

Шри Читрабхану.  
(Мунишри Чандрапрабха Сагарджи)

**ОСОЗНАЙ, КТО ТЫ:  
ДИНАМИКА ДЖАЙНСКОЙ МЕДИТАЦИИ.**

© Шри Читрабхану.

© Jain International Meditation Center.

© Русский перевод: Jainworld Foundation, 715, Bellemeade place, Alpharetta, GA, 30004, USA,  
[www.jainworld.com](http://www.jainworld.com).

© Г.В. Гарин, перевод, 2006.

Права на публикацию русского перевода настоящего текста принадлежат [Jainworld Foundation](http://Jainworld Foundation). Переиздание и воспроизведение любыми средствами возможны только с письменного разрешения [Jainworld Foundation](http://Jainworld Foundation).

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**Глава 1.**

**Что такое медитация?**

**Начало практики:**

**Место.**

**Время.**

**Положение тела.**

**Начало медитации: успокоение ума, наблюдение за собой и дыханием.**

**Развитие однонаправленности ума.**

**Вопросы и ответы.**

**Глава 2.**

**Углубление медитации: освобождение и сосредоточение.**

**Препятствия росту: эго.**

**Продолжение практики: медитация на слог «хрим» и дыхание.**

**Вопросы и ответы.**

**Глава 3.**

**Медитация как способ приближения к жизни.**

**Продолжение практики.**

**Использование мантр: ви-рам и со-хам.**

**Глава 4.**

**В поисках истинной природы.**

**Углубление медитации: кто я?**

**Углубление медитации: устранение отрицательных черт характера.**

**Глава 5.**

**Медитация: искусство жизни и переживание внутреннего света.**

**Обзор.**

**Медитация и искусство общения.**

**Медитация под руководством мастера: переживание внутреннего света и погружение в жизнь.**

**Глава 6.**

**Медитация в джайнской философии.**

**Глава 7.**

**Сверх-чувство по ту сторону чувств.**

**Глава 8.**

**Совершенство – внутри нас.**

**Глава 9.**

**Осознай, кто ты.**

## Глава 1.

### Что такое медитация?

С незапамятных времён человек находился в беспрестанном поиске сокрытых в нём сил. Интуиция подсказывает ему, что жизнь – это нечто много большее, чем то, что он видит ныне. Его глубочайшее стремление направлено на раскрытие того «большого», той тайной силы, и на привнесение этой силы в реальную жизнь, чтобы сделать её настолько счастливой, мирной и плодотворной, насколько будет возможно.

Существует множество средств, позволяющих нам вступить на путь духовного поиска, но во всех философиях, верованиях и учениях я неизменно обнаруживал одну общую вещь – медитацию. Медитация лежит в самом сердце всех религиозных систем: индуизма, джайнизма, буддизма, иудаизма, христианства, даосизма и зороастризма. Такая универсальность медитации служит наилучшим свидетельством тех величайших потенциальности и энергии, которые содержатся в ней. Медитация открывает двери высшего сознания, в котором и прячется наше внутреннее сокровище. Наше истинное «Я» сокрыто внутри, и здесь же дремлет наша сила.

Медитация поможет вам раскрыть свою внутреннюю потенциальность. В этой стране, всё ещё неведомой и нехоженой, которую вам ещё только предстоит исследовать, вы и найдёте седалище своего внутреннего мира, достигнете вершины радости и блаженства – того блаженства, по сравнению с которым всё, что можно найти в этом мире, покажется ничтожным.

Кому, помимо человеческих существ, дано пережить этот чудесный опыт? Лишь в человеческом теле мы сможем достичь этой вершины покоя. Рано или поздно наступит такой момент, когда мы ясно осознаем, что вся вселенная – наш дом, и то горькое чувство, что этот мир – какая-то враждебная территория, к которой мы не имеем никакого отношения, останется позади. Именно с помощью медитации мы сможем вернуться домой и найти долгожданный покой с собственном истинном «Я». Сейчас мы не дома: сейчас у каждого из нас отдельное жилище. Вы знаете, в чём разница между жильём и домом? Жильё строиться из кирпичей, дом же – из чувств. Принимая гостей, вы говорите: «Чувствуйте себя, как дома», – но сами-то вы где? Дома ли?

Медитируя, вы найдёте свой истинный, внутренний дом. По мере развития такого опыта внешние объекты прекратят беспокоить вас, ибо у вас будет достаточно сил, чтобы не позволить им войти внутрь. Вы откроете внутри себя неприступный замок, надёжно укроющий вас от всех атак. В этом-то и состоит идея медитации. Медитация – не религия; это – средство освоения искусства жизни, роста и общения.

Пока что вы чрезмерно уязвимы, ранимы и обидчивы: один человек рассмешит вас, а другой тут же заставит плакать; один заставит танцевать, а другой немедля собьёт с ног. Вы, конечно, можете быть уверенными в своей независимости, но разве вы не реагируете на чужие слова, эмоции и действия? Откуда знать, когда вы будете рыдать, а когда – смеяться, когда ваша душа будет парить в небесах, а когда – погрузится в уныние? Способны ли вы в данный момент со всей искренностью сказать: «Моя реакция на мир зависит от меня самого. Я обладаю равновесием. Я знаю, как жить в мире с самим собой»?

Каждый из нас – безбрежный резервуар энергии. Фактически, вы – та самая энергия, которая ведёт к раскрытию сознания. Медитация, высвобождая эту энергию, даёт возможность роста. В вас появляются уверенность и счастье. Сейчас вы склонны нервничать по любому

ничтожному поводу, типа собеседования при приёме на работу. Но почему вы так беспокоитесь? Неужели работодатель сделает с вами что-то дурное? Ведь он или она – такое же человеческое существо, как и вы, и сам не раз проходил через такое же собеседование. Так идите же спокойно и наслаждайтесь разговором с этим человеком или кем бы то ни было другим!

Сохраняя эту осознанность и этот образ мысли, вы сокрушите все барьеры, воздвигнутые, между прочим, вами самими. Рано или поздно вы придёте к пониманию, что всё то, что было возможно для любого другого в человеческой истории, в равной мере возможно и для вас. Вы сами – звено этой истории; вы принадлежите к тому же самому биологическому виду; вы получаете свою долю общей энергии и общего света, истекающих из одного и того же источника. Вся разница между людьми состоит в том, что некоторые развили свою потенциальность в полной мере, тогда как другие – не совсем.

Медитируя, мы возвращаемся от окружности жизни к её центру. Каждый из нас – индивидуальный мир. Мы действуем и взаимодействуем друг с другом; мы создаём те или иные отношения. Что такое отношения? Это то самое действие и взаимодействие между двумя мирами. Пока что у нас хватает времени на всех: детей, супругов, начальников, коллег, друзей, кроме одного – того, кто на самом деле действует и связывает нас со всеми этими людьми. Они – на периферии, в центре же – тот, кто уделяет внимание им всем. Сознание – вот этот центр. Смысл и цель медитации состоит в осознании этого центра. Медитация – это поиск того источника силы, того резервуара энергии, того внутреннего сокровища, которое известно как наше истинное «Я».

Сейчас вы можете контролировать тело, но с умом-то как быть? Едва приступив к медитации, вы обнаруживаете, что ум целиком и полностью вне вашего контроля. Всё может подчиниться вам – машина, дети, персонал на работе, а вот ум никак не хочет! Вы не можете сосредоточить внимание на чём-то одном даже на пять минут. За это время ваш ум слетает в пять, а то и в десять или двадцать различных мест, и сей факт лишний раз показывает, что уму этому до гармонии далеко. Будь ваше тело столь же неконтролируемым, как ум, вы бы не смогли даже перейти улицу! Переходя дорогу мы, по крайней мере, в состоянии координировать ситуацию со своими действиями, но попробуйте приказать уму: «Делай это!», – как он тут же сделает что-то другое.

Помнится, в детстве у меня был учитель, который систематически обращался к кому-либо из нас с такой вот просьбой: «Сбегай-ка после уроков на базар и купи мне овощи, чтобы я по пути домой не тратил время на это». Как-то раз я спросил его: «Мы все находимся в школе, а вы здесь думаете о доме и посылаете нас за овощами», – на что он ответил: «Да, конечно, но дома я планирую ваши уроки и думаю о том, что вы будете делать здесь». Это был хороший пример того, как работает ум: в школе он думал о доме, а дома – о школе.

Взгляните на себя и посмотрите, в какой мере это относится и к вам. Не думаете ли вы о работе и не строите ли планы на завтра, пребывая дома, в лоне семьи? А чем вы заняты на службе: не мучаетесь ли домашними проблемами, женой, детьми и всем прочим из той же оперы вместо того, чтобы выполнять свои непосредственные обязанности? Всё это также показывает, что уму недостаёт контроля. Эти беспрестанные прыжки ума туда-сюда, как и вообще любая деятельность, лишённая осознанности, буквально пожирают вашу энергию и уводят её в ложном направлении. А порой бывает так, что вы не используете и малой её толики: вот здесь-то и кроется причина всех мыслимых ошибок, будь то в управлении автомобилем, при печатании на компьютере, в письме, расчётах или даже разговорах, когда вы не можете сосредоточиться на собственных словах и том эффекте, который они могут произвести.

Минимизировать эти ошибки можно, если научиться концентрировать внимание и привносить в предмет всю силу своего ума. Не прибегаете ли вы к грубым и лживым словам, говоря с кем-то об одном, но думая при этом о чём-то совершенно ином? Потом вы скажете: «Прости меня. Я имел в виду другое». Но если вы имели в виду нечто иное, то почему сказали именно так? Ведь никто не заставлял вас говорить ложь или повышать голос. Сожаление может облегчить боль, но никогда не искоренит её до конца: какое-то пятнышко всё равно останется. Она – как лист, вышедший из печатной машинки: ошибку можно закрасить и исправить хоть пять раз, но читатель в любом случае увидит, что какая-то ошибка имела место.

Цель медитации – обучить ум. Это крайне важно. Необученный ум столь же опасен, как машина с неисправными тормозами, поскольку в любой момент он может натворить немало бед. В школе нас учили формулам, давали разного рода информацию и заставляли повторять её, теперь же мы учимся тому, каким образом использовать всю полученную информацию с максимальной эффективностью и точностью.

### **Начало практики.**

Теперь, зная, какую пользу может принести медитация, зададимся вопросом: «Каким же образом приступить к практике?»

### ***Место.***

Прежде всего, найдите какую-нибудь тихую комнату, в которой вы сможете беспрепятственно медитировать. Пусть она всегда будет чистой и предельно просто обставленной; обратите также внимание на наличие свежего воздуха и уровень шума. Выберите такое место, где вы сможете с комфортом расслабиться. Некоторые люди, дабы избежать отвлечений, используют в качестве объекта для медитации голую стену, но вы можете предпочесть прекрасную картину или изящную вазу цветком или любой другой вдохновляющий образ. Важно, чтобы композиция этого предмета была симметричной и успокаивающей. Извращённая современная живопись, обладающая немалым стимулирующим эффектом, хороша для других целей, но никак не здесь. Любая картина оказывает воздействие на клетки мозга, и они начинают концентрироваться на том, что находится перед вами. По этой причине статуи в храмах настолько прекрасны и наделены безмятежными, мирными лицами и благожелательными улыбками. Их функция – создавать вокруг атмосферу покоя, что следует сделать и вам при обустройстве места для медитации.

### ***Время.***

Далее определите время медитации. Медитировать можно утром, днём или вечером – всё это не имеет значения; важно лишь то, что это время будет предназначено исключительно для вас, и ни для чего иного. Если во время медитации вы продолжаете думать о том и сём, то ум по-прежнему останется перегруженным всякого рода заботами и обязанностями, так что выделите для себя время покоя. Решите, что вам свыше дано право посвятить 24 минуты в день самому себе. Разве вы не вправе посвятить себе одну минуту каждого часа? Если же вы полагаете, что ситуация не позволяет выделить для себя хотя бы 24 минуты в день, то это как раз говорит о том, что медитация вам просто необходима. Когда схема личностных приоритетов построена так, что не остаётся ни малейшей возможности выкроить хоть чуточку времени для того, чтобы побыть наедине с собой, это говорит ни о чём ином, как о необходимости переоценки ценностей.

Время для медитации – драгоценный дар, который следует приберечь для себя; что же касается семьи, друзей работы и прочих дел, то им всё равно достанется большая часть дня. Забудьте об успехах и неудачах: сама мысль о них вызывает напряжение. Наградите себя этим даром времени и скажите себе, что в течение этих 24 минут делать абсолютно нечего! Это – минуты удовольствия и наслаждения, предназначенные для того, чтобы понять, что вы чувствуете внутри.

Если вы установите для медитации строго определённое время, то тело постепенно приспособится к новому расписанию. Если вы приучили себя выпивать в три часа чашку кофе то, с приближением этого времени, начинаете чувствовать сонливость. Таким образом, само тело напоминает вам, что пора выпить кофе. Реакции физического тела – не более, чем набор привычек: оно может приспособиться к любой новой привычке, которую мы выработаем. Нет ничего невозможного. Некоторые вещи могут оказаться трудными, и их осуществление займёт немало времени, но осознанность и настойчивость рано или поздно сформируют новую модель поведения. И тогда тело, став вашим другом, будет регулярно напоминать о том, что пришло время для медитации.

### *Положение тела.*

Итак, мы нашли приятное место и подходящее время для медитации, следующим шагом будет найти приемлемое положение тела. Если можете сидеть в позе лотоса – это замечательно, но не стоит смущаться, если таковая тяжела для вас. Боль в суставах отвлечёт внимание, и вы будете вынуждены раньше времени прекратить занятие. Поза лотоса так прославилась всего лишь потому, что в Индии все люди с самого детства сидят на полу и их тела, таким образом, приспособлены к этой позе: заставьте их пересесть на стулья, и они почувствуют себя не очень-то комфортабельно. Вся красота позы лотоса заключается в том, что она позволяет держать позвоночник в вертикальном положении, однако для медитации именно эта поза необязательна.

Вы можете сидеть на стуле или на полу, опираясь о стену, или даже лежать. Здесь нужно помнить лишь о двух моментах: во-первых, спина должна быть прямой, а во-вторых, вы должны расслабиться и не чувствовать каких-либо неудобств. Позвоночник – это чудесная энергетическая колонна или, другими словами, «линия электропередач», по которой энергия движется от кончиков пальцев к макушке. Тот, кто знает, как сохранить позвоночник прямым и сильным, сокращает тем самым риск возможных заболеваний. В этом, кстати, и состоит причина того, почему садхаки<sup>1</sup> спят на жёстких постелях. Сила и крепость позвоночника помогут вам сохранить здоровье и долголетие, а заодно и гарантируют привлекательную внешность.

Что бы вы подумали, встретив человека, сидящего, стоящего или идущего в полусогнутой позе? Вполне естественно, что те, кто способен стоять строго вертикально, радуют наш глаз. Выработав привычку к вертикальному положению, вы и впредь будете сидеть и ходить с высоко поднятой головой. Никакие депрессия и одиночество не одолеют вас. Мир – ничто иное, как ваше отражение, а ваша поза отражает вашу суть.

Состояние позвоночника играет важную роль даже в пищеварении. Когда спина прямая, все органы удерживаются в положенных им местах, и вся система, таким образом, работает должным образом, но стоит нам согнуться, как пищеварительные органы тут же сжимаются и, сверх того начинает страдать их система кровоснабжения. Как под таким «прессом» можно рассчитывать на нормальное пищеварение? Запор является закономерным результатом не только неправильного питания, но и неправильного положения позвоночника.

Другая польза сидения в вертикальном положении состоит в том, что оно позволяет дыханию проникнуть в самую глубину лёгких. Поверхностное дыхание причиняет вред телу и вызывает вялость и инертность. Когда мы дышим естественным образом, воздух проникает так глубоко, что диафрагма расширяется настолько, что брюшная полость выдвигается вперёд, когда же она начинает двигаться назад, мы выдыхаем. Такой способ дыхания позволит сохранить бдительность и покой. Не замечали ли вы, каким поверхностным и учащённым становится дыхание человека, впавшего в ярость или какую-нибудь иную страсть? Примерно та же картина наблюдается при депрессии и эмоциональных потрясениях. Если же вы медитируете или думаете о чём-то возвышенном, в вас воцаряется душевный покой, а вместе с ним и дыхание становится замедленным и глубоким.

Достаточно немного понаблюдать за этим, чтобы понять, насколько дыхание важно не только для достижения внутреннего покоя, но и для ума и процесса мышления в целом. Если мы дышим правильно, нас не одолеют ни голод, ни депрессия. Никакая болезнь не сможет надолго задержаться в теле, «кислородное снабжение» которого налажено должным образом. Но чтобы наслаждаться хорошим дыханием, мы должны поддерживать правильное положение тела.

Если в данный момент вы страдаете какими-то проблемами со спиной и пищеварением, то сидение с выпрямленным позвоночником, правильное дыхание и концентрация на здоровье и долголетию помогут облегчить их. Нижеприведённая история иллюстрирует это.

У одного принца было замечено патологическое искривление позвоночника. Придворные врачи, собравшись, пришли к единодушному мнению, что если не найти какого-либо способа лечения, то горб ему гарантирован.

Обеспокоенный таким прогнозом царь разослал по всем своим владениям гонцов с обещанием большого вознаграждения тому, кто сможет вылечить его сына. И, начиная с того самого дня, во двор устремился непрерывный поток докторов, учёных, колдунов и прочей публики, предлагавшей все мыслимые и немыслимые средства: травы, корни, упражнения, яды и заклинания. Но толку от всего этого не было никакого.

Наконец слух о болезни царского сына дошёл до мудрого скульптора, владевшего искусством медитации. Вся награда, которую попросил этот человек, состояла в нескольких инструментах для его работы, материалах и возможности провести три дня рядом с мальчиком. Мудрец, однако, предупредил царя, что процесс лечения займёт два года, а сам же он по прошествии трёх дней вернётся к себе.

Два дня скульптор работал над композицией, внимательно изучая тело мальчика под разными углами. Никому в это время не позволялось видеть их. Наконец, когда на третий день вуаль была снята, взорам публики открылась совершенная по своим пропорциям статуя, стоящая в вертикальном положении.

Затем мастер объяснил свой метод лечения. Суть последнего состояла в том, что мальчик должен каждый день подходить к статуе и стоять напротив неё в точно такой же вертикальной позе столько, сколько сможет выдержать без напряжения и боли. Его задачей была точная имитация всех черт статуи, включая и царственный взгляд, отражённый на её лице, и её манеру держать голову.

После этого скульптор объяснил мальчику, что тот, стоя перед статуей, должен думать о том, как он растёт и принимает форму той фигуры, которая стоит перед ним. Отныне каждый

день ему предстояло визуализировать себя таким же прямым и высоким, как эта статуя. Самой важной вещью, по словам мастера, было не пропустить ни одного дня. А чтобы не потерять веру, первое, что он должен был сделать с утра, пока его ум свеж и пока никто не успел напомнить ему о болезни, это постоять перед статуей.

Мальчику в тот момент было восемь лет. На четвёртый день мастер, не попросив никакого вознаграждения, покинул дворец. Он лишь сказал, что вернётся через два года, когда результат лечения будет очевиден. С того самого дня мальчик начал прилежно выполнять всё, что было ему указано: каждое утро, пока весь придворный люд ещё спал, и никто не мог помешать ему, он стоял перед статуей. И каждый день он чувствовал, что становится всё сильнее и сильнее, и видел, что растёт всё выше и выше, а его спина понемногу выпрямляется. Окружающие поначалу не замечали никаких перемен, но, в конце концов, и они увидели, что болезнь уходит. Однако первое, что было отмечено всеми, это изменение состояния ума принца: он с тех пор стал счастливее и увереннее в себе. Лишь после этого они обратили внимание на физические изменения

Скульптор, вернувшись через два года, обнаружил, что мальчик буквально пышет здоровьем. Его фигура была истинно царской, а осанка – такой, как ни у кого другого в этой стране. Царь, без ума от радости, предложил мастеру всё, что бы тот ни пожелал. Но увидеть мальчика здоровым и сильным было достаточной наградой для мудреца, и он удалился столь же почтительно и быстро, как и пришёл.

Такова мощь медитации – той внутренней силы, которая изменяет даже условия жизни.

### **Начало медитации: успокоение ума, наблюдение за собой и дыханием.**

Итак, вы выбрали спокойное место, приемлемое время и удобную позицию. А теперь закройте глаза и понаблюдайте за собой. Взгляните на себя ментальным оком. Вы можете спросить себя: «Ну, и что мне с собой делать?», – а затем, почувствовав себя в глуповатом положении, можете подумать: «А что я здесь делаю? Почему я так сижу, не делая ничего?» Перед вашим взором промелькнут все те планы и идеи, которые вам хочется осуществить: банк, магазин, вечеринка, работа, повышение по службе – всё вдруг восстанет в вашем уме. Это вполне естественно, поскольку уму свойственно заниматься тем или иным видом деятельности. Когда делать нечего, вы включаете радио или жуёте резинку. Куда бы ни пошли люди: на берег моря, в горы, в самые изумительные и тихие уголки мира – всюду их неизменно сопровождают радио и жвачка. Может быть, вы и знаете, что делать с другими, но вот как быть с самим собой – не знаете точно.

Во-первых, просто сядьте, и позвольте мыслям войти ум. Что это за мысли? Сколько их? Какие фантазии и глупости приходят на ум? Посмотрите, какие тенденции и инстинкты таятся в вас. Итак, первый шаг – сидеть и наблюдать, раскрывать привычки и тенденции своего тела. Войдите в роль нейтрального наблюдателя. Не думайте ни о чём – будь то хорошее или плохое, правильное или неправильное; оставьте суждения в стороне. Вспомните все те определения, которыми вас наградили окружающие, и позвольте им уйти. Представьте себя прекрасным, прочувствуйте эту приятную мысль изнутри. Пусть это чувство овладеет даже вашим лицом. Представьте, как оно успокаивает и расслабляет вас, и продолжайте медитацию с приятным и умиротворённым видом.

Теперь вы можете проследить за процессом возникновения желаний. Спросите себя: «Почему они появляются во мне? Что они собой представляют? Как они проявляются?» Что происходит в вашем подсознании? Знаете ли вы, что такие незаметные и не имеющие

никакой конкретной цели действия, как постукивание пальцами по столу или курение, указывают на внутреннюю неудовлетворённость и боль?

Гнев и ненависть, недовольство и фрустрация уродуют нас. С помощью медитации мы выстраиваем себя заново. Вся сила нашего ума направляется на создание новых клеток лица и всего тела. Попробуйте в течение года визуализировать в медитации собственное лицо, представляя его счастливым и улыбающимся, и вскоре не только вы сами, но и окружающие заметят некоторые перемены. Люди будут спрашивать, какой косметикой вы пользуетесь, но подлинная косметика – это медитация. Тот, кто верит в себя, изменит себя.

