

Шри Читрабхану.
(Мунишри Чандрапрабха Сагарджи)

**ПСИХОЛОГИЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ:
МЕДИТАЦИЯ НА СЕМЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ.**

© Шри Читрабхану.

© Jain International Meditation Center.

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

© Г.В. Гарин, перевод, 2006.

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

СОДЕРЖАНИЕ:

Глава 1.

Муладхара: седалище безопасности.

Глава 2.

Свадхистхана: источник творческого потенциала.

Глава 3.

Манипура: внутренний обитатель, ваша скрытая сила.

Глава 4.

Анахата: любовь, вечно расширяющийся круг.

Глава 5.

Вишуддха: изобилие, опыт беспредельности.

Глава 6.

Аджня: око душевной мудрости.

Глава 7.

Сахасрара: чистое сознание.

Глава 8.

Использование энергетических центров с целью исцеления.

Глава 9.

Интегрированная медитация на семь энергетических центров.

Глава 1.

Муладхара: седалище безопасности.

Люди, в целом, подразделяются на три категории: первая и наиболее распространённая – это те, кто тратит свою жизненную энергию, попусту убивая время. Для них весь смысл жизни заключается в еде, питье и погоне за удовольствиями, хотя последние, как правило, предательски ускользают от них. Они напоминают человекообразные машины, не видящие ничего за пределами ограниченной сферы их восприятия, да и не подозревающие ни о чём.

Вот так, убивая время, они иссушают не только свою собственную энергию, но и энергию тех, кто находится рядом с ними. Для этой публики время просто проходит.

Люди второй категории отличаются тем, что хотели бы каким-то образом применить свои время и энергию, но не знают, как это делать. Они просто запутались в попытках выбрать путь, читая множество книг и применяя разнообразные техники. Не зная, в каком направлении двигаться, они не могут расти. Они могут быть заядлыми читателями, однако такого рода чтение не становится «пищей духовной», поскольку этой публике недостаёт различающей способности. Так что и их поиски ни к чему не приводят.

Ну а в третью категорию входят те, кто в поисках совета обратился к собственному внутреннему опыту. Вот они-то и начали реальное путешествие к тому внутреннему «Я», в котором сокрыты ответы на все вопросы жизни. Они отдают себе отчёт в том, что если ответа не найти внутри, то снаружи его не найти и подавно.

Если рассмотреть пример таких динамичных индивидуумов, как Эйнштейн, гений которых изменил облик мира, то обнаружится, что и мы наделены скрытым внутренним сокровищем – даром бесконечного потенциала. Подобно им, мы также обладаем способностью раскрытия латентных талантов и энергии. То, что возможно для всех человеческих существ, возможно и для каждого из нас.

Но что же мы можем сделать для проявления этого безграничного потенциала? Первое, что необходимо сделать, это поверить в сам факт существования такой способности. Пока что мы верим в Бога, гуру, религию, в общем, во что-то отличное от нас. В другого или другое поверить легче, поскольку особых усилий это не требует. Достаточно легко направить всю нашу веру на внешнего Бога, поскольку он невидим и не мешает нашим планам и желаниям. Что же до нас, то мы можем общаться с ним в своём воображении и переформулировать саму идею Бога в соответствии с собственными нуждами. Что сделать гораздо труднее, это полюбить другого человека или даже самого себя, поскольку в этой ситуации отношения вполне осязаемы. Поэтому первое, что необходимо сделать, это прекратить опираться на всё, что находится вне нас. Вместо этого мы должны поверить в свой собственный неисчерпаемый резервуар силы и жизнеспособности.

Какими людьми мы хотели бы стать? Решение целиком и полностью зависит от нас. Будем ли мы просто проводить предоставленное нам время в бессмысленной череде преходящих удовольствий? Будем ли мы разбрасывать драгоценную жизненную энергию в десятках направлений, ведущих в никуда? Или же мы вместо всего вышеуказанного предпочтём пойти в направлении роста, задавшись целью обрести мудрость раскрыть и проявить наши уникальные качества?

Здесь необходима полная преданность делу, поскольку ум, вне всякого сомнения, не раз будет искушать нас уйти в сотни всевозможных направлений. Мой учитель как-то сказал нам: «то вы будете делать, когда ищите воду: пробурите пятьдесят скважин в один фут глубиной или же одну в пятьдесят футов?» Количество затраченных усилий в обоих случаях одинаково, но результат будет разным. Мы, конечно вправе выбрать вариант разброса энергии во множестве бесплодных и незаконченных попыток найти воду, но можем выбрать и иной путь – сосредоточить всё внимание, время и мускульную силу на бурении в одном направлении до тех пор, пока не обнаружим воду. Выбор за нами.

Для движения в сторону роста требуется постоянное изучение собственного «Я». Но как это делается? Начните с простого вопроса: «Что такое человек и кто такой я?» Прекратите отождествляться со всем тем, что дано обществом, типа имени и титула, и прочими

концепциями, типа успеха и неудачи, красоты и безобразия. Эти ценности, в конце концов, относительны. Например, то, что считается привлекательным в одной культуре, будет отвратительным в другой. Так, вам, наверно, доводилось слышать, что в некоторых частях Африки люди носят украшения, растягивающие мочки ушей, или прокалывают носы. Если бы они появились в таком виде на Западе, то выглядели бы странно, однако для них самих длинные уши и проколотые ноздри служат знаками красоты.

Концепции не абсолютны, они – ваши собственные проекции. Они заставляют вас возвращаться на периферии жизни и лишают возможности войти в контакт с сердцем вашего существа. Покиньте эту сферу концепций и спросите: «Кто я в действительности? Кто движется? Кто есть? Кто встречается с другими? Кто делает всё это?» Фундаментальный вопрос именно в этом: «Кто есть я?»

На первых порах немедленного ответа на него не получить, поскольку все мы страдаем привычкой имитировать других: одеваемся в соответствии с модой из страха быть непринятыми, смеёмся, когда смеются другие, и т.д. Большинство из нас теряет чувство безопасности, если никоим образом не сообразуется с окружающими, поэтому мы редко действуем в согласии с собственной природой. Вместо этого мы делаем то, что на нашем месте сделали бы другие. А результатом этого будет конфликт. Подсознательно-то мы признаём всё это, но сознательно забываем. Происходит же это по той причине, что у нас масса отвлекающих моментов, множество встреч и дел и бессчётное число фантазий и предметов, вызывающих отвращение.

Стоит только со всей серьёзностью задать вопрос: «Кто же я?» – как мы тут же увидим наличие в себе этого конфликта между тем, как нас учили думать о себе, и тем, что мы есть в действительности. Здесь до нас и начинает доходить, что жили мы неправильно. Такое понимание приходит, когда мы обращаемся внутрь себя, задавшись целью раскрыть реальную природу тела и ума и, наконец, обнаружить того внутреннего обитателя, который и есть наше истинное «Я».

Семь уровней сознания, или энергетических центров, на которые мы будем медитировать, представляют собой ни что иное, как центры «осознанности», из которых мы сможем начать процесс распознавания нашей истинной природы. В этом путешествии к седьмому – высочайшему центру, необходимо остерегаться спешки и духовной жадности. Всякий пыл в этом деле будет не более чем искушением, заставляющим нас в нетерпении хвататься за цель, но успех здесь зависит от противоположного – постепенного прогресса. Какова, в конце концов, суть того, что мы в своём воображении пытаемся что-то ухватить? Это не более, чем фантазия, некая предвзятая идея. Что мы надеемся получить от такой спешки? «Просветление за одну ночь» – это всего лишь ложная идея, неизбежно ведущая к разочарованиям и чувству собственной никчемности. Те преходящие высоты, которые достигаются в спешке, ничего ценного собой не представляют, поскольку такого рода «достижения» лопаются, как мыльные пузыри. Прочным может быть лишь тот прогресс, суть которого заключается в постепенном раскрытии.

Но ум нетерпелив: он требует немедленных ответов и немедленных результатов. Есть одна история и некоем богатом человеке, желавшем отправить сына в университет. Он хотел, чтобы сын получил степень за два года и вернулся в семейный бизнес, и даже предложил декану платить в два раза больше, лишь бы отпрыск получил свою степень пораньше. Декан же ответил так: «Я, конечно, могу выпустить вашего сына досрочно, но вы скажите мне вот что: а знаете ли вы точно, что хотите вырастить? Вы должны решить, чего хотите получить: петрушку или дуб. Последний требует многих лет внимательного ухода прежде, чем

принесёт плоды. Скажите же мне, что вам предпочтительнее: маленький побег петрушки или могучий дуб?»

Итак если наша цель – могучий дуб, источник всего творческого потенциала человека, окончательный ответ на вопрос «Кто я?», то всякую мысль о мгновенном просветлении следует оставить и быть готовыми к искренней и последовательной работе.

Первое, что нужно сделать, это проанализировать, что такое тело. Оно состоит из четырёх основных элементов, которые в древних традициях назывались землёй, водой, огнём и воздухом. Не существует ни одного живого организма, в котором отсутствовали бы эти элементы. Далее, каждый из них имеет своё соответствие среди элементов вселенной: например, элемент земли в теле соответствует элементу земли во всей вселенной.

То, что составляет тело, или микрокосм, также формирует и вселенную, или макрокосм. Между этими двумя – микрокосмом и макрокосмом, существует глубочайшая врождённая связь, дающая нам возможность построить полноценную гармонию между этими полюсами. Каждый, кто знает, как создать такую гармонию, всегда будет стремиться сохранять равновесие, а те, кто пребывает в равновесии, наслаждаются здоровьем ума и тела. Болезнь – это ни что иное, как дисбаланс, поэтому там, где есть гармония, будет и здоровье.

Древние культуры отлично понимали такую взаимосвязь между человеком и элементами вселенной. Так, они признавали, что космический элемент земли формирует ту землю, которая у нас под ногами, на которой мы сидим, по которой ходим и на которой растём. Когда они начали искать соответствующее основание в человеке, то обнаружили некую точку, находящуюся в основании позвоночного столба. На санскрите эта точка называется муладхарой. «Мула» означает «корень», а «адхара» – опора. Это корень, поддерживающий всю структуру. Другими словами, вся структура балансирует на этой основе, являющейся нижней точкой позвоночного столба.

Это – первая «точка осознанности», из которой мы сможем трансформировать чувство небезопасности в прочный фундамент уверенности в собственных силах. Здесь мы войдём в контакт с элементом земли и земным желанием приобретать и накапливать. В древности был распространён обычай закапывать золото для сохранности, и что же вы думаете – времена изменились? Нет! Недавно один джентльмен случайно сказал мне: «Я настолько верю в золото, что всякий раз, когда у мен появляются излишки денег, покупаю золотые монеты и прячу их где-нибудь!»

Какова причина этого желания прятать, покупать, цепляться за вещи? Что заставляет человека мыслить таким образом? Чувство опасности. Человек не чувствует себя в безопасности, даже когда купается в роскоши. Люди боятся, что в один прекрасный день потеряют всё своё имущество. Они не в состоянии понять, что всё это имущество всё равно неизбежно уйдёт по той простой причине, что уход – его природа. И неважно, как тщательно вы собираете своё богатство и как бережно его храните – всё равно наступит такой момент, когда оно исчезнет. А если не оно, то вы сами покинете его первым: одно из двух в любом случае произойдёт.

