Вы что, полагаете, что это легкая задача: быть, просто быть?»

Один из друзей ответил: «Конечно. Тебе не надо ничего делать. Вот у меня столько дел: надо ходить на работу, выплачивать долги, заниматься домом. Встань ты на моё место – я бы с удовольствием сидел здесь, как ты».

«Отлично», – согласился медитирующий. «Садись на моё место, а я буду снабжать тебя пищей, выплачивать твои долги и вообще делать всё, что ты делаешь обычно. Всё, что тебе надо делать – это быть с самим собой. Такова твоя задача на месяц».

Друг ответил: «Ну, это легко. А что я буду должен взамен?»

«Ничего. Просто будь. Оставайся в этом прекрасном доме, а я дам тебе для начитывания одно слово: «со-хам».

«И это всё? Только начитывать это слово?»

«Да: это всё».

Итак, соглашение было заключено, и друг был счастлив. Первые два или три часа он сидел и думал: «Как хорошо, что кто-то позаботится обо всём. Теперь мне не надо беспокоиться о выплате долга».

Затем он начал начитывать мантру. Однако, четыре часа спустя, утомившись и почувствовав скуку, он подумал: «А что я, собственно, делаю? Я повторяю одно и то же слово. То, что я делал раньше, не так уж и плохо по сравнению с этим!» – и продолжил начитывать мантру. Точно так же он провёл и следующий день: «Со-хам, со-хам», – повторял он. «Скучный звук. Ни песни, ни барабана, ни возбуждения. Что это вообще такое?»

Он сидел у окна, не находя никого, с кем бы можно было поговорить, и кто бы мог послушать его шутки. Пищу он тоже принимал в одиночестве. На третий день ему стало тяжело. А на четвёртый, едва встав с постели, он сказал: «Так я сойду с ума. Я не могу этого выдержать!»

Из его подсознания одна за другой вылезали разного рода мысли. Он вспоминал, какую жизнь он вёл, в какие игры играл с людьми, сколько наговорил лжи, и всё это воспринималось им в преувеличенной форме. Бывает так, что в молчании вещи воспринимаются преувеличенно.

Страдая от жары, вы можете снять одежду, но если вас душат собственные мысли, то как вы сбежите от них? Сменить одежду легко, но как трудно будет изменить мысли! Мысли порой врезаются настолько глубоко, что кажутся колючками и вызывают ничуть не меньшую боль.

Этот человек не был готов взглянуть в лицо самому себе. Обычно люди находят способы прикрыть или спрятать те вещи, которые они не хотят видеть, или, на худой конец, уменьшить их. Но в этот день в сознании этого человека вещи становились всё больше и больше.

«Нет», – подумал он, – «я схожу с ума».

На пятый день он вернулся к другу и сказал: «Хватит! Я больше не хочу этого делать!»

«А как насчёт нашего соглашения?» – спросил друг.

«А провались оно в ад!»

«Почему ты употребил слово «ад»?»

«Потому что я страдал, как в аду. Мои мысли стали чудовищными».

«Итак», – мягко упрекнул его друг, – «а не думаешь ли ты, что рано или поздно наступит день, когда тебе неизбежно придётся встретиться со своими мыслями? Почему бы не взглянуть им в лицо прямо сейчас? Сколько ещё ты намерен прятаться от них? Если, в конце концов, всё равно придётся встретиться с ними, то почему бы не начать сейчас? Зачем откладывать?»

«Значит, говоришь, мне придётся с ними встретиться?» – спросил друг.

«Да, это случается со всеми: если не сейчас, то позже. В один прекрасный день ты останешься один. Люди больше не будут окружать тебя. Почему бы не встретиться с собой прямо сейчас? Ты знаешь, что происходит, когда переешь горячего или острого: в животе жжёт. Вот так же и мысли, проникая в сознание, выводят тебя из душевного равновесия. Ты не можешь ни контролировать их, ни избавиться от них. Но почему бы не попытаться изменить их?»

«Ну, и что делать?» – спросил новый практик. «Как мне изменить мысли?»

«Внутренне ты чист. Тебе нужно отделить себя от мыслей и просто наблюдать, как они проходят одна за другой. В прошлом ты оставил свои чувства – внутренние ворота, открытыми. Ты не понимал, что, выходя этими воротами наружу, ты тем самым позволяешь грязной сточной воде проникнуть внутрь. Итак, сейчас твоя задача – высушить эту воду. Каким образом ты рассчитываешь увидеть собственное отражение, если ты окутан такой массой нечистых мыслей и занят поверхностными любовными делами?»

«Но как, в таком случае, я буду жить?»

Друг ответил: «Да, жить – это как раз то, что ты должен делать. Сейчас ты, говоря по правде, не живёшь. Ты убегаешь от жизни. Однако теперь настало время бдительности и распознавания. Очисти своё сознание, и ты почувствуешь, что такое жизнь».

Медитация на приток вибраций помогает вам определить, какие выходные отверстия открыты, и какой вид мусора входит в вас. Вы наблюдаете, каким образом негативные привычки оказывают своё воздействие на вас. Противоядие против асравы – самвара. Слово «самвара» означает остановку, т.е. закрытие ворот и остановку притока. Однако ключом к пониманию самвары является понимание асравы. Вы не сможете эффективно остановить приток, не распознав с самого начала, в чём он заключается.

Асрава бхавана учит нас, как вовремя распознать свою внутреннюю слабость, незапертые ворота, внутренние ловушки и неконтролируемые влечения. Первый из упомянутых пунктов – кашая, т.е. внутренние страсти или привязанности, такие, как гнев, гордость, жадность и лживость. Они – как мафиози, сотрудничающие друг с другом. Действуют эти гангстеры

достаточно разумно, ибо почти никогда не появляются одновременно: сначала одна из них влезает в окно, а затем открывает дверь и впускает других. Между ними прослеживается тонкая взаимосвязь.

Вы можете подумать: «От моего бывшего эго осталась лишь малая часть», – но если кто-то как-то заденет ваше эго, то возникнет гнев. Вы вспыхнете и начнёте материться. В человеке с таким эго найдётся место и для лживости: чтобы обезопасить своё эго от уколов, он готов использовать предательские методы. В том же эго наблюдается и жадность: не жаждет ли оно всё большей и большей власти, чтобы держать других в подчинении? Сверх того, когда на глазах у человека, поражённого жадностью, кто-то что-то получает: будь то материальная вещь или высокий пост, он впадает в ярость. Вот так эти четверо, известные как страсти, открывают двери сточным водам, вместо того, чтобы открыть их свежим потокам дождя. Это первые ворота, которые мы должны закрыть.

Следующие открытые ворота или, лучше сказать, ловушка, называются йогой. Значение термина «йога» в данном контексте отлично от общеизвестного: это та йога, которая связывает, склеивает нас с искушениями и соблазнами⁴. Если в вас нет внутренней осознанности, то такого рода вещи будут постоянно влечь вас за собой. Что, например, происходит, когда вы, проходя мимо витрины магазина, замечаете там пиджак? Ваш взор приковывается к нему, а ум начинает строить планы, как заработать достаточно денег, чтобы купить его. Если человек, с которым вы ведёте совместную жизнь, отказывается помочь вам в этом предприятии, вы, естественно, возмущаетесь: «Что ты вообще делаешь для меня? Ты даже не хочешь помочь мне купить такой превосходный пиджак!»

Вся ваша энергия начинает тратиться на зарабатывание денег для покупки вожделенного предмета. Приведённый пример достаточно наглядно показывает, как наши чувства связываются с привлекательными вещами, когда ворота йоги оставлены открытыми и безнадзорными.

Третья ловушка называется прамадой, или невнимательностью. Этот враг, загрязняющий воды нашего сознания, имеет три ипостаси, первая из которых – нерешительность. Слабовольный человек способен лишь на блуждание туда-сюда во всех направлениях. Неспособный осознать самого себя, он становится лёгкой добычей противоположных течений жизни, толкающих и разрывающих его на части. В его жизни нет никакой цели; он, скорее, движется по какой-нибудь протоптанной дорожке или порочному кругу.

Вторая форма прамады: невнимание ко времени или, иначе говоря, недостаток дисциплины, связана с первой. Люди, имеющие выраженную тенденцию к лени, обычно говорят примерно так: «Времени нет!». А всё дело в том, что они просто не знают, как надо использовать время. Всё, что они знают, – это как убить его. Такого рода люди могут часами тянуть кофе, глазеть на телевизор или читать газеты, и делают это до тех пор, пока не становится слишком поздно, после чего они, очнувшись, со всех ног бросаются к цели человеческого рождения, что, собственно, показывает полную неспособность распоряжаться временем. Эта ловушка выпивает всю энергию человека. Тот же, кто знает, как должным образом использовать время, всегда имеет его!

Третья форма прамады – отсутствие осознания жизни и интереса к собственному «Я». Существует множество людей, так и не разобравшихся в том, как использовать этот бесценный дар – человеческую жизнь. Это требует определённой дисциплины и некоторых обязательств, почему те, кто практикует апрамаду, или осознанность, обычно в той или иной

степени намечают контуры своей программы. Требования здесь не слишком жёсткие, однако такие люди, чётко зная, чего они хотят сделать в течение дня, месяца, года и т.д., могут направить всю свою энергию в должное русло. Суть этой программы не в каких-то «подвигах», цель – не в мирском вознаграждении; нет: она представляет собой лишь сознательные усилия, направленные на личный духовный рост и служение другим живым существам. Постоянно поддерживая в своём уме такую осознанность, приводя себя в созвучие с жизнью, мы получаем возможность не только сосредоточиться на нашей непосредственной деятельности, но и привести в гармонию отношения между прошлым, настоящим и будущим.

Если вы достаточно решительны и, вдобавок, обладаете некоторой дисциплинированностью, то всё пойдёт гладко, и вы сможете разумно распределить время между отдыхом, медитацией, едой, физической работой и служением.

Четвёртые ворота представляют собой внутреннюю западню, известную как авирати, т.е. неспособность ограничить потребность в обладании вещами и сферу их использования. Чтобы компенсировать этот недостаток, практик соблюдает вирати, т.е. накладывает определенные ограничения на свои потребности. Это, например, может быть обет ограничения количества пищи. Он может сказать себе: «Сегодня я могу съесть только три вида пищи», – или: «Сегодня я буду есть только дважды», – или: «Сегодня я буду есть только несолёную и безвкусную пищу».

Таким образом, наша пищеварительная система освобождается от перегрузок. Для переваривания пищи нашему организму требуется, как минимум, три часа, поэтому, если мы в течение указанного периода примем что-то ещё, это может нарушить процесс переработки пищи, уже находящейся в желудке. Если же мы принимаем пищу в строго определённое время, то вся система будет работать бесперебойно и, следовательно, не будет нужды опасаться несварения. Однако в то же самое время необходимо раз восемь-десять в день принимать жидкости, чтобы тело не перегрелось и не возникло запора. Такой метод систематического и сбалансированного питания поможет обуздать страсть ко вкусной пище, ограничить её количество и, тем самым, сохранить здоровье.

Не следуйте чему бы то ни было слепо: вам нет нужды копировать образ жизни монахов. Всё должно делаться в соответствии с реальными обстоятельствами вашей жизни. Для вас, скорее, будет полезнее приспособлять и модифицировать, чем строго следовать установившейся системе, приемлемой в другом климате, атмосфере и периоде времени. Единственное, что важно, – это стремление ограничить свои потребности. Например, вы желаете принять обет ограничения имущества. Для этого вы заключаете с собой такое соглашение: «Я буду довольствоваться только тем-то и тем-то», – в противном случае ум найдёт оправдание абсолютно всему, чего бы ему ни захотелось. Нет нужды зарабатывать деньги до последнего издыхания. Когда человек ограничивает свои нужды, говоря: «Этого достаточно», – то появляется время для духовного самораскрытия и служения.

Пятая ловушка – митхьятва, т.е. неведение, или заблуждение. При таком состоянии ума истина смешана с ложью, ненасилие – с насилием, похоть принимается за любовь, а добро невозможно отличить от зла. Таково омрачённое мышление. Среди прочего, оно демонстрирует полную неспособность провести различие между подлинным состраданием и действиями, причиняющими вред другим: например, человек, ум которого омрачён митхьятвой, может проповедовать вселенскую любовь и, в то же самое время, одобрять жертвоприношения животных.

Митхьятва служит индикатором неспособности узреть истину. Полуправда принимается за правду, и порой бывает так, что первая, становясь гораздо более мощной силой, чем истина в чистом виде, начинает сковывать, спутывать и угнетать вас. Истина, с другой стороны, светла и легка: она освобождает вас. Митхьятва – самый опасный из наших «капканов», и всё это потому, что она захватывает власть над нами изнутри.

Таковы пять ворот, через которые поток кармы втекает в нас, и если они остаются открытыми, то наше чистое сознание неизбежно подвергается вредоносному влиянию бесчисленных внешних оскверняющих факторов и внутренних слабостей и заблуждений.

Всё, с чем мы сталкивались в прошлом и сталкиваемся в настоящем: культура, семья, географические условия, образование, религия, – неизбежно оставляет свой след в нашем сознании. Некоторые из таких впечатков мы называем мирской сравой⁵, а другие религиозной. Хотя мы можем постараться избежать появления мирских впечатков, порой бывает так, что религиозные впечатления становятся куда большей ношей. Причина этого явления состоит в том, что последние могут привести к специфическому, трудносмываемому виду сравы: комплексу вины, к ненависти к самому себе, постоянным поискам ошибок и слепой вере.

Мы должны увидеть оба притока: внешний и внутренний. Внутренние догмы – вот что мешает нам увидеть самих себя такими, какие мы есть. Когда кто-либо критикует вас, вы чувствуете душевную боль, вам кажется, что ваше сердце как будто пронзила стрела. Вас поражает страх, и тот страх не даёт вам вести нормальную жизнь.

Внутренняя привычка к самокритике не позволяет вам очистить сознание от этой ноши, этого грязного осадка. Не будьте сверхкритичными по отношению к себе: в противном случае у вас не останется сил для работы и дальнейшего прогресса. Чтобы стать подлинно духовной личностью, необходима лёгкость: ни один человек не достигнет просветления, таща на себе ношу уныния. Это слишком тяжёлая глыба. Под грузом печали вы не сможете увидеть самих себя. Все так называемые грехи (я называю их последствиями) рождены из печали. Когда человек подавлен чем-то, он настолько плотно отождествляется с этой тяжестью, что начинает принимать все мыслимые меры, лишь бы уйти от неё. Так он находит своё убежище в алкоголе, наркотиках и прочих пороках. В конечном счёте он может дойти и до самоубийства.

Просветление приходит в состоянии лёгкости. Сторонитесь всего, что делает вас мрачными, подавленными и безрадостными. Не позволяйте таким чувствам поднимать голову, ибо стоит им возникнуть, как всё ваше видение будет покрыто слоем туч. Как вы рассчитываете увидеть, что ваша сущность ясна и чиста, если видимость недостаточна? Ваше сознание должно быть чистым, открытым пространством. Такова его природа: быть безграничным, бесконечным и светоносным. Медитируя на асраву, понаблюдайте, как внешние объекты используют ваше внутреннее пространство. Этот процесс можно наблюдать и вне себя: так, мне доводилось бывать в таких домах, где мебель буквально не даёт прохода людям. Вы часто врезаетесь в свою мебель? А теперь посмотрите, не происходит ли того же самого в вашем сознании: не сталкиваетесь и вы лбами с объектами, имуществом и заботами?

Идите дальше и спросите себя: «Почему я покупаю определённые предметы? Не потому ли, что оставил открытыми ворота йоги? Не позволяю ли я своим глазам зацепиться за что-то, и не выбегаю ли затем из дому, чтобы купить вожделенный объект? Не в «эго» ли кроется

причина этого? Для чего я покупаю вещи в действительности: для личного употребления или же чтобы похвастаться перед другими? Если так, то почему я всё время пытаюсь оказать впечатление на людей? Зачем мне нужно превращать дом в мебельный склад?» Взгляните со стороны на свою одержимость: если у вас есть что-то, вы непременно желаете показать другим это что-то, а если же у вас чего-то нет, то вам кажется, что с вами по этой самой причине дурно обращаются. Всё это – комплексы, и оба берут своё начало в неведении подлинного «Я».

Жизнь сама по себе свободна от комплексов, свободна от толчков и ударов. Достаточно вспомнить, какая масса коммерческих теле- и радиопрограмм буквально обрушивается на нас, как тут же возникает мысль о том, что в мире жить слишком трудно: было бы легче пребывать в уединении где-нибудь в лесу. Так что вам – практикам, живущим в этом большом городе, следует быть более внимательными, чем тем, кто удалился в леса. Отшельники более-менее свободны от внешних искушений, тогда как вам, преследуемым таковыми постоянно, придётся научиться сохранять спокойствие перед лицом их посягательств.