В жизни обычно бывает так, что вы получаете то, что замышляете, и становитесь тем, о чём думаете. Сейчас наша жизнь не подвластна контролю, поскольку мы, вместо того, чтобы со всей искренностью предпринять реальные шаги по самоизменению, лишь жалеем себя. По сути, всё, чего мы хотим – это возможность перемен как таковая. Но ведь выражение желания само по себе не имеет никакой силы. Использовать мы должны не желание, а волю. Не позволяйте сомнениям противодействовать своей воле, поскольку в этом случае одна мысль будет попросту опровергать другую, и вы так ничего и не достигнете. Дурная мысль – сорняк, способный испортить весь сад вашего сердца и ума.

Мне довелось знать человека, имевшего большой дом с садом и лужайкой перед ним. Каждое утро он, слегка перекусив, выходил в сад для медитации и, усевшись, начинал осматривать траву в поисках сорняков. Если ему на глаза попадалось какое-то нежелательное растение, он немедленно сосредотачивал всё внимание на этом участке. Садовник этого человека был необыкновенно чувствительным: он тут же понимал, какой сорняк и где заметил хозяин и удалял его. Затем хозяин опять осматривал сад и, если обнаруживался другой сорняк, так же сосредотачивал на нём всё внимание, чтобы садовник затем нашёл его и вырвал. Вот таким образом этому человеку удавалось поддерживать необыкновенную красоту не только в саду и на лужайке, но и во всех уголках своего дома. Мы в своей медитации делаем то же самое.

Теперь, сидя в медитации и представляя своё лицо в неземном свете, вы можете заметить кое-какие проблемы с кожей. Почему они так беспокоят вас? Это – признак бурлящей энергии юности, вашего внутреннего жара и энергии. Не ищите здесь ничего дурного: перейдите на здоровую пищу и увидите, как эти болячки уйдут сами.

Следующий шаг, который вы должны осуществить, это расслабление всех без исключения частей тела, начиная с кончиков пальцев и до макушки. Не забудьте расслабить челюсти. Избавиться от напряжения абсолютно необходимо, поскольку то напряжение, которое накопилось в теле, может привести к расфокусировке внимания. С этого момента вы начинаете формировать новое лицо и новые чувства. Расслабив челюсти, приступайте к расслаблению всех участков лица: глаз, рта, щёк и бровей; уберите все гримасы и торчащие скулы.

Итак, теперь вы успокоились и можете сосредоточиться на дыхании. Дышать нужно только через нос. Созерцайте своё дыхание: не контролируйте его, а просто наблюдайте за вдохами и выдохами.

Процесс дыхания, в чём вы и сами можете убедиться, проходит через три стадии. Во-первых, воздух проникает в грудную клетку, но это – поверхностное дыхание. Затем рёбра расширяются, и он проникает дальше. Наконец, последняя стадия – расширение диафрагмы. Медитируя, постарайтесь осознать каждый из этих трёх этапов. Вдыхая, попробуйте почувствовать, как всё тело наполняется свежей энергией, а затем дайте воздуху

возможность беспрепятственно выйти, представляя при этом, что напряжение, усталость и всё то дурное, что накопилось в вас, уходит прочь. Таким образом, с каждым вдохом вы омолаживаете себя.

Проведите первые два-три дня в наблюдении за нуждами и тенденциями тела. Не спешите: это ведь не скачки и не состязание. После такого подготовительного периода вы будете готовы ко второй фазе практики: развитию однонаправленности ума.

### **Развитие однонаправленности ума.**

Итак, теперь ваша задача – сесть и просто наблюдать за собой, пока не почувствуете полный комфорт и покой. Закройте глаза и представьте прекрасное пламя: чистое, светло-жёлтое и стремящееся ввысь, горящее в самом центре лба. Попробуйте отчётливо увидеть его.

Если никаких трудностей не возникает, сделайте эту практику частью своей медитации и продолжайте выполнять её каждый день.

Однако встречаются люди, которым такая визуализация даётся с трудом. Тем, кто вообще не в состоянии представить пламя или не может достаточно долго поддерживать этот образ в воображении, даётся такой совет: зажгите свечу и поставьте её перед собой на уровне глаз. Наилучшее место для этого – тёмная комната. Фон позади свечи должен быть максимально простым. Сядьте и созерцайте свечу минуты две. А теперь закройте глаза и представьте, как прекрасное пламя нисходит прямо в центр вашего лба. Расслабьтесь и перенесите картину вовнутрь. Если по-прежнему ничего не получается, то откройте глаза и опять посмотрите на свечу. Повторите это два-три раза по несколько секунд каждый, но не более того. Будьте внимательны и не перенапрягайте глаза.

Свеча, между прочим, отличный символ нас самих: воск подобен телу, а пламя – это наше истинное «Я», т.е. душа или дух. Что произойдёт, если свечу перевернуть? Пламя по-прежнему будет стремиться вверх: оно никогда не направит свой поток вниз, независимо от того, что вы делаете с воском. Итак, ваше тело подобно этой свече, вы же сами, т.е. то, что находится в самом центре, – её пламени. Воск плавится, а пламя стремится ввысь. Тело стареет, а мы остаёмся теми же самими. Визуализируйте символ. Не отождествляйте себя с изменениями цвета волос или морщинами на коже. Замедлить процесс старения можно, но остановить его – никогда. Природа просто обязана оказывать своё влияние на тело: такова природа этого тела и природа самой природы. Тело – это всего лишь окружность, подробная свече, которая тает, изменяясь при этом в размере и контурах, в центре же пребываете вы – тот, кто, подобно пламени, не изменяется никогда.

### **Вопросы и ответы.**

*Вопрос:* Так на чём мы должны концентрироваться 24 минуты: на теле и мыслях или на пламени свечи?

*Ответ:* Первым делом решите, что вы будете медитировать 24 минуты. Настройтесь на выполнение всего задания до конца. Затем понаблюдайте за своим телом: как оно хочет побегать взад-вперёд. Постарайтесь увидеть то, что беспокоит вас, свои привычки и глупости. Если нечто проникнет в ваш ум, скажите ему с любовью, как ребёнку: «Сейчас у меня кое-какие дела, так что оставь меня в покое ненадолго. Для тебя у меня будет время попозже, но не сейчас», – и вернитесь к своей концентрации. Первые два-три дня делайте только это, а затем, на остаток недели, добавьте и визуализацию пламени свечи.

*Вопрос:* Эта практика выполняется только раз в день?

*Ответ:* Да, для начала это – непереносимое условие. Позже, если вам это понравится, можете выполнять её дважды и увеличить время, но пока хватит и одного раза.

*Вопрос:* А какое время более всего подходит для такой практики?

*Ответ:* Лучшее время для медитации – это когда ваш желудок ничем не отягощён.

*Вопрос:* Когда я впервые попробовал этот метод, произошло вот что: поначалу образ пламени всё время изменялся и был крайнем неустойчив, как будто его колыхал ветер, но потом туда что-то попало, и в моём уме разгорелся целый лесной пожар... Как предотвратить возникновение такого рода картин?

*Ответ:* Не пытайтесь сходу обуздать и остановить мысли. Сперва понаблюдайте за ними и постарайтесь установить, какие тенденции прослеживаются в вашем уме и воображении. Будьте терпеливы. Постарайтесь вернуться к устойчивому образу пламени. Но не забывайте сохранять бдительность и не теряйте из виду, какие очертания и цвета оно принимает. Понаблюдав за силой своего воображения, преодолите её.

*Вопрос:* А что делать, когда начинаешь засыпать?

*Ответ:* Медитация поможет вам избавиться от напряжения. На самом деле вы вовсе не засыпаете, а лишь теряете осознанность тела. Это называется «йоганидра» – сон, происходящий от йоги и медитации. Это – необыкновенное состояние. Эйнштейн как-то заметил, что «прямой опыт молчания» в течение пяти минут даёт больший отдых, чем пятичасовой сон. Многие спят по восемь часов, но всё время преследуют во сне кого-то или занимаются бизнесом и, как результат, просыпаются куда более уставшими, чем были предыдущим вечером. Такая медитация успокоит ваш ум, что, в свою очередь, улучшит и сон.

## **Глава 2.**

### **Углубление медитации: освобождение и сосредоточение.**

Однажды знаменитый профессор посетил не менее знаменитого мастера дзэнской медитации. Мастер подал чай. Налив гостю полную чашку он, однако, не остановился на этом и продолжал наполнять её. Профессор, видя, что содержимое льётся через край, воскликнул: «Что вы делаете? Чашка переполнена! Больше не войдёт!» Мастер ответил: «Да, мой друг. Подобно этой чашке, твой ум полон мнений и предубеждений, догм и теологии, логики и аргументов, поэтому всё, что бы я ни вливал в тебя, вытечет. В нём не осталось никакого места для чего бы то ни было. До тех пор, пока ты не опорожнишь свой ум, как я смогу показать тебе дзэн?»

На Востоке эту историю часто рассказывают начинающим. Медитация не подразумевает добавления чего-то нового к тому, что уже есть в уме. Любое новое содержимое, добавленное к прежней грязи, в той же мере испортится и протухнет. Поэтому, если мы хотим почувствовать всю свежесть того нового учения, которое даётся нам, следует в первую очередь опустошить себя.

Медитация имеет три основных аспекта. Во-первых, необходимо точно и ясно увидеть объект таким, какой он есть. Так, если мы сталкиваемся с какими-либо трудностями в школе,

то учитель просит нас сосредоточиться на проблеме, перенести всё внимание на рассматриваемый предмет и постараться чётко увидеть его. Вот таким образом мы находим решение поставленной задачи. Второй аспект медитации заключается в распознавании того, что лежит по ту сторону вещи, которую вы созерцаете, т.е. в выходе за пределы поверхностного мира. Это можно сравнить с зерном и мякиной: наш обычный способ мышления не идёт дальше восприятия мякины, но ведь где-то внутри, под слоем шелухи, сокрыто зерно, наполненное жизнью и энергией. Медитируя, мы отбрасываем мякину и находим зерно жизни. Третий аспект медитации состоит в сосредоточении внимания на одном предмете. Ваша задача – научить ум делать что-то одно, все же остальные дела и обязанности оставить на потом. Научившись не разбрасывать энергию на фантазии и «полёты мысли», вы сосредотачиваете всё своё внимание на одной-единственной вещи, находящейся перед вами в настоящий момент. Поддерживайте такую осознанность непрерывно, каждый миг – и вы почувствуете поток жизни.

Я приведу вам хороший пример, иллюстрирующий силу медитации. Один из величайших индийских учёных, Ч.В. Раман, на собрании национальной элиты, организованном в честь присуждения ему Нобелевской премии, рассказал публике следующую историю:

«Всё, чего я достиг, было результатом медитации и одного урока, преподанного мне отцом. Как-то раз, когда мне было лет десять, ко мне подошёл отец. В руке у него было увеличительное стекло. Он сказал: «Пойдём-ка со мной». Когда мы вышли в сад, отец сорвал несколько травинки и, связав их в пучок, спросил меня: «Как ты думаешь: сожжёт солнце эту траву?»»

Я призадумался на мгновение и ответил: «Да ну. Сейчас не тот сезон, чтобы солнце жгло что-либо. Я не знаю, каким образом оно сожгло бы этот пучок».

Тогда отец сказал: «Сейчас я тебе покажу кое-что». Он поместил увеличительное стекло над пучком и через некоторое время тот загорелся.

Отец продолжил: «Здесь, над Землёй, светит то же самое солнце, но оно, тем не менее, не зажигает траву. Погляди на это «чудо»: когда я собрал его лучи вместе, они превратились в мощь, энергию и огонь. Конечно, рассеянные лучи солнца никогда бы не зажгли бы траву, но собранные вместе, сфокусированные в одной точке, они порождают энергию и пламя».

Итак, если ты хочешь достичь в жизни какого-либо успеха, да и вообще достичь чего бы то ни было, ты должен свести все свои мысли воедино. И тогда ты сам убедишься в том, что в этом мире нет ничего такого, в чём ты не смог бы преуспеть. Успех не является привилегией какого-либо избранного народа или особой касты, расы или пола. Успех приходит к тем, кто способен свести всё своё внимание в одну точку. Если ты сосредоточишься на чём-либо, то этот предмет откроет перед тобой своё сердце.

А теперь я скажу тебе кое-что большее. Нет, я не собираюсь указывать тебе, какую работу ты должен выбрать и вообще как себя вести в жизни. Просто держи это стекло при себе как учителя и занимайся чем угодно в любой области, но не забывай при этом концентрироваться на том, что ты делаешь».

Вот таким было обращение Ч.В. Рамана к самым высокообразованным людям нации. Согласитесь: замечательная притча на тему нашего роста. Ведь каждый из нас желает так или иначе расти, чего-то достичь, выполнить какую-то задачу, и медитация, фокусируя энергию, рассеянную во множестве всевозможных направлений, поможет вам не только определить, в чём же состоит эта задача, но и успешно выполнить её.

Без какой-либо конкретной задачи жизнь теряет всякий смысл. Остаются лишь еда, питьё, сон и борьба за элементарное выживание: всё то, с чем вполне успешно справляются и животные. Все святые и провидцы единодушно утверждают, что цель медитации – усовершенствование жизни, открытие высших уровней сознания. Но в связи с этим возникает вопрос: «А что это значит: «высшие уровни сознания»? И сколько вообще существует видов сознания?»

Ответ прост: сознание есть везде, где бы ни обнаруживалось какое-либо движение чувств. Сознанием наделены даже муравей и лист дерева. Побрызгайте на растение водой или кислотой, и увидите, какая у него будет реакция; попробуйте поймать муравья кусочком бумаги, и он тут же попытается убежать; попробуйте прихлопнуть муху – и она ловко ускользнёт от вас. Так или иначе, но они чувствуют опасность и, вполне естественно, стараются спасти свою жизнь. Даже слепые летучие мыши – и те чувствуют опасность и вовремя скрываются. Таким образом, все живые существа обладают тем или иным видом сознания. Все мы знаем, как птицы совершают огромные перелёты, понятия не имея ни о каких картах. Нам, людям, ничего не стоит заблудиться в городе, пытаясь найти кратчайший путь в Нью-Джерси, а вот они дважды в год покрывают тысячи миль. Что же помогает им выжить, найти кров и пищу? Это называется инстинктивным сознанием, представляющим собой первый уровень сознания.

### *Препятствия росту: эго.*

А теперь давайте перейдём к человеческому существу, наделённому достаточной степенью самосознания. Животные лишены этого качества: когда нечто угрожает или беспокоит их, они обычно готовы или драться, или спастись. Но мы-то совсем другие: мы боремся не то, чтобы за пищу, кров и одежду а, скорее, за нужды нашего эго или, говоря иначе, из чувства «Я есть нечто». По сути, здесь прослеживается стремление к власти и утончённый тип жадности. Увы: эта тенденция не оставляет даже святых, йогингов и муни. Вот она и является пищей самых разумных, амбициозных и творческих людей.

Мой учитель не раз повторял, что самое трудное – это вовсе не отказ от секса, денег, дома и семьи: это всё уйдёт, но эго и стремление к власти останутся. Вот здесь-то и лежит самое главное препятствие духовному росту. Стоит только эго захватить над нами власть, как мы тут же оказываемся под пятой амбиций и жажды власти, оглушающих и ослепляющих нас. Окружающие искренне удивляются тому, как это человек может столь неузнаваемо измениться, поскольку они не видят, что человек этот буквально заколдован своим эго и просто не в состоянии отдавать себе отчёт в том, кто он есть. Это похоже на состояние опьянения: потеряв всякое душевное равновесие, он валится наземь и начинает нести сущий бред.

Эго – весьма тонкая форма интоксикации, так что преодолеть его будет нелегко. Его можно сравнить с тонкой полупрозрачной вуалью: иногда мы видим кое-что из того, что находится на той стороне, и прекрасно осознаём, что вуаль эта удерживает нас в плену, но, тем не менее, избавиться от неё не можем.

Итак, глубочайшее предназначение медитации состоит в преодолении эго, удерживающего нас в плену и порождающего все мнимые несчастья. Вспомните: даже во внутрисемейных отношениях, когда эго вынуждает нас зацепиться за что-то, мы не уступаем друг другу ни на йоту. Когда приходит эго, любовь уходит. Любовь достаточно мудра, чтобы не оставаться в одной компании с эго; она тут же уходит, говоря: «Когда ты закончишь свои дела, я

вернусь». Решение о том, что предпочесть – любовь или эго, оставлено на ваше усмотрение, поэтому, когда возникает мысль «Я есть нечто», спросите первым делом: «А кто же я?»

Всякому, кто желает продвинуться, неизбежно придётся отказаться от прежних поведенческих моделей. Не заботьтесь о том, как отзовутся о вас окружающие. Помнится, Джордж Бернанд Шоу, отвечая на вопрос о том, каково его мнение относительно критических выпадов в свой адрес, написал всего лишь три строчки: «Что они сказали? Они именно так сказали? Так пусть они говорят это!» Таким простым ответом он избавил себя от всех ненужных забот. Медитируя, мы прекращаем коллекционировать мнения других и получаем взамен прямое прозрение в глубины самих себя. Отныне уже неважно, что мы получаем – комплимент или грубую критику: ни то, ни другое не затрагивают нас, ибо мы отлично понимаем, что знаем себя лучше, чем кто-либо другой.

Есть древняя легенда о том, как некий человек разозлился на Будду за то, что его сын, оставив семью, принял монашество. Человек этот, придя к тому месту, где Пробуждённый пребывал в медитации, начал осыпать его оскорблениями, и чем больше бедняга кричал, тем больший гнев его охватывал. Наконец, после часа непрерывной брани, он упал в изнеможении на землю и затих. В этот самый момент Будда, выйдя из медитации, обратился к нему с таким вопросом: «Если бы некто, придя к тебе, предложил бы тебе корзину острых камней, ты бы согласился принять её?» На лице человека появились признаки удивления, и он затряс головой. Учитель продолжал: «А если бы он попытался всучить их тебе любой ценой, ты бы согласился их принять?» Человек опять потряс головой. «В таком случае скажи, где бы остались камни?» – спросил Пробуждённый. «С тем глупцом, который принёс их мне», – ответил человек, возмущённый столь примитивным вопросом. Тогда Учитель сказал: «Это, мой друг, как раз то, что только что имело место. Ты принёс мне свои злые слова, но я-то не хотел их и потому не мог принять то, что предложил ты. Теперь они останутся с тем, кто их принёс».

Вот такая осознанность – истинное достижение. Внешние достижения слишком эфемерны. Рост понимания и внутренней силы будет много большей наградой, чем поверхностная похвала случайных прохожих.

Всякого рода техники подобны буксирам: они выводят корабль в море, на чём их работа заканчивается, и корабль уходит своим ходом в океан. Функция медитации – помочь нам войти внутрь самих себя и начать путешествие в океане сознания, но если мы предпочитаем держать ум на якорях эго в какой-нибудь безопасной гавани, то никакая техника и никакой метод не смогут помочь нам вступить на этот путь.

### **Продолжение практики: медитация на слог «хрим» и дыхание.**

Итак, на прошлой неделе мы медитировали на пламя свечи, визуализируя его своим ментальным оком. Следующим шагом будет медитация на слог «хрим». Использование этого слога в джайнской медитативной практике восходит ко временам Паршванатхи, двадцать третьего тиртханкары, жившего где-то около 850 г. до Р.Х. Оно является элементом особой техники, используемой с целью подъёма энергии по спинномозговому каналу к макушке головы. Во время выполнения этой практики буквально все клетки мозга, вся нервная система переполняются приятными вибрациями. Испытывая эти вибрации, ум приходит в созвучие с высшей энергией – той самой энергией вселенского сознания, которая является сутью слога «хрим», и мы тем самым начинаем входить в царство высшего «Я» и расширять своё сознание.

Однако в нашем спинномозговом канале накопилась масса блоков, препятствующих нам почувствовать всю полноту собственной энергии. Приступив к практике, мы чувствуем в нём некоторые вибрации, которые должны активировать нашу дремлющую энергию. Энергия эта есть у каждого, но она пребывает во сне. Представьте себе спящего льва: если он проснётся, то, естественно, не найдётся никого, кто бы смог состязаться с ним, однако пока он спит, то даже мышшь может играть на его брюхе. Люди, совершившие те или иные великие деяния, внешне не отличались от нас, но они разбудили свою внутреннюю энергию. Когда эта энергия пробуждается, вы становитесь господином на своём поле: если вы художник, то будете писать прекрасные полотна; если вы композитор, то будете создавать чудные гармонии и мелодии; если вы поэт, то из-под вашего пера выйдет поистине божественная поэзия. Практика осознанности увеличивает человеческую интуицию. Пока же вся эта энергия пребывает во сне, ожидая нас. Итак, наша цель – расшевелить её и привести в действие.

Для начала расположитесь поудобнее: можно в позе лотоса, на стуле или как-нибудь иначе в соответствии с вашими предпочтениями. Повторяю, что единственная причина такой красоты и популярности позы лотоса заключается в том, что спина в этом случае будет ровной и прямой, но для медитации она необязательна. Теперь приступайте к созерцанию дыхания. Следите за вдохами и выдохами. Сейчас вам необходимо «запрячь» своё сознание и постепенно ограничить непрерывную активность ума. «Йога», собственно, и означает «упряжка». Здесь вы запрягаете свой ум, чтобы сосредоточиться на дыхании. Вдыхая, дайте своему дыханию возможность беспрепятственно дойти до самого сердца, до пупа и почек и даже до копчика. Пусть вдох проникнет настолько, насколько хватит спинномозговых нервов. А когда начнёте выдыхать, наблюдайте за выдохом и двигайтесь вместе с ним. Таким образом, ваше сознание будет полностью поглощено процессом созерцания дыхания: дыхание входит – и вы входите вместе с ним, дыхание выходит – и вы выходите вместе с ним. Направьте всё своё земное «я» на выполнение этой задачи точно так же, как используете подчинённых на работе.

А теперь приступайте к счёту вдохов-выдохов: вдыхая, считайте про себя: «Один», а выдыхая – «Два». Затем, на счёте «три», опять вдыхаете, а на счёте «четыре» выдыхаете. Дойдя таким образом до четырёх, снова начинайте считать с единицы.

Практикуйте это минуты четыре-пять: сначала просто следя за дыханием, а затем – со счётом вдохов-выдохов.

Так вы настраиваетесь на одну волну с собственной жизненной силой и начинаете воспринимать свой внутренний мир. Ваши чувства, вечно скачущие куда-то, вечно занятые всякого рода нежелательными вещами, останавливаются, когда вы таким образом созерцаете дыхание.

Теперь, наконец, мы можем перейти к вибрации «хрим». Очень важно научиться произносить этот слог точно, поскольку в противном случае мы попросту привыкнем произносить совершенно иное слово с качественно иным значением.

«Х» в слове «хрим» отличается от английского «h», которое очень мягкое, а порой и вообще не произносится. Санскритский звук «х» много более твёрдый. Произнося его, вы должны сжать мышцы живота и почувствовать пульсацию в области пупка. Резкое сжатие окологривочных мышц с одновременным выдыханием содействуют подъёму энергии вверх.