В результате мы вкладываем всю энергию в страх будущей нужды. Привычка сравнивать то, что у нас есть в данный момент, с тем, что есть у других – вот что порождает такое чувство небезопасности. Этот страх лишает нас способности наслаждаться тем, что уже есть. По сути, это – разновидность вредной привычки, привносящей в жизнь беспокойство и подталкивающей к накоплению большего имущества, чем реально необходимо. Человек, ум которого поражён такой привычкой достигать чувства безопасности через накопление всё

большого и большего количества вещей, больше и не вспоминает, что первоначально имелось в виду под словом «больше». Ничего дурного в этом слове нет, но вопрос в том, насколько больше? Ответа не знает никто. Богатство и безопасность – относительные понятия и, скорее всего, так и останутся вне сферы нашей досягаемости.

Делая выводы относительно самих себя, исходя из чужих стандартов, мы тем самым поощряем чувство небезопасности. Мы по-прежнему не в состоянии понять, что никогда не обретём мира, покуда не отбросим все заботы о том, что другие думают о нас. Зачем так мучаться? Мы что, не в состоянии дать им полную свободу думать о нас так, как они считают нужным? Если они счастливы, думая о нас дурно, так позвольте же им быть счастливыми!

Освоив искусство жизни, вы поймёте, что пока вы сами не думаете о себе негативно, никакая негативность не сможет затронуть вас. Есть такой закон: дурные мнения причиняют вред только тем, кто сам склонен думать о себе в негативном контексте. Так что то, что в действительности поражает нас – это собственная заниженная самооценка. Вся проблема небезопасности и чувства неадекватности исходит изнутри, а единственный путь к излечению такой душевной раны – не допускать отрицательных мыслей о себе ни на миг. Не существует никакой вины. Это и есть тайна древних учений, говорящих: «Ты – ни что иное, как Бог внутри. Ты покрываешь эту божественность человеческой формой. Ты – Брахман. Ты – параматма, высшая душа». Позитивное мышление и станет тем замком, который укроет вас от всех стрел дурных мнений.

Если вы принимаете идею присутствия в себе божественной природы, то последняя мало-помалу начнёт проявляться. Здесь не подразумевается никакого хвастовства перед людьми что вы, якобы, Бог. Хвастовство носит сугубо эгоистический характер, тогда как понимание истины в корне отлично: принимая факт бытия той внутренней божественности, вы приходите к пониманию того, что бессмертная душа живёт в этом теле лишь временно. Ваша божественность существует инкогнито. На первых порах принять эту идею может оказаться нелегко, поскольку чувство вины так долго стесняло наши движения! Нас долго учили думать о себе как о безнадёжных грешниках, однако если допустить возможность наличия в нас этого чудесного обитателя, то весь подход к жизни изменится, и мы сможем сказать: «Пусть мир говорит, что хочет. Я знаю, кто и что я есть. Если мир проявит желание согласиться со мной – пусть будет так, если не проявит – тоже пусть будет так. Я всё знаю сам. Я не живу словами и мнениями других. Я знаю, кто я: я Бог инкогнито». В конечном счёте и окружающие почувствуют, что вы знаете свою внутреннюю природу. Если вы сами признаёте и уважаете своё реальное «Я», то и мир, в свою очередь, будет признавать и уважать вас.

Следовательно, друзья, наш первый шаг – отбросить это чувство небезопасности, омрачающее нашу способность наслаждаться тем, что у нас есть сейчас. Не следует забывать, что такое чувство чуждо нашей изначальной природе. Оно – творение ума и дурная привычка, порождённая культурным программированием. С помощью фокусировки внимания на семи энергетических центрах ум можно переобучить. По мере продвижения в этом деле обнаружится, то жизнь становится настолько гладкой, что мы теперь можем наслаждаться всем, что бы она ни принесла. Каждый её момент превращается в радость. Это очень важно, поскольку годы не вернуть назад. Эти годы прекрасны, так что зачем без толку тратить такие бесценные моменты на заботы о будущем и рассуждения о том, как о нас подумают другие? Место этого мы можем выбрать иной путь и прямо сейчас приступить к раскрытию сокрытого внутри нас бесконечного потенциала. Но для этого требуется уверенность в собственных силах и эмоциональная независимость. Начинается развитие

указанных качеств с медитации на той «точке осознанности», которая расположена в основании позвоночника, т.е. на земном центре, нашем фундаменте.

Выполняйте эту медитацию либо утром, прежде всех других дел, либо вечером, когда освободитесь от всех своих обязанностей. По утрам вы свежи, тело спокойно и полно энергии, а ум ещё не увлёкся дневными делами. Вечером же вы сможете позабыть о делах минувшего дня и планах на будущее и сосредоточиться на текущем моменте. По ходу экспериментов с такой медитацией вы сами поймёте, какое время суток подходит для неё лучше всего.

А теперь расслабьтесь и скажите себе: «Я вхожу в контакт с элементом земли. Я знаю, что вся эта вселенная принадлежит мне, и что я сам – часть вселенной. Накопление вещей не принесёт истинной безопасности. Я знаю, что всегда нахожусь в безопасности, когда чувствую своё единство со вселенной. Я – Бог инкогнито. Что с того, что люди не могут узнать божественности во мне? Будет лучше, если я смогу жить в этом мире инкогнито».

Сядьте, выпрямив спину, в кресло или на пол, в зависимости от того, как вам удобнее. Если позвоночник прямой, будет легче перенести внимание к основанию позвоночного столба. Закройте глаза и представьте себя сидящим на квадратном сиденье в центре цветущего жёлтого лотоса. Символ квадрата имеет важный смысл, поскольку четыре его угла связывают нас с четырьмя направлениями: севером, югом, востоком и западом.

Альтернативным символом этого центра может быть крест в круге. (Санскритское слово «чакра» означает «колесо»). Энергетические центры часто называются семью чакрами.) Как и в случае с углами квадрата, четыре линии креста связывают нас с четырьмя направлениями.

Если сосредоточить внимание на этом кресте, то мы увидим, что одна из линий горизонтальная, а другая вертикальная. Первая естественным образом напоминает минус, а добавление к ней второй трансформирует его в плюс. Вот так же и мы можем преобразовать «минусовые» аспекты своей жизни в «плюсовые»: например, двигаться от чувства пустоты (минус) к чувству собственной ценности и значимости (плюс). Кроме того, горизонтальная черта символизирует мир, связанный с божественным, символизируемым вертикальной. Земные вещи, накопленные на горизонтальном плане, не последуют за нами после смерти, т.е. в этом смысле они лишены всякой ценности перед лицом вертикального божественного. Медитация поднимает энергию по вертикали.

Жёлтый цвет также немаловажен, поскольку он символически возносит нас к тому Высшему Я, которое истинно и вечно. Жёлтый – цвет золота, которое, как всем хорошо известно, считается драгоценным металлом и добывается из земли. Золото может выдержать даже очищение огнём, поскольку когда окалина отпадёт, останется лишь чистый элемент. Точно так же и те, кто медитирует на земной центр, больше не поддаются под власть желания внешней безопасности, поскольку они вошли в контакт с тем элементом внутри себя, который реален и бессмертен. Они живут без страха, ибо знают, что это внутреннее «Я» невозможно разрушить ни при каких обстоятельствах.

Итак, представьте себя связанным во всех направлениях с макрокосмом, и мирно покоящимся в центре лотоса. Далее почитайте про себя мантру «Шива шанти», что значит «благословение и мир». Всё, что здесь требуется – просто быть. Быть с благословением и миром. Здесь нет ни страха, ни забот. Просто будьте и отпустите их с миром. Позвольте всем наклейкам и проекциям исчезнуть. Следите за всеми образами и воспоминаниями, проходящими перед ментальным оком. Спросите себя, почему вы позволяете негативным чувствам и неприятным ситуациям нарушать свой внутренний покой. Каковы дурные

привычки вашего ума? В чём состоит ваше эмоциональное программирование? Это программирование – ваше собственное, и именно оно, а не объекты, которые вы ищете, или события, которые вы разыгрываете, заставляет вас чувствовать себя то в безопасности, то вне таковой. В конце концов, те люди, встроенный набор эмоциональных реакций которых не совпадает с вашим, не разделяют ваш ответ на те же самые объекты и обстоятельства. Под пристальным оком медитации эти ментальные и эмоциональные привычки постепенно отпадут, и вы сможете наслаждаться новым чувством покоя.

По мере продвижения медитации старайтесь почувствовать себя потоком энергии. Чувствуйте одну лишь энергию. Держите в уме мысль, что вы общаетесь с элементом земли в центре безопасности, расположенном в основании позвоночника. Этот чудесный лотос принесёт чувство покоя и приятный аромат. Представьте, что и ваше тело – воплощённая красота, в центре которой пребывает внутренний обитатель, имя которому – чистое сознание.

В том случае, если эта медитация окажется успешной, вы рано или поздно почувствуете, что ваше обоняние обострилось, и теперь вы можете ощущать на значительном расстоянии даже едва уловимые запахи. Каждое из пяти чувств имеет соответствующий энергетический центр в теле, таким образом, во время медитации на том или ином центре будут обостряться соответственно зрение, слух, вкус, осязание и обоняние.

Возможно, сейчас вам приходится прибегать к таблеткам и прочим медикаментам с целью поддержания физического здоровья, однако со временем, когда характер благодаря медитации станет более уравновешенным, вы станете здоровыми естественным образом. То, что раньше приходило в грубой форме, т.е. через медикаментозную терапию, теперь будет приходить в тонкой – в виде вселенской энергии. Это – всецело новая концепция: находясь в ладу с собой, вы сможете притягивать энергию напрямую из космоса, поскольку вы и вселенная – едины.

Медитация на первый центр поможет нам расслабиться, успокоиться и прийти в созвучие с макрокосмом. Наше взаимодействие с миром станет гладким, мягким и освободится от всякого трения. В этом и состоит цель жизни. Начните же прямо сейчас, принесите энергию благословения и мира в свою обычную жизнь и раскройте двери чувству глубочайшего счастья.

Глава 2.

Свадхистхана: источник творческого потенциала.

Человеческая жизнь представляет собой связанное целое, состоящее из двух полюсов: физической, творческой, сексуальной энергии с одной стороны и божественной духовной энергии с другой. Как восток и запад, север и юг могут существовать лишь во взаимозависимости, так и эти две энергии являются неизбежными спутниками друг друга, и обе в равной мере важны для нашей жизни и роста. Постигнув всю глубину внутренних взаимоотношений между этими энергиями, мы придём к более полному пониманию человеческой жизни.

Итак, следующая точка, на которую мы будем медитировать, это место нашего физического рождения, второй центр, расположенный в области таза. Именно в этом центре и зарождается вся творческая и репродуктивная энергия. Во-первых, спросите себя: «Какова цель этой творческой энергии? Состоит ли она во временном удовлетворении? Или, может быть она – нечто такое. Что лучше подавить? Какова её природа?»