Вполне вероятно, что найдутся и такие люди, которые будут посмеиваться над вашим вегетарианством: считая вас за сумасшедшего, они будут отпускать в ваш адрес разного рода колкости. За ваше стремление к простой и естественной жизни, воздержанность, отказ от употребления спиртного и посещения психоаналитиков эта публика может превратить вас в посмешище. Для них патология стала нормой. Они не могут понять что, например, любимые ими семинары по вопросам половой жизни, предназначенные, казалось бы, для того, чтобы помочь человеку решить свои проблемы в указанной области, на практике, скорее, ведут к противоположному результату: росту желаний и душевного смятения, к ещё большей боли, новым комплексам и разрывам в отношениях. Но вы – искренние искатели. Несмотря на всю критику, вы остаётесь самими собой. Внутренняя убеждённость даёт вам достаточно сил для этого.

Вы прочувствовали на собственном опыте всю глубину жизни. Вас больше не затрагивают эфемерные вещи. Вы уже достаточно долго медитировали, ища нечто вечное, нечто постоянное – то, что может дать вам внутреннюю уверенность, поэтому теперь, когда вас встречает сильный порыв ветра, вы знаете, как выстоять и переждать бурю. В этом и состоит искусство противостояния приливной волне прежде, чем та успеет поглотить вас.

Затем, после того, как вы закрыли ворота, высушили все грязные воды и расчистили завалы мусора, вы снова можете открыть их и принять через них свежий чистый поток дождя. Но что же такое этот дождь? Этот поток называется «майтри»: чистая любовь, сострадание и взаимодействие. Вы чувствуете себя свободными и движетесь в одном потоке вместе со всем окружающим. Отныне вы встречаетесь с людьми не для того, чтобы произвести на них впечатление: теперь вы встречаетесь для сотрудничества. Посмотрите, как легко вы взаимодействуете с людьми, когда нет чувства большего или меньшего, нет обид и горечи, нет поисков ошибок и критицизма.

Если же кто-то критикует вас, то вы теперь сможете принять это как указание на то, что в вас, возможно, ещё сохраняется нечто такое, что необходимо искоренить. Поэтому вы будете благодарны тому человеку за указание нового направления внутреннего роста и, таким образом, за очередное облегчение вашей ноши. Если ваш подход к жизни достаточно искренен, то даже тот, кто привык искать в вас недостатки или недолюбливает вас, найдёт в своём сердце место и для вас.

Просветлённые не отгораживаются от мира. Ясно осознавая свою подлинную сущность, они живут и общаются в этом мире, свободные от какого бы то ни было влияния его скверн. Чтобы новая пыль и мусор не прилипали к их чистому сознанию и не ограничивали видимость, они учатся действовать без страстей. Итак, если вы подойдёте к этой задаче со всей серьёзностью, вложите в эту работу всё своё сердце, то изменится вся ваша жизнь, и этот мир, бывшей доселе «долиной страданий», превратится в сад блаженства.

Вы сможете жить в полной свободе внутри самих себя, в собственном, не в каком-то ином, внутреннем пространстве. Освободившись от власти притока негативных вибраций, вы получите возможность пребывать в собственном естественном состоянии, плыть по волнам чистого потока собственного сознания.

Семенные мысли для медитации.

Я вижу своё сознание как массу воды: чистой, прозрачной и искрящейся.

Оставаясь в стороне от собственных мыслей, я могу наблюдать приток вибрации. Нет нужды отождествляться с ними, ибо всё, что пришло снаружи, должно уйти туда же. Всё это не имеет отношения к моему сознанию.

Моя истинная природа – блаженство. Пребывая в этом естественном состоянии, я нахожусь в равновесии.

Отречение – не уход от кого бы то ни было. Это – возвращение к собственному «Я» Пусть я останусь наедине с самим собой, и тогда я узнаю, как быть с вами.

Вера, порождённая чужими словами, обещаниями и предписаниями, не будет долговечной, поскольку она заимствована. Вечна лишь та убеждённость, которая исходит из собственного опыта.

Вместо того, чтобы делать это мир долиной страданий, я превращу его в сад блаженства.

ГРАНЬ ВОСЬМАЯ: ИСКУССТВО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ.

Духовный искатель в некотором смысле подобен альпинисту, с той лишь разницей, что ваша цель – достичь высот собственного сознания. Однако независимо от того, взбираетесь ли вы на физическую гору или же на высоты собственного «Я», ваш подъём должен осуществляться поэтапно, т.е. лишь один шаг за один момент времени. Далее, чем выше вы поднялись, тем большее внимание требуется. Ветер на вершине слишком силён, поэтому, если вам недостаёт равновесия, он быстро сбросит вас вниз. Глядя на жизни великих людей, мы можем восхищаться их достижениями, не отдавая себе при этом никакого отчёта в том, какой глубокой внутренней осознанности, какого равновесия стоило им достижение таких высот. Со всех сторон их окружали искушения и соблазны, отвлекавшие их внимание. Временами их охватывал страх падения назад, в долину. Однако, несмотря на все потенциальные опасности, они твёрдо шли вперёд, поскольку всё их внимание было сосредоточено на достижении вершины.

Такие люди постоянно поддерживали перед внутренним взором образ своей цели. Они просто были вынуждены быть бдительными, внимательными и уравновешенными. Почему

же они хотели достичь вершины? А потому что лишь там можно дышать свежим воздухом, созерцать панорамный вид и наслаждаться красотой земли внизу и неба вверху.

Никто из нас, находясь на земле, не может и вообразить чего приходится преодолевать тем, кто поднимается на Эверест. Такое предприятие требует постоянной бдительности. И лишь начав восхождение сами, мы осознаём, насколько крута тропа и высок пик. Но если у вас достаточно внутренней отваги и веры, то ничто не испугает вас. Вы говорите себе: «Я доведу дело до конца». И вы действительно выполните всю задачу сами, поскольку не существует в природе никакого посредника, находящегося вне вас, который мог бы определять ход вашей жизни, делая её либо благополучной, либо несчастной. Искатель принимает на себя ответственность за каждый свой акт. Вы твёрдо знаете: «Если я сам отвечаю за свои собственные шаги, то не существует никакой опасности. Я достигну своей цели, поскольку пришёл в этот мир именно для этого».

Конечно, вы вправе принять чью-либо помощь, но помните: она вторична. Приоритет принадлежит вашим собственным усилиям. Таким образом, вы сможете избежать как высокомерия, так и ложной скромности: оба они – крайности, и оба подразумевают некую претензию. Человек, пытающийся произвести впечатление на окружающих или сделать себе имя, может ради привлечения к себе внимания играть самые разные роли: от воплощённого смирения до твякающей моськи. Таковы его трюки. Когда вы просты и смиренны, вы хотите, чтобы люди видели свою простоту. Зачем вы афишируете свой образ жизни? Данный факт может указывать лишь на то, что вы хотите извлечь из него какую-то выгоду.

Будьте естественны, будьте тем, что вы есть! Просто наблюдайте, где вы находитесь! Наблюдая таким образом, вы всегда будете знать, что вы и где вы. Одного этого с вас будет достаточно. Если вы осознаёте это, у вас больше не будет нужды искать одобрения у мира. Если же у вас больше нет нужды в таком одобрении, это значит, что мир готов дать вам его. Да, это кажется несколько парадоксальным, однако люди начинают реально ощущать вашу искренность. Они замечают: «Да: этот человек – уже не странник на пути. Он нашёл самого себя».

Факт состоит в том, что мы пришли сюда для того, чтобы просто жить, просто быть, а не собирать трофеи, степени и сертификаты. Таким образом, весь наш подход к жизни должен заключаться в том, чтобы быть тем, что мы есть. Мы здесь не для того, чтобы достичь каких-то временных высот и не для того, чтобы раздувать мыльный пузырь фальшивых представлений о самих себе. Нет: наша цель – возвращение к тому естественному состоянию, которое по своей природе настолько уравновешено, что в нём не может быть ни низа, ни верха. Однако не следует забывать, что для выполнения этой задачи требуется полная чистосердечность: приблизиться к такому естественному состоянию можно лишь в том случае, если мы избегаем всякого презрения, критики и оскорблений самих себя. Всякое стремление к сбору чужих мнений, слов похвалы или одобрения, должно быть отброшено. Посмотрите, какой спокойной станет жизнь, если нам удастся положить конец этим старым привычкам мышления!

Не существует большей радости, чем жизнь в мире с самим собой. В этом и состоит подлинная причина наших беспрестанных поисков радости разных видов. Мы хотим всё время оставаться в хорошем настроении, поэтому, видя, что временное счастье целиком зависит от внешних стимулов и, по истечении отпущенного ему срока, неизменно влечёт за собой печаль, мы начинаем осознавать, насколько это важно – научиться жить в согласии с самими собой и открыть в себе постоянный внутренний мир.

Это не означает, то вы должны отвергнуть внешний мир. Нет: вы продолжаете ценить всю красоту и щедрость этого мира. У вас есть пять прекрасных органов чувств. В действительности ваши чувства настолько чисты, что вы можете теперь оценить образы и звуки, вкусы и запахи, мысли и ощущения гораздо более остро, чем большинство людей. Когда перед вашим взором возникает нечто прекрасное, вы воспринимаете его таким, какое оно есть. Суть здесь состоит в следующем: вы не зависите исключительно от своих чувств. Закрыв глаза, вы по-прежнему видите красоту. Вы видите красоту двух видов: внутреннюю и внешнюю.

Проблема, с которой сталкивается большинство из нас, состоит в том, что мы в состоянии воспринять лишь внешнюю красоту, тогда как внутренняя остаётся неведомой. Не кажется ли вам странным тот факт что, после стольких лет созерцания прекрасного вне себя мы так и не научились видеть то же самое с закрытыми глазами? Едва закрыв их, мы погружаемся в темноту. В чём же тогда смысл всех тех многих лет наслаждения внешней красотой, если они не дали нам никакой путеводной нити к красоте внутренней? Это, конечно, чудесно: открыв глаза, увидеть краски рассвета, цветение весны, детский танец или умудрённые опытом лица, своими складками и морщинками рассказывающие целые истории радости и боли, но помимо этого существует и иное, внутренне богатство, так сказать, наш движущий дух.

И без этого движущего духа наши глаза не восприняли бы даже внешнего мира.

Наша цель – в познании того движущего духа, чья природа – познавать, помнить и расти. Именно благодаря его присутствию мы стремимся утолить внутреннюю жажду. В нём – наша истинная идентичность. Этот дух пребывает внутри внешней скорлупы. Медитируя на него, мы осознаём: «То, что я прежде называл «собой», – лишь скорлупа. Это – мой инструмент, тогда как сущность – внутри, и эта сущность и есть я».

Медитируя таким образом, посвящённый шаг за шагом поднимается по лестнице осознанности до тех пор, пока не достигает самого сердца, своего внутреннего святилища. В конце своего пути он может войти в этот храм и воссесть на давно ожидавший его трон, который люди называют «Божьим престолом». Он не предназначен лишь для немногих избранных: он ожидает каждого. Каждый из нас наделён таким внутренним тронem. Именно по этой причине в нас возникают стремления, мечты и жажда поиска, и именно этот «архетип», этот «трон» порой подаёт нам знак: «Подойти ко мне!». Вот так движется посвящённый.

Но для того, чтобы получить возможность двигаться и восходить к вершине вы должны освободиться от ноши. Если багаж слишком велик, то тащить его слишком долго вы не сможете: гравитационные силы всегда рядом и всегда готовы сбросить вас вниз. Будда, оставивший дворец и красавицу-жену с ребёнком, не был ни чудаком, ни изгоем: он жаждал истины. Махавира также не был идиотом, когда сказал жене: «Где наше царство, дорогая? Что: оно на самом деле только здесь, на земле? Такое царство тленно. Этот вид царства – причина всех раздоров и войн. Разве мы не можем достичь того царства, суть которого – вечная осознанность?» Таким образом, отречение становится получением. Истинное отречение – это полное осознание того царства, которое внутри нас.

Постижение того внутреннего плана бытия привнесёт своё глубокое значение и в человеческие взаимоотношения. Муж и жена, вдохновляющие друг друга, становятся

прекрасными компаньонами. Их отношения превращаются в вечный союз. Основная цель брака, между прочим, состоит в необходимости истощить карму и стать дополнением друг другу. Пребывая на этом внутреннем плане, мы в процессе своего общения можем выяснить, в чём же состоит наша миссия. И тогда, если возникнет такая ситуация, когда один из нас подавлен чем-то, а другой в этот же самый момент переживает душевный подъём, то второй может сказать партнёру: «Это пройдёт. Будем терпеливы и подождём до утра». Когда один из партнёров в депрессии, второму нет никакой нужды присоединяться к нему, увеличивая тем самым масштабы несчастья. Помните: нет ни вечной муки, ни вечного бурлящего счастья. Но что же тогда постоянно? Внутреннее блаженство и покой; всё прочее приходит и уходит.

Нет нужды уходить в монастырь, чтобы увидеть природу внешнего мира и почувствовать красоту внутреннего. Вы можете превратить в монастырь свой дом! В конце концов, некоторые монастыри сами превратились в политические учреждения, где люди только и занимаются тем, что демонстрируют свои административные таланты!

Я желаю, чтобы каждая семья, каждый из вас, превратил свой маленький дом в цветущий монастырь и, совершенствуя своё понимание, создал для себя прекрасную жизнь именно там. Отпущенные нам 70-80 лет жизни на земле – слишком короткий срок. Вы можете использовать его на своё усмотрение: как для того, чтобы пребывать в уединении, так и для того, чтобы жить с другими людьми, разделяющими ваше понимание и образ мышления. Вы можете использовать его, чтобы быть с друзьями, родственниками и всеми прочими, кого вы любите и к кому испытываете сострадание. Мир не принадлежит никому, поэтому в нём нет места для какой бы то ни было узости и ограниченности. В нём нет таких ограничений, как каста, вера, возраст, цвет кожи или язык. Все мы можем говорить на одном языке: языке сердца и чувств.

Самвара – это остановка притока. Ранее, для того, чтобы узнать, что собой представляет этот приток и откуда он приходит, мы медитировали на асраву, а теперь, зная, как он функционирует, можем остановить его.

Что вы делаете, услышав предупреждение о приближении сильного урагана? Не принимаете ли вы каких-либо мер предосторожности? Не заносите ли вы внутрь всё ценное, лежащее снаружи, и не закрываете ли окна? А вы знаете, что произойдёт, если окна останутся открытыми? Верно: дом наполнится пылью, грязью и водой.

Самвара означает закрытие окон при приближении бури. Каковы наши жизненные бури? Это страсти: гнев, жадность, гордость и лживость. Гнев – это буря. Первое, что он делает, возникая в нашем уме, это разрушение внутреннего мира, и уже затем он начинает крушить всё вокруг. Гнев извращает, ослепляет и блокирует правильное видение. Человек, чьё сердце и глаза разъедаемы гневом, не переносит ничего прекрасного. Улыбнитесь перед ним и тут же убедитесь в том, что ваша улыбка лишь раздражает его. «Какого чёрта ты улыбаешься?» – рявкнет он на вас.

Когда вы в гневе, ваш ребёнок может с плачем прибежать к вам, но вы скажете ему: «Уйди отсюда!», – и вытолкните за дверь. К вам может прийти друг, но вы за десять минут разрушите десятилетнюю дружбу. «Я ненавижу тебя», – такого рода выражения оставляют достаточно глубокий след в сознании. Как стереть его? Вы, конечно, можете сказать: «Прости меня», – но вряд ли это легко излечит раны, нанесённые словами. Они пронзают, как стрелы, так что раны и боль могут остаться надолго. Почему вы прибегаете к грубостям?

Я не хочу сказать, что вы должны подавлять гнев: просто понаблюдайте, откуда он приходит. Попробуйте почувствовать те слова, которые вы извергаете. Их эхо долго будет звучать и в вас самих, и в других. Каждое слово представляет собой вибрацию, оказывающую определённое влияние на ваше сознание.

Однажды бедный дровосек, придя в лес, наткнулся на льва. Естественно, он перепугался. Однако лев, сжалившись над ним, указал дровосеку, где закопаны украшения. Дровосек был счастлив, поскольку нуждался в немалых деньгах для свадьбы дочери. Он пригласил на свадебный пир гостей, а заодно и льва – из благодарности к нему. Лев не особо-то стремился попасть на такое мероприятие, но дровосек всё-таки убедил его.

Когда царь зверей явился в дом, народ начал разбегаться. «Не беспокойтесь», – сказал дровосек, – «Он не причинит вам вреда. Этот лев такой же покорный, как старый пёс».

Затем, когда деньги кончились, дровосек опять пошёл в лес. Однако на этот раз лев не проявил ни малейшего желания показать ему, где лежал другой клад. Вместо этого он обратился к человеку с довольно-таки странной просьбой: «Сделай-ка мне надрез на лапе».

Удивлённый дровосек спросил: «А зачем?»

Лев ответил: «Приходи через месяц, и всё увидишь».

Дровосек выполнил просьбу льва и вернулся через месяц.