Энергия, о которой идёт речь, называется Кундалини, или «змеевидная» энергия. В индийской традиции считается, что энергия эта лежит, свернувшись кольцами, у самого

основания позвоночника в непосредственной близости от половых органов. Когда она используется для репродуктивных функций, это приносит мимолётное секундное наслаждение, но учение говорит, что её необходимо не выбрасывать через половые органы, а поднять вверх. Звук «х», стоящий в начале слога «хрим», даёт, так сказать, первоначальный толчок, помогающий нам поднять её.

Во время вдоха мы должны почувствовать, как дыхание касается пяти энергетических центров тела. Сначала постарайтесь ощутить его в горле, затем – в районе сердца, пупа, почек и, наконец, у основания позвоночника. Почувствуйте, как оно проходит через каждую точку за одну-две секунды, и двигайтесь дальше. Вдох должен идти непрерывным ровным потоком, а внимание должно ненадолго останавливаться в каждом пункте. Кстати, при этом можно считать до десяти. Когда дыхание достигнет копчика, задержите его на несколько секунд. Вот теперь можно начать начитывание слога «хрим». В процессе такого начитывания возникает ощущение, что энергия движется вверх по спинномозговому каналу. Звук «х» приводит её в движение, а затем, по мере движения энергии вверх, мы начинаем ощущать и вибрации «р» и «и». Когда же поток достигнет головы, попробуйте ощутить вибрации звука «м-м-м», особенно в районе макушки. Дыхание выходит наружу через ноздри, касаясь при этом «третьего глаза», расположенного между бровей.

Звук «м» напоминает мягкое жужжание пчелы, почему эта техника и называется иногда «Жужжанием пчелы». Ментальным оком можете визуализировать свой мозг с макушкой, увенчанной чудесным белым лотосом с бесчисленными лепестками. По мере подъёма энергии вдоль позвоночника цветок раскрывается, и звук превращается в жужжание пчелы, вьющейся в воздухе в поисках нектара. Вот так можно почувствовать процесс подъёма собственной энергии. Вибрации слога «хрим», между прочим, будут хорошим «массажем» для нервов. Итак, выполните это упражнение несколько раз, громко произнося при этом указанный слог.

У вас может возникнуть ощущение мира и покоя. В конечном же счёте, по мере продвижения в этой практике неизбежно наступит такой момент, когда растает последний след вашего земного «я». Вы не знаете, где находитесь: в этот момент как бы раскрывается внутренняя дверь, и вы вдруг обнаруживаете, что находитесь везде! Земное эго отпадает, а то высшее сознание, которое ранее пребывало в сокрытом состоянии, раскрывается. Медитация служит средством для того, чтобы увидеть это сознание и пойти ещё выше. Вы осознаёте единство себя и вселенной, своей и вселенской энергии. Желание счастья и нежелание страдания одинаковы во всех живых существах. Пережив в медитации такое ощущение единства, мы сможем изменить свою жизнь, сделав её более позитивной и продуманной. Сейчас, обременённые ношей собственного эго, мы способны думать лишь в терминах этого эго. Мы рассматриваем всех и вся лишь в аспекте личных нужд и личной пользы. Подъём энергии даст нам возможность взглянуть жизнь в ином свете и увидеть в других не только то, чем они полезны для нас. Именно такая ясность восприятия может стать тем средством, которое принесёт мир нам лично и, через нас, всему человеческому роду.

Творческие способности являются плодом именно такого универсального восприятия, ибо в полной мере они могут проявиться лишь в том случае, если земное «я» растворяется. Любой творческий акт приобретает глубину и трогательность лишь тогда, когда актёр или музыкант, теряются, так сказать, в действии, опьянённый своим высшим «Я». В противном случае он будет приятным для какого-нибудь органа чувств, ушей, например, но никак не для души. Все великие музыканты и художники в моменты их величайших открытий и создания величайших шедевров так или иначе соприкасались с потоком этой творческой энергии. Точно так же и вы должны потерять себя, если хотите найти своё истинное «Я».

Итак, давайте ещё раз повторим задание на текущую неделю. Во-первых, сядьте поудобнее в спокойном и хорошо проветриваемом месте, и приступайте к созерцанию дыхания, ведя при этом счёт вдохов-выдохов: один, два, три, четыре. Следующий шаг – повторить раза три слог «хрим». Ну а после этого просто сидите в медитации или же сфокусируйтесь на визуализации пламени свечи в области «третьего глаза»... Пройдёт немного времени, и вы на собственном опыте убедитесь в том, что медитация – весьма приятное занятие, поскольку внутренняя энергия движется вверх. Поднимаясь к самому важному центру, расположенному в районе макушки, она приносит вам глубочайший покой.

### **Вопросы и ответы.**

*Вопрос:* Во время медитации слог «хрим» произносится вслух?

*Ответ:* Да.

*Вопрос:* А можно ли медитировать вместе с женой?

*Ответ:* Можно. Это будет замечательно.

*Вопрос:* А как узнать когда начать?

*Ответ:* А вот это хороший вопрос. Подождите пару секунд, а затем оба можете вдохнуть, считая в уме до десяти, после чего задержите дыхание до счёта «четыре». Поначалу ваше время может различаться, но позднее вы синхронизируетесь.

*Вопрос:* Благоприятно делать как можно более длинные вдохи и столь же длинные выдохи?

*Ответ:* Да, но не забывайте один важный момент: не создавайте никакого напряжения. Если вы хотите, чтобы лёгкие развивались естественно, то увеличивайте глубину дыхания небольшими шагами.

*Вопрос:* Меня интересует вот что: а вы сами, когда медитируете, используете много различных техник или же остановились на какой-то одной?

*Ответ:* Я использую те же самые техники, которым учу вас, но цель состоит в том, чтобы сделать медитацией всю жизнь. Поэтому, независимо от того, сижу я в медитации или нет, я всегда нахожусь в медитативном состоянии. Я всегда на одной волне с медитацией. Начале, т.е. первые два-три года, мы должны практиковать сидячую медитацию, но в конечном счёте становится возможным поддержание непрерывной осознанности, даже во время еды, питья или разговора. Мы всегда пребываем в своём центре. Конечная цель состоит в том, чтобы чувствовать и быть едиными со всем. Суть тех уроков, которые преподносит нам жизнь, заключается в том, что в любой ситуации нам необходимо поддерживать положительный настрой и не делать ничего дурного или вредоносного ни самим себе, ни другим.

*Вопрос:* Сколько раз в день выполняется эта медитация?

*Ответ:* Если можете, то два; если нет, то хотя бы один, но каждый день.

*Вопрос:* Насколько мы поняли, сначала мы сосредотачиваемся на дыхании, затем считаем вдохи-выдохи и, наконец, трижды произносим «хрим». Должно ли это занимать большую часть двадцати четырёх минут?

*Ответ:* Нет. Вы немного времени фокусируетесь на дыхании, считаете его, повторяете «хрим» и можете заниматься своей медитацией. Это вводная практика.

*Вопрос:* Значит, после этого медитировать на пламя свечи?

*Ответ:* Да, на пламя свечи, хотя можно и на светящуюся точку в области «третьего глаза».

### **Глава 3.**

#### **Медитация как способ приближения к жизни.**

Вся вселенная представляет собой поле для человеческого роста, счастья, осознанности и просветления. Но, как это ни странно, человеческие существа не получают от вселенной и малой толики того, что они теоретически способны получить. В чём же дело? А в том, что они по собственной воле ограничили себя, соорудив из своих взглядов и предубеждений настоящие стены. Так что и воспринимают они ровно столько, сколько ограниченность их восприятия позволяет. Медитация – это то средство, которое опрокидывает все стены и поднимает завесы, созданные обществом и скептическим умом, давая вам возможность познать на опыте реальность того, что «Мир – для меня, а я – для мира. Если я открыт миру, то и мир открыт мне».

Этот опыт подобен посещению родительского дома, двери которого открыты для вас в любой момент: вы можете прийти туда, когда хочется, есть всё, что хочется, и мать никогда не разозлится, видя, как вы идёте к холодильнику. Наоборот: она будет счастлива, если заметит, что приготовленная ею еда пришлась вам по вкусу. Эта земля подобна матери, однако сомнения и страх вынуждают вас сократить отношения с ней до минимума. Всё время опасаясь быть отвергнутыми, получить какой-нибудь упрёк или замечание, вы не допускаете и мысли о том, чтобы протянуть руку и получить те дары, которые может дать вам вселенная. Медитация помогает вам раскрыть самих себя: такова её цель. Если вы открыты, то вещи втекают в вас естественным образом.

Нет никакой нужды просить или приглашать ветер войти в дом: достаточно только открыть окно, и он войдёт сам. Если же открыты все окна, то ветер, не встречая никаких препятствий, будет свободно гулять по комнатам, так что у вас больше не будет нужды беспокоиться о том, как бы он не сбежал, и вы не остались без воздуха. Свежий ветер сам будет входить непрерывным, бесконечным потоком, так что всё, что остаётся вам – это наслаждаться им. Некоторые люди не желают отдавать другим что-либо, опасаясь, что это повредит их собственному благополучию. Но они не знают, что вселенная функционирует совсем иначе: открывая себя, чтобы отдать, мы одновременно открываем себя и для того, чтобы получить, так что никакого недостатка или нужды не может быть даже в принципе. Через открытые окна ум в нас втекает поток свежего воздуха, идущий от высшего сознания. Все наши страхи сотворены умом. Всё, о чём вы думаете, придёт к вам: так, если вы опасаетесь, как бы не случилось чего дурного, заикливаетесь на нём, то нет ничего удивительного в том, что такое событие действительно происходит. Таков закон вселенной.

Медитация служит тем средством которое приглашает к нам здоровье до того, как подсознание успеет пригласить слабость и болезнь. Вселенная полна прекрасного, но наслаждаться им мы не в состоянии. Мир в действительности не таков, каким его представляют газеты, телевидение и радио. Они сообщают лишь о всякого рода экстраординарных событиях, причём негативного характера. Пишут ли газеты о том, сколько людей пришли домой счастливыми? Нет, конечно, поскольку это – абсолютно нормально, и читать такие вещи не будет никто.

Наша цель – разогнать облака и увидеть красоту и положительную энергию во всём, что окружает нас, и тогда изменится весь наш подход к жизни. Сейчас всё наше подсознание поглощено отвратительными, дурными и ничтожными вещами. Они закрывают нашу улыбку, омрачают наше счастье, искажают восприятие и портят настроение. Что нарушает ход нашей жизни? Отнюдь не «судьбоносные» события, поскольку таковые случаются слишком редко, а самые банальные неприятности. Достаточно произойти какому-то инциденту в семье, как весь день будет испорчен. Не требуется ни времени, ни усилий, чтобы испачкать одежду чернилами, но вот сколько придётся её очищать? Непохоже, чтобы люди проявляли хоть какую-то готовность выделить хотя бы чуточку времени, чтобы выяснить, почему они так несчастны и злы, или почему теряют контроль над собой. Средством, позволяющим установить все эти причины, служит медитация.

Но какая, вы спросите, польза от такого рода медитации? Дело всё в том, что многие годы вы были обусловлены обществом с его правилами, учителями, школой, родителями, религией, даже климатическими и географическими условиями той местности, в которой живёте. Окутанные бесчисленными наслоениями, вы забыли свою истинную природу, безмятежную и счастливую. Так найдите же время, чтобы вновь открыть её!

Существует древняя притча, хорошо иллюстрирующая то, что происходит со многими из вас. Жил-был мудрый царь, благополучно правивший своим царством. Но однажды один из его министров сообщил, что видел сон, указывающий на то, что вода приближающегося муссона сведёт с ума всякого, кто попробует её. Царь, обеспокоенный такой перспективой, решил укрыть дворец от дождя, чтобы хотя бы кто-то остался в здравом уме и смог управлять государством. Предсказание министра сбылось: с приходом муссона все, кто эту воду пил, потеряли всякий рассудок. Безумие было весьма специфическим: народ, сбросив одежды, бегал в таком виде по улицам.

День или два спустя царь решил предстать перед подданными, чтобы призвать их не беспокоиться, поскольку решение проблемы будет найдено. Однако когда он, сопровождаемый министром, вышел в установленное время на балкон, люди, увидев, что оба они одеты, подняли шум. Полагая, что царь сошёл с ума, поскольку всё ещё продолжает носить одежду, они решили запереть его вместе с министром в каком-нибудь безопасном месте и держать там до тех пор, пока к ним не вернётся рассудок. Царь же, услышав такие речи, мгновенно понял, что им следует делать: сняв одежду они, под гром аплодисментов, сбросили её с балкона. Лишь после этого народ смог успокоиться и начал слушать речь царя.

То же самое происходит и с вами. Обременённые ношей многолетней обусловленности, вы и в самом деле уверены в том, что слабы и ничтожны внутри. Вместо того, чтобы собственными глазами узреть радость этой жизни, вы принимаете негативные мнения других.

Если ваш ум уверен в том, что вы ничтожны, то никто не сможет переубедить вас в том, что вы бесценны. Приступая к медитации, мы задались целью понять, кто же мы в действительности, и оставить старые концепции вины и греха. Стоит хотя бы раз получить проблеск истинного «Я», как вся жизнь изменится, и мы, избавившись от всей навязанной извне обусловленности, увидим, что эта жизнь достойна того, чтобы прожить её!

Медитация помогает нам извлечь уроки из любого жизненного опыта – будь то счастливые события или болезненные неудачи, богатство или бедность, почёт и уважение в обществе или его презрение. Мы используем медитацию для наработки мудрости и внутреннего роста; мы ни на миг не позволяем депрессии овладеть нами и сделать беспомощными; мы встаём и говорим: «Своим страданием я уже выплатил все долги. Теперь я свободен, так что позволю

мне оставить всё это в прошлом и двигаться вперёд». С такой мыслью вы поднимаетесь и идёте вперёд по своему пути.

Мне довелось знать одну молодую женщину. Когда она ждала ребёнка, её муж неожиданно умер, и молодая вдова была поставлена перед нелёгким выбором: с одной стороны, она не могла себе представить жизни без мужа, но с другой ситуация вынуждала её рассмотреть и другой вариант. И она решила, что её миссия состоит в том, чтобы жить именно для этого ещё нерождённого ребёнка и дать ему всё, что будет в её силах. Поставив перед собой такую задачу, она использовала все свои страдания и трудности для внутреннего роста и для укрепления себя. Она медитировала не ребёнка и видела все его нужды. Она чувствовала: «Я живу для тебя». Когда есть такое чувство, жизнь уже не может быть простым существованием: она становится реальной жизнью.

Итак, спросите себя: «Извлекаю ли я какие-либо уроки из своего опыта? Способствует ли это моему росту? Если я так ничему и не научился, то какая польза от такой жизни?» Купив нечто очень дорогое, вы возвращаетесь домой без денег, но не чувствуете при этом никакого разочарования, поскольку потратили их на нечто желаемое. Таков один из «способов вложения» наших дней на земле. Но мы пришли сюда, чтобы учиться и накапливать мудрость, понимание и равновесие.

Если жизнь прошла, но вы так и не достигли ничего осязаемого, то ваша старость может вызвать лишь сострадание. Для человека, так и не познавшего себя, перспектива смерти и её приближение выглядят крайне устрашающе, того же, кто познал себя, годы только украшают, ибо каждый очередной этап жизни приносит ему новое богатство и новые награды.

Важны не годы, а счастье и радость. Я видел немало семидесяти-восьмидесятилетних стариков, лица которых были покрыты морщинами, но как приятно было на них смотреть, ибо в каждой складочке было сокрыто такое счастье! Но с другой стороны, доводилось встречать и немало молодых лиц – тупых, ожиревших и покрытых слоем косметики. И чего, собственно, в них привлекательного? Плоские лица годятся для портретов и журналов, но никак не для общения. Медитация, в частности, подразумевает отражение ваших положительных чувств в мимике лица. Поищите во всех потаённых уголках своей памяти приятные и радостные моменты своей жизни и вспомните их, чтобы на ваших лицах отразились счастье и мир. Устав от жизни, мы неизбежно стареем независимо от того, каков наш «официальный» возраст. Медитация в равной мере полезна как для старых, так и для молодых. Идя по жизни с медитацией, мы создаём положительные чувства и радость.

Первое, что необходимо знать о медитации, это то, что начать вы должны с того самого момента, с той самой точки, где сейчас находитесь. Некая леди, выходя из дома, прямо у дверей потеряла кольцо. Но, к сожалению, поскольку у дверей было темно, она отошла на несколько ярдов и начала искать на пяточке, освещённом уличным фонарём. Проходивший мимо мужчина спросил, чего она ищет. Когда та сказала ему, что потеряла кольцо, он предложил свою помощь. Однако несколько минут спустя, когда мужчина спросил, где точно оно было потеряно, леди ему ответила, что потеряла она его у самой двери, а ищет на этом пяточке просто потому, что здесь больше света. Услышав такое объяснение, мужчина сказал: «Вряд ли вам удастся найти это кольцо здесь на том лишь основании, что здесь больше света. Идите туда, где потеряли его и, если там слишком темно, осветите это место».

То же самое относится и к практике медитации. Положение каждого из нас отличается от положения всех прочих: оно ни хуже, ни лучше – оно просто иное. Да, поначалу может казаться, что ваш «пяточок» слишком тёмный, однако другого места, на котором вы могли бы

найти то, к чему стремитесь, попросту не существует. Если вы хотите начать поиски, то вам неизбежно придётся привнести свет собственно растущей осознанности именно на тот пяточок, на котором вы в данный момент стоите. В этом путешествии нет места сравнениям. Всё, что можно здесь сделать – это начать именно здесь и сейчас.

Первым шагом будет успокоение ума и наблюдение за чувствами. Поразмышляйте над своим положением в аспекте ваших отношений со вселенной. Вы одиноки в этом мире? Вы чувствуете отчуждение? Если да, то почему? Вам кажется, что у вас нет друзей? А может быть, всё обстоит несколько иначе: у вас просто нет никого, кто мог бы удовлетворить ваши желания? Вообще, на жизнь можно посмотреть с двух точек зрения: с одной стороны, в широком контексте всей вселенной, а с другой – с позиции нашего малого «я» в аспекте его бесконечных желаний. В последнем случае, если желания не удовлетворяются во всех их деталях, вы так и не найдёте того, что хотите, несмотря на улыбки и приветствия множества людей.

А теперь проанализируйте свои нужды. Взгляните на людей, не имеющих ни еды, ни одежды, ни крыши над головой, на стариков, сидящих целыми днями в каком-нибудь углу, неспособных даже принести себе воды. Взгляните на тех молодых людей, которые не виновны абсолютно ни в чём, кроме того, что им пришлось родиться в определённом месте и в определённое время, и по этой самой причине отправленных на поле битвы против своей воли. Если они отказываются подчиняться таким приказам, то их тут же начинают клеймить как предателей; если они спрашивают: «А на каком, собственно, основании мы должны идти воевать?», – или говорят: «У меня нет врагов; эти люди не сделали мне ничего, и я им ничего не сделал», – то их отправляют за решётку. Тем же, кто соглашается пойти воевать, приходится совершать убийство, и многие из них сами теряют жизни в безнадёжных боях.

Но разве вы не чувствуете, какое благословение получили свыше? Почему вы стремитесь к тому, чего жаждет ум? Если что-то приходит, это прекрасно, ну а если нет, то почему вы позволяете этой неудаче испортить всё, что уже имеете? вспомните данные вам благословения. Разве у вас нет этого бесценного тела с пятью замечательными чувствами? Разве вы не можете двигаться и общаться? Разве вы не в состоянии видеть, слышать и думать?

Войдите в контакт с этим прекрасным телом. Оно – дар вселенной и играет в нашем духовном росте неоценимую роль. Используйте его должным образом и ни в коем случае не оскорбляйте. Сделайте же его сильным и здоровым!

Итак, первым делом посчитайте свои дары. Затем спросите себя: «А есть ли у меня какая-либо связь со всей остальной вселенной?» Не требуется большого ума, чтобы понять, что ответом будет однозначное «да»: пища, которую вы принимаете, выращена кем-то; одежды, которые вы носите, сделаны кем-то, кого вы вообще никогда не видели; а что уж говорить о доме, машине и электричестве? Смогли бы вы сделать всё это сами? Размышляя таким образом, вы поймёте, что ваша связь со вселенной попросту не поддаётся никакому охвату, и вы непрерывно получаете её щедрые дары. Вместе с осознанием этого факта придёт и чувство взаимозависимости со всем человеческим родом, а за ним – и желание посвятить себя благу вселенной.

**Продолжение практики.**

Итак, мы сидим и наблюдаем, как дыхание входит и выходит. Когда ум успокоится, начинаем считать: один – на вдохе, два – на выдохе, три – на вдохе, четыре – на выдохе. Такая практика поможет привести в порядок метаболизм.

Но вот здесь-то мы и натолкнёмся на препятствие в виде ума, всё время занятого какой-то беготнёй. Наши мысли подобны бегущим по улице машинам, так что вполне естественно, что ещё не успев приступить к медитации, мы уже обнаруживаем в своём уме настоящую пробку. Как это напоминает «час пик»: сотни мыслей в одно мгновение проскакивают через ум! Медитация как раз и будет тем средством, которое поможет расчистить эту пробку. Мы не будем добавлять сюда никаких новых мыслей: наша задача – сидеть, ждать и наблюдать, постепенно превращаясь в бесстрастного наблюдателя этого вечного потока, и тогда мы сможем увидеть, что же сокрыто в нашем подсознании.

### **Использование мантр: ви-рам и со-хам.**

В тех случаях, когда процесс замедления мышления наталкивается на какие-либо препятствия, можно прибегнуть к использованию мантр. Санскритский корень «ман» означает «ум», а «тра» – «контролировать» или «руководить», таким образом, использование мантры помогает нам поставить ум под контроль. Ум этот похож на обезьяну, прыгающую с одной ветки на другую: стоит только сказать ему: «Прекрати скакать!», – как он начнёт делать это ещё быстрее. Он похож на ребёнка: стоит только сказать ему: «Не делай того-то!», – как он начинает шалить пуще прежнего. Как только вы усаживаетесь для медитации и пытаетесь освободиться от мыслей, ум тут же находит массу «тем для размышления». Чтобы успокоить обезьяну, ей дают банан, съев который, она успокаивается. Мантра и будет тем самым бананом, который мы дадим обезьяне-уму, чтобы последний уgomонился. Это слово или фраза даются, чтобы уму было с чем работать, чтобы он был чем-то занят и счастлив.

Однако в действительности мантра – это много больше, чем то, о чём только что говорилось: мантры, используемые нами, – это слова, исполненные глубочайшего смысла и космической энергии. Созданы они были в глубокой древности, тысячи лет назад, святыми и провидцами, но и для нас, для очищения наших мыслей и возвышения наших душ, они по-прежнему остаются неоценимыми.