По мере углубления медитации на эту тему мы постепенно начнём понимать природу начала собственной жизни и потенциал любящих и взаимодополняющих отношений с другим человеческим существом. И тогда всякая идея греха и вины отпадёт сама собой: ведь, в конце концов, невозможно достичь цели, конца путешествия, не пройдя через его начало. Начало, можно сказать, заключается в конце. Как вы рассчитываете наслаждаться безгрешным завершением путешествия, если сами же опорочили его начало?

Мне доводилось встречать людей, развитие духовной осознанности которых натолкнулось на препятствие в виде мучительного чувства вины, связанной с их сексуальностью. Они никак не могли избавиться от мысли, что секс – это нечто грязное. Такого рода люди не станут истинно духовными до тех пор, пока не прекратят очернять процесс собственного рождения, называя его греховным. Забавно то, что очень часто случается так, что те даже самые люди в заблуждении полагают, что избавились от полового влечения, хотя на практике где-то в глубине лелеют скрытое, непризнаваемое желание. А результат – беспокойство и напряжение. Одержимые скрытым любопытством, их умы постоянно подвергаются искушениям со стороны абсолютно всех видов чувственных соблазнов.

У нас есть тенденция забывать, что развиваемся мы от одной стадии жизни и роста к другой, и что каждая стадия, от начала и до конца, выполняет определённые функции. Например, ни один взрослый и не подумает осудить себя за то, что в детстве возводи песочные замки, поскольку понимает, что эти игры служат тем средством, через которое мы учимся материализации своих идей. Такие детские опыты закладывают фундамент мудрости для всех последующих этапов жизни. Именно с такой мыслью нам следует подойти ко второй точке медитации, и должным образом оценить её как центр нашего рождения, место нашего создания.

Познав всю ценность этого центра творчества, мы увидим его в качественно новой перспективе, осознаем, что не стоит растрчивать эту драгоценную энергию на временные наслаждения или одномоментное облегчение напряжения. Такое расточительство энергии представляет собой неизбежное следствие неспособность увидеть её важность для поддержания тела и совершенства жизни. Все мы заражены привычкой подразделять тело на отдельные, несвязанные друг с другом части. Так, приписывая каждой части какое-то особое значение и ценность, мы создали противоестественное напряжение между внутренними чувствами и внешней реальностью. Слишком часто мы позволяем себе быть лицемерными, внешне исповедуя одну систему ценностей и отказываясь при этом, что где-то в душе лелеем тайное желание и любопытство. Почему, например, мы не чувствуем особого смущения при виде обнажённого ребёнка, тогда как в случае со взрослым ситуация будет иной? Почему? Да потому что в этот самый момент внимание сосредоточено не на человеке во всей его целостности, а лишь на одном-единственном его аспекте, который наш ум отделил от всех прочих. Давайте же начнём оценивать человека как целое и признаем, что каждая часть тела представляет ценность лишь в связи со всеми остальными. Глаза, уши, рот, руки, внутренние органы и т.д. – все работают сообща ради блага всего организма. Выработав способность к пониманию целого, мы покончим с привычкой к изоляции и девальвации частей.

Их всего вышесказанного следует, что и мы, и наши партнёры допускаем вопиющую несправедливость, когда фокусируемся на одном лишь сексуальном аспекте наших отношений, растрчивая тем самым эту энергию на мимолётное удовлетворение. Мы не просто теряем радость жизни в созвучии со всей полнотой бытия, но и лишаем партнёра возможности прикоснуться к нашему пониманию. Нет особой нужды повторять всем известный факт, что отношения, построенные лишь на похоти и сексе, долго не продлятся. Такие отношения, по сути, сродни посещению ресторана: когда аппетит удовлетворён, а

жажда насыщена, больше нет никакой нужды продолжать еду и питьё и вы, вполне естественно, уходите. Люди, пребывающие на уровне временного сексуального удовлетворения, не поняли сути любви.

Реальная любовь несёт с собой мир: она вдохновляет нас на наслаждение бытием как таковым, на причастие друг другу, на разделение мыслей и понимания жизни. Реальная любовь не прекращается, возбуждение же скоротечно. Что вы делаете, когда оно приходит к концу? Правильно: возвращаетесь назад к тому, с чего начали. Однако любовь не может кончиться столь печально: она всегда движется по направлению к вечности. Любовь беспрестанно творит, ибо конца она не имеет.

Если второй энергетический центр текуч, если в нём жива способность к творчеству, то есть и любовь. И тогда вы можете жить со своим партнёром вполне комфортабельно, свободные от всякой нужды выдумывать искусственные способы возбуждения или репетировать в уме, как подготовиться к встрече, что там сказать и т.д. Какая, в конце концов, может быть речь о реальности, если вы попросту копируете то, что отработали на своей репетиции? Вот именно эти-то ментальные игры и мешают вам почувствовать подлинную искренность и чистоту общения.

Для вас может быть интересным узнать, что учение об этом энергетическом центре зародилось на Востоке несколько тысяч лет назад в такой атмосфере, где отношения между мужчиной и женщиной считались в высшей степени священными. Тело ни в коем случае не рассматривалось как потенциальное жилище греха и вины, но как священный храм любви, в котором две души соединяются в священном союзе. Тепло любви защищало их во время их совместного путешествия в вечности. Они и вообразить не могли, что их отношения кончатся со смертью, ибо эта связь представлялась им как бесконечная нить встреч и любви, тянущаяся от одной жизни к другой. Нередко у молодых людей в момент первой встречи возникает такое впечатление, что где-то они уже встречались, когда-то знали друг друга.

Та культурная среда, в которой развилось это учение, сильно отличалась от нынешней, где погоня за сиюминутным временным удовлетворением слишком часто приводит к крушению планов и возникновению ненависти между партнёрами. Оно признаёт присутствие в любом из нас творческой силы, объединяющей двух людей даже в тот момент, когда они погружены в состояние медитации. Здесь нет ни спешки, ни похабухи, ни беспокойства о том, что и как следует сделать: вы абсолютно спокойны.

Возможно, вам будет интересно узнать, что существовало немало примеров пар, которые, вступив в брак в молодости и обзаведшись детьми, продолжали оставаться вместе многие годы, не испытывая никакой нужды в сексуальном удовлетворении. Они просто наслаждались обществом друг друга и не чувствовали никаких неудобств, поскольку не промывали свои мозги верой в то, что смысл супружества заключается в сексе. Те же, кто начал семейную жизнь, будучи озабоченными вопросом полового удовлетворения, начинают ненавидеть и проклинать друг друга, если указанная цель не достигается. Все отношения таких людей приобретают уродливую форму, и брак этот, в конечном счёте, завершается депрессией и разводом.

Если же оба партнёра подходят к своему браку с идеей о том, что они встретились для того, чтобы строить совместную жизнь и дополнять друг друга, то и половая жизнь будет естественной и спонтанной, а не каким-то заранее отрепетированным номером. Секс ни в коем случае не служит тем средством, которое соединяет две жизни вместе, когда он есть, и

ни в коей мере не разделяет их, когда его нет, поскольку жизни эти соединены более широким чувством всеохватывающего творчества.

Независимо от того, какие творческие усилия вы прилагаете, в конечном счёте у вас может возникнуть необходимость найти кого-то, с кем можно разделить их, кого-то, кто привнесёт бы опыт и энергию иной, но при этом совместимой, природы. Мужчина и женщина подобны двум взаимодополняющим потокам электричества: каждый наделён собственным уникальным врождённым качеством, и каждый по-своему служит причиной человеческой эволюции, причиной человеческого совершенства. Наша задача – приложить усилия к раскрытию и развитию качеств, присущих мужской и женской природе, но так, чтобы не исказить их концепциями, заимствованными из внешнего мира.

Многие учителя не позволяют ученикам медитировать на этот второй центр, поскольку понимают, что многие люди в заблуждении полагают, что единственная цель этой энергии – содействовать росту чувственного наслаждения. Но если бы всё было так, то единственным результатом медитации на этот центр была бы стимуляция ваших сексуальных appetитов. Я же учу вас такой медитации, поскольку верю, что рано или поздно вы неизбежно должны выйти за пределы столь узкого взгляда на эту мощнейшую силу с тем, чтобы всю творческую полноту жизни.

Медитация на второй центр очищает энергию. Как сырая нефть должна пройти через несколько стадий очистки прежде, чем станет пригодной для заправки реактивного двигателя, так и мы должны удалить все шлаки, все грубые элементы прежде, чем эта энергия сможет поднять нас в высоту. Наша энергия должна быть очищена, если мы хотим наслаждаться жизнью, свободной от суматохи – жизнью, полной блаженства, мира и ясности восприятия.

Универсальный закон состоит в том, что мы вольны быть всем, что нам нравится. Но почему же, в таком случае, лишь немногие люди динамичны, позитивны и сбалансированы, тогда как большинство страдает чувством собственной неадекватности? Почему мы нередко видим свои проблемы в преувеличенном масштабе? Никто не мешает нам быть счастливыми и просветлёнными, творить и чувствовать себя в безопасности, но мы, тем не менее, боимся оставить позади застарелые привычки негативного мышления. Почему? Почему мы не в состоянии понять, что как у каждого замка есть свой ключ, так и у каждой проблемы есть своё решение? Вся трудность здесь заключается в том, что наша каждодневная спешка и путаница мешают нам найти подходящий ключ. Стоит только очистить энергию, как она в нужное время поведёт нас в нужном направлении.

Эта очищенная энергия не страдает нерешительностью и замешательством и не разбрасывается во всех мыслимых направлениях. Она обладает силой, способной рассеять любое чувство бессилия и освободить нас от всех концептуальных ограничений, блокирующих нашу творческую активность в любой сфере жизни. Если мы в самом деле уверены, что другие более счастливы, что они в большей мере одарены или что их в большей мере коснулась Божья милость, то сейчас самое время понять, что все этот самый божественный элемент в равной мере касается всех человеческих существ. Когда устраняется ментальная концепция ограниченности, открывается дверь творческой способности; когда мы принимаем позитивное решение и делаем шаг в определённом направлении, становится доступным источник внутренней энергии. И тогда мы обнаружим, что жизнь даёт нам всё, чего бы мы ни ожидали от неё. Так что, приступая к медитации, давайте же отбросим все свои предвзятые представления, всё, что вызывает отвращение и всё то напряжение и несчастье, которое они порождают, с тем, чтобы стать

беспристрастными и очистить ум, ибо лишь в этом случае мы сможем наслаждаться своей врождённой творческой способностью.

Второй центр, расположенный в области таза, на санскрите называется свадхистханой, что значит «место нашего рождения». «сва» значит «свой», а «адхистхана» – «пребывание» или «источник». Если первый центр, являющийся нашим фундаментом, связан с элементом земли, то второй – с элементом воды, символизирующей творческую энергию. Помните, что этот элемент содержится в крови, текущей в ваших венах, и во всех клетках вашего тела. Как правило, медитация на этом центре обостряет вкусовое восприятие, а происходит это вследствие того, что вода составляет основу слюнной жидкости. По мере освоения каждого элемента, составляющего тело, вы научитесь контролировать и исцелять его.