Лев спросил его: «Посмотри: осталось ли что от той раны, которую ты сделал своим ножом?» Взглянув на лапу, дровосек увидел, что та полностью зарубцевалась. Лев продолжил: «Не стоит большого труда залечить телесные раны, но та рана, которую ты нанёс своими словами, всё ещё кровоточит». Дровосек бросил те слова случайно, в спешке, однако льва такое сравнение со старым псом оскорбило до глубины души.

Итак, если вы понимаете, что гнев уже готов выплеснуться наружу, и чувствуете, что вот-вот начнёте материться, скажите себе: «Давай закроем это окно!» Окном, которое следует закрыть в первую очередь, будет рот. Лучше открыть не рот, а глаза, и посмотреть, кто перед вами стоит. Не подавляйте гнев: просто наблюдайте за этим внутренним чувством и попробуйте превратить его в пар, в вид творческой энергии. Попробуйте сохранить дистанцию между собой и объектом вашего гнева. Скажите себе: «Я впал в гнев и мне это не нравится».

Вот таким образом, воздерживаясь от словесного выражения своего гнева, вы используете самвару. Когда вы, находясь в неуравновешенном состоянии, говорите что-то, гнев впитывает в себя огромную массу энергии, увеличивая таким образом энергонасыщенность ваших слов. Поэтому попробуйте заставить себя дожидаться возвращения нормального состояния.

Когда же таковое вернётся, приступайте к размышлению: «Какова причина этого гнева? Кто несёт ответственность за ошибку: целиком кто-то другой или же и моя вина здесь просматривается? Не нужны ли для хлопка две руки? Можно ли избежать этого в будущем? И существует ли способ предотвращения рецидивов?» Если такой дух исследования возобладает в вас, вы уже не позволите гневу выплеснуться наружу. Посмотрите, как работает скороварка, и постарайтесь понемногу, очень медленно, выпустить свой пар наружу.

А затем, вместо того, чтобы разразиться словесной тирадой, выберите всего лишь несколько слов и скажите этому человеку: «Вот то-то и то-то мне не нравится. Я бы предпочёл, чтобы это иначе». Действуя таким образом, вы сможете остановить цикл действия и противодействия, а также их взаимодействия. Вы видите, какую боль гнев вызвал в вас самих, и не желаете вызывать аналогичное чувство в ком бы то ни было другом. Если ваше отношение к другому человеку мягко и доброжелательно, то вы сможете пробудить его сознание. Чего вы рассчитываете достичь криком?

Итак, когда возникает гнев, следуйте трём нижеприведённым шагам. Во-первых, осознайте своё чувство. Что, если не ваше собственное ожидание, вызвало это возбуждение во всём теле, этот растущий фонтан горячей энергии? Во-вторых, сохраняйте энергию вплоть до того момента, когда вернётся равновесие. Не позволяйте себе говорить что-либо. И, в-третьих, когда ваши чувства успокоятся, скажите собеседнику, что опечалило вас, что задело ваши чувства. Если человек достаточно восприимчив, то ваши мягкие и тщательно отобранные слова окажут должное воздействие на его сознание, ну а если он ничего не понимает, то и крик не будет иметь смысла.

Следующая буря – гордость. Когда данное чувство переполнит вас, раздув, как воздушный шар, и вы скажете: «Я хочу быть больше, чем он!» – обратите внимание на тот факт, что в нём содержится определённая доля насилия. Это порождает в вас чувство собственного превосходства и заставляет другого чувствовать себя нижестоящим. Человек, свободный от жестокости, не сделает ничего, что может вынудить других чувствовать себя нижестоящими. Причина такой внутренней жестокости – полное отсутствие знания «Я».

Наша цель противоположна: мы должны приложить все усилия к тому, чтобы человек чувствовал себя как дома. Помните, что всё, чем мы обладаем, предназначено для даяния, мира, утешения, взаимодействия, а не для создания искусственных различий или попыток произвести впечатление на других. Проанализируйте, каков реальный смысл ваших чувств по отношению к вещам: сами по себе вещи абсолютно неважны, всё, что имеет здесь значение, – это ваше отношение к ним. Спросите себя: «Не веду ли я игру? Действительно ли я живу наравне с людьми или же пытаюсь быть выше?» Первое – превосходно, тогда как второе – результат невежества.

Между гордостью, или эго, и самоуважением есть большая разница: если эго представляет собой способ завоевания всего пространства нашего мозга и создания порочного поведенческого круга, то самоуважение, с другой стороны, излучается из внутренней осознанности, внутреннего равновесия. Эго зависит от внешней ситуации, самоуважение же остаётся стабильным при любых условиях. Эго действует, как ртуть в градуснике, то поднимаясь, то опускаясь в зависимости от колебаний температуры, самоуважение же обладает собственным внутренним равновесием, не подверженным какому-либо влиянию внешних «климатических условий». Садхака – это тот, кто сохраняет равновесие.

Третий внутренний враг – жадность. Стоит ей однажды овладеть нами, как наши нужды начнут всё более и более возрастать, а стандарты – непрерывно изменяться. Жадность разрывает людей на куски, а душевная боль, порождённая ею, не излечивается никаким лекарством. Вспомните, какая масса людей, достигших вершины политической, деловой или религиозной иерархии, была сброшена с высот этим пороком и провела остаток дней в бедности и унижении.

Жизни они проводили в роскоши, но как только изменялась ситуация и их желания более не могли быть удовлетворены, они впадали в глубокую фрустрацию. Для них это было ментальной пыткой.

Выжить такого рода люди могут лишь в том случае, если имеют какое-то хобби. Искоренение жадности ни в коей мере не означает, что вы должны прекратить зарабатывать на жизнь. Суть этого процесса в том, что вы задаёте себе вопрос: «Сравниваю ли я себя с другими или же доволен тем, что имею?» Жадность подобна разрушительному землетрясению: она может опустошить всю жизнь. Итак, начиная практиковать искусство полной остановки, скажите себе: «Достаточно!»

Когда вы поражены гневом, гордостью и жадностью, то приходит и четвёртый враг – лживость. Ведь для того, чтобы поддержать первые три, вам приходится играть какую-то роль, изображая из себя нечто такое, чем вы не являетесь. Вам всё время приходится стоять на кончиках пальцев. Ваше поведение противоестественно. Вы постоянно носите маску или покрываете себя гримом. Однако гораздо лучше будет поразмышлять о том, как остановить этот процесс и узреть самих себя, как быть тем, что вы есть.

Практикующий самвару должен осознавать её цель. Предназначена она для арогьи – вашего духовного благополучия. Искреннее стремление подняться на высоты собственного «Я» порождает желание приобрести душевное здоровье. Цель самвары – не удовлетворение кого-то, не хвастовство перед кем-то; она предназначена только для вас. Подобно тому, как вы чистите зубы, чтобы содержать их в чистоте и свежести, расчищайте и своё сознание от разного рода скверных элементов. Точно так же, как вы моете своё тело вовсе не для того, чтобы показать другим, какая мягкая у вас кожа, а для того, чтобы почувствовать свежесть, откройте и поры своего ума с тем, чтобы начать думать ясно и без каких-либо искажений. Высочайшие души используют медитацию для поддержания арогьи. Практикуя таким образом, они не испытывают никакого интереса к временному возвышению над внешним миром. Садхака не желает ничего временного: он стремится лишь к тому прозрению, которое будет длиться вечно.

Поэтому, когда шторма гнева, гордости, жадности и лживости готовы вторгнуться в ваше сознание, держите перед собой слово «самвара». Скажите себе: «Нет: давай остановимся. Давай станем в покое. Не будем реагировать. Не будем жестокими». Сохраняя определённое пространство между собой и негативными вибрациями, вы сможете отклонить их поток, и они, под лучами вашей неусыпной осознанности, испарятся в тонкой атмосфере. Вот таким образом вы сможете остановить этот непрерывный приток кармы, впадающий в воды вашего сознания, а позднее, ясно увидев собственные глубины, устранить и его остатки.

Семенные мысли для медитации.

Когда ураган приближается, закрывайте окна. Ураган в нашей жизни – это гнев, гордость, жадность и лживость.

Пусть я осознаю, какую боль гнев причиняет мне самому, чтобы избавиться от желания вызывать то же самое в других.

Пусть я осознаю всю жестокость жадности: как, накапливая больше, чем необходимо, я вынуждаю кого-то другого довольствоваться меньшим.

Пусть я осознаю, как эго жаждет опустить кого-то вниз.

Пусть я осознаю всё притворство лживости: как она сосредоточена на сокрытии истины от меня самого и от мира.

Постоянно удерживая цель перед внутренним взором, я достигну вершины. Я сделаю это сам, поскольку не существует никакой внешней силы, определяющей ход моей жизни. Именно с этой целью я и нахожусь здесь.

ГРАНЬ ДЕВЯТАЯ: ИСКУССТВО ОЧИЩЕНИЯ.

Посмотрите, как воды реки текут к океану. Почему они, в конечном счёте, достигают своей цели? А потому, что берега не позволяют им растекаться по сторонам. Берега защищают и направляют воды, давая им свободу передвижения и возможность достичь пункта назначения. Без такого «покровительства» река так и не нашла бы пути в океан: её воды, взбунтовавшись и выйдя из берегов, неизбежно высохли бы среди пустыни.

Так и наша жизнь подобна бегущей реке: мы всё время ищем истину, реальность, но чтобы найти свой океан, своё сокровище, мы должны быть последовательными и целеустремлёнными. Когда рассеян ум, энергия также рассеяна, и мы в такой ситуации никогда не достигнем океана, т.е. своей цели. Если же мы сохраним свои «берега» в целостности, то они обеспечат нам необходимую свободу передвижения, дадут нашей энергии возможность течь, и мы, в конечном счёте, достигнем своего «Я».

Каковы же эти берега, ведущие нас к нашей собственной реальности? Имя им – дисциплина. Дисциплина – это не какие-то сторонние указания, устанавливающие нормы дозволенного и недозволенного. Между тем, что мы называем законами или обетами с одной стороны, и дисциплиной с другой, есть существенная разница: если первые более-менее принудительно навязываются извне, то вторая проистекает из нашей собственной внутренней осознанности. Дисциплина берёт своё начало из осознания того факта, что вести иной, противоположный образ жизни – значит потерять таковую, из понимания того, что разбрасывать впустую собственную энергию – это всё равно, что быть брошенным посреди пустыни. Прислушиваясь не к стороннему принуждению, а голосу внутренней осознанности, вы будете знать точно, чего вы хотите, а чего – нет.

Усвоив практику внутренней осознанности, вы сможете принять на себя ответственность за каждое своё действие, каждую высказанную фразу, каждую мысль, промелькнувшую в уме. Жизнь наугад кончилась: отныне вы тщательно исследуете её. Теперь вы знаете, что можно принять, а чего лучше сторониться; вы понимаете, что всё, однажды вошедшее в ваше сознание, пускает в нём свои корни, и потому задаёте себе вопрос: «Почему я поддался этому?»

Постоянный анализ мысли, речи и отношений становится вашей второй натурой. Вы пришли к пониманию того факта, что всё, входящее в контакт с вами, неизбежно поднимает зыбь и волны, в конечном счёте разрушающие ваш мир и покой. Поэтому найдите хотя бы немного времени, чтобы поразмышлять над собственной жизнью и её реальными нуждами. Вот в этом-то и лежит вся ответственность – спросить себя: «Чего я хочу? Почему я хочу этого? Сколько я хочу?»

У нас есть всё, однако нам необходимо научиться выбирать. Продолжая задавать себе такого рода вопросы мы, в конечном счёте, осознаем, что этот мир подобен складу сладостей, а мы сами порой уподобляемся детям. Сладости, завёрнутые в разноцветные обёртки, манят нас, но обычно получается так, что прежде, чем мы поймём сей факт, они уже оказываются проглоченными, а что же до их потенциального влияния на зубы, уровень сахара и здоровье в целом, то об этом даже и не подозреваем. Ум, пребывающий в детском, незрело состоянии, любит хватать всё, что попадается ему под руку и, в то же самое время, в нём наблюдается тенденция желать всё больше и больше. Тенденция эта, войдя однажды в человеческую жизнь, начинает действовать как сахар в крови: вначале ощущается постоянный напор энергии, непрерывное стремление «всё выше и выше», однако затем энергия индивидуума начинает уменьшаться с двукратной скоростью.

В этом и состоит причина столь насущной необходимости во внутренней дисциплине, ибо без неё мы останемся под властью ума, беспрестанно бегающего туда-сюда и колеблющегося между приливами радости и отливами депрессии.

Эти двенадцать бхаван были плодом духовных поисков джайнских тиртханкаров. Седьмая, восьмая и девятая грани: асрава, самвара и нирджара – очень тесно взаимосвязаны. Асрава-бхавана представляет собой наблюдение за притоком, за открытыми воротами и наиболее уязвимыми местами. Самвара-бхавана – это уже конкретные действия по остановке притока нежелательных элементов, которые можно сравнить с закрытием шлюзов на озере. И, наконец, нирджара-бхавана позволяет расчистить сознание от ранее накопленных и господствовавших в нём негативных вибраций.

Представьте, что вы находитесь на сторожевой башне. Что бы вы обнаружили, взглянув на собственную жизнь с такой высоты? Вы обнаружили бы свои привязанности. Они могут быть чем угодно: курением, перееданием, потворством в сексе, страстью к богатству и славе. Все они порождают слабость, и все служат опорами, поддерживающими разваливающийся дом. Но никто ещё не становился сильнее, оставаясь зависимым от привязанности.

Мыслящий человек спрашивает себя: «Когда возникла эта привязанность? Насколько она ослабила меня? Я потерял покой. Я лишился самого себя. Из-за этой привязанности вся моя жизнь покрылась рубцами. Я блуждаю в поисках счастья, но не нахожу ничего, кроме страдания». Далее искатель переходит к более глубокому самоанализу. «В погоне за так называемым наслаждением мой ум водит меня разные стороны. В конце концов, если сесть и подумать о том, что я на самом деле получил, то что обнаружится? Прошло много лет, но видел ли я хоть какое-то счастье, которое принесло бы моей душе возвышающую её радость? Или я смотрю на минувшие годы с грустью? Не висят ли мои воспоминания надо мной, как чёрная туча?»

Размышляя таким образом, вы подойдёте к самому началу своих мыслей, к источнику ваших желаний; вы увидите качество этих желаний и подлинный смысл, лежащий в основе ваших отношений. Увидев, какие виды мыслей приходят к вам, вы поймёте, почему они приходят. Какова их связь с вами? Мысли не появятся, если таковой нет. Если бы вы не видели и не слышали чего-то, связанного с теми видами мыслей, они бы не возникли в уме. Они приходят именно вследствие такой связи.

На следующем этапе вы начинаете рассматривать нежелательные мысли как захватчиков. Теперь, будучи уверенными в том, что не желаете их прихода, вы спрашиваете себя: «Почему я допускаю их? В состоянии ли я использовать свою энергию, чтобы остановить

их? Смогу ли я употребить с этой целью мою силу воли, мою атма-вирью? Есть ли у меня вообще эта душевная сила?» Так вы приходите к осознанию собственной силы. Напрягая всю свою волю, вы говорите: «То, чего я не хочу, входить не должно!»

Если вы таким образом останавливаете вторжения нежелательных элементов, это значит, что ваша практика исходит из подлинного осознания вашей собственной внутренней энергии и того направления в жизни, которое вы хотели бы принять. Всё, что вы делаете – это результат естественного течения жизни, а не внешнего принуждения.

Практикуя самвара-бхавану, вы пребываете наедине с собой. Если постоянно возникают какие-то новые обязательства или отношения, вы не сможете увидеть собственные мысли, собственные эмоции, собственную жизнь. Остановившись, вы получаете возможность наблюдать. Затем определите, какие мысли для вас нежелательны и скажите себе: «Этим здесь места нет». Если же их атаки продолжаются, то это указывает на наличие какой-то внутренней слабости. Именно из-за этой слабости вы, сами того не желая, позволяете таким мыслям возникнуть. Останавливаясь с целью самонаблюдения, вы раскрываете все те привязанности, которые связывают или обуславливают вас.

«Бандха» означает «связывать». Рассматривая собственные привязанности с точки зрения закона кармы, вы видите, что внутренняя слабость связывает вас с материей. Отдаваясь безрассудной страсти или ненависти, вы забываете собственную природу, блокируя тем самым поток энергии. Душа в таком состоянии неспособна идти к своему уделу. Подобно туче, на душе висит какой-то остаток материи, захватывающий власть над сознанием, и именно из-за такого влияния ваши ум, речь и тело начинают действовать искажённым образом, т.е. со страстью (кашаей). Таким образом, этот остаток выполняет функцию своего рода силы тяготения, притягивающей к вам материальные частицы сходного с ним характера. Если вы зацепитесь за этот остаток то, сколько бы вы ни пытались избавиться от него, столь непосильная ноша потянет вас вниз.

Этот девятый шаг, называемый нирджарой, служит противоядием против бандхи. «Нирджара» буквально означает «сбрасывание»: сбрасывание связывающих элементов, т.е. влечений и привязанностей.