Одной из таких мантр будет «ви-рам», что значит «храбрый среди храбрых». Повторяя это слово, мы стараемся прочувствовать его смысл в самой глубине своего существа: «Я храбрый среди храбрых». Встречая вызовы жизни, мы не впадаем в панику: мы принимаем жизнь как приключение.

Данную мантру можно применять на трёх уровнях. Во-первых, у вас может появиться желание сказать её громко вслух и почувствовать вибрации этих слогов вокруг себя. В ситуации, когда ум чрезмерно возбуждён, или в таких шумных местах, как метро или перегруженная дорога, можно громко сказать это слово, чтобы расчистить ум от грубых звуков. Здоровые вибрации успокоят вас и принесут мир.

Переходя на следующий уровень, вы связываете мантру с ритмом дыхания, создавая безмолвные вибрации, т.е. не произнося слово вслух. Попробуйте почувствовать «ви» на вдохе и «рам» на выдохе. Таким образом, вы почувствуете ритм в дыхании и мир в уме. Можно даже продлить первый слог, производя глубокий вдох, и вы увидите, как ваша циркуляция станет спокойной и гармоничной. Постепенно замедлится и ритм вашего сердца, поскольку всякое напряжение отпадёт. Вы почувствуете, как расслабление овладело всем вашим телом. Итак, произнося это слово в уме, прочувствуете его одновременно и в дыхании.

Далее вы подходите к третьему уровню и плавно соскальзываете в самый центр своего существа. Это состояние близко напоминает сон, хотя в действительности не имеет ко сну никакого отношения. В этой глубочайшей форме медитации ваш центр раскрывается перед вами. Именно здесь берут начало все прозрения, отсюда возникают все предчувствия и мистические опыты. Именно здесь ожидает встречи с вами сокровище истинного «Я».

Мы подобны путешественникам, движущимся сквозь тёмную и туманную ночь: мы не в состоянии увидеть, где и уда идём, из-за чего и возникают путаница и недоразумения. Порой возникает такое чувство, что мы совсем сбились с пути. Но вдруг, подобно вспышке молнии в ночи, приходит прозрение, в одно мгновение озаряющее весь горизонт. Затем вновь возвращается темнота, однако то, что открылось нашему взору, стереть уже невозможно. В этот момент прямого переживания реальности вы отличны от своего обычного состояния, ибо вы – не имя и не форма. Вы осознаёте то, чем являетесь в действительности. Вы – чистая энергия. Вот таким образом мантра подводит вас к познанию чистого истинного «Я».

Дайте же этой мантре возможность поиграть с дыханием, чувствуя «ви» на вдохе и «рам» на выдохе. Позволяя дыханию свободно входить и выходить, вы чувствуете приливы и отливы вселенной. Отныне вы не боитесь ничего, ибо здесь нет ничего, что можно потерять. Жизнь приходит и уходит непрерывным потоком. Что-то приходит в одну руку, а из другой уходит. Всякое цепляние прекращается, поскольку теперь мы видим, что оно, в конечном счёте, не приносит ничего, кроме удушья и смерти. Вибрации «вирам» изменяют тело и дыхание. Мантра начинает вибрировать во всей вашей деятельности: на работе ли, в семейных ли делах или просто в минуты отдыха и расслабления, тонкий звук всё время будет звенеть, служа как бы фоном вашего ума. Теперь вы знаете и чувствуете, что столь же храбры, как любая из отважных душ.

Существует и другая глубокая по смыслу и мощная мантра, которую можно использовать подобным же образом. Эта мантра – «со-хам». Как и в предыдущем случае, на первом слоге вы вдыхаете, а на втором выдыхаете. «Со» означает «то», а «хам» – «я» или «это». В действительности, «то» и «это» нераздельны. Конечно, обычно кажется, что «это» здесь, а «то» – там, но это – лишь маска различия, ибо всё находится в связи со всем остальным. Если бы не существовало «того», то не возникло бы и «этого». «Со» – это динамическая энергия, а «хам» – магнетическая; «со» – небо, а «хам» – земля; оба – «со» и «хам» представляют собой плюса нашего бытия, связанные в неразделимом единстве и гармонии: «со» – это Бог, вселенная, божественное, Высшее «Я», подлинное «Я», а «хам» – человеческое существо, микрокосм, подсознание, аккумуляция мысли и ума. «Хам» – это форма, тогда как «со» – бесформенное.

Регулярное использование «со-хам» в конечном счёте приведёт к тому, что ваше сознание изменится. То, что всю жизнь было простой банальностью, наполняется смыслом. Погружаясь в глубины, вы осознаёте не только своё тело и ум, но и нерушимую энергию. Вы – нетленны. Вы всегда были, есть и будете – вот что вы должны почувствовать в медитации. Форма в этой жизни изменяется постоянно, однако в сердце всех форм пребывает неизменное. Этот центр можно увидеть во всех формах. Сравните, к примеру, собственные фотографии, сделанные в детстве, юности и сегодня. Поразмыслив немного, вы поймёте, что вы – та самая сущность, сокрытая в этих изменчивых формах, запечатлённых на фотографиях. Итак, теперь вы знаете: «Я был, я есть, я буду».

Почувствовав эту неизменность, вы всегда будете знать: «Я здесь». Мы должны разбить вдребезги все страхи аннигиляции, т.е. потери собственного «Я». Страх этот глубоко въелся в наше сознание. Обладая подлинным знанием того, то такое «Я есть», вы поймёте также и

то, что значит «Я буду» и «Я могу действовать»: во внутреннем аспекте вы чувствуете пассивное «Я есть», а во внешнем – активное «Я могу действовать».

Обретя такой опыт, вы отбросите всякую заботу о достоинствах и недостатках. Глядя на эту жизнь, вы будете знать, что равны всем, даже великим учителям, святым и просветлённым. Ваша задача – выйти за пределы интеллектуального уровня, за пределы слов и концепций, к реальному опыту, и тогда вы, разрушив все барьеры между собой и святыми, станете их другом. Тот, кто не верит, не может воспринимать. Тот, кто предпочитает жить в сточной канаве, никогда не станет товарищем того, кто живёт во дворце. Если мы уверены в том, что мы – ничто, если воспринимаем себя абсолютно безнадёжными и слабыми, то та дистанция, которая отделяет нас от Бога, останется навечно.

Мне вспоминается одна история, могущая проиллюстрировать такое чувство единства. Как-то ночью некий молодой человек решил посетить свою возлюбленную. Поскольку время было позднее он, забравшись на дерево вблизи её окна, нежно позвал её. Та же, услышав голос, спросила: «Кто это?» Он ответил: «Это я. Я пришёл к тебе». Но девушка ответила: «Уходи, здесь для тебя нет места».

Однако этот человек был садхакрой, поэтому он удалился в ближайшую рощу, где и уселся для медитации, пытаясь понять, что же могло заставить его возлюбленную ответить столь странным образом. Спустя некоторое время его озарила вспышка понимания, и он вернулся. Опять забравшись на дерево, он позвал её. И опять она спросила: «Кто это?» Он же, улыбнувшись, ответил: «Это существо, просто существо». И тогда двери открылись перед ним.

Что же он увидел в своей медитации? А то, что пришёл к ней с прилагательными и существительными, но не как сущность. Таким образом, он оказался чем-то чужеродным. Когда же он отбросил все определения и внешние заботы и привёл себя в созвучие с внутренней реальностью, всякое разделение исчезло, и она согласилась принять его.

Эта история служит примером того, что мы делаем с самими собой в процессе медитации на «со-хам»: мы открываем двери собственного высшего сознания, привносим единство, разрушаем барьеры между внутренним и внешним. Таково значение «со-хам».

«Со» также может означать и истину. Таким образом, тема нашей медитации: «Я есть истина». Истина – это не нечто, заимствованное извне; истина исходит изнутри, из нашей собственной подлинной природы.

Кроме того, «со» может означать и любовь и мы, таким образом, повторяя эту мантру, повторяем «Я есть любовь». Однако эта любовь не возвращается откуда-то снаружи, ибо она – источник, всё время бьющий внутри нас.

Вот так можно использовать мантры с целью привнесения в жизнь гармонии и единства. Явственно ощущая такое единство, мы не будем сажать Бога в какой-нибудь храм или церковь где-нибудь подальше от себя. Джордж Бернارد Шоу заметил однажды: «Остерегайтесь такого человека, чей Бог – на небесах». Когда Бог удалён от нас, человек может без помех делать всё, что ему заблагорассудится; когда же мы видим, ощущаем Бога внутри себя, то всякое разделение, всякая двойственность исчезают. Эта животворящая божественная искра есть повсюду, она вибрирует в каждой клетке нашего тела. Без неё мы не прожили бы и секунды. Итак, вдыхая, чувствуйте «со», а выдыхая – «хам». Ваше дыхание начинает течь в определённом ритме. Вибрации усиливаются, и вы начинаете чувствовать

единство. Повторяйте мантру молча: особой нужды в её артикуляции нет. Почувствуйте, переживите её и оставайтесь в созвучии с самими собой.

Достигнув в практике медитации такой стадии, вы начинаете жить с радостью, творческой энергией и смелостью. Каждый день даёт вам повод для проверки себя. Каждое утро вы думаете, что создадите для себя новый день. Невзирая на погоду, вы будете создавать и поддерживать собственный внутренний климат. Если день прошёл с пользой то, приступив к вечерней медитации, вы обнаружите подлинное удовлетворение. Затем посмотрите, как этот день был использован, на что он был направлен. Тот, кто практикует такую медитацию, не проведёт без осознанности не единого дня.

Вот так медитация мало-помалу изменит вашу жизнь. Вы вернётесь из ослепительного внешнего сияния в холодную внутреннюю атмосферу, залитую лунным светом, из активного внешнего мира во внутреннее царство восприятия, в котором властвуют мир и безмолвие. Итак, вооружившись мантрой «со-хам», мы отправляемся в путь, погружаясь в глубины самих себя, в ту сущность, где мы найдём благословения вселенной.

#### **Глава 4.**

##### **В поисках истинной природы.**

Медитация является тем средством, которое помогает нам услышать музыку триединства ума, сердца и рук. Когда эти три пребывают в единстве, то вся жизнь становится симфонией, исполняемой их оркестром; если же между ними появляются разлад, разногласия то, какие бы усилия мы ни прилагали, никакой гармонии и радости нам не достичь. Когда оркестр приступает к игре, первое, что необходимо сделать всем его участникам, это согласовать свои действия друг с другом. Они тренируются в такой практике гармонизации, и каждый музыкант прислушивается ко всем остальным. Каждый приспособливает свой инструмент к требованиям других, поскольку без соблюдения указанных условий никакой доставляющей радость музыки не произвести. Прекрасную симфонию можно создать лишь при условии соблюдения баланса и гармонии. Так что подумайте сами: если даже инструменты, оживая в руках музыкантов, создают такую возвышенную музыку, то какой одухотворённой может стать жизнь, когда все пять чувств находятся в должном равновесии! Медитация сводит воедино тело, ум и дух; помогает нам найти связь между тоном и временем. Эта жизнь даёт достаточно времени, чтобы создать бессмертную симфонию, которая принесла бы гармонию и блаженство не только нам, но и всем, кто окружает нас.

Смысл медитации вовсе не в том, чтобы сбежать куда-то, спрятаться, уйти от жизни, стать отшельником или избежать ответственности. Нет, медитация – это единство и гармония. Смысл медитации – быть с жизнью. Если вы едите кусок хлеба – так наслаждайтесь же им и не сравнивайте себя с теми, кто жрёт деликатесы в «Астории»! Счастье придёт лишь в том случае, если ум будет с вами; до тех же пор, пока он бродит где-то, несчастье останется неизбежным. Вот здесь-то мы и начинаем смотреть на самих себя сверху вниз, воображать, что жизнь благоприятствует лишь богатым, политикам, знаменитостям и т.д.: да кому угодно, кроме нас самих! Даже в минуты покоя ум не забывает напомнить, что мы – неудачники.

Так вот, думая указанным способом, мы в конечном счёте приходим к тому, что начинаем бояться счастья, радости и блаженства, начинаем верить, что радость жизни предназначена для других – великих святых и просветлённых, что другие наделены каким-то внешним светом или энергией, приходим к мысли: «Нет у меня такого света; он не для меня». А если он приходит, то пятимся куда-то, уверенные, что просветление – это не для нас, да и радость в той же мере не для нас. В таких обстоятельствах ни то, ни другое к вам так никогда и не

придут, а если это и случится, то вы попросту отпрянете от них, неспособные наслаждаться ими. Вы ведь убедили себя в том, что просветлённый – это некто, кого вы слушаете, на кого вы смотрите; в том, что пробуждение может прийти к кому угодно, кроме вас.

Именно таков образ жизни всего нашего общества, а некоторые религиозные учения откровенно подчёркивают такой образ мышления. Так, к примеру, многие традиции относят женщин к разряду лиц второго или третьего сорта. В частности, священниками всегда были мужчины, тогда как женщины не имели никакого права передавать духовные учения. В некоторых церемониях женщинам не позволяется прикасаться к священным сосудам. А в чём, собственно, причина? Да в том, что здесь сокрыто глубокое чувство вины и греха, коренящееся в идее, что секс – это нечто нечистое и дурное. Нас учат, что мы виновны в том, что называется «первородным грехом». Такого рода мысли в течение тысячелетий вдалбливались в наши умы. Вы, конечно, вправе попытаться вырваться из-под их влияния, однако они буквально витают в воздухе, каждое воскресное утро разносимые множеством радиостанций. Слишком глубоко они засели в наших умах – вот почему так трудно избавиться от них.

А в конечном счёте мы теряем уважение к самим себе и начинаем бояться радости, блаженства и просветления. Недавно один из наших учеников, медитируя в течение долгого времени и погружаясь всё глубже и глубже, вплотную подошёл к такому состоянию, когда он начал переживать блаженство и глубокое слияние со своей сущностью. Блаженство настолько поглотило, настолько объяло его, что всё напряжение, страхи и печали растаяли. Но вдруг его охватил страх: шокированный тем, что с ним произошло, он вскочил и сказал: «Нет, я не хочу этого». Это был уникальный опыт, он же подумал: «Нет, я не готов».

Всё это напоминает историю с мускусным оленем. Под брюхом у него есть железа, выделяющая неповторимо пахнущий мускус. Так вот, один такой олень, уловив в воздухе собственные запахи, начал носиться в поисках их источника. Кончилось же всё тем, что он, ослеплённый, прибежал в жаркую и безводную пустыню. Поиски не привели его никуда, кроме дикой пустыни, где он и умер от истощения.

Жизнь этого оленя оказалась трагической, поскольку умер он не естественной смертью, а в бесплодных поисках. Такой бедняга никогда не найдёт покоя, поскольку не может понять, что сам является источником той вещи, которую он так жаждет.

Все мы находимся в таком поиске и, к счастью, мы – люди. Наша жизнь не обязана быть трагической. Мы способны понять, что красота, которую мы ищем, лежит в нас самих.

Сам факт наличия такого желания, этого поиска самих себя, показывает, что в нас наличествует какое-то реальное качество. Ведь табуретка или кирпич не ощущают такого желания и ничего не ищут, поскольку в них не наблюдается никаких божественных одухотворяющих качеств. Однако это особое качество покрыто множеством слоёв мнений и обусловленности. Средством же удаления этих напластований, скрывающих нашу истинную природу, будет медитация. В процессе медитации мы не делаем чего-либо и не уходим куда-то: мы всего лишь удаляем все эти слои для того, чтобы наша собственная природа получила возможность раскрыться и расцвести.

Напряжение счастливой жизни настолько сильно, что требует определённой подготовки: всё – наше тело, ум, душа, должны быть подготовлены к принятию счастья. Если вы, не имея на счету ни цента, выписываете чек на 1000 долларов, то, сколько бы вы ни улыбались в попытках изобразить полную беззаботность, внутренне-то вы всё равно отлично отдаёте себе отчёт в том, что лжёте и мошенничаете. Важно не то, что снаружи, а то, что внутри.

Медитация даёт возможность понаблюдать за собой и воочию убедиться в том, как часто нам приходилось притворяться, чтобы ощутить свою величину и значимость или имитировать святых. Вполне вероятно, что результат такого самонаблюдения окажется болезненным, особенно если вы жаждете, чтобы люди выражали вам своё почтение и восхищение, или говорили что-нибудь вроде: «О, да ты – нечто весьма специфическое: на какие духовные высоты ты взошёл!» Вы же, слыша такое, говорите с лёгкой улыбкой: «Да, я занимаюсь такой-то духовной практикой». Внутренне-то вам прекрасно известно, насколько вы раздражительны, ревнивы и честолюбивы и, тем не менее, внешне вы претендуете на святость. Итак, сидя и наблюдая за собой в медитации, спросите себя: «Во что я играю? Кем и чем я прикидываюсь?»

Покуда живо такое притворство, заря истины не расцветёт. Истина – отнюдь не отвлечённое понятие, ибо она указывает на то в жизни, что реально. Тот, кто готов принять реальную жизнь, скажет: «Я не ношу никаких масок из улыбок. Да, я подвержен гневу, и вам следует знать это». Или иначе: «Да, у меня всё ещё полно желаний быть чем-то, играть в кого-то и быть в центре внимания. Я признаю, что живу с таким вот фоном. Однако я прилагаю все усилия, чтобы освободиться от этих оков, этих цепей моего прошлого».

Примите себя со всей серьёзностью и искренностью. Не пытайтесь собирать чужие мнения ради самовосхваления: чем больше похвал вы слышите, тем больше соблазн притворства. В такой ситуации вам просто неизбежно придётся подгонять себя под такого рода стандарты, а это может оказаться нелёгкой задачей, поскольку у людей есть склонность к чрезмерным ожиданиям. Они говорят: «Какой вы замечательный! Насколько вы уравновешены, избавились от желаний, поднялись над всеми этими вещами!» Вот тогда-то вам и придётся покрывать собственные огрехи, дабы все прочие не смогли бы их заметить, а вы бы, в свою очередь, получили ещё больше похвал. Медитация не допускает никакого раздвоения личности: здесь вы приобретаете свой истинный облик. Здесь не может быть никакого притворства.

Но за один вечер это не произойдёт. Те, кто полагает, что изменились за один присест, попросту не понимают смысла слова «перемена». Опыт отличен от слов. Сидя в медитации, вы становитесь своим собственным гуру. «Гу» значит «темнота» а «ру» – «устранитель», т.е. вы становитесь устранителем собственной темноты.

### **Углубление медитации: кто я?**

Итак, прежде всего дайте всему телу возможность расслабиться. Представьте, каким приятным становится ваше лицо, и скажите уму, что посвящаете некоторое время себе самому. Затем приступайте к начитыванию мантры «ви-рам», связывая её со вдохом и выдохом, и настройтесь на определённый ритм дыхания. Теперь замедлите его и, произнося «хрим», позвольте энергии подняться вверх. Таким образом вся ранее накопленная энергия, обычно направляемая на удовлетворение низменных желаний, поднимется, и вместе с ней перейдёт на более высокие уровни и ваше внимание.

Теперь вы готовы приступить к начитыванию мантры «ко-хам». «Ко» значит «кто», а «хам» – «я». Чтобы избавиться от притворства, задайте себе вопрос: «Ко-хам?», – т.е. «Кто я?» Делайте это мягко и медленно, все чувства должны быть расслаблены. Исследуйте себя. Это – изучение, встреча лицом к лицу с самим собой. Постарайтесь увидеть, кто вы есть реально. Спросите себя, действительно ли вы – именно то, чем вас полагают окружающие. Исследуйте и своё собственное мнение о себе. Посмотрите, нет ли здесь каких-нибудь

проекций того, чем вам хотелось бы быть. Спросите себя: «А почему я хочу быть этим? Это моя идея или кого-то другого?»

Далее повторите «ко-хам». Самоанализ продолжается. Не повторяйте мантру без пауз для размышления. Пусть ум придёт сюда и выяснит, что вы есть.

Человеческий ум может унести своего обладателя куда угодно: вы можете садиться для медитации, а ум тем временем унесёт вас на Эйфелеву башню. Он может бегать кругами по всей жизненной ситуации: а подходящая ли у вас работа? А какие одежды вам нравятся? Где вам нравится жить? Вот так ум таскает вас взад-вперёд через все мыслимые чувства и капризы.

Вы просто обязаны спросить: «А для чего я живу? Есть ли в тех вещах, ради которых я живу, реальное счастье?» Сами по себе объекты никакого счастья не содержат: вы приписываете им своё счастье. Это – не более, чем сахарная глазурь, которую вы сами и намазали; не более, чем плод вашего собственного воображения. Именно это воображение и делает объекты такими сладкими, без него же они окажутся безвкусными. Медитируя на «ко-хам», вы не просто воображаете – здесь вы знаете.

Две вещи имеют место в процессе такой медитации. На первом этапе ваш ум занят исследованием. Затем, подустав, он выходит из гонки и успокаивается. Здесь наступает второй этап, когда у вас появляется возможность добраться до подлинного «Я». Быть с самим собой – вот в чём истинное блаженство.

Всякий раз, когда ум начинает работать на кого-то другого, будь беспокойство о работе, боссах, старых друзьях или стремление к обладанию чем-то таким, чего вам недостаёт, произнесите «ко-хам». Кто я? Я хочу быть с собой во всех обстоятельствах. Что бы ни случилось – пусть всё будет так! Вы открыты для прекрасных даров. Если же таковые не приходят, это вас ничуть не огорчает, ибо вы остаётесь самими собой. Вы не изолируетесь от мира друзей, но, с другой стороны, не томитесь и не бегаете за внешними вещами и не впадаете в уныние оттого, что получить их не удаётся.

Итак, вы наблюдаете за собой каждый миг. Вы не позволяете никому расстроить свой покой, и сами, в свою очередь, смотрите, чтобы ваши слова не причинили неудобств кому-то другому. Следите, чтобы никто не отнял ваше драгоценное время из-за какой-нибудь ерунды, и чтобы вы сами не потратили попусту чужое время. Не позволяйте чужим негативным мыслям завладеть вами и следите, чтобы ваши собственные не причинили вреда кому-нибудь другому.

Медитация даёт возможность настолько развить самоосознанность, что вы начинаете чувствовать собственные слова, слышать звук и тон, воспринимать собственные жесты и импульсы. Так, услышав, что ваш тон грубоват, спросите себя: «А если кто-нибудь вот точно так же обратится ко мне, понравится ли мне это?» Индивидуум, к которому вы обращаетесь, в равной мере человеческое существо, поэтому, причиняя ему боль, подумайте, есть ли у вас какие-либо человеческие чувства по отношению к нему?

С появлением такого подхода отношения станут мягче. У вас появится множество новых друзей, поскольку они воочию убедятся в том, что ваши глаза, слова, чувства и действия исполнены мира. Они увидят, что когда некто пытается как-либо задеть вас, вы не обращаете внимания. Вы говорите: «У меня нет желания принять твоё оскорбление», – и оставляете его в покое.