Визуальный символ этого центра – полумесяц. Как, глядя на серп луны, вы знаете, что он вырастет в полную луну – круг совершенства, так и этот символ напоминает, что и вы постепенно движетесь к совершенству. Цвет этого полумесяца – серебристый, яркий и сияющий. Точно так же и любое человеческое существо может быть озарено силой внутреннего потока собственной творческой энергии. Ну а если во время визуализации образа он связывается с ощущением энергии, то такая визуализация будет уже не искусственной проекцией, а важным опытом.

Итак, закрыв глаза, представьте себя сидящими в серебряной лодке, созданной таким полумесяцем. Теперь вы плывёте по реке энергии, наслаждаясь творческой жизнью. Ваша лодка переносит вас с одного берега на другой в полной безопасности. Просто наслаждайтесь собой!

Если же ум начнёт отклоняться от такой сцены, то произнесите про себя мантру «Манорама». «Мано» значит «ум», а «раман» – «игрок», т.е. ум-игрок, пребывающий внутри. Будьте в созвучии с этой прекрасной творческой энергией, этим бессмертным танцором в жизни.

Функция мантры состоит в том, чтобы привести вас к глубокому медитативному опыту. Почувствовав себя в созвучии с этой внутренней творческой силой, прекратите начитывание. Это сродни подъёму на лифте: отправляйте его на нужный этаж и выходите, в противном случае он вернёт вас назад, на землю. Так и здесь: войдя в экстаз опыта, позвольте всем словам остаться на поверхности.

Итак, теперь вы расслабляетесь и визуализируете реку или озеро, радующие взор. Сохраняйте спокойствие, освободитесь от всякого напряжения, возбуждения и спешки. Спокойно созерцайте прекрасную текущую воду, представьте, как вы и ваша жизнь тихо плывут в лодке из серебряного полумесяца. Постарайтесь ощутить то спокойствие, из которого проистекает ваша творческая энергия. Освободитесь от старых идей, обретите естественность в этой безмятежной медитации.

Глава 3.

Манипура: внутренний обитатель, ваша скрытая сила.

Многие полагают, что медитация представляет собой бегство от ответственности и участия в мирской жизни, однако в действительности она служит средством восхождения к более высоким уровням удовлетворения, на которых вы и сможете осознать цель своей жизни. Но достижение такого уровня останется невозможным до тех пор, пока ваше сознание не освободится из заключения в долине колеблющихся желаний, жадности, небезопасности, чувственных страстей и погони за властью. Независимо от того, осознаём мы это или нет,

наши умы находятся под гипнозом внешнего мира, обуянные внешними нуждами и желаниями.

Перенеся всё внимание к глубочайшим потаённым уголкам своего существа, вы обнаружите, в какой степени находитесь под влиянием мира. Спросите себя: «То, что я делаю, исходит из искренней внутренней необходимости или же я просто копирую других? Не пытаюсь ли я произвести впечатление на других, дабы доказать, что я – некто особый или нечто особое? Как часто я делаю что-либо ради поддержания определённого статуса, несмотря на то, что такого рода усилия оказываются излишней ношей?»

Порой мы оказываемся разрываемыми двумя противоположными течениями – внешним побуждением к деятельности и внутренним желанием покоя. Ум гонит нас в сторону деятельности, убеждая, что если мы не будем производить хорошего впечатления, то не сможем остаться в определённом кругу. Независимо от того, обращают ли окружающие на нас внимание в действительности или нет, мы убеждены, что они наблюдают за нами, судят о нас, подпитывая тем самым свой страх чужого мнения.

Что мы можем сделать или куда пойти, чтобы избавиться от такого влияния? Выход один, и заключается он в медитации. С помощью медитации мы сможем прикоснуться к самому сердцу внутреннего мира, где нас не отвлекут никакие повседневные дела, где мы сможем ощутить более возвышенное состояние бытия.

В медитации вы на некоторое время успокаиваетесь, отключая себя от влияния прошлого, тянущего вас вниз. Когда вы пребываете наедине с собой, внутренняя энергия начинает всплывать на поверхность. Она не придёт, если внимание рассеяно повсюду. Когда ум отвлечён чем-то, ощутить волну энергии столь же нереально, как, например, пить и есть одновременно. Энергия поднимается лишь в состоянии совершенного сосредоточения. Древние называли ум убийцей души, поскольку недисциплинированный ум способен разрушить наш мир и радость познания собственной сущности.

По мере продвижения в медитации мы постепенно преодолеваем все напластования социального влияния и, наконец, достигаем высочайшего состояния внутренней ясности. Это напоминает пловца, нырнувшего в омут: его цель не в том, чтобы остаться на дне навечно, а в том, чтобы вернуться на поверхность. Точно так же и мы медленно поднимаемся с «донного» уровня путаницы, нерешительности и безответственности, на котором ум пребывает в вечной раздвоенности: делать или не делать, быть или не быть, идти или не идти. Нам следует каждый день выделять немного времени на то, чтобы успокоить ум и дать возможность тем ответам, которые мы всё время искали ощупью, прийти спонтанно.

Когда ум спокоен, вы можете сказать с полной убеждённости: «Я хочу сделать это; я намерен сделать это; это сделано». Вы достигаете конца пути ещё до того, как начинаете путешествие; задача, к решению которой вы приступаете, уже решена в вашем уме.

Хорошей иллюстрацией к этой идее служит история с музыкантом, создавшим чудесное произведение. Однажды утром, выйдя из ванны, он обнаружил, что пёс рвёт его творение на куски. Он настолько разозлился, что первой его мыслью было выпороть пса за такой проступок. Но тут, как назло, резкий порыв ветра выбросил кусочки бумаги из окна.

И это изменило ход его мыслей! «Почему я должен злиться на пса?» – подумал музыкант, – «Он не отдаёт себе отчёта в ценности этого произведения. Для него это была всего лишь бумага, с которой можно поиграть точно так же, как я раньше играл эту мелодию. В конце

концов, порвал он не автора, а всего лишь его произведение. Если я сохраню спокойствие, то напишу его снова».

И, в таком состоянии покоя и всепрощения, он создал три новых шедевра, далеко превзошедших первый! «Итак», – сказал музыкант с улыбкой, – «я создал нечто поистине уникальное; нечто такое, в чём ощущается присутствие Невидимого, и всё это потому, что я более не отождествлял себя со своими произведениями. Я пришёл в созвучие с тем Композитором, который переживёт абсолютно всё, что создаётся здесь».

Для человека, сохраняющего осознанность, такое прозрение будет источником величайшей силы, поскольку он смотрит за пределы этой формы. Зная, что «Я» не может быть разрушено ни при каких обстоятельствах, что «Я был, я есть, я буду», вы сможете полностью избавиться от чувства небезопасности. Даже страх смерти отступает перед таким знанием. Вы обретаете ту свободу, которая даёт возможность исцелить своё тело – свободу от страха потери или аннигиляции.

Во время медитации на второй центр вы сталкивались со страхом собственной неспособности сделать что-либо. Вам, наверное, приходилось замечать, что всякий раз, как вы начинаете нечто позитивное, в уме всплывают дурные мысли самых разных видов?

Знаете ли вы, к примеру, сколько людей перед любой поездкой набивают рюкзаки массой медикаментов «просто на всякий случай»? Вот так, собственным предчувствием болезни, они, сами того не ведая, приглашают её. Хотите – верьте, хотите – нет, но 60% болезней вы привозите в собственном багаже, и лишь 40% возникают вследствие влияния новой обстановки. Не берите эти 60% с собой и прочие 40 не затронут вас в сколь-либо значительной степени, особенно если сохраните рассудок в вопросах еды и питья.

Чтобы преодолеть беспокойство, связанное с тем, что какие-нибудь трудности, болезни или внутренние недостатки воспрепятствуют достижению цели, сфокусируйтесь на волне творческой энергии во втором центре. Постепенно у вас разовьётся более острое чувство цели и направления, и в свете новой перспективы вы увидите возможные риски как вызовы, призывающие к действию запас вашей внутренней энергии и ведущие к реализации всей полноты творческого потенциала.

Теперь вы готовы подойти к третьей точке медитации, расположенной в области пупа. Это – центр силы, самовыражения и расширения. Как мать отдаёт своего ребёнка миру, вскармливая его в течение девяти месяцев через пуповину, так и мы, только в психологическом смысле, по мере углубления медитации на этот центр, через который нас когда-то вскармливали, обретаем способность к расширению и отдаче.

Жизнь выставляет перед нами два требования: во-первых, чтобы мы соединились с внутренним «Я» и, во-вторых, чтобы мы общались с миром. Но для того, чтобы почувствовать истинное общение с обществом, друзьями, семьёй, мы должны в первую очередь установить глубочайший внутренний союз с собственной истиной природой. Одно из основных препятствий как к самопознанию, так и к развитию способности к общению заключается в «силовых играх» нашего эго. Эго – это противодействие, страх потери чего-то, необходимость контролировать других и манипулировать ими. Однако те, кто пытается контролировать других, на практике сами подвластны трюкам собственного эго и ограничены им. Приходя в созвучие с третьим центром, вы разрываете оковы этого «сжимающего» эго и начинаете ощущать всё более углубляющийся союз с собственной истинной природой. Ну а когда это случится, то и внешнее самовыражение станет более широким и позитивным.

Этот центр связан с элементом огня, природа которого – постоянное движение вверх и излучение огня и жара. Йогины, живущие в Гималаях, медитируют на этот огненный элемент, называемый ими Агни. Становясь едиными с ним, они защищают себя от суровых холодов горной зимы. Единственное различие между силой этих йогов и нашей состоит в том, что наш интеллект накладывает ограничения на идею возможного. Мы говорим: «Нет, со мной этого не может быть. Каким это образом я смогу согреться от одной концентрации на огне?»

Реальность, однако, такова, что мышление глубочайшим образом затрагивает всё тело. Представьте себе, что некто оскорбил вас. Вы немедленно вспыхиваете гневом, а руки начинают дрожать. Итак, взгляните на перемены произошедшее с вами в результате одного-единственного оскорбления! А теперь посмотрите, какими бледными и холодными вы становитесь, когда видите нечто пугающее; вспомните ту радостную дрожь, охватывающую всё тело, когда вы видите любимого человека. Каким образом происходят все эти перемены? Происходят они спонтанно, поскольку вы не мешаете им, если погружены в переживание происходящего события. Так что дайте себе возможность почувствовать силу внутренней энергии и тепла, сосредоточив всё внимание на элементе огня. Этот огонь может пожрать все колеблющиеся желания, все неприятные чувства, все накопленные страхи.

Примите удобное и расслабленное положение. Сосредоточьте всё внимание на той точке в районе пупка, которая на санскрите называется манипурой. «Мани» значит «драгоценность», а «пура» – «город», т.е. тот город или место, где можно ощутить сияющее бесценное сокровище внутренней силы. Подобно искрящейся драгоценности, каждая грань которой отражает лучи света, это пламя колыхается и ярко горит. Визуализируйте это. Представьте, как это маленькое пламя медленно увеличиваясь, посылает полосы красного и жёлтого цвета всё выше и выше.