Давайте прежде всего рассмотрим механизм сбрасывания этого липкого остатка. Мы обычно полагаем, что вещи удерживают нас, однако в действительности мы сами цепляемся за них. Однажды обезьяна, желая отведать сладкого горошка, засунула руку в горшок и, взяв целую пригоршню, попыталась достать руку. Но, поскольку горло горшка оказалось слишком узким, вытащить её она не смогла и начала кричать: «Горшок схватил меня за руку!» Прибежавший на крики хозяин обезьяны дал ей нагоняй: «Глупая обезьяна! Твоя рука застряла в горшке, потому что ты сама взяла слишком много гороха!» Тогда обезьяна бросила горох и достала руку.

Вот то же самое происходит и в нашей жизни. Мы страдаем от жадности и цепляемся за вещи. Отбросьте привязанность, сковывающую вас, и вы будете свободны! Никто в этом мире не может связать вас; единственный, кто может это сделать – это ваша привязанность.

К сожалению, приходится констатировать факт, что само несчастье, неудовлетворённость также является формой привязанности. Что, например, происходит, когда люди не поддерживают ваши интересы? Вы начинаете думать, что они недружественны по отношению к вам. Или понаблюдайте за собой по возвращении с работы: каков результат

вашего общения людьми в течение дня? Вы или приняли на свою голову чужие эмоциональные проблемы или проклинаете других за собственные. А может вы, вдобавок, ещё и пережёвываете их по ночам? Если так, то это показывает, что вы сами навлекаете на себя проблемы и в некотором смысле привязаны к несчастьям.

Искренний искатель идёт ещё дальше: Желая избавиться от негативных вибраций или склонностей, он или она спрашивает: «А действительно ли другие делают меня несчастным? Или же я сам, из-за собственной привязанности, принимаю их вибрации? Если я достаточно разумен, то этот процесс нужно прекратить! Я хочу сбросить все привязанности».

В вас начинает расцветать заря нового понимания. Если такое состояние достигнуто, то всякий, огорчающий вас чем-либо, становится вашим учителем. Всякий, причиняющий вам страдание, боль, вызывающий в вас гнев или зависть, становится вашим гуру. Почему? А потому, что он или она указывает вам на наличие дремавшей где-то в глубине привязанности. Скрытая слабость выносятся наружу. Поэтому вы говорите: «Спасибо. Очень хорошо, что ты дал мне возможность обнаружить наличествующие во мне реакции, поскольку иначе я так бы и не узнал о них».

Что вы делаете, если врач говорит, что у вас обнаружена киста? Вы что, говорите: «Какой ты гад!»? Нет, вы наоборот говорите: «Спасибо за то, что вовремя поставили в известность. Надо её исследовать». Вы проходите обследование и платите врачу за услуги. Таким образом, врач указывает вам на наличие физическим проблем прежде, чем последние увеличатся. И вы не презираете себя за то, что у вас киста, зубная боль или вирус. Вы говорите: «Я съел что-то не то или оказался под воздействием каких-то неблагоприятных факторов, поэтому и возникла болезнь. Надо остановить её прежде, чем она успела перейти в хроническую форму».

Точно так же не стоит ненавидеть себя из-за наличия в вас привязанности. Найдя таковую, не критикуйте себя. Унизив себя из-за привязанности, вы окажетесь одной плотью с ней. Соединившись таким образом с привязанностью, как вы сможете отделиться от неё? Считая себя безнадежным и беспомощным, как вы сможете преодолеть слабость? Вы сможете отделиться от этого порока только в том случае, если не соединитесь с ним.

Узрите себя как парам-атмана: чистое «Я», совершенное от начала и до конца. В конце концов, ваша цель – осознать, чем вы являетесь в действительности. Здесь необходима чистота видения. Будь душа по своей природе чем-то недостойным, как бы вы могли достичь освобождения? Будь душа греховной изначально, как бы она смогла стать искрящейся и чистой? Быть чистыми и незапятнанными – таков ваш удел по рождению.

Некоторые привязанности напоминают тёмные краски: они так окрашивают ваше внутреннее восприятие, что у вас появляются сомнения относительно своего «Я», и вы полностью теряете из поля зрения тот факт, что по своей природе вы чисты и божественны. Подобно тому, как вы применяете сильные моющие средства для удаления въевшейся в одежду грязи, используйте всю мощь света медитации для искоренения всякого влияния, заставляющего вас воспринимать себя чем-то меньшим, чем божественное.

Ваше подлинное «Я» – это стабильный, ясный фон. Посмотрите на привязанности как на влияние, как на вирус. Поработайте на этом уровне. Привязанности не уйдут легко, поскольку они укоренились ещё в незапамятные времена, однако если вы достаточно серьёзно настроены на избавление от них, они не смогут удержаться.

Вы видели деревья, которые вообще не растут в высоту, хотя и живут долго? Это происходит потому, что у них обрублены корни. Чтобы любое живое существо могло расти, его корням необходимо свободное пространство. Посмотрите, что будет, если поместить что-то в специфические условия. Эти условия ограничат рост. Всё, что мы делали длительное время и продолжаем делать поныне, превращается в обуславливающий фактор. Оно затвердевает, становясь элементом нашего мышления. Оно настолько срастается с нашим сознанием, что мы не готовы расстаться с ним. Даже предполагая, что это не будет продолжаться долго мы, тем не менее, позволяем уму дурачить нас и с помощью всякого рода уловок сохранять цепляние за обусловленность в различных тонких формах. Вот так забывая всю боль, причинённую нам обусловленностью, мы уподобляемся тем карликовым деревьям, рост которых был искусственно остановлен. Не разорвав её, мы не сможем расти ни ввысь, ни вширь, а без такого роста мы не сможем достичь нашей истинной высоты.

Суть второго шага состоит в устранении обусловленности и освобождении самих себя. Итак, вы хотите освободиться и можете расти. Вы более не желаете пребывать в состоянии ума карлика, поскольку в противном случае лишили бы себя безграничного неба. Поэтому вы решаете определить, какие виды обусловленности сковывают вас, и устранить их. Лишь тогда вы сможете взмыться ввысь и насладиться экстазом познания собственного «Я».

Третий шаг, представляющий собой сам процесс сбрасывания, приходит естественным образом: подготовив себя к новому росту, вы сбрасываете сухие листья. Что же происходит, когда вы делаете это? Вы обнаруживаете разницу между «Я» и «мы». Это «мы» – продукт стадной ментальности. Отождествляясь с этим «мы», вы всё время стараетесь быть похожими на других, а если чувствуете себя неадекватным в чём-то, то тут же начинаете думать: «Что люди подумают обо мне, если я что-то скажу? Не будут ли они смеяться надо мной?» Если вы не можете приспособиться к тому, что делают другие, то можете почувствовать определённую неловкость и даже назвать себя «неприспособленным к жизни».

Отбросьте эти ложные мнения о самих себе! Осознайте собственную уникальность и скажите себе: «Я есть я. Я не могу быть ничем другим. Неважно, принимают ли меня другие или же отвергают. Я есть то, что я есть». Когда вы станете тем, что вы есть, естественный поток вольётся в вашу жизнь. Вы начнёте взаимодействовать с другими без страха и подавления самих себя. Вот это я и называю отделением «я» от «мы».

«Я», смешанное с «мы», тонет в гигантском океане. Как вы рассчитываете найти собственное «Я», если не прекратите сравнивать себя с другими? Ведь стилей жизни, языков и обычаев такое множество! Вы что, намерены скопировать «мы» всего мира? В одном месте можно преуспеть, но ведь существует много других. Где же остановится этот процесс? Где кончается разнообразие человеческой жизни? Нет, лучше сказать: «Куда бы я ни прошёл – я останусь самим собой. Я останусь со своей уникальностью. Повсюду я буду добавлять свой собственный свет, собственный свежий цвет и собственный новый подход». Таков процесс принятия своего «Я». Теперь это «Я» стало независимым и путешествует в одиночестве; в конце концов, вам нравится быть наедине с собой. Но, в то же самое время, вы продолжаете взаимодействовать со всеми.

Сбросив внешние покровы, вы станете творцами. Если же по ходу этого процесса под одной разбитой скорлупой обнаружится вторая, то вы уже будете знать, что какой-то остаток ещё сохранился. Наконец, со временем вы поймёте, что разбивать больше нечего: это – вы.

Найдя самих себя, вы поймёте: « «Я» нерушимо. Суть разрушить невозможно». Вы разрушаете только то, что тленно: привязанность, зависимость, т.е. внешние покровы. По ходу поисков собственного истинного «Я» вы также обнаружите и собственную уникальность. Открытие своего «Я» не имеет ничего общего с эгоизмом. Это, скорее, благоговение перед самим собой. Открывая себя, вы чувствуете и почитаете то же самое чистое «Я» во всём. Пребывая в одиночестве, вы расширяете своё осознание всеединства.

Теперь вы знаете, что, причиняя вред другим, вы причиняете его и себе, а помогая другим, вы помогаете и себе. Отныне то, что вы видите в себе, вы видите и во всех других живых существах. Когда возникает такое состояние знания «Я», оно в то же самое время становится для вас и погружением в океан вселенской любви и почтения ко всей жизни.

Семенные мысли для медитации.

Нирджара – это способ избавиться от обусловленности, влечений и привычек, связывающих меня. Я хочу создать свободное пространство для собственного роста. Я хочу освободиться от ограничивающих меня привычек и достичь своей истинной высоты.

Чего я хочу? Почему я хочу? Сколько я хочу? То, чего я не желаю, не будет допущено в мою жизнь. А желаю я лишь того, что поможет мне расти и продвигаться к моей собственной вечной реальности.

Я есть я. Я не могу быть кем-то другим. Куда бы я ни пошёл, я всегда остаюсь самим собой.

Религиозные обеты связаны с внешним принуждением, дисциплина же проистекает из собственной внутренней осознанности, из собственных прозрений. Оба ни – как берега реки. Сохранив в целостности эти берега, я дам своей энергии возможность свободно течь в океан ровным потоком осознанности и любви.

ГРАНЬ ДЕСЯТАЯ: ПРИРОДА ВСЕЛЕННОЙ.

У нас, стоящих на платформе человеческой жизни, есть право и возможность выбора: либо, развив осознанность, подниматься вверх, либо, оставшись зависимыми, опускаться вниз. Наша задача – сделать выбор между этими направлениями. Право решать принадлежит только нам: никто не принуждает нас двигаться в ту или иную сторону. Не существует никакой внешней силы, которая определила бы направление нашего движения; эта определяющая сила находится только внутри.

Стоит только понять этот факт, как вся погоня за внешними объектами прекратится, и мы начнём действовать изнутри. Итак, давайте решим, как будем действовать дальше: если в нас пробудилось стремление развивать осознанность подниматься ввысь, то эта жизнь наполнится глубоким смыслом, если же никакого интереса к внутреннему поиску не проявляется, то жизнь останется скучной и бессмысленной.

Как бы человек ни заботился о своём теле, неизбежная участь последнего – распад. В один прекрасный день с ним придётся расстаться. Если оно не используется для продвижения к более высоким степеням осознанности, то, естественно, будет направлено на поиски проходящих чувственных наслаждений и материального удовлетворения. Человек, лишённый стремления к внутреннему поиску, стараясь получить от жизни максимум

удовольствия, может делать всё, что ему вздумается. Но, спрашивается, была ли нужда в человеческом теле в таком случае? Ведь для того, чтобы наслаждаться сексом, жрать без меры, копить имущество, проводить массу времени во сне или жить в состоянии инерции или злобы, вполне подошла бы и животная форма.

Взгляните на животное царство: ведь они делают всё то же самое. Бык предаётся сексуальным наслаждениям ничуть не меньше человека, а медведь спит себе месяцами, и никто ему не мешает. А в том, что касается количества потребляемой пищи, то что здесь человек по сравнению со слоном? Загляните в муравейник, и вы найдёте там огромные запасы еды: какой бы сезон ни стоял на дворе – они всё собирают и собирают. Или вспомните о пчёлах: те всю жизнь проводят в сборе пищи. Но разве нет человеческих существ, живущих точно так же? Всю свою земную жизнь они проводят в накоплении денег, имущества, богатства, делая это лишь для того, чтобы оставить всё это с приходом смерти. А дети, наследующие такое богатство, зачастую считают родителей за дураков и проматывают заработанные тяжким трудом деньги в порочных и губительных удовольствиях.

Всякий, кто отдаёт себе отчёт в ценности этой человеческой жизни, должен быть крайне осторожным. Вы должны понимать, что эта жизнь может служить великой цели, для достижения которой нет лучшего средства, чем человеческое тело. Вам необходимо самым что ни на есть ясным образом осознавать то направление, в котором вы намерены двигаться. Такая ясность мысли определит ваш курс ваше состояние, ваш путь. С платформы человеческой жизни достаточно ясно видно, что вам неизбежно придётся идти куда-то: или вверх, или вниз. Эти направления диаметрально противоположны. Соединить их невозможно.

Для движения вверх необходима осознанность, ну а всё, что нам требуется для движения вниз, это привязанность. Что такое привязанность? Это цепляние за вещи. Помнится, кто-то сказал, что привязанность состоит из четырёх элементов: немного плача, немного тоски, немного лжи и немного смерти. Вы плачете, желая получить что-то; тоскуете, если не можете удовлетворить своё желание; чуть-чуть лжёте, чтобы заполучить вожаделенный предмет и, наконец, немножко умираете внутри, т.е. отделяетесь от собственного «Я», умираете по отношению к нему. Поэтому, заметив появление указанных элементов, спросите себя: «Почему я плачу? Причина того – привязанность!»

Многие в недоумении спрашивают: «А почему я должен бежать от жизни? Почему у меня не может быть никакой радости? Я что, не могу наслаждаться общением с друзьями? И что: иметь хорошую машину или дом – это заблуждение?» Но учение не требует от вас отказа от наслаждения жизнью. Наоборот: оно предписывает наслаждаться ею. Всё, против чего оно возражает, это ваши плач, тоска, ложь и смерть.

Фактически, вы можете наслаждаться всем лишь в том случае, если не цепляетесь ни к чему и не связаны ничем. Неотягощённые зависимостью, вы видите вещи такими, какие они есть. Если вы обладаете чем-то, то этот предмет будет оставаться с вами ровно столько, сколько предполагает его природа. Наслаждайтесь им, когда же ему придёт время уйти – позвольте ему уйти. Такова его природа – уход.

Что вы делаете, идя в цветочный магазин? Разве вы соглашаетесь платить только в том случае, если его хозяин пообещает, что цветы проживут столько-то дней? Нет: вы выбираете лишь лучшие из них, и они стоят у вас ровно столько, сколько им положено. Это всё. А что

вы делаете, когда они увядают? Плачете или же принимаете это как должное, говоря: «Три дня они украшали дом и распространяли чудесный аромат»?

Вот таков подход просветлённой личности. Вы видите всё, как есть, понимаете, что цветы увянут, но, в то же самое время, осознаёте всю их красоту и благоухание. Таким образом, вы обладаете двойной осознанностью: с одной стороны, не теряете радости текущего момента и не впадаете в уныние, а с другой, благодаря пониманию факта увядания, не плачете и не спрашиваете: «Что же будет через три дня?» В тот момент, когда вы видите цветы, вы счастливы. Зная, что их присутствие радует всех: будь то друзья или же случайные посетители, вы не фокусируетесь на их увядании, пока они остаются в полном цвету, однако, благодаря своей двойной осознанности, не забываете и о том, что они, в конце концов, увянут.

Цель десятой медитации – понять природу локи, т.е. вселенной, в которой всё подвержено процессу беспрестанного движения. Всё в этой вселенной постоянно, но, с другой стороны, преходяще. Существуют две точки зрения: с точки зрения сущности мы вечны, а с точки зрения формы – преходящи.

По мере нашего роста мы, с помощью двойной осознанности, начинаем постигать две характеристики вселенной: дравью, т.е. субстанцию, и парьяю, т.е. модификацию. Дравья – это сущность, постоянная по своей природе, а парьяя – форма, видоизменяющаяся и, так сказать, вращающаяся вокруг сущности, по своей природе мимолётна. Оба аспекта – сущность и форму, мы воспринимаем одновременно, т.е. чувствуем как цветение растения, так и его изменяющиеся элементы.

Эта глубокая осознанность, проистекающая из медитации, даст вам возможность жить здесь и сейчас, а не в заботах о будущем. Какой смысл бегать к хиромантам и астрологам и спрашивать у них, сколько вы проживёте? Представьте себе, что один из них сказал вам, что вы проживёте ещё 80 лет. Что вы будете делать? Возможно, вы скажете: «Отлично: у меня так много времени!», – но будете ли вы счастливы? Зачем нужны эти 80 лет, если они пройдут в болезнях, искажённом мышлении или постели? А что, если другой скажет вам, что вы проживёте только год? Не спросите ли вы в глубоком беспокойстве: «Итак, через год я уйду. Что же мне делать?»