Таким образом изменяется вся ваша жизнь. Вы становитесь честными с самими собой; отныне у вас нет никакого притворства. Если вам что-то не нравится, вы имеете право сказать: «Нет, мне это не нравится», – но сделаете это мягко, так, чтобы не причинить другому вреда. Нет нужды быть лицемером, просто скажите: «Спасибо, но мне это не принесёт ни гармонии, ни мира». Ваши слова теперь не могут быть грубыми, поскольку отныне они не являются реакцией на что-либо.

### **Углубление медитации: устранение отрицательных черт характера.**

Итак, начните свой день с мантры, спрашивая: «Кто я?» Вечером же оглянитесь назад и посмотрите, что произошло в течение дня. Если всё было гармонично, радуйтесь и наслаждайтесь своим миром, если же имел место какой-либо огорчительный инцидент, не осуждайте себя. Представьте его во всей полноте и очистите в медитации: вы ведь строите новую жизнь.

Следующая мантра, которую нам предстоит использовать на этой неделе – «на-хам». «На» означает «не», а «хам» – «я», т.е. «Я – не то». Любому чувству, которое не ваше, любому опыту, навязанному вам со стороны – будь то обществом, религией, семьей или географическими условиями – всему этому вы говорите «на-хам», «Я – не то», и искореняете из своего прошлого всё, что беспокоило вас. Вновь и вновь повторяете: «Нет, это – не я». Таким образом всё, с чем вы отождествляли себя, постепенно будет сведено к нулю. Эти идентификации ограничивают нас, подвешивая к чему-то. Они могут быть переживаниями, принесёнными из детства или же имевшими место во взрослой жизни, оставившими после себя какие-либо шрамы и страх. Всему этому мы говорим: «Нет, это – не я». Таково значение «на-хам».

В тех же случаях, когда страх всё-таки возникает, подумайте: «Нет, мне с ним нечего делать. Страх – это ментальная концепция, и она – не для меня». А затем попробуйте на практике выполнить то, чего ранее боялись, и увидите, как страх немедленно уйдёт.

Множество людей умирает от страха: страха заболеть раком, каким-нибудь сердечным заболеванием или чем-то ещё. Нижеприведённая история объяснит, что я имею в виду. Некий купец шёл по дороге, ведущей в Багдад. Немного времени спустя ему встретился другой путешественник, в компании с которым он и пошёл дальше. Первое, что сделал купец, это спросил того человека, куда тот идёт. Человек ответил, что также идёт в Багдад. Когда же купец спросил, зачем он туда идёт, то ответ оказался неожиданным: путник сказал, что имя ему – Проклятие, а в Багдад он идёт, что поубивать там множество людей. Удивлённый купец спросил Проклятие, сколько же народу он вознамерился убить, на что тот ответил, что убьёт 500 человек. Приблизившись к городу, они разошлись в разные стороны. А после этого Багдад поразила эпидемия, вследствие которой умерло 5000 человек.

Два месяца спустя купец, завершив свои дела, отправился домой. И опять он встретил на дороге таинственного путника, в котором признал Проклятие. Едва увидев его, купец сказал: «Друг, ты мне наврал». Проклятие спросил: «Что ты имеешь в виду?» «Ты сказал, что хочешь убить 500 человек, но в действительности в городе умерло 5000». «Это так», – ответил Проклятие, – «однако я тебе не врал». «Что ты хочешь сказать?» – спросил купец, – «Ты сказал, что убьёшь только 500 человек, а на самом деле умерло 5000. И при этом утверждаешь, что не врешь?» Проклятие же ответил: «Сам я убил только 500 человек, что же касается всех прочих, то они умерли от страха болезни или смерти. Я забрал лишь 500 жизней, прочие же сами убили себя собственными страхами».

Стоит только страху укорениться в уме, как произведённое им растение благополучно прорастёт, расцветёт и принесёт свой плод страдания. Произнося «на-хам», мы искореняем все страхи прежде, чем те принесут свои плоды. Вновь и вновь отрицайте, что вы – все те объекты, делая это до тех пор, пока ум не будет убеждён окончательно. Для полного освобождения ума недостаточно сказать это только раз. Вам волей-неволей приходится быть в какой-то мере жестокими по отношению к самим себе, когда вы, выскочив из жаркой бани, бросаетесь в ледяную воду, а затем бежите назад. Так и здесь: примените к своему уму жар и холод, и все пришлые страхи отпадут.

Итак, произнося «ко-хам», вы во всех подробностях видите, чем являетесь в действительности, без чужих мнений, проекций и обусловленности. Это займёт немало времени, но вы должны погружаться всё глубже и глубже, до тех пор, пока не увидите себя абсолютно ясно. Затем скажите «на-хам» всему, что тащит вас вниз, удерживает или вызывает какие-либо негативные эмоции. Произнося «на-хам», вы выбрасываете всё это вон.

По мере продолжения работы с этими мощными мантрами мы идём всё глубже и глубже и всё больше расслабляемся. Рано или поздно обнаружится, что медитация стала спокойной и непринуждённой. Так мы искореняем негативные эмоции и создаём положительные чувства бытия самими собой. Поработайте так с год – немного утром и немного вечером – и всё изменится: работа, семья, друзья, качество жизни и состояние ума – всё изменится в лучшую сторону. Когда мы сами меняемся внутри, изменяется и обстановка вокруг нас. Используя эти мантры, мы учимся погружению на подсознательный уровень, в глубины нашего прошлого, которые мы расчищаем и выстраиваем заново.

Начать никогда не поздно. Медитация даёт силу начать новую жизнь в любой момент, и тогда каждый день станет прекрасной зарёй, приносящей с собой новый свет. Мы найдём в себе то, что искали в учителях. Каждый день солнце приносит с собой учителя. «Аватар» означает «воплощение», а каждый новый день приносит с собой новое воплощение солнца. Если вы не видите света в солнце, то не рассчитывайте увидеть его где-то ещё. Солнце символизирует свет не только снаружи, но и внутри. Всё, что нам требуется для того, чтобы обрести радость, это открыться тому свету.

Цель нашей медитации – наслаждение симфонией жизни. Три вещи необходимы для этого – рука, голова и сердце, действующие в гармонии. То, что делают руки, должно быть и в голове, а то, что есть в голове, должно сиять из сердца. Наши тело, ум и дух должны быть синхронизированы и работать на одной частоте; лишь тогда мы сможем действовать без раздвоения, возникающего, когда тело делает нечто такое, во что мы не верим, или когда ум делает нечто, против чего протестует сердце. Посмотрите, сколько часов в день вы способны поддерживать гармонию между теми тремя и синхронизировать их. Именно для этого вы сидите и начитываете мантры «ко-хам» и «на-хам».

## **Глава 5.**

### **Медитация: искусство жизни и переживание внутреннего света.**

Теперь, поскольку вы чему-то учились и о чём-то медитировали, некоторые из ваших знакомых могут проявить определённое любопытство при упоминании о том, что вы изучаете данные техники. Одни поддержат вас, другие просто прислушаются к вашим словам, а третьи спросят: «А почему ты медитируешь? Что вообще представляет собой этот восточный путь сидения с закрытыми глазами в полном бездействии?» Может случиться так, что ответить на такие вопросы окажется нелегко. Чтобы чётко сформулировать ответ и дать им возможность получить хоть какой-то проблеск истины, вы сами должны знать, почему и зачем практикуете медитацию.

Если мотив и цель вполне ясны, то вы сможете успешно продолжать своё путешествие: сама ваша жизнь, опыт и позитивное поведение убедят друзей естественным образом. Однако если вы сами не отдаёте себе отчёта в том, почему практикуете медитацию, то такая практика ничем, кроме мимолётной причуды, не будет. Вообще, создаётся впечатление, что все если не практикуют медитацию, то хотя бы говорят о ней. Вы также можете попробовать – не вследствие личной убеждённости, понимания или конкретной цели, но всего лишь потому, что слышали или читали что-то или же просто хотите присоединиться к процессии. Если всё обстоит именно так, то такого рода практика медитации долговечной не будет. Помочь вам она никак не сможет по той простой причине, что в вас отсутствует внутренняя убеждённость. И никаких положительных перемен в жизнь она не принесёт, поскольку цель медитации осталась непонятой.

Прежде всего мы получаем некий проблеск идей, лежащих в основе медитации, и лишь после этого углубляемся в практику. С обретением же опыта происходящие в нашей жизни перемены неизбежно вызовут интерес окружающих. Вот здесь-то наша убеждённость и может стать причиной перемен и в их жизни. А они, в свою очередь, могут помочь кому-то ещё, подобно тому, как одна свеча зажигается от другой. Таким образом, процесс мира, счастья и роста будет набирать ход в своеобразном «круге взаимодействия».

Во-первых, давайте рассмотрим, какую пользу может принести медитация. В теперешнем её состоянии наша жизнь полна напряжения, причём приходит оно абсолютно отовсюду. Вся наша жизнь прошла под давлением, возраставшим, как пирамида. В детстве и молодости давление исходило от родителей и учителей: нас заставляли читать книги, сдавать экзамены, брать кредиты и получать оценки. Даже в дошкольном возрасте мы жили под прессом родителей и общества. Подход же, который они используют, обычно негативный, поскольку вместо того, чтобы учить собственным примером, они, как правило, говорят: «Не делай этого, не делай того». Наша энергия не поучала ни минуты покоя, а если мы пытались действовать независимо, то нередко это кончалось упрёками.

Трение, напряжение между вашей внутренней энергией и тем направлением действий, которое вы восприняли от внешнего мира, возникло ещё в детстве. Когда же вы повзрослели, ваши чувства и энергия устремились к поискам общения: вы старались найти какого-либо партнёра, друга, товарища, с которым можно было бы общаться и обмениваться чувствами. На практике же получается так, что находите вы лишь спусковой крючок ревности, соперничества и страсти. Ум, вместо того, чтобы быть связующим звеном, превращается в сторожевого пса. «С кем мой друг сейчас?» – спрашивает ум. А стоит вам узнать, что ваш друг состоит в таких же отношениях ещё с кем-то, как тут же разгорается жгучее чувство ревности и соперничества. Вы не можете жить с комфортом просто потому, что не можете позволить ему уйти. Вот в таких конфликтах и создаётся то давление, о котором и идёт речь.

Становясь ещё старше, вы начинаете искать работу и решаете, как будете зарабатывать на жизнь. И это, в свою очередь, также вызывает соперничество и напряжение. Ещё до того, как пойти на собеседование, вы уже чувствуете колоссальное напряжение, а если собеседование кончается безрезультатно, то впадаете в депрессию, отвергая и презирая самих себя: «Я ничего не стою». Вместо того, чтобы принять ситуацию как она есть, вы начинаете проклинать себя. В своём воображении собственной никчемности вы заходите так далеко, что психологическое напряжение возрастает ещё больше. В памяти всплывают старые фразы, услышанные когда-то в детстве, на ум приходят старые мысли. Да, ваши родители говорили, что ничто из вас не получится; да, вас критиковали учителя и соседи. Теперь же, оказавшись не в состоянии найти работу, вы и вправду начинаете верить, что всё это было правильно, что вы были неправы, и подвергать сомнению собственную ценность.

Таково психологическое, эмоциональное и социальное напряжение, накапливающееся вокруг вашего сознания. В среднем же возрасте у вас появляются новые проблемы и заботы, связанные с женой или мужем и детьми: вы чувствуете себя обязанными содержать семью, прилагаете максимум усилий только ради того, чтобы они были счастливы, ну а если не делаете этого, то неизбежно возникают трения и претензии со стороны жены и детей. И тогда у вас появляется эмоциональная необходимость удовлетворить, выпустить на волю всё накопленное напряжение, под постоянным прессом которого вынужден функционировать ум.

Наш мозг состоит из тонкой нервной ткани, способной выдержать напряжение огромной интенсивности. Напряжение это подобно борцу или боксёру, наносящему удары по детскому животу. Нетрудно представить, что произойдёт, случись это на практике. Но имена такова ситуация с нашей нервной системой. И, тем не менее, мы выживаем. То, что мы оказались в состоянии выдержать весь этот напор, созданный нынешней ситуацией, – просто непостижимое чудо

Многие люди, впрочем, отказываются признать наличие у себя каких-либо проблем. Они могут попытаться упрятать свои эмоции под слоем денег, вечеринок, встреч, еды и метаний от одного вида деятельности к другому, что, по сути, выполняет функцию своего рода наркотика. Способов укутать себя в покрывала существует немало. Нервозность, однако, всё равно останется, хотя и будет упрятана где-то в глубине. Цель медитации – излечить эту скрытую нервозность.

Так как же нам исцелить себя? Первым шагом к этому будет успокоение. Это примерно то же самое, что тормоза у машины. Зная, что шина проколота, так что дальше ехать небезопасно, вы уходите с проезжей части, чтобы посмотреть, где прокол. Многие водители не замечают этого, пока не случится инцидент, и они окажутся в больнице. Так и о людях, страдающих от сердечных приступов, гипертонии, диабета или язвы желудка, можно сказать то же самое: вплоть до того дня, пока доктор не скажет им, что их физическое состояние явилось результатом состояния внутреннего, они будут упорно продолжать суетиться. Откуда взялась язва? Да оттуда, что человек вовремя не заметил прокола, приведшего к инциденту.

Не замечали и вы порой, что и с вами происходит что-то неладное? Посмотрите, спокойно ли ваше тело или озабочено чем-то. Если оно спокойно, то дыхание будет течь легко и плавно, и вы легко сможете расслабиться, если же нет, то беспокойство будет ощущаться даже во время сна. Вы будете кататься и подпрыгивать в постели. Почему вы не можете наслаждаться сном? Все создания природы могут, за исключением одного – человека. Отсутствие такого простейшего наслаждения служит прямым указанием на то, что где-то есть ошибка. Вечерние часы предназначены для покоя, а ночь – для отдыха. Если же ночью вы не отдыхаете, то это однозначно указывает на факт накопления в тело чего-то. Ваша постель переполнена аккумулярованным напряжением.

## **Обзор.**

Медитируя, вы предпринимаете добровольные усилия по преодолению вышеуказанного состояния. Вы наблюдаете за собой, применяя все те методы, которые мы ранее обсуждали, и расслабляете все без исключения части тела. Так, мало-помалу, со всей осознанностью и вниманием, вы освоите искусство расслабления. Затем визуализируйте себя, станьте наблюдателем самого себя. Всмотритесь в своё лицо, нос, руки, положение тела. Посмотрите, какая масса людей ходит вокруг с унылым видом, опущенными головами, как

бы пристыженные и испуганные. Похоже, они не умеют использовать шею должным образом и смотреть естественным образом, т.е. вверх. А ведь наше лицо предназначено именно для того, чтобы смотреть на солнце, звёзды и луну. Человек – единственное из существ, чьё лицо естественным образом смотрит вверх; животные же смотрят вниз или, в лучшем случае, прямо вперёд. Так почему же и люди смотрят только вниз или, в лучшем случае, вперёд? Ведь мы-то получили возможность взглянуть вверх! Опуская же глаза к земле, мы теряем всякую возможность видеть что-либо или кого-либо лицом к лицу.

Если в результате такого взгляда на себя со стороны окажется, что вы удовлетворены собой, то это значит, что вы удовлетворены и миром. Когда вы недовольны собой, вы прячетесь от людей. Вы не хотите прямо взглянуть в их глаза по той простой причине, что не можете посмотреть в свои собственные. Если же вы умеете прямо посмотреть в глаза самим себе, то сможете сделать это с кем угодно. Единственный вид веры, который требуется здесь, обращён к вашему собственному «Я». У вас нет нужды убеждать кого-либо другого. Вы не хотите доказывать миру что-либо, тем более, что много лет безуспешно пытались делать это. Теперь, в медитации, вы смотрите внутрь. Вы созерцаете самих себя, делаете шаг внутрь, шаг наружу и наблюдаете за самими собой. Таков базовый элемент медитации.

Далее, переходя к созерцанию дыхания, начинайте считать вдохи и выдохи. Делая глубокий вдох, вы представляете, как ваше тело становится чем-то похожим на баллон, наполненный свежим кислородом. Каждая клетка должна ощутить на себе прикосновение этого свежего дыхания. Если окно лишь чуть-чуть приоткрыто, много свежего воздуха в комнату не попадёт. Но и сквозняк, впрочем, устраивать не стоит: вполне достаточно и мягкого, нежного потока, приносящего прохладу. Затем несколько раз произнесите «хрим» и поднимите энергию вверх. Далее приступайте к начитыванию мантры: вдохнув с «ви», выдыхайте с «рам»; войдя в себя с «ви», выходите с «рам». Попробуйте почувствовать этот изумительный ритм дыхания. Можно использовать и «со» на вдохе, а «хам» на выдохе. Так постепенно разовьётся устойчивый ритм, который ослабит ваше напряжение и даст возможность появиться естественной улыбке.

### **Медитация и искусство общения.**

Со временем окружающие, заметив произошедшие с вами перемены, подумают: «В нём появилось нечто новое. Что бы это было?» Теперь вы облачены во что-то прекрасное; подобно тому, как раньше вы покрывали себя слоем косметики, носили модные одежды и дорогие украшения, теперь вы становитесь внутренне уравновешенными. Вы больше не торопитесь выражать вслух своё мнение, поскольку выработали способность слушать: теперь у вас достаточно терпения чтобы, когда окружающие хотят сказать что-либо, быть готовыми выслушать их. Раньше у вас было в порядке вещей вторгаться в чужие разговоры: не успеют они закончить, как вы уже прерываете их, чтобы высказать собственное мнение. Но теперь-то вы – совсем другой человек. Вы говорите: «Спешить мне некуда. Пусть этот человек подготовиться, чтобы выслушать меня. Ну а если он не готов, то и смысла нет говорить то, что всё равно не будет услышано». Пока что мы не в состоянии понять ценность собственных слов. Мы бежим, разбрасывая их во все стороны, независимо от того, слышит ли собеседник, или нет. Мы говорим настолько быстро, что прежде, чем он успеет переварить только что сказанное, из нас уже выскакивает следующая фраза. Фактически, мы просто не даём им возможности понять то, что сами же и сказали. Получается, что даже бутылка находится в лучшем положении: наливая в неё что-либо, вы делаете это медленно, поскольку в противном случае или содержимое побежит через край, или же сама бутылка выпадет из рук. Таков будет новый подход в вашей жизни.

А известен ли вам ещё один секрет – как заставить другого прислушаться к вашим словам и чувствам? Так как же? Самый лучший путь к этому – первым делом опустошить этого человека, после чего вы сможете влить в него свои мысли. Таково искусство общения. Если же вы приступите к процессу наполнения прежде, чем человек этот будет опустошён, то всё попросту вытечет и будет потеряно зря. Эта медитация научит вас терпению, поможет развить способность к слушанию. Когда человек знает, что высказал вам всё, что хотел, он получает определённый вид удовлетворения, и всё, что бы вы ни сказали собеседнику, пребывающему в таком состоянии внутреннего счастья, входит напрямую в его ум и остаётся в нём. Кроме того, способность к слушанию даст возможность точнее обдумать свои то, что вы собираетесь сказать, и оценить состояние человека. Ну а оценив его или её настроение, вы сможете в точности выразить всё, что хотите. Таким образом, право последнего слова останется за вами.

Вот так медитация поможет вам построить гармоничные отношения. Окружающие же, заметив произошедшие перемены, спросят вас о причине последних. Поскольку вы будете совершенно новым человеком, то и они попытаются подражать вам, а не наоборот. Стремление сделать других подобными себе не должно превращаться в одержимость: считайте, что это ваше счастье – делиться с другими тем, что получили сами. Вы делитесь с другими этим новым опытом равновесия, который, в свою очередь, должен понравиться и другим.

Разбив старую поведенческую модель, вызывающую напряжение, вы приходите в созвучие с собственным дыханием и обретаете новую способность к пониманию. В вас начинает развиваться новая жизненная философия; вы начинаете понимать, что не являетесь тем или иным побочным продуктом общества, в котором живёте. Ваше истинное «Я» – это то, что обладает вечным счастьем, текуче и естественно. Всё напряжение, спешка, возмущение – это не вы, а старая разъедающая вас обусловленность. Вы чувствуете «сохам» – что вы – истинное «Я», и наслаждаетесь этим инстинктивным внутренним счастьем, которое и есть ваша истинная природа.

Пока что вы смотрите сквозь фасад, который привыкли носить. Вы говорите: «Внутри я прекрасен», – и эта философия делает вас совершенно иной личностью. Вы получите внутреннее зрение, внутренний свет, внутреннюю осознанность и внутреннюю силу. Вы, как и прежде, живёте в мире, но с качественно иной осознанностью. Теперь, в случае возникновения какой-либо угрозы давления со стороны общества, вы будете знать, как увернуться от удара таким образом, чтобы он прошёл над вашей головой. Плавая в море, вы знаете, как прийти в такт с волнами, чтобы те не утопили вас. Если же предпочтёте настаивать на своём, то волны просто перевернут и сметут вас. Став гибкими и податливыми, вы движетесь вместе с потоком. Медитация, в целом, представляет собой то же самое: вы становитесь гибкими и начинаете течь. Внутренняя косность уходит. Итак, медитируйте на этот процесс. Почувствуйте на опыте, как сделать жизнь более терпеливой, текучей, спокойной и творческой. Здесь вы учитесь, как жить. Научиться искусству жизни – в этом суть медитации.

### **Медитация под руководством мастера: переживание внутреннего света и погружение в жизнь.**

Теперь мы можем перейти к следующему этапу медитации. Здесь нашей задачей будет почувствовать поток энергии, текущий по телу от пальцев ног до макушки. Мы хотим стать полностью текучими и сбалансированными. Практиковать эту медитацию можно тремя способами. В первом из них вы, прочитав настоящую главу, запоминаете указанные в ней техники, после чего приступаете к медитации, ментально повторяя этот процесс. Другие,

однако, считают более эффективным средством записать на магнитофон инструкции мастера и проигрывать их во время медитации. И, наконец, можно практиковать эту медитацию с партнёром или даже в группе, когда один человек принимает на себя функции мастера и ведёт всех остальных через процесс медитации.

Цель этой медитации – почувствовать поток света, движущийся в теле, и получить таким образом возможность осознать свою истинную природу. Сверх того, практикующий такую медитацию может получить возможность исцелить своё тело этим светом, этой концентрацией, этой осознанностью. Прежде, чем приступить к медитации, вам необходимо привести себя в текучее состояние и убедиться в том, что все части тела вполне расслабились. Далее выбираете удобное положение – сидя ли, лёжа ли, закрываете глаза и полностью расслабляетесь. Приведённые в предыдущих главах методы помогут вам в этом. Поскольку инструкции вы будете получать через физическое тело, и каждая его часть будет упоминаться, можете попробовать визуализировать свет в соответствующей части. По мере того, как этот свет будет медленно и мягко перемещаться по телу, вы явственно ощутите глубокий покой. Вы осознаете присутствие в себе чудесной положительной энергии, поглощающей, исцеляющей вас, дарующей вам своё уникальное прикосновение, полное исцеляющей силы и покоя.