Медитативный символ здесь – треугольник или пирамида, поэтому представьте красные и жёлтые языки пламени, поднимающиеся вверх в форме пирамиды, излучающие свет и тепло. Один за другим они сжигают те элементы вашего прошлого, которые, как привидения, продолжают преследовать вас несмотря на то, что вы и проанализировали их. Таким образом, они полностью осознаны с психологической точки зрения, и теперь их можно устранить в духовном смысле. Используйте их как дрова для своего пламени. Если что-то побеспокоит вас в течение дня, разведите в воображении костёр и сожгите это со словами: «Всё ушло».

Альтернативный символ этого центра – колесо (чакра) со спицами, исходящими из центра. Каждая спица символизирует луч энергии, излучаемый из сердца этого круга. В некоторых традициях символ колеса применяется ко всем центрам, и для каждого из них установлено определённое количество лучей. В данном методе в случае с первым центром визуализируется колесо с четырьмя спицами, со вторым – с шестью, с третьим – с десятью, с четвёртым – с двенадцатью, с пятым – с шестнадцатью, с шестым – с двадцатью четырьмя, а с седьмым – с тысячей. Я дал вам эту информацию для того, чтобы в будущем, если возникнет такое желание, вы смогли бы поэкспериментировать с этим символом в своей практике. Таким образом, у вас будут точные инструменты для работы. Можно и комбинировать оба метода, помещая символ, данный ранее, в середину круга. Например, в случае с третьим центром, визуализируйте огненную пирамиду в круге энергии или света.

Не забывайте о том, что все эти символы – лишь инструменты для помощи в деле фокусировки ума. Они связывают вас с определёнными качествами энергии. В конечном же

счёте, с обретением полноценного опыта работы с энергией, все такого рода средства останутся позади.

Для начала, однако, полезнее всего сосредоточиться на очищающем элементе огня. Представьте пирамиду из красных и жёлтых языков пламени в районе пупка. Соединитесь с этим элементом, способным сжечь все ограничения. Почувствуйте себя всё более и более жизнерадостными и спокойными. Кстати, концентрация на озаряющем аспекте огня может помочь улучшить зрение.

Пребывая в медитации, начитывайте про себя мантру «рам» связывающую вас с энергией Высшего Я. «рам» означает того внутреннего обитателя, который даёт жизнь чувствам, уму и телу.

Откройте же этого внутреннего обитателя, придите в созвучие с энергией внутреннего пламени – и вы избавитесь от всей негативности. Разружьте тенденцию эго к контролю и манипуляциям и почувствуйте реальный источник силы, сокрытый внутри. Пусть же ваше общение с миром отражает те покой и радость, которые естественно проистекают из союза с внутренним «Я».

Глава 4.

Анахата: любовь, вечно расширяющийся круг.

Медитация подобна лестнице: каждая ступенька поднимает нас немного выше до тех пор, пока не достигнута вершина. Однако первое, что следует сделать, это увидеть то, что находится выше нас, то, чего мы хотим достичь. В физическом мире нетрудно определить высоту и соответствующим образом приспособить лестницу. В жизни же, с другой стороны, мы часто не в состоянии честно взглянуть на какую-либо высоту, поэтому, вполне естественно, обходимся и без использования лестницы. Лестница будет полезна лишь тогда, когда мы впервые убедимся в том, что где-то существует и ожидает нас более высокий уровень осознанности и опыта.

Если мы осознаём как бытие этой высоты, так и её ценность для нас, то естественным образом движемся к ней; если же не принимаем её всерьёз или, вполне вероятно, не осознаём даже сам факт её существования, то в таком случае наша жизнь проходит во времени. А время убивает нас. Вот почему мудрые люди спрашивают себя, зачем они пришли на землю. Они спрашивают себя, есть ли в этой жизни какая-то цель, или же это – в чистом виде вопрос существования изо дня в день. Ответ на этот вопрос и будет целью, которую мы должны искать и познать на опыте.

Люди часто приходят ко мне, когда начинают задавать вопросы о смысле жизни и говорят: «Я хочу узреть Бога». Я сам много лет провёл в подобных поисках. Я приходил к самым разным учителям, говоря им, что хочу увидеть Бога, а они давали мне пространные объяснения, после которых я оставался по-прежнему неудовлетворённым. Наконец, когда я пришёл с тем же вопросом к последнему из моих учителей, он просто улыбнулся и сказал: «Ты не сможешь увидеть Бога, если сам не станешь Богом. Бог – это не тот предмет, который можно увидеть глазами. Когда ты станешь Богом, ты увидишь Бога внутри. Ты не сможешь увидеть что-либо снаружи, если это не существует в тебе».

Что же он имел в виду, говоря: «Стань Богом и узнаешь Бога»? Первое, что он имел в виду, это то что никакие словесные объяснения не могут заменить собой опыт. Слова создают конфликты и непонимание. Мы не можем опираться на них, если хотим передать мысли и

чувства в точной форме. Слишком часто они приводят к спорам и расколам. Вместо этого нам следует полагаться на собственный внутренний опыт.

Во-вторых, он имел в виду, что до этого самого момента мы были заняты внешними поисками того, что можно найти лишь внутри. Когда мы ждём удовлетворения от внешнего мира, наши стремления летают во всех мыслимых направлениях: от одного места к другому, от одной миссии к другой, от одной работы к другой, от одного человека к другому. И всякий раз мы думаем: «Да, надо пойти именно туда!» Но стоит только прийти туда, как мы тут же говорим: «Нет, это не то. Надо пойти в другое место», – и поиски продолжаются. Знаем ли мы сами чего хотим? Чего мы надеемся найти в городах, в горах и разнообразной деятельности?

Мы похожи на детей, знающих, что плачут, поскольку просят чего-то, однако не знающих, как называется то, чего они просят. Когда-нибудь во время этих блужданий, в момент молчания мы получим проблеск того, что искали и, подобно ребёнку, который не может назвать вожделенный предмет по имени, укажем на него. Это будет нечто невинное и естественное; нечто такое, что не затрагивают наши седеющие волосы, стареющие тела и все прочие внешние перемены. Это – качество Божественности, пребывающее в каждом из нас. К сожалению, весьма немногие могут узреть это качество в самих себе, поскольку наше восприятие окутано облаками тёмных, а порой и пугающих образов Бога, которые мы копили многие годы.

Примитивные люди мыслили о Боге как об отце, поочерёдно то наказующем, то награждающем своих чад. Если вы посетите Ватикан, то увидите Бога, изображённого на фресках именно в таком качестве отца, награждающего одну часть человеческого рода небесами и наказующего другую адом. И неважно, насколько современными мы можем мнить себя, всё равно мы не свободны от этой древней концепции Бога. Паутина нашего воображения окутала эту идею. Даже во время молитвы перед ментальным оком неожиданно возникает образ, и мы обнаруживаем, что молимся ни кому иному, как воображаемой фигуре.

Меня как-то спросили, в чём разница между молитвой и медитацией. Я ответил: «Молитва – это когда вы разговариваете с Богом независимо от того, слышит он или нет, а медитация – это Бог, говорящий с вами, когда вы пребываете в молчании». Медитируя, вы становитесь спокойными и восприимчивыми. Вы уподобляетесь открытой двери, создающей перекрёстную вентиляцию для того, чтобы воздух божественности мог свободно проходить через вас. А что будет, если дверь закрыта?

В индийской мифологии есть одна история о Кришне, хорошо иллюстрирующая этот пункт. Кришна – Бог одного из индуистских культов. Предание говорит, что он был особо популярен среди молодых женщин своего времени. Он был весьма романтической личностью и всё время играл на флейте. Одна из этих девушек, которую звали Радхой, настолько возревновала к этой флейте, занимавшей всё время Кришны, что в конечном счёте спрятала её.

«Почему ты так любишь эту флейту, что она не оставляет твоих уст?» – спросила Радха, – «Почему ты не уделяешь столько же внимания мне?»

Кришна ответил с улыбкой: «Дело в том, что внутри этой флейты нет ничего, она пуста. Всё, что я вдыхаю в неё, обращается в музыку. Ты же, с другой стороны, итак наполнена до краёв. Я предпочитаю то, что пусто, в чём есть свободное пространство, с тем, чтобы оно могло воспринять моё дыхание и создать прекрасную музыку».

Подобно музыке, создающейся в физическом пространстве, медитация требует психологического пространства. Если мы хотим почувствовать это дыхание божественности, необходимо устранить все старые проекции и предубеждения, засоряющие ум и мешающие увидеть нашу врождённую красоту. Наши предрассудки порождены тем набором ментальных оценок, которым мы постоянно меряем и себя, и всех прочих вокруг нас. Мы никак не можем освободиться от этой «шкалы», которая, в конечном счёте, перевешивает нас и блокирует наше счастье.

Вы, должно быть, замечали, что дети всё время улыбаются и хихикают, поскольку они не перегружены годами аккумуляции предрассудков. Они наполнены любовью и не имеют даже и понятия о том, как подавить свою радость. Мы тоже должны раскрыться для того, чтобы свежий ветер мог проходить через нас. В этом и заключается причина того, что во время медитации мы не обращаемся ни к кому; мы просто наполняем себя вибрациями внутренней музыки. Становясь Богом, мы чувствуем Бога.

В течение всей человеческой истории все великие учителя говорили нам: «Царство небесное – внутри вас. Не ищите снаружи. То царство ожидает вас внутри. Приходите и оставайтесь здесь». Сейчас мы учимся подниматься по лестнице осознанности для того, чтобы успокоиться в том чистом состоянии сознания, которое и есть Царство небесное внутри.

Поднимаясь всё выше и выше, мы остаёмся в созвучии с природой. Вот почему в первую очередь мы фокусируемся на земном центре, создавая тем самым фундамент безопасности. Мы понимаем, что страх не имеет никакой независимой реальности, что он – продукт ума и эмоций, которые имеют тенденцию к непропорциональному увеличению предметов.

С помощью мантры «Шива шанти» мы заменяем страх чувствами покоя и благословения. Вообще, любая медитация напоминает нам, что жизнь сама по себе – благословение. Чтобы убедиться в этом, достаточно проснуться утром, взглянуть на сияющее солнце и узнать, что вы живы. Радость жизни не должна зависеть от наличия дорогой машины, энного количества акров земли или спутника жизни. Если такого рода внешние вещи приходят к вам, то наслаждайтесь ими; но не чувствуйте себя отвергнутыми и подавленными, если таковых нет. Жизнь означает просто быть живыми и просыпаться каждый новый день; смотреть вперёд, чтобы приветствовать друга – единственного из многих миллионов, с кем вы можете говорить свободно; быть способными любить, не выдвигая никаких претензий.

Как-то раз мне довелось наблюдать, насколько нежно маленькая девочка заботилась о своей кукле. Сначала она приготовила постель и уложила её туда. Затем она тщательно укрыла её, поскольку дело было зимой. Наконец, когда кукла спала, легла спать и она сама. Она делала всё это с таким вниманием и нежностью не потому, что ждала от куклы какой-то оценки, но лишь потому, что была счастлива тем, что заботится о ней.

Вы когда-нибудь думали о таком виде любви? Любили вы когда-нибудь без ожиданий, просто потому, что хотели любить? Что бы вы сделали, если в ваш день рождения любимый человек забыл принести подарок? Сохранили бы вы терпение и понимание, зная, что дух дня – в сердце, а не в удовлетворении ожиданий того, как другие будут действовать? А может, начали бы ругаться: «Почему ты не ценишь меня? Почему не принёс мне подарок?»