Вы, конечно, имеете право знать, сколько будете жить, но знаете ли вы, как вы будете жить? Как лучше распорядиться тем немногим, что нам отпущено? Разве мы пришли сюда, чтобы вести растительное существование? Если вы знаете, как жить, то один год будет стоить больше целой сотни! Не годы приносят нам счастье: радость меряется не годами, а моментами.

Можем ли мы научиться искусству жизни в настоящем и войти в контакт с нашей дравьей, нашей сущностью? Мы всё время думаем о будущем, терзаемся мыслями о нём. Мы не умеем жить в настоящем. В этом наша проблема.

Мне довелось знать одного пожилого миллионера, когда-то владевшего большим металлургическим заводом. Каких-либо рациональных причин беспокоиться о своём банковском счёте у него явно не было, но он, тем не менее, всё время жаловался на девальвацию доллара. Как-то раз я спросил его: «А в чём, собственно, дело? У вас что, денег нет?» Он ответил: «Да не о том речь: если доллар продолжит таять, как снег, что будет со мной?» Вот вам иллюстрация абсолютно извращённого образа мышления. Его беспокойство

разрослось настолько, что даже миллион превратился в ничто. Так человек становится жертвой порождённого им самим страха.

Не существует никакого страха, кроме того, который создали вы сами. Стоит ему раз пустить корешок в уме, как он начнёт таскать вас в тысячи различных направлений. Все те извращённые творения ума, которые мы называем чёрной магией, являются ничем иным, как плодами страха. Помните, что существуют люди, знающие, как нажать на вашем страхе и манипулировать вами.

В этом и состоит причина того, почему Махавира откровенно говорил монахам: «Всё, что вы делаете из страха – бессмысленно. Вы должны достичь того состояния, в котором увидите, что собой представляет этот мир. И тогда всё, что бы вы ни делали, будет исходить из бесстрашия». Когда вы свободны от тени страха, вы можете наслаждаться текущим моментом. Человек, подавленный страхом, никогда не будет наслаждаться жизнью. Например, если заключённому сказать: «Завтра тебя повесят, так что сегодня ты можешь нажраться до отвала и пойти куда угодно», – то вряд ли он сможет получить хоть какое-то удовольствие от еды или чего бы то ни было другого. Скорее, он будет дрожать в ожидании завтрашнего дня.

Вот точно так же страх не позволяет вам быть духовными личностями. Помнить о Боге из страха – это никакая не духовность, а род взяточничества. Духовность всегда сознательна: что бы вы ни делали, вы делаете это, исходя из внутренней осознанности.

Но как же одолеть страх? Единственное средство для этого – познать, что же такое мир в действительности, что такое вы ми в действительности и каковы ваши отношения с этим миром. Зачем вы пришли сюда? Познав свою истинную природу, вы будете знать, почему вы здесь. Лишь обретя способность видеть разницу между собственной сущностью и преходящими элементами, вы сможете одолеть страх.

Эта бхавана подразделяется на два типа: лока-бхавана и алока-бхавана. Эта галактика, этот космос, эта вселенная называется локой. Изучая её элементы, вы узнаете то, что когда-то было неизвестно вам. Познав это неизвестное, вы освобождаетесь от страха неизвестного, начинаете чувствовать себя в этой вселенной как дома и двигаться к вашей цели с бесстрашием и верой

Вселенную слагают шесть элементов: джива, живая душа; аджива, неживая материя; дхарма, посредник движения; адхарма, посредник покоя; акаша, пространство; и кала, время. Пространство служитместилищем всего, что оно содержит. Но что же конкретно оно содержит? Форму. А что такое форма? Это – местилище другого рода: в ней, подобно птице, запертой в клетке, обитает джива, сознательная энергия.

Кроме того, в локе функционируют два посредника: движения и покоя. Именно благодаря этим посредникам две энергии, известные как душа и материя, движутся с места на место, переходя от покоя к движению или наоборот; и именно их деятельность служит причиной объединения и разделения атомов материи в этой вселенной. Далее, материя постоянно формируется и разрушается. Поскольку указанные процессы происходят последовательно, можно предположить существование времени. Даже душе, если говорить в относительном смысле, требуется некоторое время на выход из своей клетки, поскольку относительно условий и форм – физических, эмоциональных и психологических, окружающих её,

путешествие души можно измерить в понятиях времени. Не будь формы – душа пребывала бы в своей безграничной природе, и тогда для неё не существовало бы никакого времени.

Противоположность локи – алока. Её можно назвать пустотой, поскольку там нет ничего: это лишь пространство без бытия, без жизни.

А на границе между локой и алокой находится место окончательного покоя просветлённых душ, вершина их сознания. Пока душа не достигла этой точки, она всё время находится в процессе, в пути, т.е. подвержена определённым ограничениям. Мокша – это свобода, безграничность. Лишь сбросив всю карму, каждую частицу материи, обременяющей её, душа может обрести вечный покой. В этом состоянии нет никакой борьбы, никакого движения, никакой необходимости. В нём нет желания пойти куда-либо, поскольку душа достигла такого состояния, в котором она ощущает жизнь во всей её полноте, совершенстве и бесстрастии. Здесь джива пребывает в своей собственной природе, сияя качествами покоя и блаженства, бесконечной любви и совершенного знания.

Души, достигшие этой области, называются сиддхами, или совершенными. Здесь обретают покой те, кто преодолел все ограничения и избавился от внутренней слабости. Они восходят на это вершину, где нет никакой двойственности, из всех религий, всех культур, всех эпох. Вот это завершение путешествия души и называется мокшей.

Взглянув на локу с другой точки зрения мы обнаружим в ней два аспекта: внешний и внутренний. Внешняя вселенная – это вселенная факта. Это – процесс постоянных перемен. Все формы, которые она принимает, представляют собой агрегат вечно меняющихся материальных элементов. Внутренняя вселенная – это вселенная фантазии, содержащая мысли и эмоции.

Давайте вначале рассмотрим внешнюю вселенную. Подобно картинке в калейдоскопе, она не представляет собой ничего, кроме комбинации материальных форм, беспрестанно создающей всё новые и новые узоры. Главные её составные части, это земля, вода, огонь и воздух. Эти элементы соединяются и разделяются, соединяются и вновь разделяются. И, по мере прохождения определенных стадий этого процесса, меняются и внешние формы.

Махавира называл материю весьма образным словом: «пудгала». «Пуд» означает «наполнять», а «гала» – «опорожняться», «растворяться»⁶. Наше тело наполняется и растворяется ежеминутно. Одна клетка умирает, и ей на смену тут же приходит другая. Такой процесс формирования и распада клеток идёт постоянно, 24 часа в сутки и даже во сне.

Мы смотрим на тело, как на процесс. Мы понимаем природу его бесчувственной энергии. Она отлична от дживы, сознательной энергии, поэтому нет никаких разумных оснований отождествлять себя с телом, хвалить или бранить его. Мы просто воспринимаем тело, как оно есть.

Вышеописанный процесс жизнедеятельности материи в равной мере относится и к нашей внутренней вселенной: наши эмоции и мысли, подобно клеткам тела, постоянно обновляются. Эмоции и мысли представляют собой тонкую форму материи. Они – конструкции нашей внутренней локи. Мысли – это кирпичики ума, а эмоции – раствор, скрепляющий их.

Поднявшись над этим процессом, вы можете увидеть что, какие бы формы ни создавал ваш ум, все они могут быть разрушены, удалены или же преобразованы. Зная это, вы не будете цепляться за устоявшиеся мнения о себе самом или ком-либо другом. Сейчас вы уже не те, кем были секунду, год или любой иной обозримый период времени назад. Застарелая боль может исчезнуть за минуту. Тот, кого вы знали с определённой стороны ранее, может быть совершенно иной личностью сейчас.

Вы, возможно, слышали о таких случаях, когда весь внутренний мир человека в корне менялся, стоило ему получить хотя бы проблеск своего «Я». Вся их жизнь преображалась в считанные минуты. Как это было возможно? Душа наделена потрясающей силой. Её свет – несравнимо более мощный, чем луч лазера. Медитируя, сфокусируйте этот свет на определённой внутренней структуре, и вы увидите чудо: даже карма растворится в этой вспышке прозрения. Такое сосредоточение сознания на любом нежелательном элементе устранил его раз и навсегда и освободит вас от той ноши, которую вы тащили всю жизнь.

Может возникнуть вопрос: почему мысли и эмоции называются тонкой формой материи? Причина в том, что душа, или сознательная энергия, представляет собой поток, непрерывно бегущий к осознанию самого себя как бессмертной и полной блаженства энергии любви и истины. Она стремится постичь вселенское сознание и присоединиться к обществу сиддх.

С безначальных времён душа была вынуждена разделять компанию материи. Свобода её передвижения была ограничена определёнными видами материальных частиц, окутавших её своими покровами. Эти материальные частицы называются адживой, неживой энергией. Таковы условия существования души здесь. Пока душа воспринимает внешнюю вселенную через чувства, а внутренний мир – через ум, она будет оставаться под властью материальной энергии. Такое состояние, которое можно назвать материально обусловленным⁷, привлекает дополнительные кармические вибрации, или частицы, и эти кармические формации становятся тем, что мы называем мыслями и эмоциями.

Таким образом, ваша внутренняя вселенная оказывается весьма сложной структурой, сформированной из различных склонностей, нужд, ожиданий и планов, представляющих собой ничто иное, как скопление вибраций, кристаллизовавшихся в виде мыслеформ и эмоциональных блоков. Их присутствие в вас препятствует движению чистого потока сознательной энергии. Позволяя себе действовать и реагировать на окружающую обстановку под влиянием влечения и отвращения, без какого-либо контроля над этим процессом, вы обременяете свою душу всё новыми и новыми наслоениями материи, которые, скрывая, подобно бронезилету, истинное «Я», перекрывают всякую возможность прямого восприятия последнего.

Осознав свою чистую бесформенную природу и прекратив отождествлять себя с материей – физической, ментальной и эмоциональной, вы сможете остановить приток материи в душу, ну а если предпочтёте по-прежнему качаться взад-вперёд, то так никогда и не облегчите ношу своей души, и её пламя – вечное, немеркнувшее и лучезарное так никогда и не пробьётся наружу.

Теперь, ознакомившись со структурой вселенной, мы будем знать, что из шести субстанций, составляющих её, лишь одна – джива, или «Я», наделена качеством сознания. Время не знает ничего. Пространство не знает ничего. Материя бессознательна. Посредники движения и покоя бессознательны. Иначе говоря, все они – безжизненны. Истина состоит в том, что лишь «Я» обладает качеством сознания. Наше «Я» знает всё. Если мы знаем это, ничто не

введёт нас в заблуждение. Итак, мы медитируем на внутреннюю вселенную, в которой и сокрыт ключ ко всем загадкам нашей жизни.

Такая внутренняя вселенная есть у каждого из нас. Взгляните на неё и спросите себя: «От чего я зависим? Как я мог попасть в зависимость от этих вечных перемен? Что собой представляет эта жажда цепляния за вещи? Может, она и есть неведение? Не натываюсь ли я на ментальные стены: мнения, концепции и ожидания, вместо того, чтобы наслаждаться свободой в своей собственной внутренней вселенной? Каким образом я зацепился за то, что беспрестанно движется?»

Представьте себе человека, который, встав позади поезда и приковав себя к земле, изо всех сил пытается удержать его. Что его ждёт? Верно: его разорвёт надвое. Но ведь точно так же разрываетесь и вы. Вы хватаетесь за вещи, тени, мимолётные элементы, а жизнь тем временем проходит. Вы запираете себя в ящике, говоря: «Нет: я хочу, чтобы всё оставалось по-прежнему. Ничто не должно двигаться. Я хочу, чтобы всё было постоянным!» Вот так вы цепляетесь за ложные идеи. Вместо того, чтобы принять тот факт, что вечным может быть лишь то, что вечно по своей природе, вы пытаетесь сделать непостоянное постоянным. Страх потери терзает вас. Но, даже если вы отказываетесь признать наличие в себе этого страха, сто вы сможете сделать, чтобы остановить поток перемен? Нет в этом мире таких приборов, которые смогли бы остановить его. В этом-то вся суть.

Пытаясь удержать кого-то или что-то от изменений, вы тем самым убиваете его природу, блокируете его жизненную силу. А что же потом? Разрушив его природу, вы потеряете всякий интерес к нему. Почему? А потому что то, что останется, не сможет быть спонтанным и естественным. Когда уходит внутренняя жизнь, форма начинает сохнуть и увядать. Эта разлагающаяся форма, подобно труп, начинает распространять невыносимый смрад. И, наконец, если вы препятствуете естественному течению чужой природы, то чья же жизнь остановит свой поток первой? Ваша собственная.

Поэтому прекратите эти прыжки взад-вперёд; сейчас от вас требуется сосредоточение. Но на чём? На ограничивающих структурах в вашей собственной вселенной: на привязанностях и их источнике, на страхе перемен. Спросите себя: «Как остановить этот страх, эту озабоченность? Как избавиться от ожидания того, что все будут выполнять мои желания? Как искоренить жажду исполнения обещаний?»

Обладая истинной осознанностью, вы знаете, что нет в мире человека, который мог бы обещать вам что-либо. Раз эта жизнь – лишь поток ежесекундных перемен – в ситуациях, эмоциях, биохимии тела, то всё, что можно здесь сделать – это быть открытыми и восприимчивыми к текущему моменту, сказав себе: «Вот он: этот самый миг!» Отдайтесь целиком этому моменту и тогда, если кто-то окажется не в состоянии сдержать своё слово, вы сможете сохранить сущность момента, оставив в стороне форму, которую тот может принять. Зависеть от обещаний – значит навлекать на себя печаль, ибо даже самые искренние обещания порой оказываются невыполнимыми из-за тех перемен, которые несёт с собой время.

Итак, оставьте форму момента и вспомните его сущность. «Моя склонность к цеплянию за что-то или за кого-то и есть неведение», – постарайтесь свыкнуться с этой мыслью. Конечно, трудно будет признать тот факт, что ваш ум окутан невежеством: так, если кто-то скажет вам, что вы несведущи в чём-то, вы слегка разозлитесь и спросите: «Ты что, хочешь сказать, что я дурак?» Вы не хотите даже слышать об истине. Привязанность – вот что вызывает в вас

гнев, печаль, возбуждение или негодование. Что произойдёт, если человек, к которому вы привязаны, оставит вас? Когда он или она уходит, вы погружаетесь в уныние. Что приносит эту боль? И почему вы так сердиты и угрюмы? Есть люди, рекомендуемые выражать свой гнев открыто, а я говорю вам: выплюньте его, выбросьте его вон! Объект ваших стенаний ушёл; какой теперь смысл вращать его вокруг себя?

Но возникнуть это может лишь благодаря внутреннему пониманию. Как посвящённый, вы ничего не уничтожаете и ничего не подавляете. Ваше направление – другое: вы выбрасываете. Вы говорите себе: «У меня больше нет желания удерживать в себе это отвратительное чувство. Оно испортит мне остаток дня, и вернуть этот день назад уже не удастся». Каждый день нашей жизни драгоценен, и нет таких средств, которые могли бы вернуть его назад. Нет такой валюты в мире, с помощью которой у времени можно было бы выкупить этот день. Итак, почему же мы, не имея никаких шансов выкупить день, позволяем себе испортить его? Осознание этого факта должно пропитать все уголки вашего сознания и укорениться в нём.

И тогда, в случае вспышки гнева, у вас уже не будет желания портить остаток дня. Вы ведь не выбрасываете из окна поезда кольцо стоимостью в 10000 долларов, будь вы даже вне себя от ярости. Зная его цену, вы бережёте его. Вот точно так же и здесь: понимая реальную цену дня, вы не испортите его по какому-нибудь ничтожному поводу, будь то любимый человек, босс, предприятие и всё прочее, что может появиться в вашей жизни. Этот день несравнимо более ценен, чем всё, что может быть в мире, ибо он не вернётся никогда.

Это называется исследованием внутренней вселенной. Вы начинаете замечать, какие ситуации огорчают вас. Представив такую ситуацию перед внутренним взором, спросите: «Почему эти условия сделали меня таким несчастным? Почему эта привычка портит мне целый день?» Далее, обнаружив, какие конкретно условия выводят ум из равновесия, вы начинаете использовать двойную осознанность для наблюдения за этим процессом.

Итак, вы понимаете, что огорчены чем-то. Это первый аспект данной осознанности. И, во-вторых, вы наблюдаете за своей печалью. Всё вместе и будет двойной осознанностью. Таким образом, вы становитесь одновременно наблюдателем и объектом наблюдения, врачом и больным: вы больны, поскольку заразились гневом, но, в то же самое время, вы и врач, поскольку лечите себя. Ваш ум – пациент, а душа – врач.

Наблюдая за происходящим с помощью такой двойной осознанности, вы воспринимаете любую жизненную ситуацию как повод к эксперименту. Вы говорите себе: «Это – моя лаборатория. Я хочу узнать, каким образом ко мне пришла эта болезнь». Каждое событие даёт вам уникальную возможность научиться чему-то большему и удалить очередной слой пудгалы – окостеневших ментальных или эмоциональных блоков.