Итак, сконцентрируйтесь на кончиках пальцев, представьте вокруг них прекрасный белый свет. Свет этот – ваше подлинное «Я», ваша истинная энергия, проявляющаяся в форме света. Далее эта энергия света движется к лодыжкам, так что теперь вы можете представить, как обе ступни озарены светом. Итак, энергия подошла к лодыжкам, циркулирует вокруг них, и вы чувствуете приятное ощущение в пальцах ног, в ступнях в целом и лодыжках. Далее свет начинает движение вверх по икрам, и вы видите, как вся область от лодыжек до колен превращается в чистый свет. Визуализируйте его золотисто-белый оттенок. Свет начинает движение далее, от коленей к пояснице, наполняя собой всю соответствующую область. Вы не видите здесь ничего, кроме света. Вся область от кончиков пальцев до поясницы превратилась в столб света. Он продолжает своё движение вверх, проходит мимо почек и приближается к желудку. Поток медленно распространяется, исцеляя вас своим мягким прикосновением и создавая во всей брюшной полости состояние глубокого покоя. Здесь нет ничего, кроме света, и свет этот продолжает свой путь, направляясь к сердцу. Ваш пульс приобретает ритмичный характер. Вы охвачены чувством глубокого покоя. Ритм сердца становится настолько мягким, что каждый удар воспринимается как нежное прикосновение, излечивающее все проблемы с этим органом: всюду, где появляется этот свет, исчезают всякие болезни. Он распространяется, медленно и мягко, как вода, двигаясь вдоль позвоночника и вокруг спины. Визуализируйте, как свет окружает грудь, проходит через лёгкие в руки, в обе руки, в локти и нисходит в запястья и пальцы. Он сияет вокруг пальцев. Это – весьма тонкая форма света, окружающая своим ореолом все пальцы. Вы явственно ощущаете, что его лучи проходят сквозь руки, подобно исцеляющей энергии. Постепенно руки растворяются, превращаясь в столбы света. Свет продвигается в глотку и окружает шею. Расслабьте все мышцы шейной области, чтобы дать свету возможность пройти дальше. Почувствуйте, как он проходит через голосовые связки. Вот он достигает рта, и вы начинаете ощущать его пульсацию на кончике языка. Далее свет мягко проникает в нос и распространяется в ушах. Да, даже в ушах. Но на месте он не застаивается и продолжает своё движение дальше. Визуализируйте, как он проникает в глаза, представьте в корзинках своих глаз сияющие шары света. Вы чувствуете, что этот свет может исцелить любые проблемы с глазами, чувствуете его облегчающее прикосновение. Двигаясь далее, он успокаивает голову. Свет окружает лоб и проникает в расположенный между бровей центр, известный как «третий глаз», и глаз этот открывается. А теперь визуализируйте его на макушке головы. Все нервы, все клетки мозга залиты этим божественным светом. Все клетки оживают. В каждой клетке своего мозга вы видите и чувствуете это животворящее

прикосновение. Каждая клетка, наполняясь этим светом, превращается в маленький пузырь. Побудьте с этим светом, ибо это – вы, ваше реальное «Я». Вы видите свой позвоночник, напоминающий прекрасную колонну света, стоящую как внутри, так и снаружи. Вы видите, как всё тело, начиная от макушки и кончая пальцами ног, окутано этим светом. В нём нет ничего, кроме света; всё тело стало воплощением света. Вы видите себя как присутствие света. В вас нет ничего, кроме света. Почувствуйте этот свет как можно более глубоко. Соединитесь с ним целиком и полностью. Вы пришли сюда, чтобы впервые в жизни почувствовать себя в присутствии этого света. Вы полностью расслаблены. Тело исцеляется этим прикосновением, и поток света устремляется в него. Этот поток бежит, и вы чувствуете себя жизнерадостными и сияющими. Теперь, познав этот свет на личном опыте, можете мягко раскрыть глаза, сохраняя в себе приятные чувства, поскольку вы только что видели распространяющийся поток положительной энергии. Вы познали глубочайший мир. Вы увидели себя как свет. Итак, медленно открыв глаза, вернитесь в своё время, после чего взгляните на людей и вещи, окружающие вас, с новой свежей улыбкой. Теперь у вас появилась возможность поделиться своим опытом. Как вы себя чувствуете? Так поделитесь же этим положительным опытом ради того, чтобы и другие смогли воспользоваться плодами того, что вы получили в процессе этой медитации!

## **Глава 6.**

### **Медитация в джайнской философии.**

Медитация требует искренней, последовательной и постоянной осознанности. Подлинная медитация никогда не будет «немедленной медитацией». Конечно, после длительной практики вы сможете войти в состояние медитации в одно мгновение, однако в любом случае здесь необходим какой-то подготовительный фон, предварительный опыт.

Первые пять лет своей монашеской жизни я практиковал молчание. Я жаждал узнать секрет слов, мистерию жизни и то, что же будет после смерти. Обычно люди, принявшие обет молчания, в начале этой практики чувствуют некоторый дискомфорт, поскольку все мы заражены привычкой «озвучивания» своих мнений, болтовни и производства шума. Однако впоследствии, попрактиковав этот обет в течение длительного времени, вы вдруг обнаружите, что не готовы отказаться от него, ибо внутренний покой достиг такой глубины, что молчание доставляет вам громадное удовольствие. Ваши глаза открыты, уши тоже открыты и, тем не менее, в этой упайоге<sup>2</sup> вы пребываете наедине с собой и своими беззвучными звуками.

Молчание играет весьма важную роль на пути медитации. Одновременно от вас требуется поддержание внутренней осознанности. Направление здесь – внутреннее, а не внешнее. Это не выход наружу, это – нахождение себя в бытии.

В такой динамической медитации нет границ между востоком и западом. Границы эти существуют в уме, а не в душе. Куда ни глянь – повсюду видишь человеческую жизнь, страстно пульсирующую, и вечно пребывающую в глубоком поиске. Все души равны. Тот, кто в состоянии воспринимать лишь внешнее одеяние, увидит, что у одного человека белая кожа, у другого – красная, а у третьего – чёрная, но всё это – лишь внешние маски, внутреннее же пламя повсюду одинаково. Это послание, пропитавшее собой индийскую религиозную атмосферу две с половиной тысячи лет назад, сохраняет свою актуальность и поныне.

Что же такое медитация? Медитация начинается с осознанности. Отключите на время всякую внешнюю активность с тем, чтобы войти в дополнительную, воспринимающую часть своей души. Именно из-за этой беспрестанной активности вы и заняты внешней жизнью.

Здесь вы опустошаете себя изнутри. Без внутреннего касания ваши слова останутся пустыми, речь будет бессмысленной, и все разговоры превратятся в элементарное пустословие.

По-сути всё, что бы вы ни делали, происходит отнюдь не по вашей инициативе: вы просто следуете за стадом и действуете точно так же, как и все остальные. Фактически, индивидуум в своей деятельности следует этнической модели поведения, не отдавая себе отчёта в том, почему он или она делает или говорит что-либо. Если хотите научиться воспринимать – отключите же всю эту активность!

Каким будет следующий шаг? Во-первых, сядьте поудобнее и примите асану, или положение тела. Это называется кайотсарга, что значит, что вы забываете на время тело и связанное с ним напряжение. Вы даёте телу возможность расслабиться, как ему хочется, подобно губке. Таким образом всё накопленное ранее напряжение постепенно начнёт отпадать. «Кайя» означает «тело», а «утсарга» – «отпадать»<sup>3</sup>. Отпадает ваше тело. Почему? Да потому, что до тех пор, пока в теле сохраняется напряжение, вы не сможете почувствовать поток жизни.

А знаете ли вы вообще, сколько напряжения носите в себе? Вспомните: готовясь к встрече с кем-либо, вы уже заранее ощущаете напряжение не только в уме, но и в теле. Как приветствовать его? Как встретить? Как и что сказать? Вот так в школе, колледже, во всём обществе, во всех наших контактах поддерживается это напряжение. Оно возникает даже если вы сидите в медитации: тело никак не может успокоиться и всё время дёргается. Даже те люди, которые в состоянии сидеть спокойно, продолжают кусать ногти. Они делают массу жестов, поскольку реального покоя в них нет. Итак, первый шаг – отбросить тело, позволить ему жить, как ему хочется. Когда же вы выполните кайотсаргу, можете сосредоточить внимание на уме и дыхании.

Пока вы находитесь под напряжением, дыхание будет поверхностным. Если же вы позволите телу быть текучим, то дыхание войдёт глубоко и даст вам возможность получить достаточное количество кислорода. Тело, наполненное свежим воздухом, оживает. Его клетки выходят из состояния застоя; всякая инерция исчезает. Ваше дыхание должно быть свежим: в этом состоит причина того, почему медитация практикуется, как правило, в горах, лесах, на берегах рек, в общем, в естественной среде. Когда вы вдыхаете свежий воздух км начинает расцветать. Раскрываясь, вы чувствуете свежесть своего ума.

Далее, сосредотачивая ум на внимании, вы начинаете считать в уме до четырёх, чтобы прийти в созвучие с дыханием. Затем приступайте к начитыванию мантры «хрим» с целью подъёма энергии.

Далее переходите к начитыванию мантры «вирам», которая должна «зарядить» ваш ум. Ум этот, долгое время метавшийся посреди бесконечной череды тех или иных видов деятельности, попросту не знает, что ему делать. Пять чувств посылают ему свои требования, и ему не остаётся ничего, кроме как бросаться во всех мыслимых направлениях.

В процессе медитации ум сосредотачивается на чём-то одном. Для этой цели и применяются мантры. Вдыхая, вы произносите про себя «ви», а выдыхая – «рам». Смысл этой мантры заключается в том, что мы должны обладать достаточной смелостью, чтобы принять истинную природу самих себя. Это может показаться противоречивым, и у вас может возникнуть вопрос: «А что, чтобы принять собственную природу, непременно нужно быть смелым?» Да: чтобы наслаждаться собственным блаженством, осознавать собственные потаённые мысли и достичь состояния расслабления, вам требуется смелость, поскольку ум перегружен заботами, тревогами, страхами и прочим негативным багажом.

Всякий раз, как происходит нечто благоприятное, мы начинаем испытывать страх. Получается, что мы боимся принять счастье. Недавно ко мне пришла одна студентка и сказала: «Шесть дней я чувствовала какую-то радость, но теперь создаётся впечатление, что со мной случится нечто ужасное, и я не могу понять, что. Когда я так счастлива, и это длится целых шесть дней, меня начинает разъедать мысль о том, что что-то должно случиться. Я не знаю, что, но я чувствую это».

Ум не готов наслаждаться блаженством: Сат, Чит, Ананда. Эти три качества живут в нас но мы в это не верим. Мы сомневаемся. Если мы и верим во что-нибудь, то лишь временно и на словесном уровне. Наступит воистину великий день, когда вы поверите, что: «Моя природа – быть счастливым, полным блаженства и знания и бессмертным. Я – Сат, Чит и Ананда». «Сат» значит «бессмертный», «чит» – «сознание», «ананда» – «блаженство». Все эти качества пребывают в нас – вот что мы забыли.

Мы сомневаемся в том, что эти дары предназначены для нас, как будто они и в самом деле принадлежать немногочисленным высоким душам, наделённым особой благодатью. Мы говорим: «Ох, Христос был Сыном Божьим, Махавире повезло, поскольку он родился в подходящий момент, Будде тоже повезло, поскольку он был просветлён. Что же касается меня – то здесь даже и думать не о чем. Кто я такой, чтобы наслаждаться всем этим?» Нам недостаёт веры в то, что на такие дары мы имеем право по рождению, они – наши врождённые качества.

Мантры используются для того, чтобы успокоить ум и занять его чем-либо. В конечном счёте, с накоплением опыта и достижением глубокой медитации, наступит такой момент, когда все ритуалы и мантры будут оставлены позади, и мы будем полностью свободны. Но это состояние придёт лишь тогда, когда вы окончательно освободитесь от оков ума и ярма желаний. Вот тогда вам уже не нужно будет ничего.

Покуда отпечатки желаний, стремлений и т.п. сохраняются в уме, мы обречены оставаться их пленниками и беспрестанно сравнивать себя с кем-то. Такова обычная работа ума.

На первых порах использование мантр помогает нам проникнуть в себя и почувствовать глубокий покой. Когда этот проблеск появляется, вы знаете, что достигли реального состояния медитации. У вас появляется чувство: «Я здесь».

Существует три стадии проникновения внутрь. На первой из них ум начитывает мантру, однако здесь его уносят за собой разного рода отвлекающие моменты. Затем вы используете слово «ко-хам». «Ко» значит «кто», а «хам» – «я». «Кто я?» – такой вопрос вы задаёте самим себе. Не зная себя, вы никогда не найдёте себя. То, что мы забыли – это и есть наше реальное «Я».

Медленно помещайте эту мантру в ум, произнося «ко-хам». Затем придёт и ответ: «Я – форма. Я – тело. Я – он или она». Придут имена, эмоции, страсти. Вы же говорите: «Нет, это не я. Это имя было дано мне после рождения. Кто-то приписал его мне. Но кем, в таком случае, я был до того?» Затем приходит ответ: «Телом». Но ведь и до возникновения тела вы были. Вы вошли в тело. Кем был тот, кто вошёл в это тело? Тело непрерывно изменяется, и в нынешнем его состоянии целиком и полностью, вплоть до клеточного уровня, отличным от того, что вы имели в детстве. Идите глубже. Ко-хам.

Итак, вы продолжаете устранять всё новые и новые наслоения. Это сродни чистке овощей: уберите сухие и подгнившие слои луковицы – и увидите свежий овощ, уберите старые внешние листья с капусты – и покажутся молодые. Внешние листья слишком грубы, да ещё

и подпорчены. Так же и в нашем случае: мы окутаны массой психологических «оболочек», которые и принимаем за себя. Именно из-за этих напластований мы и впадаем в уныние, отчаяние, страдаем от предрассудков, раздражаемся и чувствуем себя несчастными. Подумайте о себе: как вы используете свой день? Ведь большую часть дня мы блуждаем в дебрях этих слоёв. Вряд ли у кого найдётся хоть немного времени, чтобы почувствовать свою истинную природу и узреть внутреннюю божественность. Мантра «ко-хам» используется с целью исследования собственного подлинного «Я», и по ходу этого процесса мы погружаемся всё глубже и глубже.

Трое молодых людей пришли к известному учителю проситься в ученики. Один из них был принцем, другой – сыном богатого землевладельца, а третий – скромным искателем. Когда все трое уселись перед наставником, тот задал вопрос: «Кто вы будете?» Принц ответил с улыбкой: «Разве вы не знаете, кто я? Я – принц, сын царя». «О!» – ответил учитель, – «Ты принц? Рад видеть тебя здесь!»

Затем он спросил следующего: «А ты кто?» Этот человек ответил: «Я – сын землевладельца. В частности, сад, в котором вы сидите, принадлежит моему отцу». Учитель сказал: «Очень рад видеть таких важных лиц». Когда же он обратился к третьему с тем же вопросом, тот ответил: «Если бы я знал, кто я, то не пришёл бы сюда. Но я не знаю этого. Поэтому я здесь».

Тогда учитель, попросив принести немного молока, добавил в него закваску, после чего предложил скромному ученику взять это молоко и выставить наружу на 12 часов. Когда же молоко скисло, он велел ученику взбить его и сделать масло.

Когда указание было выполнено, учитель сказал: «Теперь поставь его на слабый огонь и сделай гхи<sup>4</sup>». Когда же гхи было приготовлено, наставник обратился к нему с такими словами: «Вот посмотри: это гхи было сокрыто в молоке, но если бы ты сунул туда руку, то не нашёл бы там ничего. Таков и процесс твоего роста. Тебе придётся добавить закваску и дать самому себе возможность пребывать в покое. После этого ты должен взбить себя внутри и поставить на огонь, ибо лишь после этого сможет проявиться чистейшая субстанция».

Эта история проливает свет на характер нашего путешествия. Первое, что следует сделать, это принять в свою жизнь подлинные наставления учителя. Закваска здесь символизирует правильное знание, правильное понимание. Стоит только ложным концепциям проникнуть в голову, как они тут же окутают собой весь процесс мышления, вследствие чего вы неизбежно заблудитесь. Правильное учение столь же важно, как правильная пища, правильный воздух и правильная жизнь. Не бегайте за стадом и не принимайте ничего на веру просто потому, что отец верил в это. Вы обязаны быть искателем. Говоря по правде, эта жизнь предназначена для истины – для её поиска и нахождения. Не оставайтесь в застое и не следуйте ничему слепо. Слепая вера ни в коем случае не может быть ответом – более того, она может остановить ваши поиски, стать барьером, который воспрепятствует дальнейшему движению. Осознанность, устраняя всякого рода наслоения, поможет вам сохранить бдительность.

Обратите внимание на то, что в вышеприведённой истории учитель не стал взбивать молоко после добавления закваски, а оставил его в покое. Так и вы: принимая «закваску» правильного понимания, садитесь, медитируйте и просто наблюдайте, как она работает. Каждый индивидуум уникален, так что не сравнивайте себя со всеми прочими. Суть учения Махавиры в следующем: вы – индивидуальный свет, вы есть вы. Сравнение не принесёт ничего, кроме страдания и боли. Да вы и не должны быть похожи на кого-то другого. Ваши вибрации – только с вами. Тот, кто ищет себя и проникает в себя, найдёт искомое и узрит свою истинную природу.

Именно с этой целью мы и должны практиковать учение внутри. Это требует тишины, покоя и уравновешенности, с целью обеспечения которых вы и ищете какой-нибудь тихий угол. Ваше внутреннее движение понемногу утихает. Когда вы берёте горячую воду и кладёте в неё чай, листья опускаются ко дну, одновременно окрашивая воду. Точно так же должна «усесться» и истина. Не стоит спешить вернуться в мир и сделать духовными всех и каждого. Это – своего рода мания. Практикуйте сначала сами. Каким образом вы рассчитываете помочь другим, если сами пока что ничуть не выросли, не почувствовали никаких перемен и не раскрыли их в собственной жизни? Жизнь учителя представляет собой воплощения непосредственного опыта. Она – за пределами слов. Вы видите свет и следуете учению.

В процессе медитации эти учения проникают внутрь и пропитывают собой сознание, то самое сознание, которое покрыто и переполнено заботой, беспокойством и нерешёнными проблемами. Успокаиваясь, вы принимаете учение всё глубже и глубже в себя. Затем начинается процесс «взбивания». Это называется интроспекцией.

Итак, вы находитесь здесь, поскольку уходить в прошлое нет нужды. Живите здесь и сейчас. Пусть прошлое пройдёт перед вашими глазами. Такова ментальная медитация: это «взбивание». Рано или поздно придёт время, когда вы очиститесь; придёт время, когда вы почувствуете в себе внутреннее пламя, почувствуете, что все внешние покровы отвалились. Это не будет зависеть ни от чего, кроме интенсивности и стабильности ваших собственных усилий, спокойствия и самонаблюдения.

Когда же масло взбито, его можно поставить на огонь с целью дальнейшей очистки. Огонь символизирует аскезу. Аскеза, или небольшое страдание, в той или иной степени присутствует в жизни каждого. Никакого роста без отдачи не бывает.

Практикуя аскезу, вы очищаете себя, подобно тому, как золото очищается на огне. Точно так же и душа очищается самоотдачей. Когда же состояние чистоты, наконец, достигается, душа становится подобной гхи.

Так вы узнаете, кто вы есть. В «медитации исследования» вы используете мантру «ко-хам», т.е. «Кто я?», с целью устранения отрицательных черт характера и внешних слоёв применяется вторая мантра – «на-хам», т.е. «Я – не это». Ну а третьей мантрой, используемой в медитации, будет «со-хам», т.е. «Я – то». Очистившись, вы познаете со-хам, ваше истинное «Я», то, о чём говорят «Я есть я».

Таков процесс медитацию, постепенно приводящий вас к опыту прямого постижения собственного «Я». Эти мантры можете использовать и вы с целью самоанализа и достижения состояния блаженства, точно так же, как это делают джайны.

Цель медитации – познание Высшего Я. Практикуя её, вы поднимаете своё низшее «я» к Высшему и наслаждаетесь этим состоянием блаженства. Таковы смысл и цель медитации.

## **Глава 7.**

### **Сверх-чувство по ту сторону чувств.**

Нам всем требуется большая открытость. Мы окутаны путами социальных конвенций и тривиального образа мысли, застряли в капкане похоти и желания, заключили себя в тюрьму собственного ума. В этом и состоит причина ограниченности нашего восприятия. Но ведь цель этой жизни, наша миссия, это ни что иное, как развитие собственного потенциала в

полной мере. Но, к сожалению, вокруг нас выстроены многие поколения стен; культурные, социальные, а порой и религиозные барьеры лишают нас возможности расширения и выхода за пределы предписанных границ.

Наша ситуация сродни положению льва в клетке, пытающегося бежать, полного силы, энергии и жизнелюбия. Всякий раз, когда он пытается выбраться, обнаруживается, что ограждение слишком прочно, и вся его энергия уходит впустую. Так лев теряет свою силу. В конечном же счёте он отступает, принимает своё поражение, подчиняется требованиям окружения и живёт, как маленькая беспомощная тварь, ну а с течением времени и вовсе забывает, что он – лев.

Это именно то, что происходит с нами. Душа человеческого существа полна огня и света. Она наделена силой. Мы носим в себе не только потенциал развития физической силы, но и внутреннюю духовную энергию, которую необходимо лелеять и питать ничуть не в меньшей мере. Люди обычно говорят, что нам нужен материальный достаток, материальные результаты, ну и положение в обществе, дабы поддержать указанный достаток, но ведь и душа требует не меньшей заботы, если мы хотим быть индивидуумами, совершенными во всех отношениях. Вот тогда жизнь превратится в серию чудесных встреч в этой вселенной. Пока мы живём, мы живём счастливо. И пока мы живы, мы живём в мире. Вся важность и смысл этой философии станут вполне очевидными, если взглянуть на чисто материалистически настроенных людей, для которых и жизнь, и уход из неё предполагают несчастье. Их жизнь полна проблем, депрессии и страха поражения, ну а когда наступает час ухода, они погружаются в печаль и слёзы и уходят из мира без какого-либо осознания происходящего.