Я не хочу сказать, что следует пренебрегать тем, что от нас ожидают. Это был лишь пример того, как предвкушения могут испортить настроение. Если же кто-то в самом деле забыл о вашем дне рождения или о чём-то ещё, то напомните ему тактично: «Есть подарок или нет его»

– это между нами неважно. Важны мы сами». В следующий раз ваш друг, вспомнив об этом, вознаградит вас за такую любовь вдвойне.

Любовь течёт свободно лишь в том случае, когда люди понимают, что к ним не предъявляют никаких претензий. Вам следует быть похожими на ту маленькую девочку с куклой. Позвольте своей любви без всяких условий течь к тому, кто близок вам. Этот человек может быть старым, молодым, вашим ребёнком, родителем – всё это не имеет значения. Любовь – естественное выражения чувства жизни.

Начинайте каждый день с этого вибрирующего, любящего чувства. Пока что жизнь для многих из нас – не более чем обуза, поскольку наше удовлетворение зависит от внешних объектов. Мы боремся, дабы обрести богатство, достичь успеха, а если таковые не приходят, то спрашиваем: «Каков же смысл жизни? Зачем я живу?» Мы живём, хотя в действительности не чувствуем жизни. Внешние достижения – ничто по сравнению со знанием того, что же такое жизнь. Осознав этот факт, мы прекратим подстраивать самим себе беды. Мы больше не будем рабами неуправляемого воображения, хватающегося за эфемерные объекты. Нет, вместо этого мы будем чувствовать себя в безопасности, твёрдо зная, что мы счастливы и навсегда останемся такими.

Зачем мы живём? Сам факт, что жизнь пульсирует в нас, уже достаточное основание для этого. Люди тратят тысячи долларов, чтобы продлить свою жизнь. Даже в последний день они продолжают бороться, лишь бы прожить ещё хотя бы день.

Сколько же дней прошли мимо них незамеченными? Сотни дней пришли и ушли, поэтому сейчас – самое время для того, чтобы начать уделять внимание каждому дню, напоминая себе о том чуде, что мы живём и дышим. Весь мир лежит перед нами, и мы вольны делать со своей жизнью всё, что хотим.

Мудрые люди, перековавшие свои умы и достигшие внутренней независимости, могут вдохновлять других вести столь же полнокровную жизнь, как и они. Став истинно живыми, вы более не будете искать друзей: они сами будут искать вас независимо от того, где вы находитесь. Ко мне приходят вести даже от тех людей, которых я не видел лет десять и больше. Мне пишут со всего мира, включая и СССР, где люди вообще позабыли о существовании религии. Я рад тому, что эти люди, несмотря на то, что прошло уже очень много времени, помнят проведённые вместе дни.

Как вы полагаете, что делает нас способными помнить кого-то и откуда возникает желание общаться с этим человеком вновь? Мы отзываемся на добрые чувства, естественным образом текущие от эмоционально самодостаточного человека. Медитация на первом энергетическом центре с использованием мантры «Шива шанти» поможет вам развить такое чувство самодостаточности и жизнеспособности.

Далее, «абсорбируя» это дарующее мир благословение, перенесите внимание на второй центр. Здесь нерешительность уступает место уверенности. Всё, что решено сделать, вы делаете. Сомнения, иссушающие энергию и мешающие довести выбранное вами дело до конца – лишь слабость ума, а она вполне поддаётся преодолению. Каждый обладает скрытым творческим потенциалом, который можно активировать верой в себя. Всё, что для этого требуется это подходящий момент.

Я приведу один хороший пример. В Бомбее я был знаком с одним человеком, который был тяжело болен. Как-то ко мне зашёл его сын и попросил посетить отца. Когда я навестил старика, тот, поскольку был слишком слаб, чтобы двигаться, прозвал двух служанок, чтобы

помочь ему встать с постели. А несколько дней спустя я прочитал в газете, что в этом самом доме был пожар. Тот человек жил на седьмом этаже, причём без лифта, так что я предположил, что никаких шансов у него не было. Но чуть позже, к моему удивлению, кто-то сказал, что именно этот старик был первым, кто выбежал из дома. Пока все прочие жильцы собирали свои пожитки, он рванул вперёд всех вниз по лестнице.

Через несколько дней я опять пришёл к нему, специально для того, чтобы проверить достоверность такой истории. И опять я обнаружил его лежащим в постели, а рядом были две обслуживавшие его нянечки. «Как это вы умудрились спуститься на семь этажей вниз в таком состоянии?» – спросил я.

Он ответил: «Не знаю. Бог послал мне энергию».

Я же сказал: «Нет, Бог энергии не посылал, её послал кризис. Эта энергия у нас есть всегда, только мы обычно не знаем о ней. В нужный момент эта энергия взрывается».

Каждый из нас наделён безграничной энергией, всплывающей в нужный момент, подобно энергии атома, когда тот расщепляется. Медитируя на семь центров, мы учимся использовать эту энергию. В случае с первыми тремя центрами мы особо фокусировались на связи между микрокосмом и макрокосмом. Мы укрепляли чувство безопасности, развивали творческие способности и сжигали ограничивающие негативные черты мышления, препятствующие нам ощутить свою врождённую жизненную силу.

Теперь, перейдя к четвёртому центру, мы чувствуем любовь. Любовь – самый чудесный, божественный элемент во вселенной, соединяющий людей и устанавливающий контакты. Начав чувствовать реальную любовь, вы обнаружите, что мир – это чудесное место для жизни. Вы ощутите любовь ко всем и каждому, независимо от цвета кожи, формы и прошлого. Человеческая жизнь – слишком короткое путешествие, чтобы портить драгоценный опыт любви претензиями и критикой. Обусловленная любовь не будет продолжаться долго.

Инстинктивно вы понимаете, что критикой и условиями ничего не изменить. Было бы лучше вместо этого учиться принимать каждого индивидуума как он есть: ведь вы сами надеетесь, что вас примут такими, какие вы есть. Если кто-то пытается изменить вас, вы будете первым, кто начтёт протестовать. Почему бы не распространить тот же самый стандарт принятия и на других? Если вы не можете сохранять счастье в чём-то обществе, просто дайте этому человеку возможность уйти, не пытаясь ни переделать его, ни манипулировать им. Тот факт, что в этом человеке вам что-то не понравилось, может послужить толчком для его роста.

В этой связи уместно вспомнить одного заядлого курильщика, часто заходившего ко мне в Индии. Состояние его здоровья было весьма плачевным, поэтому я, из сострадания, подталкивал его бросить это дело. Он ответил: «Это невозможно! Пристрастие к сигаретам настолько глубоко укоренилось во мне, что без них я буду чувствовать себя несчастным».

Тогда я сказал ему, что в таком случае он может продолжать курить и не смущаться этим. Не стоит заставлять себя отказываться от этой привычки просто потому, что я так указываю. Однако его заинтересовало, не задела ли меня такая его реакция. Я ответил: «Я принимаю вас таким, как есть, независимо от того, курите вы или нет. Курение – не моя проблема, а ваша. Я всего лишь полагаю, что оно может быть причиной вашего нынешнего состояния. Это всё».

А недавно, встретив его опять, я заметил, что он не курит. Движимый любопытством, я спросил его об этом, на что он ответил, что бросил курить года два назад. Я был поражён! «Вы однажды сказали мне, что могли бы прожить без жены, но без сигарет – никогда. Что случилось?» – спросил я его.

Он же ответил: «Доктор сказал мне, что сигареты ведут к раку, и у меня уже были соответствующие симптомы. А я, едва выйдя из больницы в Бомбее, вытащил из кармана сигареты и зажигалку и выбросил их в мусор. С того самого момента я бросил курить». Затем, как бы задним числом, он спросил меня, почему в тот раз я не настаивал, почему не требовал, чтобы он бросил курить?

Я ответил: «Если бы я приказал вам бросить курить, вы бы, вполне возможно, и последовали моему совету, но желание всё равно сохранилось бы. Вы были бы уверены, что я принудил вас к некурению и, в конечном счёте, начали бы возмущаться. Теперь же вы бросили это дело по своей свободной воле, исходя из собственного опыта».

Нет нужды огорчаться, если другие не делают того, что мы считаем наилучшим для них. Нам следует принять их такими, какие они есть, и просто наблюдать за ними, ждать и любить. Придёт время, когда они сами извлекут необходимые уроки из собственного опыта.

Любовь – это принятие, а принятие подразумевает предоставление окружающим нас людям пространства для жизни, размышления, учёбы. Принятие открывает путь естественному зарождению понимания. Мы должны сохранять бдительность. Чтобы не задушить партнёра или друга узами обусловленной любви. Такой вид любви удушает рост, и отношения становятся застойными и бесплодными.

Какова природа любви и что происходит с нами и нашей жизнью, когда она касается нас? Давайте сначала рассмотрим пример с дыханием. Без дыхания мы жить не можем, а если попытаемся наложить на него какие-то ограничения, то задохнёмся. Любовь же – это духовное дыхание. Мы не можем жить и расти без неё, а если пытаемся зажать её, то она начинает увядать, а вместе с ней и мы. Вдыхая и выдыхая, мы получаем и отдаём не только воздух, но и дыхание вселенской любви. Поэтому, когда медитируете на четвёртый – сердечный центр, первым делом постарайтесь осознать элемент воздуха, который вечно свеж и беспрестанно движется внутри и вокруг вас. Расслабившись и почувствовав лёгкость, представьте, как ваша осознанность расширяется, охватывая всю вселенную. Когда вы через сердце соединитесь с окружающей жизнью, ваша любовь с почтением потечёт к тем, кто осознал своё совершенство более полно, чем вы, и с благожелательным духом служения – к собратьям, находящимся в какой-либо нужде на этом жизненном пути.

Четвёртый центр называется анахатой, что в переводе с санскрита означает «то, что вечно новое; то, что постоянно звучит, хотя по нему и не ударяют; то, что поддерживает само себя». Как удары сердца постоянно обновляют и поддерживают физическое тело, так и истинная любовь спонтанно поддерживает и обновляет нас без каких-либо внешних стимулов. Она вечно течёт.

Символ этого центра – совершенный круг, прекрасная точка света. Вы можете представить этот круг окрашенным в прозрачный небесно-голубой цвет. А теперь понемногу увеличивайте эту маленькую голубую точку света до тех пор, пока она не охватит вас полностью. И не только вас, но и всех людей вокруг, всё человечество, всю вселенную, наконец. Этот вечно расширяющийся круг и есть то внутреннее прикосновение сердца, которое называется любовью.