Довольствуясь нашим обычным, ограниченным, восприятием, мы прозябаем в очень маленькой внутренней вселенной. Мало того: навешивая все эти ограничения на внешнюю вселенную, начинаем воспринимать её как препятствие. Когда же эта внутренняя тюрьма разрушается, наша вселенная расширяется, наполняясь осознанностью, и мы танцуем во всех измерениях этой вселенной, подавая руку каждому, кого встречаем на пути. Взаимодействуя со всеми чувствующими существами везде, где бы мы ни были, мы воспринимаем эту вселенную движения, покоя, пространства, времени и материи как средство, помогающее нам прославить преклонение перед жизнью, раскрыть собственную внутреннюю силу.

Каждый из нас – джива, безграничная, бесконечная душа. В этой душе нет ничего, из-за чего можно было бы бороться или спорить. Познайте свой мир и используйте его! Стоя на платформе человеческой жизни, вы видите своё состояние. Расчистите же препятствия, засорившие вашу внутреннюю вселенную, осознав их причину и их природу! Откройте окна сердца и ума и почувствуйте безграничное пространство внутри! Медитируйте так: «Я – живая, сознательная энергия. Я растоплю внутренние стены страха, жадности, стяжательства, гнева и невежества. Я хочу избавиться от всех форм и наслаждаться свободой».

Семенные мысли для медитации.

Вселенная состоит из шести элементов: души, материи, посредников движения и покоя, пространства и времени. Из этих шести лишь душа наделена сознанием. Я должен достичь такого состояния, в котором смогу познать всё неведомое. И тогда всё, что бы я ни делал, будет совершаться без страха.

Одна вспышка прозрения может сбросить ношу, которую я нёс всю жизнь.

Зная цену одного дня, я не испорчу его ни за что.

Счёт радости ведётся не годами, а мгновениями.

Душа – врач, ум – больной. С помощью двойной осознанности я исцелю свой ум и верну свою целостность.

ГРАНЬ ОДИННАДЦАТАЯ: РЕДКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ.

Ум – это лестница. Если у нас достаточно осознанности, она может помочь нам подняться вверх, если же нет – то может стать и причиной падения. Таким образом, эта лестница содержит в себе две потенциальности, ибо может быть как помощником, так и врагом. Находясь в состоянии осознанности, наш ум функционирует как чудесный инструмент: он может воспринимать и передавать истину, может стремиться ввысь и возвысить нас; в неочищенном же, лишённом всякой осознанности состоянии, он будет действовать против нас. Ему не составит большого труда своими уловками заставить нас думать, что всё, чего бы мы ни захотели, вне всякого сомнения, правильно, хотя на самом деле это может быть и не так. Мы используем его, дабы более-менее рационально доказать, что наши действия свободны от каких-либо ошибок, хотя на практике всё будет наоборот.

Когда человек зависит от одного интеллекта, он не знает, поднимается ли он вверх, или же падает вниз. Он не может объяснить, что с ним происходит, поскольку не в состоянии подняться над собственными предубеждениями. Возведя интеллект в роль верховного судьи, он найдёт оправдание любой несправедливости и будет считать за восхождение то, что в реальности – ни что иное, как падение.

Представьте себе такую ситуацию: в конце недели некий молодой человек получил зарплату в 300 долларов, однако по пути домой случайно выронил бумажник. Тот упал на тротуар, владелец же при этом ничего не заметил. Случилось так, что за ним шёл другой человек, который видел, как выпал этот кошелёк. Этот человек подобрал его и, открыв, обнаружил там деньги. Первой мыслью, промелькнувшей в его голове, была мысль о возвращении находки законному владельцу. Он уже начал воображать, как подбегает к тому человеку и трясёт его, говоря: «Дурак ты дурак! Ты что, забыл, что деньги надо беречь? Вот они!»

Но тут в его голове появились мысли иного рода: Я довольно-таки долго был безработным. Есть поговорка: «Бог помогает тем, кто помогает себе сам». Он помогает нам многими невидимыми способами. Вот это и есть один из них: а иначе как бы я оказался здесь в такой момент, когда этот молодой человек выронил свой кошелёк? В моём уме нет и намёка на мысль о воровстве. Ясное дело: я ничего не украл. Это Бог бросил мне кошелёк! Это – божий дар. Разве можно упустить такое? Это оскорбило бы Бога! Всё имеет свои причины, и этот случай – божий знак, адресованный мне». Вот таким образом он подвёл рациональное обоснование под своё нежелание возвращать деньги и вернулся домой счастливым.

Дома его ждала жена. Он же, войдя в дверь с бутылкой виски в руке, объявил ей: «Итак, сегодня у нас будет праздник!»

«С чего бы?» – спросила жена, – «Денег у нас нет».

Он ответил: «Если ты веришь в Бога, он поможет тебе. Человеческий ум и помыслить не мог о том, что Бог припас нам на сегодня: он дал мне 300 долларов».

«Где ты их взял?» – спросила жена.

«Впереди меня шёл молодой человек и выронил бумажник», – ответил он, – «а я его подобрал. Он просто упал у меня на пути, как божий дар».

А жена, в свою очередь, спросила его: «А ты не подумал, что будет, когда он: улыбающийся, полный надежд и счастья, поскольку он получил зарплату за неделю, придёт домой, где кто-то его ждёт, точно так же, как я ждала тебя? Ты можешь представить его состояние, когда он, сказав: «Вот: я принёс зарплату а неделю!» – не найдёт у себя в кармане ничего? Каково ему будет, когда он обнаружит, что потерял всё? Мы-то, конечно, можем праздновать хоть всю ночь, но как быть с тем человеком, который шёл домой с надеждой, а кончилось это столь печально? Об этом-то ты подумал?»

Интеллект – обоюдоострое оружие, способное резать любой стороной. Человек может использовать его как для роста, так и для оправдания разного рода сомнительных вещей, говоря, что за всем этим ему видится некая божья рука. Именно такой ход мысли и привёл человечество к оправданию жертвоприношений животных как богоугодного деяния. Получается, что животных убивают во имя Бога. Насколько нам известно, Бог не ест плоть, но жрецы, тем не менее, продолжают бормотать: «Благодарим тебя!» Кого? Интеллект, который извращает, манипулирует и оправдывает даже убийство во имя неведомого и невидимого Бога.

Так можно оправдать решительно всё: даже промискуитет находит себе оправдание под именем Тантры. Попробуйте возразить против этого, и тут же окажетесь в ретроградах, или же люди скажут, что вы понятия не имеете, о чём говорите. Другие, сжигающие свои мозговые клетки наркотиками, тоже находят тому оправдание, говоря: «Да я же улетаю на небеса! Я вижу такие краски!» Попробуйте объяснить им, что это всего лишь галлюцинация, и вас тут же высмеют. Если вы осмелитесь сказать им, что все их видения не имеют под собой никакого смысла, то вас спросят: «А вы откуда знаете? Ведь вы сами-то наркотиков не пробовали». Таковы лишь некоторые из тех методов, которыми интеллект может привести нас к закату.

В этом и состоит причина того, почему учителя требуют от посвящённых очищения ума. Инструмент этот – сырой, неочищенный, как нефть. Он нуждается в рафинизации. Заправьте самолёт нефтью и посмотрите, что будет. Он не сдвинется с места. Прежде, чем нефть станет годной к использованию, она должна пройти через процесс перегонки в керосин. Ну а когда она очищена, можете смело заправлять ею самолёт. Теперь на неё можно положиться. Вы – в небе, и держите свою жизнь в собственных руках. Очищенный керосин – именно то, на чём может летать самолёт.

Точно так же и этот ум, этот интеллект, в своей грубой форме может представлять опасность. Наша задача – научиться очищать его. Это требует времени. Нет, мы не собираемся отбросить или упразднить его вообще: он слишком драгоценен. Представьте, какой силой должен обладать этот ум, если он может поднять в небо сотни людей, сидящих в одном большом аэробусе. Что поднимает самолёт? Не он сам, конечно, а человеческий ум. Не будь человеческого ума, то самолёт даже не оторвался бы от земли. Попробуйте подбросить камень вверх – он упадёт. Да что камень: даже птичье пёрышко не держится в воздухе. Здесь же сотни тонн поднимаются в небо и держатся там по 14 часов. И мы все в это верим. На чём основывается такая вера? Естественно, не на бездушном самолёте, а на человеческом уме, который создал эту машину и ведёт её.

Но ваша жизнь несравнимо ценнее любого самолёта. Вы не можете позволить себе промотать её в застое, удерживая свой интеллект в зачаточном, грубом состоянии. Начните очищать его, и он поможет вам должным образом использовать вашу энергию, создать в вашей жизни красоту и гармонию и успешно продвигаться по пути эволюции. Как же очистить его? Этой цели служит процесс тренировки ума, осознанность, медитация. По мере продвижения по пути очищения грубые элементы, накопленные в уме, сбрасываются, и он становится всё чище и чище, а то в вас, что по своей природе чисто, утончённо и прекрасно, постепенно проявляет себя. С развитием такой утончённости сами ваши мысли станут прозрачными, потеряв всякую тяжесть и грубость, и мысли эти больше не будут водить вас взад-вперёд в разных направлениях.

Это правильное направление, это очищение, это прозрение называется бодхи. «Бодхи» означает «знать». Это то, знание, которое исходит из внутреннего самораскрытия, внутреннего опыта. Вообще, у слова «бодхи» много больше значений: в частности, имя «Будда», т.е. «Пробуждённый», происходит отсюда.

Одиннадцатая бхавана называется «бодхидурлабха», что подразумевает редкость или трудность достижения такого глубокого знания. Нахождение пути к просветлению требует времени и энергии. В этой медитации практикующий восхищается и наслаждается тем фактом, что ему или ей выпала редкая удача найти путь к просветлению и вступить на него. Фактически, бодхи представляет собой настолько редкое и бесценное сокровище, что сравнивается с уникальным сияющим алмазом. Этот алмаз, которым индийские цари украшали свои короны, называется «Кох-и-нур». Такой алмаз не был общедоступным: его хранили только для особо важных персон. Точно так же и здесь: размышляя о бодхидурлабхе, мы должны накрепко усвоить тот факт, что внутренняя осознанность – редчайшее сокровище, которое не в состоянии позволить себе «обычные» люди. Но что же имеется в виду под определением «обычные»? Это не имеет никакого отношения к постам, богатству и статусу. Обычный человек – это тот, кто живёт, обходясь без внутреннего богатства.

Каким образом можно описать это внутреннее сокровище? Представьте себе, что в вашей жизни, в вашем опыте, наступил такой момент, когда вы ясно осознали, что то, что умирает – это лишь тело, но никак не душа. Такое знание может быть плодом медитации, сможет возникнуть благодаря словам истинного учителя или же вследствие пребывания в обществе благочестивых людей, Понемногу оно раскрывается в вас, и вы осознаёте: «Я – не тело. Я лишь живу в теле, тогда как я сам – нерождённый». Итак, с одной стороны, вы рождены, а с другой – нет. Выглядит это несколько парадоксальным, и вы можете спросить: «Как я могу утверждать, что я – нерождённый? Ведь я родился, и у меня есть дата рождения». Но вы знаете кое-что ещё: тот, кому дали свидетельство о рождении, получит и свидетельство о смерти. Это факт. И не страшна ли вам сама мысль о том, что результатом всех ваших усилий здесь будет лишь могила? Весьма неутешительная перспектива!

Поэтому давайте пойдём дальше. Наш путь ведёт нас за пределы интеллектуализации. Мы начинаем чувствовать, что в нас живёт нечто такое, что не верит в смерть. Если бы мы в самом деле верили в смерть, то не встали бы утром. Что же происходит в реальности? Прослышав о чьей-то смерти, мы порой чувствуем некоторую печаль, ставим в известность кого-то другого, и всё: жизнь продолжается по-прежнему. Получается, что даже слыша о чьей-то смерти, мы не думаем о собственной.

Почему мы не думаем: «Смерть мало-помалу приближается, так что лучше будет принять кое-какие меры предосторожности». Разве мы не принимаем никаких превентивных мер, когда возникает какая-либо опасность? Какова самая большая опасность, грозящая нам? Не смерть ли? И, тем не менее, мы наслаждаемся жизнью. А теперь задумайтесь на минуту: не значит ли всё это, что мы не верим в смерть? Не скептики ли мы в этом смысле? Не полагаем ли мы, что она – лишь иллюзия? Если бы смерть была для нас более реальной, мы были бы настроены куда серьёзнее, однако на деле всё обстоит иначе. Этот факт показывает, что мы, хотя и видим, не верим, тем не менее, в то, что видим! Мы не верим своим глазам. Это – как мираж: зная, что к воде он не имеет никакого отношения, мы не побежим к нему, думая, что это вода.

Точно так же и здесь: видя смерть мы, тем не менее, не страшимся её. В ней нет никакого реального смысла. А весь секрет в следующем: внутренний обитатель знает, что смерти он неподвластен, поскольку никогда не был рождён. Итак, внутренний обитатель нерождён. Внутренняя жизнь и есть истинная жизнь. Мы начинаем понимать: «То, что умирает в теле – это не я. Умирают чувства, но я – не чувства. Я – вне их. Я лишь использую чувства как окна и, пока живу в этом доме, называемом телом, постараюсь содержать их в чистоте». Обитатель дома не отождествляется с домом и окнами. Они отличны от наблюдателя.

Если бы окна и тот, кто смотрит через них, были бы одним, то не было бы ни зрителя, ни зримого, ни процесса зрения. Отсюда становится ясным, что когда умирающий закрывает глаза, он, тем не менее, продолжает видеть внутренним зрением. Внутренний обитатель продолжает чувствовать всё то, что он увидел в другом времени и другом измерении. Когда в вас раскроется такой вид знания, вы уже не скажете: «Я обладаю знанием». Вместо этого вы скажете: «Я – само знание. Ранее я был окутан неведением, теперь же я раскрываю себя. Я был сокрыт, ныне выхожу наружу. Я буду разрывать все вуали и завесы до тех пор, пока реальность моего внутреннего «Я» не раскроется полностью». Если вы верите в самих себя, то ощутите всё своё внутреннее богатство. Это даст вам настолько глубокую уверенность, что прозрения начнут приходить одно за другим, и отпадут все сомнения. Сомнения, приходящие извне, должны остаться вовне; они не имеют никакого отношения к вашему внутреннему миру.

Пока наше внутреннее сокровище – бодхи, не открыто, мы будем пребывать в состоянии митхьятвы, т.е. неведения. Это неведение заставляет нас принимать одну вещь за другую. В чём, собственно, наша главная ошибка? А в том, что мы принимаем тело за душу, а душу за тело. Именно в такой неспособности провести различие между этими двумя и кроется причина всей нашей боли. Посмотрите: если с телом происходит нечто неприятное, мы тут же отождествляемся с ним. Вот в этом отождествлении и кроется причина всех наших страхов, депрессий, колебаний настроения и метаний из стороны в сторону.

Находясь под властью митхьятвы, мы не в состоянии понять, что стремления души в корне отличны от желаний тела. Их смешение ведёт, например, к тому, что любовь принимается за похоть и наоборот. Нам нужна какая-то конкретная вещь, но взамен мы почему-то получаем нечто совсем иное. Поэтому давайте спросим себя: «В чём же состоит стремление моей души к сотрудничеству и в чём – желание тела к удовлетворению?»

Итак, нам нужна любовь. Это – пища для души, ибо душа не может жить без любви. Любовь ничего не планирует и ничего не помнит: она существует только здесь и сейчас. В ней нет места желанию обладать или связывать. Цепляться за кого-то или что-то означает разрыв связи с самим собой. Разрывая связь с самим собой, вы тем самым «отключаетесь» от настоящего момента, поскольку вся энергия начинает расходоваться на будущее, и опыт жизни, опыт любви, ускользает в результате из ваших рук, как вода. Этот момент весьма тонок, но разобравшись с ним, вы поймёте, почему любви нечего делать ни с прошлым, ни с будущим.

Любить – значит просто быть. Быть в союзе. Можно быть в союзе с любым существом, способным на общение, проявление каких-либо чувств и построение какой-либо гармонии с вами. Любить можно кого угодно: растение, животное, ребёнка, старика, деревенщину и простака. Любить – это далеко не то же самое, что и обладать, ибо это значит просто быть здесь и сейчас, в настоящий момент, чувствуя жизнь во всех её формах и общаясь с нею.

Точно так же можно почувствовать и ничем необусловленную любовь к собственному «Я». Вы настроены на одну волну с собой. Тот, кто реально любит, не оставляет про запас ничего, раздавая свои сокровища без каких-либо оговорок. Он не говорит: «Надо бы придержать это, поскольку когда-нибудь оно может оказаться полезным», – наоборот, он говорит: «Вот: передо мной настоящий день, и я живу только в нём». Вновь и вновь, день за днём вы повторяете эту мысль, превращая её тем самым в свой стиль жизни. С этого момента вы более не омрачаете свой день думами и терзаниями о будущем. Вы живёте здесь и сейчас с любовью.