Существует одно сверх-чувство<sup>5</sup>, находящееся за пределами пяти естественных чувств: осязания, вкуса, обоняния, зрения и слуха. Это – духовное, или шестое, чувство, придающее смысл всем прочим. Без этого шестого чувства все прочие становятся бесчувственными<sup>6</sup>. Когда люди смотрят, они не осознают, что видят; когда слушают, не понимают, что слышат; когда говорят, не знают, что говорят; так что порой из них начинают высказывать низменные и злые слова. Прикасаясь к чему-то, они не понимают, что там чувствуют; принимая пищу, не вполне различают, чего же едят; и всё это происходит по той простой причине, что они не развили то самое сверх-чувство, придающее истинный смысл всем прочим. Именно поэтому мы и говорим о бессмысленных разговорах, бессмысленных высказываниях и бессмысленной жизни. Когда это шестое чувство разовьётся, жизнь наполнится смыслом, и мы скажем: «Вот, этот человек сознателен», – что в данном случае означает «осознающий». В любой момент времени такой человек знает, что делает; в любой момент он знает, что собирается делать. Ещё до того, как действие началось, он уже чувствует его, поскольку шестое чувство говорит ему, что следует делать. В нём это шестое чувство работает в полную силу, не покрывается ржавчиной и никогда не выходит из употребления. Оно сияет, как солнце, а когда это чувство сияет, как солнце, то и весь мир кажется светлым.

Почему вы радуетесь дневному свету? Потому что нет облаков, мешающих солнечным лучам. Когда облака заслоняют солнце, день кажется скучным, всё предстаёт в серых и унылых тонах. У вас не возникает даже желания выйти на улицу и заняться чем-либо, вы просто сидите взаперти и пьёте кофе, зря растрачивая энергию. Если же солнце сияет, то вы тут же выбегаете из дому, не в силах сдержать себя: что-то как будто вытаскивает вас наружу. Вы чувствуете жизнь! Вот точно так же, когда шестое чувство, или сверх-чувство, сияет в полной мере, вы начинаете чувствовать радость в жизни. Пусть вы делаете что-то совсем незначительное, но сам этот акт приносит с собой прикосновение радости. Даже просто пожимая кому-то руку, вы чувствуете реальное общение двух жизней; даже простой взгляд на маленький цветок стимулирует ваше взаимодействие с жизненной силой. Вы

воспринимаете жизнь растущей, пульсирующей и процветающей. Внутренняя мягкость жизни распространяет благоухание и цвет. Даже единственный цветок может принести озарение. Вы не смотрите на цветок как на некий вполне обычный объект и не отбрасываете его бездумно. Вы устанавливаете связь между двумя жизнями. Глядя на траву, вы чувствуете то же самое: изящно устанавливая связь с внутренней жизнью, вы начинаете расти.

Подобно тому, как разбивается скорлупа яйца, и жизнь выходит наружу, так и с разрушением скорлупы неведения возникает нечто разумное. К несчастью, многие люди так и не выбираются из этой скорлупы; получается, что они умирают, так и не родившись. Почувствовать и пережить реальную жизнь можно лишь в том случае, если вы совершите подлинный прорыв, увидите вселенную и с помощью этого сверх-чувства установите с ней связь.

В джайнской философии существует специальный термин для обозначения такого чувства: праджня<sup>7</sup>. В других школах мысли оно может называться третьим глазом или высшим сознанием; вообще, есть немало различных терминов, обозначающих эту особую осознанность, праджню. С помощью праджни разрываются оковы неведения, благодаря чему в корне изменяется всё восприятие. Все вещи становятся ясными. Всё, что бы ни попало на глаза, становится причиной радости, поскольку ваш внутренний механизм переключил передачу, и теперь всё, что вы видите, превращается в радость. Это – настоящее искусство. Художник, изображающий состояние покоя и переносящий это живое качество на холст, обладает таким внутренним восприятием. Это не просто чтение чужих мыслей или предчувствие того, что кто-то собирается навестить вас. Всё это – лишь эфемерные феномены, простая телепатия, детская игра, возникающая с очищением ума. Вы ждёте письмо, и на следующий день почтальон приносит именно то письмо, о котором вы думали; ум вспоминает о человеке, от которого уже с месяц не было никаких вестей, вы выходите на улицу и тут же сталкиваетесь с этим человеком; вы погружаетесь в дрему, в воображении возникает некое лицо, а неделю спустя кто-то знакомит вас с этим самым лицом. Всё это действительно имеет место. Но это – лишь указания на присутствие в нас некоей силы, потенциала. Наша задача – пойти дальше, чтобы развить эту внутреннюю силу до такой степени, чтобы вся жизнь сияла от счастья, мира и ясности.

И тогда сущность, сокрытая в вас, с готовностью примет любой вызов. Вы подумаете?: «Вот, я здесь, и пусть приходит всё, что угодно. Я владею искусством сердца, способным трансформировать все вещи и поддерживать равновесие». Примите же этот вызов прямо сейчас, начиная с сего дня, и работайте с ним впредь. Скажите себе: «Я буду использовать своё сверх-чувство, внутреннее чувство, свою мудрость и разум с целью превращения любого события в радость, понимание и творчество». Таков наш вызов. Примите же его. Попробуйте хотя бы с год и сами увидите результаты. Мудрость, или праджня, расцветёт в вас.

Но чтобы функционировать должным образом, такое сверх-чувство требует постоянной тренировки. Представьте себе, что вы сломали руку и продержали её месяц под гипсом. Так вот, если после снятия повязки вы попытаетесь растянуть её, ничего не выйдет. Такая рука к работе непригодна. Чтобы привести её в порядок, потребуются несколько дней массажа и упражнений, и лишь после этого она сможет сделать что-то для вас. Точно так же и те, кто не использует своё сверх-чувство, обнаруживают, что оно как бы окоченело от холода. Фактически, у большинства людей оно настолько окоченело, что они и не подозревают, что обладают им вообще. Они говорят: «Ну, у учителей оно есть, а вот у нас нет». Полагая себя за простых смертных они пытаются жить без него. Я называю это «духовным банкротством» – не осознавать, не понимать и не чувствовать эту внутреннюю мудрость, являющуюся самой сутью этой вселенной.

Великие учителя не находят никакого удовольствия в людском поклонении, ибо пришли на землю отнюдь не для того, чтобы как-то отзываться на лесть. Слова похвалы для них – ничто. Нет, они приходят именно для того, чтобы показать человеческому роду, что право на обладание праджней от рождения принадлежит каждому, что эта сила есть в каждом из нас, что бы обязаны упражнять её. Да, это потребует времени и терпения. Если вы начинаете слишком интенсивно использовать недавно сломанную руку, насилуете её, то она может сломаться вновь, и вы вернётесь к тому, с чего начали. Возвращать её в употребление следует медленно и постепенно. Точно такого же обращения требует и эта внутренняя энергия.

Выделите время утром и вечером, чтобы побыть в полном одиночестве. Путешествие к неведомому всегда совершается в одиночестве. Идти с толпой здесь невозможно. Так, пребывая в одиночестве и общаясь с самими собой, спросите: «Кто я? Какова моя конструкция и механизм? Должен ли я производить каждый день одно несчастье или же во мне заложена способность трансформации неприятных событий в приятные? Знаком ли я с таким искусством? Если нет, то почему? Кто и что задерживает мой прогресс?»

Урок, который необходимо извлечь отсюда, состоит в следующем: не нужно приписывать свой недостаток счастья посторонним, проклинать мать, отца, учителей и т.д. Не довольствуйтесь такого рода выводами. Если принять на веру утверждение, что причина вашей боли – в каком-то другом человеке, то результатом будет лишь обида. Встречаясь лицом к лицу с ситуацией, вы в действительности не анализируете её, но лишь подменяете истинное понимание рациональным объяснением. Вы должны приложить усилия к разрушению собственного барьера негативизма. Будьте же позитивными и скажите себе: «Сегодня я хочу быть счастливым любой ценой. Я не собираюсь портить себе день из-за кого-то другого. Я не могу позволить себе растратить впустую ни одного дня. Каждый час бесценен и полон смысла». Говоря по правде, каждый день, данный вам, – настоящее благословение.

Встав утром, начните вот с чего: сядьте и сконцентрируйтесь на себе. Постарайтесь почувствовать и поверить: «Во мне обитает праджня и я должен тренировать её. Я должен ковать её, брать её повсюду и использовать её весь день, будь то на работе в автобусе, в метро, с коллегами, друзьями и компаньонами. Если кто-то пойдёт в мою сторону дурные вибрации, я испепелю их и превращу в положительную конструктивную энергию». Это – весьма серьёзное решение, принятие которого требует немалой смелости. Но сверх-чувство поможет вам одолеть внутренних врагов, после чего вы обнаружите, что враги внешние перестали быть проблемой. Если есть такая внутренняя осознанность, то внешнее влияние более не будет препятствующим фактором, ибо ваше отношение превратит его в положительный элемент. Интеллектуальной гимнастикой такой метаморфозы не достичь: она совершается целиком и полностью через внутреннюю осознанность, соединяя все аспекты жизни воедино и используя сверх-чувство для того, чтобы придать смысл всем чувствам и вещам.

Давайте же с этого самого дня начнём жить в этом мире, излучая сияние нашего Я, куда бы мы ни пошли. Давайте же осознаем, что цель нашего путешествия на эту планету – постижение собственной сущности. Давайте же поймём внутреннее значение этого «сверхвоспринимающего» чувства и отметим праздник жизни с энтузиазмом.

## **Глава 8.**

### **Совершенство – внутри нас.**

Совершенство внутри нас. Оно не может прийти снаружи. Единственный путь найти внутреннее совершенство – это прийти в созвучие с ним, поскольку лишь в этом случае вы сможете осознать гармонию внутри и насладиться ею. Всякое совершенство, приходящее извне, неизбежно будет заимствованным; оно – не ваше и как таковое, не просуществует сколь-либо долго; такое «совершенство» не может быть постоянным, нерушимым, вечным. Вечным может быть лишь то, что ваше – таков вселенский закон.

Проявить такое совершенство придётся вам самим, а чтобы сделать это, необходимо осознавать собственную энергию и использовать её, чтобы двигаться в должном направлении. Всем нам прекрасно известно, что для того, чтобы включить радио, нужно встать и повернуть соответствующий регулятор. Если вы предпочтёте остаться в кресле и ограничитесь лишь размышлениями о том, как бы это радио включить, то к результату это не приведёт. В жизни та же ситуация: чтобы проявить нечто, уже существующее в нас, мы должны двигаться. Медитация как раз и служит тем средством, с помощью которого включается ваше собственное «радио» с тем, чтобы сокрытая внутренняя сила получила возможность выйти наружу. Так ваша личная музыка будет услышана и усилена.

Давайте в качестве примера возьмём аналогию с алмазом: ведь никакой ювелир не в состоянии дать ему способность искриться. И лишь когда в результате тщательной полировки каждая грань алмаза начинает отражать свет, камень становится реальной драгоценностью и вызывает всеобщее восхищение. Попробуйте вставить в кольцо необработанный природный алмаз, и никто не поверит, что это алмаз. Все будут сильно удивлены тем, зачем это вы вправили в кольцо какой-то камешек.

Мы все подобны этим необработанным алмазам. Если отшлифовать алмаз – он засияет; если отшлифовать душу, устранив все загрязнения, то её врождённое качество света постепенно проявится, и свет этот станет маяком для дальнейшего прогресса. Одна дверь открывает другую дверь, а та, в свою очередь, открывает третью.

Итак сегодня мы будем медитировать на совершенство и целостность жизни. Что же такое совершенство? Давайте поразмыслим над тем, чего же мы хотим от жизни. Есть какие-то идеи? Если есть, поделитесь своими мыслями, своими мечтами с другими.

*(Аудитория отвечает комментариями типа: «Быть счастливым», «Быть свободным»<sup>8</sup>, «Содействовать эволюции человека и строить новое общество», «Бесстрашие», «Любовь».)*

Ну что же, давайте рассмотрим ваши предложения. Вот вы сказали: «Быть счастливым». Каждый хочет быть счастливым. Вы что, когда-нибудь слышали о том, что у кого-то появилось желание стать несчастным? Даже те, у кого есть тенденция всегда и всюду чувствовать себя несчастными, также ищут своего рода счастье в своих страданиях. В психологии данное явление называется мазохизмом: стать несчастными, чтобы быть счастливыми. Но даже здесь всё та же цель – счастье, вполне очевидна.

Вы сказали: «Быть свободным». Но как вы рассчитываете быть счастливыми, если вы не свободны? Когда нет свободы, нет и никакой возможности наслаждаться счастьем. Раб не может наслаждаться счастьем, поскольку на него наложена масса ограничений. Чтобы обрести возможность наслаждаться, необходимо освободиться. Вы, конечно, хотите свободы, но если вас охватывает страх, то каким же образом рассчитываете достичь её? Посмотрите, как все эти желания связаны друг с другом: слова-то вы говорите разные, но источник у них общий. Чтобы быть счастливым, необходимо быть свободным, поскольку свободой можно наслаждаться лишь тогда, когда мы свободны от страха.

Но возможна ли свобода, если общество, в котором мы живём, нездорово? В этом узком, больном обществе все люди вокруг носят в себе нечто дурное. Их стандарты низки во всех отношениях: коммерческом, физическом, финансовом, интеллектуальном и духовном. Остаться в стороне здесь невозможно, так что вам неизбежно придётся принять посильное участие в изменении ситуации. В здоровом обществе вы свободны, бесстрашны и счастливы. А чтобы создать такое, нужна любовь.

Когда любви нет, работать ради блага других вы просто не сможете. Всё то, что делается с целью заработка – не подлинная работа. вспомните, как у себя в офисе вы только и ждёте, когда часы покажут цифру «5», чтобы тут же сломя голову умчаться. Никакой любви здесь не просматривается – одна финансовая зависимость. С другой стороны, мать никогда не скажет детям, что после такого-то часа салфетки на столе она менять не будет, и это несмотря на то, что зарплату ей никто не платит. А всё дело в том, что отношения между матерью и ребёнком основаны на любви. Она предпочтёт остаться без еды сама, лишь бы накормить ребёнка; предпочтёт забыть о всех собственных нуждах, остаться без сна, лишь бы её ребёнок был счастлив.

Так заметно ли в нашем отношении к миру такое материнское сердце, делаем ли мы что-либо с тем же самым рвением, тем же чувством и любовью? Всякий, кто имеет такую любовь, не будет за глаза критиковать других, наоборот – он попытается с любовью исправить их ошибки. Именно такой вид любви и нужен в нашей жизни. Такая любовь не просто интеллектуальная, она – чувство, функционирующее на духовном уровне. Я называю этот вид любви «верой в действии». Мы должны понять, каким образом можно охватить этой любовью всё общество, в котором мы живём. Не следует думать: «Сам я счастлив, а что касается всех прочих, то какая нужда беспокоиться о них?» Не нужно забывать о том, что если счастья нет во всём обществе в целом, то и мы в отдельности также не будем счастливы, поскольку это всепроникающее несчастье рано или поздно окажет своё влияние и на нас.

Слышал ли кто-нибудь из вас историю об одинокой женщине, страдавшей от какого-то инфекционного заболевания? Врач предупредил деревенского старосту, что если не вылечить её вовремя, болезнь может распространиться. Однако никто так и не прислушался к его совету, никто не позаботился о ней, в результате чего она в конце концов умерла. Но теперь микробы, убившие её, распространились по всей округе, вызвав эпидемию. Не осталось ни одного дома, где бы не было больных. Пока та женщина была жива, все чурались и игнорировали её, теперь же всем односельчанам пришлось разделить её долю! Эта история ясно предупреждает нас о том, что всякий, кто не оказывает помощь попавшим в беду, в конце концов сам станет жертвой той же самой проблемы.

В процессе медитации мы приходим к пониманию того, как стать счастливыми, свободными, бесстрашными, любящими и каким образом перестроить общество. Первое, что необходимо узнать, это откуда приходит счастье. Вы что, всерьёз полагаете, что его источник – накопление богатства, водоворот общественной жизни или имя и слава? Нет: если внутри вас засела печаль, если что-то разъедает душу, если вы огорчены, то сколько ни вращайся в кругах элиты, сколько ни имей славы и богатства, счастья не видать. Здесь нужно найти самую суть проблемы. Обычно вы начинаете снаружи, но в действительности делать это нужно изнутри. Тот, кто счастлив внутри, не будет беспокоиться об имени, славе и прочих экстравагантных вещах. Если таковые приходят – хорошо, если нет – пусть будет так. Я встречал немало счастливых людей, не имевших каких-то особых богатств, и не меньше состоятельных лиц, вечно унылых, подавленных чем-то и озабоченных какими-то проблемами. Счастливые люди всегда остаются в контакте с самими собой. Вообще, первое,

что следует сделать, это найти контакт с собственным «Я». Это – самая важная задача. Между прочим, в этом материалистическом обществе самый одинокий и забытый человек – сам материалист, ибо он лишён всяких проблесков духовной жизни и внутренней силы. У него нет и понятия об этих внутренних ценностях. Ограничив себя, он пребывает в собственном узком мирке. Если у вас достаточно осознанности, то погружившись вовнутрь и установив связь с собственным «Я», вы найдёте счастье в себе самом; если же такой осознанности нет, то сколько бы вы ни накапливали материальных вещей, всё равно останется пустота. Материальные объекты неспособны принести радость.

Здесь мы учимся такому внутреннему контакту. Сидя в медитации сосредоточьтесь на собственной энергии. Почувствуйте каждую часть тела. «Это пальцы, это руки, это голова» всё тело вибрирует». Существует нечто такое, что делает все эти члены активными. Продолжайте концентрацию и самонаблюдение, чтобы увидеть, что же представляет собой это «нечто». «Тело осязает, язык осязает, нос чувствует запахи, глаза видят, уши слышат, ум думает». А почему в некоторых случаях бывает так, что глаза не видят, хотя они и есть, уши не слышат, хотя они и на месте, а порой и мозги не думают, хотя и есть в наличии? Задавая вот такие индуктивные утвердительные и дедуктивные отрицательные вопросы, вы погружаетесь в себя и приходите к однозначному выводу: душа – вот что заставляет это тело функционировать, и именно благодаря ей все чувства и члены движутся, и вы получаете возможность взаимодействовать с миром. А когда душа оставляет тело, оно начинает разлагаться. Вот тогда-то труп и становится объектом страха: это то же самое тело, которое когда-то было любимо, но теперь, когда душа оставила его, никто не хочет быть рядом с ним даже одну ночь. Сейчас оно – не более чем оболочка, а входить в контакт с мёртвой вещью не захочет никто. Когда нет души, никакого тела мы не хотим.

Когда связь с душой установлена, дурные мысли и негативные чувства не возникают. Душа напомнит о себе и скажет, что и где неправильно; вы же, получив такой совет, больше и не подумаете о том, чтобы сделать то же самое вновь. Душа – ваш лучший друг. Духовный человек всегда осознаёт свои мысли. Бессодержательные мысли в схему его жизни не входят. Находясь в созвучии со всем окружающим, мы сделаем свою жизнь прекрасным садом. Жизнь без мыслей невозможна, но нужно быть разборчивыми. Если вы хотите создать радующий глаз сад, то вам придётся тщательно отбирать семена, цветы и кусты и вдумчиво размещать их. Так дайте же своему уму выбрать именно те мысли, которые вам необходимы. Как-то один человек пожаловался мне, что он, мол, не в состоянии контролировать мысли. Я спросил его, чьи у него мозги – свои или чужие? Если они – ваш собственный дом, то почему всякого рода никчемная публика входит в него без разрешения? Если эти мозги – ваши, то каким же образом в них без разрешения входят нежелательные мысли? Вот именно этот момент нужно понять. Скажите себе: «Я не позволю ни одной мысли войти без разрешения, поскольку господин своего ума – я».

Чтобы получить возможность таким образом проэкзаменовать каждую мысль, возникающую в уме, требуется совершенная осознанность, а чтобы обладать таковой, необходимо пребывать в настоящем. Если вы – вне настоящего момента, нежелательные мысли неизбежно придут. По этой причине учителя и говорят: «Будь здесь и сейчас». Если вы гуляете где-то, будь то в мёртвых воспоминаниях о прошлом или фантазиях о будущем, «блуждающие мысли» воспринимают это как открытую дверь, и тут же входят. Стоит им хотя бы раз захватить власть над умом, как их уже будет не выгнать. Потребуется невероятные усилия, чтобы избавиться от них. Глубоко проникшие мысли – как старожилы: по доброй воле они не уйдут; вам они, может быть, и не нравятся, но сами всё равно не уйдут. Если же вы наблюдаете за мыслями и живёте в настоящем, то вся жизнь в корне изменится, а ум станет садом. Любите свои мысли, как цветы, и продвинетесь. Любите себя, свои собственные мысли. Когда вы, наконец, сможете сказать: «Я люблю свои мысли, они

прекрасны, они – как драгоценности», – когда у вас появится этот самый вид осознанности, каждая струна ситара вашего ума создаст мелодию, и песнь жизни наполнится гармонией.

Следите за каждым словом, исходящим из ваших уст, поскольку подлинный его источник – ум. Смотрите, здоровое, полезное ли оно, или же какое-нибудь непотребное. Если хотите понять психологию того или иного человека, просто послушайте день-два его слова и разговоры, и они откроют, что у него внутри. Мысли – мать, слова – дети, а дети часто похожи на мать.

Теперь давайте рассмотрим действие. Причина того, что действие длится, заключается в том, что оно проявляет внутреннее желание или внешнее стремление. Поведение следует словам и мыслям, ибо оно – ни что иное, как побочный продукт мысли. Вы, к примеру, можете заставить человека не применять насилия, и он будет сидеть в покое, но внутреннюю суматоху остановить не сможете. Как-то Махавира сказал царю Шренике, что даже он, царь, не сможет заставить одного известного мясника, каждый день убивавшего по 500 буйволов, прекратить убийство. Царь принял такое «пари», пообещав, что остановит процесс убийства на сутки. Послав слуг за мясником, он посадил последнего в корзину и опустил в сухой колодец, где не было ни малейших шансов убить кого-либо. На следующий день царь заявил Махавире, что величайший мясник его царства за истекшие сутки не убил никого. Махавира же, улыбнувшись при таких словах, попросил царя выяснить, чем же занимался этот человек, пока сидел в колодце. Царь, придя к мяснику, передал ему этот вопрос, однако мясник сказал, что даже здесь он убивал быков и объяснил царю, что он делал фигурки животных из глины, лежащей на дне колодца, и разбивал их, приговаривая: «Один убит!», «Второй убит!» и т.д. Так он провёл весь день. «А что ещё я мог делать в этом колодце?» – спросил мясник. Это была игра, но игра эта имела в своей основе эмоцию, так что вышеприведённая история верна и по отношению к жизни в целом. Махавира же сказал царю и прочим собравшимся: «Если вы не измените образ мышления человека, то не измените и образ жизни».

Когда вы изменяете себя внешними мерами, сохраняя при этом прежний образ мысли, никаких реальных перемен не будет. Вот почему не существует более важной вещи, чем медитация. В процессе медитации вы приходите в созвучие с собой, с собственной музыкой, со всем, что вы делаете и о чём думаете. Таким образом, перемены в вашей жизни будут идти изнутри наружу. Любые внешние перемены без внутренних будут временными. Реальный прогресс начнётся лишь тогда, когда вы вернётесь к собственному центру и начнёте наблюдать за собой. Этой цели служат три вида медитации.