Далее, свяжите мантру «со-хам» с дыханием: вдыхайте на «со», выдыхайте на «хам». Соединение этой мантры с дыханием поможет вам прийти в созвучие с духовным дыханием любви. «С» буквально означает «то», а «хам» – «я есть». Но что подразумевается под «Тем»? Это – наше иное, высшее, Я – то, что прекрасно и совершенно, то, что есть истинное «Я» внутри. Всё то прекрасное, которое вызывает у вас восхищение, существует и в вас самих; в противном случае вы не смогли бы воспринять его. С познанием этой истины вы станете истинно самодостаточными, у вас более не возникнет никаких требований к кому бы то ни было. Открыв в собственном сердце то, чем восхищаетесь в других, вы обретёте способность принимать другого человека как он есть, поймёте, что цель нашего поиска состоит не в том, чтобы увидеть Бога как нечто отдельное от нас. Нет, мы можем обнаружить на собственном опыте, в собственном Я, то совершенство, которое известно как Бог, однако для этого мы должны расширить сферу и очистить качество нашей любви.

Медитация на четвёртый центр поможет вам начать любить себя и ощущать всю сумму жизни как любовь. И тогда вы, просыпаясь по утрам, сможете сказать: «Я счастлив просто потому, что люблю себя и потому, что живу полноценной жизнью!» Весь духовный путь начинается с этого пункта, поскольку любовь лежит в основании всех духовных учений.

Любовь – это вселенский круг совершенства. Это – нулевая точка, ведущая к бесконечности. Это – капля воды, расширяющаяся до размеров целого океана.

Глава 5.

Вишуддха: изобилие, опыт беспредельности.

Учитель не раз рассказывал мне историю о молодом человеке, вычитавшем в писаниях о том, что где-то существует чудесный драгоценный камень. Всякий, кто держит у себя этот камень, будет свободен от всех бед. Едва прочитав об этом, он тут же оставил дом и отправился на поиски сокровища. Пятьдесят лет он тщетно бродил по миру и, в конце концов, истощённый путешествиями, вернулся домой разочарованным стариком восьмидесяти лет. А затем случилось вот что: лёжа на берегу реки недалеко от собственного дома, он заметил камень, искрившийся на самой кромке воды. Тщательно исследовав его, этот человек, к собственному удивлению, обнаружил, что это – тот самый камень, который он искал всю жизнь. Но что он мог теперь сделать с таким бесценным сокровищем? Теперь он был стариком на склоне лет, и оказалось, что всю жизнь он бродил по миру в поисках того, что ждало его у порога.

Эти семь центров представляют собой точки медитации, ведущие нас к драгоценности, лежащей у нашего собственного порога, – внутреннему источнику счастья, гармонии и силы, источнику всех тех вещей, к которым мы искренне стремимся. Подобно тому человеку, мы уже имеем это чудесное сокровище, но только не знаем его.

Цель любой медитации заключается в понимании ценности, особых качеств каждого аспекта энергии. Если вы ощущаете покой, безопасность, творческую способность, это значит, что цель медитации достигнута. Не волнуйтесь, если будут проблемы с визуализацией. Эти образы – всего лишь инструменты, символы, предназначенные для того, чтобы помочь вам сфокусировать ум; они – не цель медитации.

В действительности медитация служит средством тренировки ума. Душа в ней не нуждается – она итак всеильна, всеведуща и вездесуща. Ум же, с другой стороны, обусловлен и ограничен накопленными в нём мнениями. Именно он и создаёт двойственность, в результате чего мы обнаруживаем себя делающими такие вещи, которым сами не будем

рады. Несосредоточенный ум нечист и похож на параноика; он отчуждает нас от окружающего мира.

Медитация на семь центров приведёт ум к однонаправленности. Эти центры сродни карте или проекту: ведь перед тем, как начать постройку дома, у вас должен быть его чертёж; таким образом, дом уже заранее существует на бумаге. Теперь, глядя на этот проект, вы приступайте к постройке. Чертёж указывает, как будет выглядеть будущий дом, и в какой последовательности он должен строиться. На данном этапе это напоминает детскую игру, но для того, чтобы наслаждаться жизнью в реальном доме, придётся пойти дальше детской игры: вы должны приложить усилия к тому, чтобы возвести его. Символы центров и служат таким чертежом, нашим медитативным «проектом», на котором мы концентрируем внимание с тем, чтобы достичь реальности, лежащей в основе символа. Подобно строителю, мы не должны останавливаться на стадии проекта, а идти дальше. Мы должны учиться, практиковать и расти до тех пор, пока не ощутим в себе реальных перемен. Учёба и практика всегда идут рядом.

Уверенность в себе, возникающая благодаря медитации, найдёт своё отражение в новом чувстве уверенности в вас, которое возникнет в вашей семье, друзьях и коллегах. Независимо от того, знаете ли вы об этом или нет, тонкие вибрации, исходящие от вас, неизбежно достигнут и других людей, и вы получите от них то, что уже создали внутри себя. Другими словами, то, что вы отдаёте, возвращается. Ваша внутренняя безопасность создаст чувство безопасности и в других.

По мере продолжения практики медитация постепенно заменит сомнения в себе новым творческим вдохновением. Эта сила будет постоянно ощущаться в ваших действиях, куда вы продолжаете напоминать себе о ней. Медитация не предназначена лишь для двадцати минут в день – она должна быть распространена на весь день. Ну а если сохранение объекта медитации на фоне ума окажется слишком трудным, то я предлагаю вам нарисовать символ каждого центра на карточке и носить одну из этих карточек в кармане или бумажнике. Теперь, подобно тому, как вы смотрите в зеркало, чтобы удостовериться в презентабельности своей внешности, взгляните на карточку, чтобы убедиться в том, что и внутри всё в порядке. Творческая способность неизбежно проявится, если внутренний и внешний миры в порядке, однако изменение глубоко укоренившихся в нас привычек потребует времени. Если вы последовательны в практике, то рост и перемены последуют естественным образом.

Непоследовательные люди возвращаются к тому, с чего начали. Они – как лодки, намертво привязанные к берегу. Бриз может качать и вертеть их, но вы-то знаете, что никуда они не уплывут, поскольку якоря их перевешивают. Люди, не избавившиеся от своих обид, не могут наслаждаться прогрессом. И неважно, куда они идут – всё равно им придётся вернуться назад к прежнему месту.

Принято считать, что друзья любят удачливых людей, но я говорю вам, что это – скорее вопрос связывания и развязывания. В тот момент, когда мы развяжем узлы своих обид, любовь получит возможность расцвести. Те, чьи сердца свободны от враждебности, никогда не будут страдать от недостатка друзей. Вполне возможно, что им и не удастся найти тех, кто их полюбит, но нет сомнения в том, что они будут наслаждаться дружескими отношениями. На Западе наблюдается тенденция путать похоть с любовью. Люди стремятся укрыть свою страсть под маской любви, но это – не более чем извращение. Реальной любви нечего делать с похотью, это – взаимопонимание и общение между людьми, преодолевающие все внешние границы типа возраста и происхождения.

Когда мне было года четыре или пять, моим хорошим другом был один пожилой человек шестидесяти пяти лет. Всякий раз, когда я сообщал ему о своих проблемах, он давал правильный и честный ответ. Моя мать умерла, когда мне было всего четыре года. Неспособный понять, куда она ушла, и почему не может вернуться, я пошёл к этому человеку и спросил, где она. Дело было вечером, и он, указав на звёзды и луну, сказал: «Твоя мать ушла на небеса, где она сможет наслаждаться этими прекрасными звёздами!»

Это был единственный человек, давший мне истинное понимание. Все прочие просто говорили, что она умерла и больше никогда не вернётся. Я же, взглянув на звёзды и луну, подумал: «Да! Там всё такое яркое и искрящееся! Неужели она в таком удивительном месте?» Он оказал мне неоценимую помощь. У нас был общий язык, свои особые средства общения. Он мог выражать вещи таким образом, что это приводило меня к новым прозрениям.

Любовь можно разделить с кем угодно, независимо от расы, социального положения и возраста, поскольку она объединяет людей на таком уровне, который находится выше всех этих внешних ярлыков. Любовь – это общение между душами – между моим реальным Я и вашим реальным Я. Искусственное я, всё время мечущееся между радостью и депрессией, отпадает, когда вы фокусируетесь на истинном Я – той вечно расширяющейся вселенской любви.

Ну а теперь, переходя от четвёртого к пятому центру, визуализируйте алый или розовато-лиловый овал. Понемногу расширяйте пространство, занимаемое этим овалом, разрушая все барьеры, до тех пор, пока он не станет бесконечным. Постарайтесь почувствовать, что отныне вся энергия доступна вам, а если ум отклоняется, то начитывайте мантру «айм»¹. На санскрите это значит «энергия мудрости, энергия изобилия и чистоты». Со временем вы начнёте чувствовать единство как синоним пространства, изобилия и мудрости.

Многие люди, работая с семью центрами, находят полезной в этом отношении практику пранаямы. Если хотите попробовать, то закрывайте поочерёдно одну ноздрю большим пальцем, а другую – средним, используя цикл 1:4:2. Вдохните через одну ноздрю, задержите дыхание, и выдохните через другую. Для начала вдохните через правую ноздрю, считая до четырёх, затем задержите дыхание, считая до шести, и выдохните через левую, считая до восьми. Подождите секунд 15 и повторите упражнение, вдыхая через левую ноздрю и выдыхая через правую. Позднее, по мере своих возможностей, вы можете увеличить счёт (и глубину дыхания) и поддерживать ритм в соответствии с вышеприведённой формулой.

Это дыхательное упражнение, применяемое в начале медитации, служит превосходным средством для насыщения лёгких и крови кислородом и удаления углекислого газа. Полезно оно также и для успокоения и сосредоточения ума. Прделав это упражнение пять раз, продолжайте медитацию, ощущая свою внутреннюю чистоту по мере своего расширения в космическом пространстве.

Те, кто медитирует на этот центр, начинают ощущать тонкий резонанс космических звуков, поскольку их слух всё более и более обостряется. Как первый центр связан с чувством обоняния, второй – вкуса, третий – со зрением, четвёртый – с осязанием, так и пятый, связанный со слухом, очистит его.

Фокусируясь на собственной энергии в области гортани, вы обнаружите, что ваши слова приобретают качественно новый вес. Те же самые слова, которые ранее отвергались другими, теперь с радостью принимаются слушателями. Почему? Дело в том, что изменилась лежащая в их основе энергия. Вы будете знать точно, когда, что и как говорить.

Вы будете знать, когда хранить молчание. Находясь в созвучии с сущностью пространства, вы будете даровать пространство всем окружающим вас, а они должным образом оценят это. Вы будете говорить из сферы чистоты и истины, и те, кто слушает, признают это. Человек, чья рука более ни за что не хватается и ни к чему не прилипает, открыт для восприятия щедрот вселенной. Теперь, в пятом центре, этим человеком будете вы.

Глава 6.

Аджня: око душевной мудрости.

Как можно уйти от беспрестанного повторения каждодневного опыта? День за днём, год за годом, мы встаём по утрам, принимаем ванну, едим, пьём, выгоняем машину из гаража или ждём автобуса, едем на работу, возвращаемся домой и т.д. Мы повторяли те же самые действия двадцать, сто, тысячу, неисчислимое количество раз, до тех пор, пока они не стали казаться не более чем частью монотонных усилий, направленных на выживание. Людям всё это надоело, они устали от самих себя. Почему? Есть ли возможность трансформировать скучное бытие в живой и радостный опыт жизни?