Монахов учат воспринимать друг друга как братьев и, тем не менее, они, живя вместе, сохраняют свою индивидуальность. Глагол «сохранять» обычно подразумевает некий план, лежащий в основе того, что делается. Однако в этой практике индивидуальность сохраняется без какого-либо плана или намерения сохранить её. Что делает это возможным? Это – весьма тонкий вопрос: всё как раз объясняется именно тем, что именно благодаря отсутствию какого-либо намерения сохранить свою индивидуальность вы получаете возможность сделать это.

Трудно, конечно, понять такой подход, поскольку вас всю жизнь учили строить планы, отождествляться с чем-то, привязываться к чему-то, тогда как здесь вас не связывает абсолютно ничего, ибо всё, что у вас есть – это вы сами! Поняв это, вы оторвётесь от

прошлого, забудете о будущем и спросите себя: «А что останется, если я отключусь от всего? То, что останется – это я. То, что останется – это моя жизнь. Это то, что существует и общается в настоящий момент». Она – здесь и сейчас, в непрерывном общении.

Эта одиннадцатая бхавана, бодхидурлабха, содействует искоренению из ума грубых элементов, а последний, в свою очередь, становится настолько утончённым, что превращается в вашего союзника. Вот тут-то вы и начинаете осознавать, что вы – ничто иное, как душа. А душа, как известно, не имеет никакой другой миссии, кроме одной – быть в союзе. Так что давайте забудем всякую мысль о каких-либо достижениях.

На достижения нас ориентировали с самого детства. Многие, наверное, слышали вопрос: «А чего вы достигли в этой жизни?» Если поразмыслить на эту тему, то вполне возможно прийти к выводу, что вы – полнейший неудачник. Вы можете подумать: «А чего я в самом деле достиг? Да ничего! Вся моя жизнь прошла без толку». Я слышал такие слова от людей самых разных занятий и образа жизни. Неизменно они говорят одно и то же: «Я думаю, вся моя жизнь – сплошная неудача. Я мечтал стать доктором, но плохо учился в школе... Я мечтал стать юристом, но мне отказали в кредите на обучение... Я мечтала стать актрисой, но не смогла поступить в колледж... Я мечтала найти хорошего партнёра, но все обманывали меня...» Я видел клерков жаждавших стать менеджерами, и менеджеров, стремившихся перейти в категорию владельцев предприятия. Таков образ жизни и действий людей, уверенных в том, что они – неудачники.

Но что же такое достижение? В студенческие годы мне довелось присутствовать на церемонии трупосожжения Кришнараджавадияра, махараджи Майсура, занимавшего в своё время второе место в иерархии самых богатых людей Индии. Так вот, буквально за считанные минуты тело этого человека превратилось в кучку пепла, после чего вся его свита с охраной, слонами, лошадьми и т.п. вернулась во дворец. Тот же, кто обладал несметным богатством и огромным дворцом, лежал теперь среди безлюдного поля, превратившись в кучку золы. Миллионы рупий, имя, слава – какая польза от этого? В этом ли достижение?

Но пока что ум не в состоянии это понять. Ум в настоящем его состоянии привык делать вас несчастными, усердно возвращая мысль о том, что вы не достигли ничего. Фактически, он только и занят тем, что насмехается над вами; вы же, увлечённые этой внутренней пародией, чувствуете себя несчастными. И неважно, что вы сделали за минувший день, ибо как только приходит мысль: «Итак, чего ты сегодня достиг?» – всё оказывается тщетным. Ум принижает ценность даже благих поступков, совершённых вами. Он сравнивает вас с одним, другим, третьим... А отсюда создаётся впечатление неудачи, жальщее, опечаливающее, отягощающее вас. Окутанные мраком уныния, вы не можете увидеть в жизни никакой радости, поскольку в мире всегда найдётся кто-то, достигший много большего.

Наставник говорит монаху: «Твоё достижение – бодхидурлабха. Твоё достижение – осознавать реальное и нереальное, душевное богатство, пребывающее внутри, и внешние маски». В таком достижении нет ни истинного, ни ложного, но лишь реальное и нереальное. Пока что они перемешаны. Бессмысленно обвинять в этом кого-то другого; единственное, что важно для нас – это понять, каким же образом обусловленность и отсутствие осознанности лишили нас возможности увидеть разницу между этими двумя.

Как-то раз истина и неистина решили искупаться. Было жарко, так что они сбросили одежду и нырнули в воду. Так они и плавали вместе до тех пор, пока в голове у неистины появилась одна идея... Она вышла из воды первой и надела одежды истины. Когда же последняя, выйдя

на берег, увидела, что её одежда исчезла, она сказала: «Не годится появляться на публике в таком виде, так что надену-ка я ту одежду, которая здесь осталась». И с того дня, как они начали появляться в обществе в таком переодетом виде, люди утратили всякую способность различать, кто есть кто.

Ваша задача – научиться видеть не внешние одеяния, а реальность. Не позволяйте себе быть обманутыми внешностью. Попробуйте увидеть того, кто носит эту одежду. То, что мы воспринимаем глазами – обманчиво, поскольку реальность – внутри. Её невозможно увидеть одними лишь глазами, услышать ушами или потрогать руками. Она – за пределами чувств. Она – в самом центре нашей личности. И именно благодаря её неощутимому присутствию мы и получаем возможность воспринимать этот видимый и осязаемый мир.

То, что вы видите – вне вас, реальный же свидетель пребывает внутри. Эта душа никогда не была рождена и никогда не умрёт. Осознание этого факта на личном опыте – вот величайшее достижение. Все прочие достижения – внешние. Они остаются снаружи, превращаясь в золу на поле кремации. Эта же реализация никогда не покинет вас, поскольку вы – сама осознанность.

Вы начинаете осознавать: «Я получил в своём сердце это редчайшее прозрение, более редкое, чем Драгоценность, исполняющая желания. Оно никогда не уйдёт от меня, оно находится здесь и сейчас, делая меня совершенным и целостным. Оно – моя внутренняя божественность. Именно поэтому я могу утверждать, что достиг чего-то». Всякий раз, когда у вас возникает ощущение недостатка достижений в этом мире, вспомните об этом несравнимом сокровище, этом бесценном внутреннем богатстве, и продолжайте напоминать себе об этом каждый день до тех пор, пока не убедите свой ум окончательно.

Такова ваша задача – очистить ум от начала до конца. Очищенный, он превратится в чрезвычайно полезную лестницу, уникальное средство самовозвышения, и более не будет причиной падения. Поднявшись до такой высоты, до такой внутренней ясности, вы сможете вплотную подойти к осознанию последней грани реальности: дхармы, духовной сути, внутренней истины.

Семенные мысли для медитации.

Я не обладаю знанием, я сам есть знание. Устраняя вуали, я раскрываю себя.

Отождествляя желания тела со стремлениями души, я не вижу, что такое любовь. Любовь – это пища для души. Это значит не обладать, а просто быть. Быть в союзе.

Пусть я отпраздную тот уникальный миг, когда ко мне придет осознание того, что я вечен, нерождён и нетленен. Когда я почувствую присутствие в себе этого внутреннего сокровища, это и будет моим величайшим достижением.

ГРАНЬ ДВЕНАДЦАТАЯ: ПРИРОДА НАШЕГО БЫТИЯ.

Жизнь – это океан, волны и рябь которого пребывают в постоянном движении, не останавливаясь и не успокаиваясь ни на миг. Это вечный прилив и отлив. Мы движемся в этом океане, несомые его волнами, а из-за ряби наши умы не знают покоя.

Преследующая нас неуверенность в себе создаёт невероятную путаницу: мы не знаем, чего хотим и куда идём, не знаем даже того, зачем мы здесь. В конечном счёте всё, что нам

остаётся, – это заполнять пустоту своих дней тривиальными и бессмысленными делами. Не требуется большого труда, чтобы понять, что место этих старых и изношенных элементов нашей жизни – на свалке, в противном случае мы так и останемся вечными детьми, занимающимися притворством и цепляющимися за свои маленькие игрушки. Пока что вся наша жизнь сосредоточена на поверхности, занимаясь детскими играми с фантазиями, вместо того, чтобы раскрыть глубины собственного бытия.

Итак, мы спрашиваем себя: «Есть ли что-нибудь постоянное в этом потоке беспокойства и нестабильности?» Волны и рябь не могут продолжаться вечно, ибо эмоции и мыслеформы подвержены беспрестанным изменениям. Теперь наступает последний этап практики – выйти из бушующего океана на твёрдую почву острова дхармы – вашей собственной реальности. Слово «дхарма» имеет много значений: «реальность», «религия», «истина», «природа» и т.д.

Первое значение «дхармы» – реальность. Приобретая опыт познания собственной реальности, вы получаете возможность сохранять стабильность, в противном же случае, если ваши ноги так и не коснутся твёрдой земли, вы так и останетесь в состоянии действия, реакции и взаимодействия, беспрестанно имея дело с чувствами, желаниями, эмоциями и мыслями. Конца им, как известно, не будет никогда: стоит только исчезнуть одному желанию, как тут же, подобно нарождающейся волне, вас подхватывает следующее, и так до бесконечности.

Задумайтесь, сколько ещё волн вы готовы пересчитать, сколько ещё раз вы согласны качаться на них вверх-вниз, как щепка? Поразмыслите над своей жизнью. Не кажется ли вам, что вы уже не раз говорили себе: «Если я выполню такое-то желание, то буду счастлив»? Это могло быть сказано, допустим, пять лет назад, и цель могла быть достигнута, однако вы по-прежнему несчастны. Одно желание утихает, другое возникает: такова природа ума, неспособного увидеть различие между желанием объектов и удовольствий и реальными нуждами.

Как можно быть довольным, не имея в этой жизни никакого устойчивого места? Ваша дхарма и будет таким местом. Опыт переживания радости собственного бытия неизмеримо больше любой другой радости, которую способен дать этот мир. Не существует никакого другого опыта, который мог бы превзойти этот внутренний мир и безмятежность.

Именно желания и ничто иное не позволяли вам достичь этого сердца, этого центра, этой реальности. Желания беспрерывно уносят вас от вашей сути. Даже во время медитации умственная рябь мешает вам. Вы можете, в конце концов, заключить, что медитация скучна и утомительна, можете заявить: «Я просидел два часа, но не получил ничего, кроме усталости и истощения», – но всё это лишь потому, что в действительности вы и не медитировали вовсе. Всё, что вы делали, – это борьба с умом и ничего более. Так о какой же медитации может идти речь?

Добравшись до того седалища сознания, где ничто не сможет обеспокоить вас, вы погружаетесь в глубокий покой. Однако прежде, чем найти его, вам придётся отбросить массу, множество разного рода вещей. Вполне вероятно, что в данный момент вы не готовы к такому шагу. Продолжая цепляться за вещи вы полагаете, что при каких-нибудь непредвиденных обстоятельствах они окажутся полезными. Вот почему даже медитация не приносит вам радости наслаждения безмятежностью, ясностью и миром! Я уже говорил вам однажды, что стоит только раз добраться до того внутреннего центра, как больше не

захочется уходить оттуда. Поскольку такой выход окажется слишком болезненным. Покой, обретенный вами, настолько глубок, что никакого желания уйти из него не возникает. Никакие желания не докучают вам, ничто не беспокоит: вы пребываете наедине с собой.

Тем не менее, не стоит игнорировать естественные нужды тела, когда таковые возникают: если тело нуждается в какой-либо физической поддержке – дайте ему её, нуждается в отдыхе – дайте ему отдых, нуждается в пище – дайте ему пищу. Тело – не ноша, и от привязанностей оно не зависит. Всё, что вы делаете для него, является простым следствием признания его естественным нужд с целью поддержания этого инструмента в здоровом и свежем состоянии. Но самое важное состоит в том, что ваша внутренняя жизнь отныне настолько полна, настолько богата, что в вас начинает возникать такое чувство, что вы получаете поддержку изнутри.

Обретя такую внутреннюю поддержку, вы более не будете жаждать каких бы то ни было мирских результатов, которые приходят и уходят. Вы прекрасно знаете, что нет ни одного временного достижения, которое с миром ушло бы, не оставив за собой ни единого рубца – оно непременно вырезает пусть и маленький, но всё же след боли. Здесь же, в медитации, нет боли, нет шрамов, но лишь бытие в созвучии с собственной реальностью. Таково первое значение слова «дхарма».

Другое его значение – религия. Что такое религия? Этот латинский термин означает «соединение, связывание вместе». Разделение вызывает боль, союз водворяет мир. Вы отделились от своего Высшего «Я», потому и чувствуете боль. Религия, образно говоря, представляет собой место, в котором вы соединяетесь, связываетесь с собственным Высшим «Я». В конце концов в жизни любого индивидуума наступает такой момент, когда все внешние объекты, ранее манившие к себе чувства, начинают казаться безвкусными. Представьте себе, что вы предлагаете восьмидесятилетнему старику нечто такое, что нравилось ему лет так в восемнадцать. Вполне естественно, что он ответит: «Нет, мне не надо этого. Всему своё время. Всё, чего я хочу сейчас, это здоровья и мира».

Санскритское слово «дхарма» происходит от корня «дхри», означающего «держат» или «поднимать». Таким образом всё, что удерживает вас от падения, или поднимает, когда вы уже готовы упасть, называется дхармой. Это качество, это прозрение, эта дхарма находится внутри нас. Однажды обретя её, мы больше не сможем упасть. Помните об этом. В противном случае, друзья, на каждом шагу вас будет поджидать опасность, ибо каждый шаг таит в себе возможность попасть в лапы бесчисленного множества искушений. Искушения бывают не только физическими, или чувственными: сюда же относятся и ненависть, обиды, гнев, отвращение.

Что происходит, когда вы поддаётесь печали, депрессии или обидам? Если вы постоянно думаете в таком ключе, то соответствующие эмоции продолжают возрастать, что, естественно, приводит к тому, что обида становится всё более и более жгучей, а печаль – всё более и более глубокой. Понаблюдайте за своим умом в таких ситуациях, когда вы держите обиду на кого-то. Этот человек, скорее всего, и не подозревает о том, какие чувства по отношению к нему затаились в вас, но обида эта, укоренившись в уме, засоряет и оскверняет его. Жизнь в результате становится невыносимой. Вы не знаете, куда приведёт вас такое состояние. Чтобы отмыть эту грязь, потребуется немало времени, поэтому на каждом шагу практикующий должен сохранять бдительность.

Человек, целиком сфокусированный на своих обидах и печалях, не в состоянии любить себя, и именно вследствие этой ненависти он воспринимает других как врагов и полагает, что весь мир сговорился против него. В психологии такого рода искажения сознания называются проекциями. Возникают они по той простой причине, то индивидуум не следит за собой. Не требуется большого труда, чтобы впасть в ненависть, обиду, уныние и прочие дурные эмоции, но вот выбраться из них будет нелегко.

Именно из такого негативизма и рождается наркозависимость. Найдётся немало людей, которые скажут, что приём наркотиков уносит их в заоблачные выси, но это – не более, чем самообман. Человек, принимающий наркотики, попросту не желает быть с самим собой. Всё, чего он жаждет в действительности, это впасть в забытие самого себя и упрятать истину куда-нибудь подальше от своих глаз. К сожалению, основной результат употребления наркотиков – медленный процесс разрушения клеток мозга. Клетки эти, сама природа которых – активность, более не способны функционировать, и человек барахтается в некоем виде замедленного движения. Когда же они сгорают окончательно, то весь рассудок, всё сознание, вся острота мышления угасают окончательно, ибо механизм, поддерживавший их деятельность, был разрушен.

Ваша задача в этой бхаване – наблюдать за всеми своими действиями и не забывать о необходимости непрерывной медитации на собственную реальность. Итак, погрузитесь в медитацию на собственное внутреннее единство и скажите себе: «Я есть я. Зачем мне заботиться о мнениях других? Если я – не с самим собой, то что же такое я? Я буду собой. Это всё». Все проблемы возникают из забвения своего «Я». Памятование о нём должно войти в привычку, подобно тому, как вы помните своё имя. Имя – не более, чем ярлык, но посмотрите, насколько глубоко он въелся в сознание: стоит кому-то окликнуть вас во сне, как вы тут же откроете глаза и скажете: «Привет!» Если даже имя, навязанное вам до того, как у вас появилась возможность одобрить или отвергнуть его, вырастает в сознание настолько глубоко, то какой же глубокой должна быть ваша собственная внутренняя реальность?

Когда одна вещь принимается за другую: ложь – за истину, иллюзия – за реальность, временное – за постоянное и т.д., – это называется митхьятвой, или ложными воззрениями. Вот в них-то и кроется самый опасный элемент на духовном пути. Именно этот недостаток ясности и вынуждает нас принимать наше временное имя за постоянное и считать нашу вечную реальность чем-то преходящим. На этом пути крайне важно поддерживать ясность и осознание того, что такое дхарма, или реальность, и адхарма, или нереальность.