Первый из них – наблюдение за мыслями, называемое «плавание по поверхности». Прибегая к аналогии, это можно объяснить так: вы сидите у окна, из которого открывается вид на всю улицу. Понаблюдайте за улицей со своей «площадки». Люди и машины непрерывно появляются и исчезают, всё движется, но вас не беспокоит ничто, поскольку вы просто сидите на таком-то этаже и наблюдаете за улицей. Движение и люди приходят и уходят, но внезапно вы замечаете в толпе знакомого или друга и всё внимание сосредотачивается на этом человеке. До этого момента оно было сосредоточено на улице в целом, отдельных объектов вы не замечали. Если уделить чрезмерное внимание движению, то ни о каком мире в уме не может быть и речи, поэтому вы просто позволяли этому движению прийти и уйти, оставаясь при этом невовлечёнными. Но теперь, когда в толпе появился друг, всё внимание притянато к нему. Что вы делаете? Вы посылаете кого-нибудь вниз, чтобы позвать его. Когда же он поднимается, вы усаживаете его и начинаете разговор, а движение между тем движется себе вниз. Ваш взгляд случайно падает на этот поток, но разговор продолжается. Вы настроены на одну волну, движение же проходит мимо. В этом виде медитации вы позволяете потоку мыслей пройти; он просто приходит и уходит где-то на фоне вашего ума.

В нас сокрыто невероятное множество вещей. Когда нет осознанности, будь то у ребёнка в школе или у вас в деловой жизни, в подсознание входит масса мыслей, которые так и остаются похороненными там навечно. Во время медитации вы вдруг замечаете, что в ум начинают приходить мысли. Получается, что когда вы заняты, мыслей нет, а когда сидите в покое, они буквально обрушиваются на вас. Это – первый признак того, что вы начинаете осознавать их. Мысли есть всегда, но на поверхность они поднимаются лишь в тех случаях, когда вы спокойны. Пусть же этот поток приходит и уходит. Не обращайтесь на него внимания. Затем неожиданно вы обнаруживаете какую-то ценную мысль, вдохновение, и «хватаете» её. Соединитесь с ней. Если вы будете в созвучии с этой прекрасной вдохновляющей мыслью, все низменные помыслы исчезнут. Медитация на нечто приятное – таков первый способ. Что-то прекрасное всплывает на поверхность, и вы настраиваетесь на одну волну с ним, в то время как все прочие объекты проходят мимо. Так проявятся скрытые мысли, благодаря чему вы почувствуете необыкновенную лёгкость и радость жизни.

Следующий способ медитации заключается в том, что вы выбираете некий объект или идею, на который так или иначе отзываются ваши чувства: это может быть цветок, луна, картина, состояние покоя. Глядя на цветок, вы отмечаете, насколько он прекрасен, т.е. в вас должно зародиться чувство красоты, поскольку вы видите эту красоту. Если чувства прекрасного нет, то как вы увидите видимое выражение красоты? Цветок благоухает, и нечто в вас наслаждается этим ароматом. Так, соединяясь с цветком, вы ощущаете связь со всей вселенной. Вы – не одни. Вы – сама эта связь. Связанные со всем бытием, вы можете видеть и чувствовать цветок, растение, луну или же любой другой объект, который выбираете для фокусировки внимания. Или, если предпочитаете какую-либо идею, гармонизируйте себя с ней, и смотрите, какой отклик она произведёт.

Третий способ медитации состоит в концентрации на дыхании. Дыхание – это жизнь. Человек вполне в состоянии прожить без большей части мыслимых нами вещей, но без дыхания – никак. Вы можете голодать очень долго, но без дыхания не проживёте и десяти минут. Закройте глаза, сосредоточьтесь и, двигаясь вместе с дыханием, постепенно войдите внутрь. Рано или поздно наступит такой момент, когда вы будете в совершенном созвучии с самими собой. В этом состоянии покоя вы найдёте единство тела, ума, духа и вселенной. Всё станет единым. Вы почувствуете целое: не кусочки, не фрагменты, не отделения; эта полнота себя и есть совершенное единство.

Итак, в соответствии со своим характером, нуждами, склонностями и метаболизмом, можете выбрать любой из трёх предложенных вариантов вхождения в практику медитации.

## **Глава 9.**

### **Осознай, кто ты.**

Если в ведре есть хотя бы маленькая дырочка, то сколько ни опускай его в колодец, вся вода всё равно вытечет. Не похож ли человеческий ум на это ведро? Природа непрерывно предлагает нам свои бесчисленные дары, но если ум – дырявый, то вряд ли он сможет сохранить то, что получает. И неважно, как часто вселенная наполняет его своими щедрыми дарами, поскольку в любом случае он будет ощущать недостаток и пустоту.

Откуда берутся эти «дыры» в мышлении? Это – наши собственные барьеры, границы, симпатии, антипатии, недовольство, суждения, предвкушения, проекции, одним словом, наша карма. В природе нет дискриминации. Солнце, дождь и т.д. даны всем; воздух, которым мы дышим, везде один и тот же. Торопясь наклеить на всё ярлыки, причислить всё к разного рода категориям, мы не видим красоты мироздания, мы не чувствуем собственных чувств, мы проходим мимо щедрых даров природы.

Так как же заткнуть эти дыры в уме? Средство для этого называется «паушадха»<sup>9</sup>: выкройте время, чтобы удалиться от всех тех дел, которые причиняют душе и уму боль, и исцелите себя. Найдите же несколько часов, несколько дней или недель для того, чтобы исцелить себя глубоким всепроникающим покоем медитации.

Многие из нас даже и не подозревают, что кровоточат внутри. Мы перевязали себя массой бинтов, впитывающих кровь, наелись медикаментов, приглушающих боль и обездвиживающих члены. Что же такое – эти бинты? Маленькие развлечения и бессчётное множество дел, которые делаются только ради того, чтобы быть занятыми. Пока мы молоды и здоровы, мы попросту не замечаем, что опираемся на всех этих «убийц боли», как на костыли.

Но приходит время, и начинается движение по нисходящей спирали. Соответствующие симптомы не заставляют себя ждать: внутри возникают пустота, дурные предчувствия, слабость и истощение. Рано или поздно нам всё равно придётся лицом к лицу встретиться с самими собой, посмотреть в глаза своей боли, сказать ей «Стоп!» и уйти от неё. Пратикрамана<sup>10</sup> – вот что поможет нам оглянуться назад, чтобы увидеть, кто мы есть.

Все истинно просветлённые души прошлого и настоящего во всех географических зонах проводили дни и ночи в самонаблюдении, размышлении и медитации. Их внутренние голоса принимали форму слов, и из этих высказываний, порождённых чистым экстазом, мы и черпаем нашу мудрость. Из глубокого сострадания к человеческому роду они поделились с нами этими учениями, вдохновляющими и возвышающими наши души.

Так что же они видели? Не делающую никаких различий сознательную энергию, полную блаженства и бессмертия, сокрытую во всех формах живых существ. К каким же выводам они пришли? Что вселенная функционирует подобно калькулятору, подсчитывающему сумму наших вибраций. Каждая мысль обладает собственной вибрацией, в соответствии с которой к нам притягивается особый вид тонких частиц. Вот эти-то частицы и являются тем веществом, из которого строится всё наше мышление, речь, желания и т.д. Мудрецы древности, обнаружив, что боль не приходит извне, но возникает как результат негативных вибраций внутри нас, получили таким образом возможность диагностировать заболевания человека.

Три шага позволят нам заполнить пробелы в уме и сделать себя целостными. Эти шаги следующие: осознание, восстановление, сохранение.

Итак, во-первых, осознajte, что вы – микрокосм макрокосма. Прежде, чем увидеть невидимое, вы должны разобраться с видимым; прежде, чем почувствовать бесформенное, вы должны исследовать формы. Ваша физическая форма составлена из тех же элементов, что и вся вселенная: твёрдые части, включая сюда волосы, зубы, кожу, ногти и кости – из элемента земли (они называются «прахом»); все жидкости – кровь, лимфа, слюна, слёзы – из элемента воды; то, что вызывает все химические реакции, включая переваривание пищи и температуру тела, представляет элемент огня; а дыхание, которое постоянно приходит и уходит – элемент воздуха.

Как снаружи, так и внутри. Здесь нет никакого бегства от мира: форма, которую вы видите в себе, являются формой космоса. В древних джайнских манускриптах, написанных на пальмовых листьях, космос обычно изображался в виде фигуры человека.

Именно вследствие такой глубокой взаимосвязи между микрокосмом и макрокосмом мы способны чувствовать перемену сезонов: если снаружи холодно, то и тело чувствует холод. Как природные формы находятся в состоянии непрерывного потока и перемен, так и наша форма подвергается постоянным переменам.

Какова скрытая причина, лежащая в основе этих перемен? Какой закон стоит за круговоротом сезонов? Закон изменения и обновления. Чтобы сохранить свою свежесть, вода непрерывно движется, непрерывно обновляется через приливы и отливы. Так и жизнь: если она не движется, застой неизбежен.

С тем, чтобы приспособиться к законам природы, все формы выбирают перемены. Нам есть чему поучиться даже у деревьев: осенью они сбрасывают листву, и никакого сопротивления при этом не возникает. Это – процесс, катарсис, пост, очищение. Это сбрасывание старого, чтобы дать путь новому. Здесь нет ни печали, ни боли, но лишь глубокое терпение и глубокая мудрость. Они-то знают, что жизненная сила никуда не денется. Тепло сохранится в их корнях.

Дерево знает: «Если я хочу вырастить новые листья, мне придётся избавиться от старых». Так и вы: если хотите почувствовать свежесть и открыть дорогу новому, не препятствуйте листопаду в любой из сезонов вашей жизни. Отбросьте старые мысли, подобно сухим листьям, и откройте себя новым способам мышления и жизни. Если вы хотите расширяться и расти, сохраните свои отношения со вселенной постоянно позитивными, восприимчивыми и полными надежды.

В сердце всей восточной философии лежит учение об отречении. Какова эта философия? Это просто философия сезонов. Она учит нас жить в гармонии с сезонами. Суть всего этого в следующем: вещи, которые уместны в определённый момент времени, уместны, те же, которые неуместны в определённый момент времени, неуместны. Цепляние за то, то неуместно, называется привязанностью.

В состоянии привязанности вы не знаете, уместен ли её объект или нет. Привязанность вынуждает вас делать одно из двух: либо чувствовать сожаление, когда её объект исчезает, либо изнурять себя в попытках заполучить недостижимое. Когда кто-то или что-то уходит, позвольте ему уйти. Теките вместе с сезоном.

Тот, кто истинно отрешён, отдаёт с поклоном. Подобно листьям, танцующим во время своего акта самоотдачи, вы отдаёте с радостью. Получать – это радость. Всем нравится получать что-либо. Но вот отдавать с такой же радостью нелегко.

И, тем не менее, если вы не отдаёте, то и не получите ничего. Отдача и принятие необходимы постоянно. Когда вы отдаёте что-либо в состоянии внутреннего равновесия, слёзы не омрачают поле зрения, вы отдаёте без боли и сожаления. Если кто-то оставляет вас, вы говорите: «Желаю счастья!» Цепляясь или сожалея, вы теряете не только человека, но и внутренний мир, взамен же не получаете ничего, кроме результатов собственных негативных вибраций.

Чтобы осознать, кто вы есть, медитируйте на философию жизни, которая поможет изменить старые привычки ума. Скажите себе: «Вот: дерево сбрасывает листья. А я почему не делаю этого?» Наблюдайте за каждой мыслью. Спросите себя: «А не живёт ли данная мысль в прошлом?» Если так, то вы будете знать, что живёте не в гармонии с сезоном. Если замечаете у своего ума тенденцию прятаться по амбарам старых воспоминаний, скажите

себе: «Пребывая в прошлом, я выпадаю из цикла жизни. Прошлое уже дало мне всё, что я хотел, я всё ещё цепляюсь за него».

Так вы разовьёте способность избавляться от старых пут. Решите: «Я хочу пойти дальше». Множество хороших вещей ожидает вас завтра, если сможете отвязаться от прошлого. Весна рождается из зимы. То, что вы называете «наготой», для деревьев является периодом ожидания. Этот период даётся и вам для размышления.

Это – период перехода, предшествующий весне и рождению новой жизни. В действительности, никакой смерти не существует. Мы похожи на детей во время кормления грудью: когда мать, заметив, что в одной из грудей молоко закончилось, передвигает ребёнка ко второй, он плачет. А дело в том, что он не может понять, что попал в такой «промежуток», когда ему нужно ждать свежего молока. Он не видит, что такая потеря – вполне нормальна.

Наблюдая за собой таким образом, вы сможете понять, как старые привычки мышления вырывают вас из пребывания здесь, в настоящем моменте, и лишают счастья. Не проецируете ли вы собственные концепции об отце, муже, жене или что-либо ещё на другого человека? Если так, то это говорит о том, что вы не воспринимаете его как индивидуума. Не сравниваете ли вы текущий момент с прошлым? Если так, то это свидетельствует о том, что наслаждаться свежестью жизни вы не умеете. Вот так вы продолжаете терять хорошие чувства, глубокие взаимоотношения, а люди, с другой стороны, вынуждены скучать в такой компании, поскольку в вас не проявляется ничего, кроме старых отпечатков ума, каких-то поношенных вещей. Ну а если посчастливится встретить кого-то другого с той же самой проблемой, то будете валяться в грязи вместе, увлекая друг друга всё глубже и глубже.

Философия вибраций изменит весь стиль вашей жизни. В конечном счёте наступит такой момент, когда уровень вашего сознания начнёт притягивать людей того же самого уровня. Так что поднимайте своё сознание! Новая жизнь не сможет возникнуть из одних лишь слов: она способна зародиться только из нового мышления, новых вибраций.

А чтобы привнести эти новые вибрации, отбросьте старые, очистите свои завалы, выбросьте мусор вон! Скажите себе: «Мне больше не нужны эти старые мысли, эти негативные воспоминания, эта обусловленность». В процессе такой расчистки ум обретает лёгкость. Однако нужно иметь в виду, что прежде, чем наступит улучшение, прошлые отпечатки не раз подвергнут вас своим искушениям и сыграют с вами немало фокусов. Если не поддерживать бдительность, то они, как и прежде, продолжат посылать вам свои мерцающие сигналы и оставят в вашем сознании новые шрамы.

Не позволяйте им вызывать гнев и фрустрацию. Скажите им: «Убирайтесь отсюда! Вы жили здесь слишком долго, и срок вашей аренды истёк! Продлевать контракт я не собираюсь». Признав тот факт, что эти так называемые старожилы являются, по сути, непрошенными гостями, вы сможете, наконец, изгнать их. Когда-то давным-давно вы, может быть, и приглашали их в своё сознание, но тогда вы были в затуманенном, невежественном состоянии ума. Старые привычки мышления уже привыкли чувствовать себя в вашем сознании как дома, однако вне всякой зависимости от того, насколько комфортно они там устроились, насколько утешительными они кажутся, вы должны твёрдо сохранять решимость вычистить свой «ментальный дом».

Если живая сознательная энергия не вытеснит старую и бесчувственную, то прогнившая застойная материя превратится в причиняющую боль обузу. Чем интенсивнее такая уборка дома, тем более текучими и жизнерадостными вы становитесь. Чем больше старых сухих

листьев отпадает, тем лучше вы осознаёте, чем являетесь в свой сущности, и что наиболее уместно в настоящий момент жизни. Теперь вы открыты для принятия нового.

Но что же такое эта новая жизнь? Ни что иное, как та самая живая сознательная энергия, пульсирующая и вибрирующая во всей вселенной. Это ваша собственная латентная сила. Чтобы вступить на путь медитации, необходимо обладать достаточной степенью осознанности этой латентной энергии, поскольку в случае отсутствия какого-либо ощущения этого внутреннего сокровища вы попросту не сможете стремиться к нему, у вас не возникнет даже и желания достичь этой цели. Лишь когда цель видна с самого начала, мы сможем привести это начало к успешному завершению.

Для этого вы должны поверить в себя. До сего момента вы верили во что угодно, но только не в себя, теперь же пришло время понять, что внутри вас хранится драгоценный алмаз. Отшлифуйте его, и сияние проявится и снаружи; в противном же случае он так и останется грубым камнем, да ещё и покрытым многими слоями земли. Скажите себе: «Пока что я – всего лишь грубый необработанный алмаз, но я верю, что внутри меня сокрыто сияние. Внутри меня – латентная сила. Я хочу войти в контакт с тем, что живёт во мне».

Когда есть такая уверенность, начнётся реальная работа над собой. Вы «упанишад» – сидите близко. Близко к кому? К себе. Или к тому, кто оженет привести вас к себе. К огранщику алмазов, который знает, что и как отсекает, чтобы исчезла грубость, и бриллиант проявился во всей своей красоте. Учителем не всегда бывает тот, кто носит одежды гуру. Гуру может быть любой, кто устраняет тьму вашего неведения, помогает открыть ваше «Я». Да и вы сами можете стать собственным учителем.

Жил-был некий царь, проведший всю жизнь в самопотакании. Как-то вечером он сидел на балконе, наслаждаясь сумерками. Постепенно разгоравшиеся краски заката тронули царя. Был сезон дождей, и закат показал весь спектр из семи цветов. Царь почувствовал такое счастье, что решил продолжить своё созерцание.

Немного времени спустя он заметил, что краски постепенно исчезают, и всё погружается во тьму. И тут, при виде этой тьмы, его, как молния, поразила мысль: «А не то же ли самое происходит и в моей жизни? Сейчас она буллит от наслаждений, но как долго будет продолжаться этот закат? Нет, я должен понять это прежде, чем мои краски исчезнут. Художник должен запечатлеть пейзаж, пока краски сохраняют жизнь и яркость, в противном случае момент будет упущен. Могу ли я сделать в своей жизни что-то ценное прежде, чем будет слишком поздно?»

Царь настолько глубоко проник в своё внутреннее сознание, что тут же завязал со своей прежней жизнью. Вдохновлённый закатом, он смог узреть свои внутренние качества, что в корне изменило его жизнь. В этой истории гуру царя оказался закат.

Именно такова медитация: это полная трансформация сознания, раскрытие той нерушимой вселенской энергии, которая сокрыта в нас. В противном случае вы, конечно, можете сидеть, начитывая мантры, но это будет не более чем бальзамом временного действия, и в конечном счёте вы всё равно вернётесь к «крысиным бегам».

Удаляя эти цепкие, омрачающие слои ума, вы входите в контакт с латентной сознательной энергией, дающей жизнь форме. Форма не может захватить власть над тем, что даёт ей жизнь, в противном случае эта энергия не могла бы быть бесформенной. Бесформенное всегда остаётся над формами: вот почему оно может дать жизнь последним.

В Упанишадах есть одна поучительная история, в которой сын, вернувшись домой после двенадцати лет учёбы, говорит отцу: «Отец, я изучил все писания и экспериментировал всеми возможными способами, но души так и не нашёл». Тогда отец предложил ему разрезать плод баньянового дерева и посмотреть, можно ли найти дерево среди тысяч семян, сокрытых в этом плоде.

Сын ответил: «Отец, то, что даёт жизнь дереву, невозможно увидеть».

«Да», – ответил отец, – «и силу, которая дала жизнь тебе, невозможно измерить каким бы то ни было инструментом. Душа находится по ту сторону бытия. То, что даёт жизнь всем формам, неосвязаемо и, тем не менее, именно это даёт силу осязаемому миру. Оно оживляет все видимые формы. Та энергия есть ты. Та энергия есть я».

Осознав это, вы поймёте и цель медитации: вхождение в контакт с тем бесформенным в вас. Рано или поздно придёт понимание того, что эта вибрирующая сознательная энергия была скрыта под наслоениями вашей собственной негативности. Лёжа под ними, она не получает ни света, ни свежего воздуха.

Благодаря такому открытию вы, сделав первый шаг – осознание того, кто вы есть, сможете перейти ко второму – восстановлению себя. Подобно тому, как вы восстанавливаете физическое здоровье после того, как была установлена причина болезни, будете восстанавливать и собственную энергию, когда установите, что за слои её покрывают. Вы увидите, что все такие явления, как печаль, депрессия, гнев, жадность, гордость и лживость, представляют собой ни что иное, как внешние наслоения. Для вас они противоестественны. Функция их заключалась в том, что они удушали природную латентную энергию.

Такой процесс восстановления должен быть упорным и последовательным. Это постоянное отбрасывание того, что преграждает путь свежему воздуху; это установление новых связей с потоком вашей внутренней силы. Это медитация, и мгновенной она не будет.

Мы должны работать над своим восстановлением, пусть и малыми шагами, для того, чтобы вернуться к своей истинной природе. Если мы открыли раны своей души свежему воздуху и свету, то нужно принять все меры к тому, чтобы полностью излечить их. Мы должны залатать все дыры сомнений нашего ума, наполняя себя положительными вибрациями.

Без осознания того, кто мы есть, невозможно восстановить себя, а без такого восстановления невозможно сделать третий шаг – восстановление. Чтобы восстановить себя, необходимо дать свету медитации возможность затопить ум своим потоком и заполнить пустоты в мышлении знанием, пониманием и опытом.

Скажите себе: «Я – микрокосм макрокосма. Я должен двигаться так же, как движется вся вселенная. Во вселенной содержится пульсирующий элемент. В сердце всех форм, во всех клетках, в моей собственной форме содержится вибрирующая жизнь. Это – моя истинная природа. Я хочу восстановить эту изначальную природу и проявить её естественные качества блаженства, мира и сознательной энергии, сокрытые в самом центре моей личности».

Если вы без малейшей тени сомнения верите в то, что внутри вас сокрыта вселенная красоты и истины, энергии и блаженства, то сможете восстановить себя, и с помощью вечно сияющего света осознанности сохранить то благословение вселенной, которое по праву принадлежит вам.

**Примечания переводчика.**

- 
- <sup>1</sup> В данном случае – лицо, выполняющее какую-либо религиозную практику; йогин.
- <sup>2</sup> Букв.: употребление, применение, использование. В данном контексте этот термин иногда переводится как «практика».
- <sup>3</sup> «Утсарга» (санскрит/хинди) – существительное, означающее «оставление» или «принесение в жертву».
- <sup>4</sup> Топлёное масло.
- <sup>5</sup> В оригинале «extra-sense» с дефисным написанием.
- <sup>6</sup> Или бессмысленными: senseless.
- <sup>7</sup> Фонетически «прагья». Мудрость или пронизательность.
- <sup>8</sup> «To be happy, to be free»: слова из песни «Биттлз».
- <sup>9</sup> Здесь автор намекает на третий из категории так называемых «дисциплинарных» обетов (шикша-врата), известный как паушадха-врата, основной смысл которого заключается в приближении жизни мирянина к жизни монаха. Мирянин воздерживается от пищи (а иногда и от воды) на сутки и отказывается от какой-либо деятельности, кроме духовной. Можно соблюдать великие обеты (махаврата) в течение суток.
- <sup>10</sup> Прадикраман: ежедневная практика покаяния в совершённых проступках.