День и ночь вновь и вновь повторяйте: «Я – Атман. Со-хам. Я есть То. Всё прочее не имеет значения. Одобрят ли меня другие или не одобряют – мне это неважно. Мне больше не нужно уныния, беспокойства и обид. Я хочу быть самим собой». Вдолбите эту мысль в своё сознание и увидите, с какой лёгкостью вы отбросите старые привычки, привязанности и желания. Отныне ни одно желание и искушение не одолеет вас с такой лёгкостью, как это было прежде.

Конечно, даже постоянно памятуя о собственной реальности и находясь в созвучии с самими собой, мы не сможем устранить искушения из мира. В мире всё это останется, разница же здесь вот в чём: отныне мы не отождествляем себя с ними. Вы можете спросить: «Но ведь искушений так много! Как же нам оставаться в покое?» Ответ на это прост: будьте бдительны. Прежде, чем схватиться за вещь, исследуйте её природу. Право взять её или оставить остаётся за вами. Представьте себе, что некто предлагает вам ароматный напиток в

хрустальном бокале. Его благоухание обещает немалое удовольствие для языка, но если вам заранее известно, что в нём содержится капля яда, то вы ни за что не возьмёте его. Точно также, если вам заранее известно, что какая-либо идея или вещь ни к чему хорошему не приведёт, вы принимаете внутреннее решение не принимать её в своё сознание.

Давайте рассмотрим этот процесс более подробно. Нашу жизнь можно подразделить на четыре элемента: тело, ум, рассудок и дух. Пока все четверо сотрудничают, жизнь полна смысла, если же мы следуем указаниям только одного или двух, то закономерно возникает опасность потери равновесия. Представьте, что некто предлагает вам миндальный торт, и вы при этом знаете, то в него подмешан наркотик. Первая реакция, естественно, исходит от тела: глаза прилипают к необыкновенно красивой форме этого торта и узору блюда, на котором тот лежит. Нос наслаждается ароматом, а язык уже предвкушает восхитительный вкус. Затем наступает очередь ума, который начинает думать: «Если я съем это, то часика так на два или на три уйду от этого мира и погуляю в мире фантазии. Какой это будет кайф!» Обратите внимание: ум жаждет попасть в этот мир фантазии. Вот почему Диснейленд так популярен у детей, а мифология настолько притягательна для взрослых. Ум жаждет мифов!

Следующая реакция исходит от рассудка: если он склоняется в сторону тела и ума, то вы начинаете подводить разного рода рациональные обоснования съедения этого торта. Когда тело, ум и рассудок действуют сообща, получается игра троих против одного. Ну а поскольку душа пребывает во сне, большинство одерживает верх. Такая ситуация таит в себе опасность, поскольку консенсус не достигнут, а там, где нет консенсуса, не будет и гармонии

Когда ум в состоянии воспринять свет, исходящий от духа, индивидуум действует разумно, ибо он знает, как остановиться и переждать. Помня о дхарме вы, даже если тело вкупе с умом страстно жаждут такого торта, услышите голос рассудка: «Да, я тело и ум, я слышу вас. Я знаю, что вы хотите этого, однако я знаю и кое-что ещё: если у меня однажды появилась привычка, то я захочу того же самого ещё раз. Химические вещества, проникая в мою кровь будут вызывать всё большее и большее желание». Постигание внутренней реальности укажет вам, как сделать правильный выбор, и тело и ум подчинятся.

Не стоит упускать из виду психологию тела: стоит хотя бы раз позволить химическим веществам проникнуть в него, как вы превратитесь в их раба, а они, в свою очередь, обратятся в желания. Входят они медленно, как скромные гости, и вы думаете: «Ну, это всего лишь один-два глотка», – но в конечном счёте эти самые глотки сами выпивают всю человеческую жизнь. Это известно как алкоголизм. О наркотиках можно сказать то же самое. Между прочим, химическая составляющая есть и в привязанности к сексу: даже если один из партнёров ничего, кроме скопища дурных качеств, собой не представляет и, фактически, препятствует росту другого, последний, тем не менее, найдёт массу способов оправдать такую связь, и всё это потому, что он находится под воздействием мощнейшего химического влияния. Человек несвободен от этих физических и эмоциональных оков. «Голос химии» настолько силён, что стоит ему подняться, как все духовные идеи мигом улетучиваются, как дымок.

Здесь и кроется причина того, почему этот мир до такой степени наполнен болью, страданием и бедами, того, почему в нём так много больниц, психиатрических учреждений, наркоманов и алкоголиков. Время уже упущено, и единственное, что нам остаётся, это узаконить пороки, поскольку люди попросту утратили всякую способность контролировать себя. Однако указанные привычки отнюдь не врождённые – они возникают позже. Помните, что начало им кладёт один-единственный момент слабости, которым они тут же пользуются,

чтобы попасть в кровь. Неусыпное внимание должно стать самой жизнью всякого, кто хочет жить долго и счастливо.

Никто, кроме вас самих, не руководит вами. Эта жизнь – целиком и полностью ваша. Никакого Бога, который контролировал бы вашу жизнь, не существует. Если человек знает, как возвысить себя, нужды во внешнем контроле не возникает. Никто не имеет власти над нами, если мы с самими собой. В этом смысле мы все – короли.

Дхарма бхавана означает нахождение опоры в самих себе. Знайте, что вы сами несёте всю ответственность за себя. Если вы сами не позаботитесь о себе, то никто другой и подавно этого не сделает. И никто не сможет управлять вами, если вы сами не сделаете чего-то такого, что окажется вне закона, вне гармонии. Поэтому когда глаза, нос и язык жаждут вышеупомянутого торта, а мозг уже готов насладиться фантазией, пусть ваш рассудок, встав рядом с духом, скажет: «Нет, пользы это не принесёт. Покуда этот предмет остаётся вне моей системы, я сохраняю власть над собой, но как только я приму его, он пересилит меня».

Таким образом, дхарма представляет собой возвышающий элемент в вас. С каждым из вас случались такие моменты, когда вы стояли на самом краю, на лезвие ножа, терзаясь вопросом о том, как вам быть дальше. Кто защитит вас в такие моменты? Никаких друзей нет, внешних элементов нет, есть только вы. Вам самим придётся решать, что же вы хотите сделать. Почувствовав такую убеждённость в собственной жизни, вы сможете сохранить силу в любых обстоятельствах. Вы воздержитесь от любых действий, которые могли бы причинить вред или увести вас в сторону от самих себя. Если же вы способны спасти себя в такие моменты, то можете считать, что спасены навечно.

Третье значение слова «дхарма» – истина. Стоит только открыть эту внутреннюю истину и начать жить в согласии с ней, как она станет мерой всех вещей. Если то или иное действие согласуется с этой истиной – вы выполняете его, если нет – отвергаете. Нет, это не оправдание чего бы то ни было: это всего лишь деятельность в полном соответствии с вашей собственной системой оценочных критериев. Истина становится вашим вечным внутренним спутником. Если вы носите её в себе, вас не одолеет никакой страх, а если вы бесстрашны, то энергия течёт естественным потоком. Неистина рассеивает энергию. Поддаваясь влиянию лжи, вы теряете устойчивость, и энергия утихает. Порой случается так, что тело даже впадает в дрожь, но ведь это противоестественно! Обладая дхармой, вы движетесь в этом мире с лёгкостью и непринуждённостью, без какого бы то ни было скрытого страха быть застигнутыми врасплох, поскольку теперь вы живёте в истине. Весь мир доступен вам. Весь мир – ваш дом. Каждый, кого бы вы ни встретили, любит вас. У вас больше нет никакой нужды прятаться, ибо вы более не оцениваете этот мир с позиций внешних мнений и критериев. Отныне ваша мера всех вещей – внутренняя истина, внутренняя аутентичность.

Четвёртое значение слова «дхарма» – природа. Абсолютно всё наделено своей собственной природой. Так, природа конфеты – сладость, колючки – колкость, соли – солёность, а розы – благоухание. Итак, медитируя, постарайтесь осознать, что всё функционирует в соответствии со своей внутренней природой. Тело, ум и дух следуют каждый собственной дхарме. Поймите, что у нас не может быть никаких оснований проклинать или восхвалять ту или иную форму. Узрите вещи как они есть.

Научившись воспринимать вещи без искажений, вы сможете решить для себя, чего же вы хотите в действительности. Поняв природу людей, вы будете знать, как взаимодействовать с ними. Склонность к причинению вреда – это не природа личности, а её состояние. Поэтому,

встречая человека, оказавшегося в таком состоянии, вы уже знаете, что это – следствие какого-то предыдущего опыта, и в данный момент он просто пытается отыгаться на ком-то или чём-то другом, находящемся вне его. Но ведь наша подлинная природа – любовь, сострадание, истина и прогресс. Те, кто знает это, будут терпеливы как с другими, так и с самими собой. Мы просто обязаны научиться выжидать, сохранять терпение прежде, чем начать какие-либо новые отношения или предпринять какое-либо новое усилие. Прежде, чем предпринять что-либо, дайте человеку, месту или вещи возможность раскрыть себя перед вами.

Есть древняя история о том, как некий святой, стоя у реки, увидел, как в воду упал скорпион. Понимая, что шансов выбраться оттуда у него никаких, он взял его, чтобы положить на землю. Но стоило только монаху прикоснуться к насекомому, как оно, естественно, ужалило его. Монах, почувствовав боль, перевязал рану повязкой.

А дальше произошло следующее: скорпион опять спустился к реке и нырнул в воду. «Глупая тварь», – подумал монах. Однако сострадание вновь охватило его. Случилось так, что поблизости оказался другой человек, наблюдавший за этой сценой. Подойдя к монаху, он спросил: «Что вы делаете? Вы что, ума лишились? Создаётся впечатление, что вы хотите, чтобы скорпион ужалил вас ещё раз».

Монах же, улыбаясь, ответил: «Скорпион, даже в тот момент, когда он тонет, не в состоянии забыть свою природу, которая и вынуждает его жалить. Так как же я могу забыть собственную природу – сострадание? Я что, ниже, чем этот скорпион? Я должен быть собой. Такова моя природа. Собственной природой наделено всё».

Это размышление рано или поздно приведёт вас к острову вашей собственной реальности, всеохватывающей силы, внутреннего критерия истины, изначальной сути вашей собственной природы. И с этого момента вам более не придётся плыть по вечно бегущим волнам этого мира. Единственное тихое и стабильное место, которое можно найти здесь – это остров дхармы. Это – вы. Живя на таком острове, вы знаете: Бури могут приходить своим чередом, но они не собьют меня с ног. Ветры искушений могут дуть своим чередом, но я более не поддамся им. Всё стороннее – преходяще. Реальность – здесь».

С обретением такого опыта все обиды и ненависть рассеются как дым. Хвала и хула уйдут из вашей жизни. Отныне вы неусыпно следите за тем, как живёте в этом мире и что принимаете в свою жизнь. Теперь вы способны сохранять внутреннее равновесие. Итак, какова же природа вашей природы? Это – любовь, сострадание, истина, блаженство и осознанность.

Вы знаете, что всё в этой вселенной рано или поздно уйдёт от вас – всё, за исключением дхармы, той самой истины. Она – ваш вечный спутник, встретившись с которым, вы навсегда забудете, что такое одиночество. То, что приходит и уходит – это сансара, мир вечного движения. Когда вами овладевает одиночество, создавая ощущение полнейшей пустоты, подумайте: «Нет, здесь всё-таки что-то есть. Это нечто – внутри меня. Это – дхарма. Это – пробуждение душевной осознанности». Постарайтесь ощутить такое состояние вновь и вновь, и делайте это до тех пор, пока чувство одиночества не исчезнет окончательно.

Достигнув такой осознанности, вы станете своим собственным учителем. Задача внешнего учителя заключается лишь в том, чтобы напомнить об этом: живёте ли вы в глухом лесу, на вершине горы, в пещере или в шумном городе, никогда не забывайте о том, что в

действительности вы – не одиноки, ибо у вас есть собственный внутренний учитель, собственная дхарма, собственная реальность, собственное единство.

Семенные мысли для медитации.

Пусть прекратится эта вечная качка на волнах нереальности, и я вступлю на твёрдую почву острова покоя, моей дхармы.

Разделение – боль, единство – мир. Я отделён от собственного высшего «Я», потому и чувствую боль. Когда я соединяюсь с самим собой, меня не беспокоит ничто, и я пребываю в мире. Это внутреннее единство воспитывает и совершенствует.

Моей жизнью не распоряжается никто, кроме меня самого. Никто, кроме меня, не может решить, быть ли мне сильным или слабым.

Если кто-то злословит дхарму, я встаю и уношу оттуда ноги. Реальность – только здесь, всё же остальное – преходяще.

ГЛОССАРИЙ САНСКРИТСКИХ И ПРАКРИТСКИХ ТЕРМИНОВ.

Аджива: неживая материя

Адхарма: нереальность

Адхарма: посредник покоя

Акаша: пространство

Алока: пустота, вакуум, не содержащий ни души, ни материи.

Анитья: непостоянство

Аньятва: то, что отлично от «Я»

Арихант, архат: тот, кто победил все страсти («победитель врагов»)

Асрава: приток кармы

Ашарана: беззащитность

Бандха: связывание

Бахутва: множественность

Бодхи: пробуждение

Бодхидурлабха: трудность нахождения пути к освобождению

Бхавана: размышление, или медитация, на различные элементы или аспекты реальности

Джива: душа; живое существо

Дхарма: реальность; внутренняя истина; то, что возвышает и объединяет с высшим «Я»; религия

Дхарма: посредник движения

Кала: время

Карма: материальные частицы, связывающие и обуславливающие душу

Кевали: всеведущий

Логуттама, логуттамо: высочайший, непревзойдённый во всей вселенной

Лока: вселенная

Мангалам: благословение

Митхьятва: ложное воззрение

Мокша: освобождение

Нирджара: сбрасывание кармы

Нитья: постоянство

Паваджами: я иду в, я соединяюсь с

Паннато: сказанное кем-либо
Пудгала: материя
Садху, саху: монах или святой
Самвара: остановка притока кармы
Сансара: цикл рождения и смерти
Сиддха: освобождённая душа
Сватва: самость
Шарана: внутренняя защита, прибежище, сила
Экатва: односторонность; одиночество

Примечания переводчика.

¹ Четыре благословенны:
Архаты благословенны,
Сиддхи благословенны,
Монахи благословенны,
Учение, проповеданное Всеведущим, благословенно.

Четыре – высочайшие в мире:
Архаты – высочайшие в мире,
Сиддхи – высочайшие в мире,
Монахи – высочайшие в мире,
Учение, проповеданное Всеведущим, высочайшее в мире.

Я иду к четырём прибежищам:
Я иду к прибежищу архатов,
Я иду к прибежищу сиддхов,
Я иду к прибежищу монахов,
Я иду к прибежищу учения, проповеданного Всеведущим.

² Дигамбары, отрицающие возможность достижения освобождения женщиной, считают, что все тиртханкары были мужчинами, хотя с грамматической точки зрения имя «Малли» – женского рода.

³ В джайнской философии термин «асрава» означает приток кармы. Обращаю внимание читателя на то, что его написание может различаться: в древних текстах – «асрава», в современном хинди «ашрав» (конечное краткое «а» в современных языках не читается).

⁴ Несвободная мирская (сансари), или загрязняемая кармой душа постоянно претерпевает вибрации, являющиеся результатом прошлой кармы, уже соединившейся с душой. Эти вибрации внутри «пространства души» называются йогой: в смысле, отличном от более распространённых значений данного слова. Во внешнем мире они проявляются через тело, которое может занимать душа. Эта йога бывает трёх видов, в зависимости от того, где выражаются вибрации души: в теле, речи или уме. Если вибрации имеют своим результатом активность тела, это называется кая (телесная) йога. Если они проявляются в активности речи, это называется вачана (речевая) йога. А если их результат – умственный процесс, то это будет мано (умственная) йога. Именно вследствие этих вибраций души, называющихся «тремя йогоми», возникает волнение в зоне влияния души и её тела в мире. Потенциальное кармическое вещество (карма варгана), состоящее из бесчисленного количества частиц, в результате таких вибраций втягивается в душу и именно это и называется притоком (асрава). (А.Л. Санчети, М.М. Бхандари, Первые шаги в джайнизме.)

⁵ Срава: протекание, просачивание. Синоним асравы.

⁶ С фонетической точки зрения приведённая автором интерпретация слова «пудгала» выглядит сомнительной: по правилам сандхи (сочетаемости звуков), последний согласный звук корня «пут», означающего «окутывать», «охватывать» и т.п., – альвеолярный «т», перед звонкими согласными озвончается, переходя в «д» с сохранением альвеолярности, но никак не в зубное «д», как в слове «пудгала». «Гал»: «капать, течь», «исчезать», погибать».

⁷ В оригинале: «matter-dominated». Перевод «материально обусловленный» был выбран как уже устоявшийся в русском языке.