Если выделить некоторое время на то, чтобы побыть наедине с собой и нырнуть в глубины своего существа, то мы начнём получать проблески того высшего Я. Эти проблески указывают на внутреннюю эволюцию, постепенное движение вверх. Вот тогда-то жизнь и станет достойной того, чтобы её прожить, ибо мы увидим, что не просто проходим мимо, а растём в сторону того совершенства, проблеск которого получили.

Мы все встали на духовный путь с целью выработки понимания того, куда идём и чем являемся в этом процессе творения. Эти центры служат указанием на разнообразные проявления нашей энергии. Символы, используемые в медитации – не пустые формы. Каждый может послужить мощным связующим звеном между нашим умом и сущностью определённого аспекта энергии, на котором мы концентрируемся. Когда мы спокойны и находимся в гармонии с медитацией, эти символы открывают внутреннюю дверь для того, чтобы мы могли войти в разнообразные формы экстаза жизни. Быть в созвучии с каждым из центров – это всё равно, что иметь подходящий ключ для каждого замка и знать, как его вставить в скважину так, чтобы он подошёл и дверь открылась.

Если вы дадите эти символы тому, кто напрочь не понимает их значения, он скажет, что вы впустую тратите время. Какое понятие этот человек имеет об истинном опыте медитации? Он подобен чудаку, который, хоть и стоит у двери с подходящим ключом, не в состоянии вставить его так, чтобы дверь открылась. У него есть и нужный ключ, и нужный замок, только соединить их он не может.

Если вы реально соединитесь с центром, его энергия поможет вам изменить жизнь. Внутренний рост – это вопрос не количества усвоенной информации, а практики. Это похоже на еду: пользу вы получаете не от объёма загруженной в рот пищи, а от того, что способны переварить. Конечно, существуют люди, которые вообще никогда не прекращают есть. Они беспрерывно наполняют себя, даже не тратя время на пережёвывание, до тех пор, пока их пищеварительная система не расстраивается. Вот так и в нашем духовном росте: прогресс зависит не от того, сколько знаний мы накопили или сколько книг прочитали, но лишь от опыта познания самих себя.

Мне доводилось встречать людей, прочитавших целые библиотеки, однако стоило всмотреться в их жизни, как обнаруживалась сплошная суматоха. Эти люди не знают, как общаться и как жить. Чего хорошего во всём этом чтении, если оно так и не научило их упорядочить свою жизнь?

Истинная мудрость содержится в старой поговорке: «Практика делает человека совершенным». Как вы думаете, почему никто не написал: «Чтение делает человека совершенным?» Чтение без связи с жизнью не принесёт пользы. Сверх того, многие люди читают неразборчиво. Взаимоисключающие точки зрения уносят их в сотнях направлений. Одна противоположная мысль накладывается на другую, и происходит это до тех пор, пока вся энергия не угаснет.

Именно по этой причине в Индии принято оставаться у одного учителя, чей покой, ясность мышления и сострадательное сердце подают ученику достойный пример; тот же, в свою очередь, при возникновении трудностей консультируется у учителя. Здесь не может быть никакого конфликта. Энергия, которая могла быть растрочена на противоречивые идеи, направляется на рост ученика до тех пор, пока его жизнь не станет гармоничной.

Я никогда не видел ничего более разлагающего, чем внутренний конфликт. Стоит семени сомнения прорасти в уме, как оно тут же начнёт пожирать всю энергию. В конечном же счёте пострадает и тело: ведь болезни начинаются с ума с наших конфликтов, предрассудков, ревности и страстей. Отдавая себе отчёт в этом, мудрые люди выбирают такой путь, такой стиль жизни, который содействовал бы их росту и покою. Они прилагают все усилия к тому, чтобы создать приятную атмосферу и ищут подходящего наставника. Они соединяют своё учение с практикой. Вот так же и нам следует использовать различающую способность с тем, чтобы не растрчивать впустую энергию в бессмысленной путанице. В учёбе должно быть определённое направление. Мы должны бороться с целью преобразования того, что было изучено интеллектуально, в реальный опыт.

Эта трансформация осуществляется через процесс медитации. Поэтому, когда фокусируете внимание на каждом центре, дайте возможность символам и мантрам привести вас к самой энергии. Почувствуйте эту энергию.

Перенося внимание на пятый центр, вы видите овальную форму, представляющую собой, так сказать, эскиз пространства. В конечном счёте вы отойдёте от формы и войдёте в ту самую энергию пространства. Вы будете ощущать само пространство, а имея пространство внутри себя, вы дадите пространство – физическое, ментальное и эмоциональное, всей жизни вокруг. Если некто хочет высказать что-то, вы дадите ему возможность сказать, дадите ему пространство. Он же, высказав свои мысли, тем самым освободил себя от того, что было необходимо выразить и, таким образом теперь в нём достаточно места для того, чтобы вместить ваши идеи. Его сердце и ум станут восприимчивыми к вашим словам, поскольку вы создали в нём пространство для них.

Когда вы навязываете другим свои мнения, не давая им возможности высказать собственные идеи и заботы, то ваши слова отскакивают назад, причиняя боль. Ко мне часто приходят люди, жалующиеся на то, что другие не понимают их. Я же спрашиваю: «А вы позволяете другим понять вас? Вы им даёте время на то, чтобы переварить только что сказанное, или же продолжаете вливать свои мнения? Вы даёте им возможность высказаться? Исходят ли ваши слова из сердца, из любви? Или же они возникают из ваших собственных проекций, из каких-то узких предубеждений?»

Как я уже говорил, любовь и пространство – партнёры. Слова не сталкиваются и не спорят друг с другом, если вы с любовью даёте им свободное место. Когда вы хотите сказать что-либо, следите, чтобы это исходило из сердечного центра. Если же вы говорите, исходя из каких-либо частных предрассудков, то такие слова будут, вне сомнения, отвергнуты, поскольку не передают реальной сути истины. Они окрашены тем уровнем мышления, из

которого исходят ваши слова – вашим гневом, ревностью и т.д. Вы, наверное, замечали, что если сами говорите что-то в гневе, то и слушающий также раздражается. Он слышит лишь ваш гнев, а вовсе не то, что вы хотите сказать. Таким образом, ваш гнев воспламеняет аналогичное чувство и в нём, и то, в свою очередь, отскакивает к вам. Так образуется порочный круг.

Как же трудно контролировать гнев и трансформировать его в любовь! Тем не менее, это именно то, что вы обязаны сделать. Помните: «Заблуждение – от людей, прощение – от Бога». Ваш гнев может быть разрушен вашим собственным всепрощением.

Слова путешествуют везде и всюду во вселенной. Астронавты говорят с Луны, а Центр управления полётом принимает их сообщения на Земле. Здесь нет никаких барьеров. Подобным же образом, ничего, кроме собственных гнева и резкости не мешает нашим словам проникать через пространство в чьё-либо сердце. Чтобы быть услышанными, мы должны восстановить связь друг с другом, сосредотачиваясь на любви.

Молчание играет здесь важную роль. Используйте его всякий раз, когда возникает необходимость избавиться от какого-либо негативного внутреннего элемента, препятствующего коммуникации. Сохраняйте молчание. Не высказывайте ничего, если не чувствуете любви. Если вы способны говорить с любовью, то однозначно будете услышаны, поскольку в этом случае будете говорить от сердца к сердцу. И оба будут в гармонии, ибо соединены любовью и пространством.

Придя в истинное созвучие с этим центром, вы будете удивлены тем, какое количество друзей к вам приходит, куда бы вы ни пошли. Весь мир станет домом, полным друзей, и вы будете наслаждаться избытком любви.

Мантра «айм» связывает вас с вибрацией мудрости, развивающейся из этой любви. Между знанием ума и мудростью сердца есть глубокая разница. Мудрость рождается из зрелого и совершенного сердца – вот почему слова, сказанные с любовью, содержат истину. Такие слова беспрепятственно путешествуют в пространстве и радуют слушающее сердце. Сейчас у нас появилась возможность увидеть в пятом центре связь между пространством, истиной, речью и слухом.

Медитация – это не какой-то термин с отвлечённым эзотерическим смыслом, не имеющий никакого отношения к нашему практическому, каждодневному бытию, как полагают некоторые люди. Медитация – это процесс, с помощью которого вы сможете трансформировать весь свой образ жизни. Она раскроет вашу внутреннюю слабость и поможет преобразовать её в позитивную силу. Работая с четвёртым и пятым центрами, вы постепенно разрешите все сомнения и откроете пространство для дружбы и понимания. Практика перенесёт плоды медитации и на окружение, и на все ваши отношения. Вы будете погружены в любовь. Так, погружённые в любовь, мы построим мир вокруг нас.

А теперь перейдём к шестому центру, известному как аджня, что означает «приказ». Аджня – это третий глаз, око внутренней осознанности, око контроля. Расположен он между бровями.

Функция этого глаза мудрости двойка: во-первых, он контролирует входящие мысли, а во-вторых, управляет исходящими мыслями, то есть, в конечном счёте, вашими словами и действиями. Обычно бывает так, что мысли приходят независимо от того, хотите вы этого или нет. Контролировать их трудно. Предположим, к примеру, что вам хочется спать, но мысли никак не могут оставить вас в покое. Они вторгаются в ум отовсюду; кажется, что ими наполнена вся постель. А вы тем временем мечетесь и вертитесь в постели, не в силах

остановит их. Теперь, медитируя на третий глаз, вы сможете положить конец этому притоку мыслей.

Визуализируйте между бровями символ глаза оранжевого цвета. Созерцайте, как он то открывается, то закрывается. Свяжите ход мыслей с ритмом открытия и закрытия третьего глаза: когда он открыт, говорите мыслям «да», а когда закрыт – «нет», и мысли остановятся. Со временем вы научитесь не только тому, как, где и когда использовать мысли, но и тому, как не использовать их вообще. Это сродни обучению вождению машины: нужно знать не только как водить её, но и когда и как нажать на тормоза.

У всех нас есть два физических глаза, соединяющих нас с внешним миром. Эти глаза связывают нас с горизонтальным планом внешнего бытия. Как всем известно, внешность часто обманчива; это – неполная информация. Третий глаз представляет собой вертикальный глаз мудрости, связывающий нас с вертикальным планом божественности. Если мы хотим узреть реальность, то физические глаза должны работать в гармонии с третьим глазом. Другими словами, мы должны видеть не только внешность, но и то, что лежит за ней.

Горизонтальный план узок и ограничен, тогда как вертикальный бесконечен. Если мы живём только в горизонтальном мире, это значит, что нас захватил водоворот обыденной жизни; связываясь же с вертикальным, бесконечным, мы привносим новый смысл и новую цель в свою жизнь в мире. Покуда сохраняется цепляние за горизонтальный план, мы будем оставаться я в капкане своего маленького эго. Мы поглощены пучиной собственных амбиций и забот. Выходя на вертикальный план, мы поднимаемся над всеми ограничениями и входим в мир неограниченных возможностей. В таком состоянии нет никакого раскола между горизонтальным и вертикальным, это – слияние обеих. Мы живём в мире и одновременно связаны с божественным; мы видим то, что находится за внешностью; мы находимся в контакте с безграничным смыслом.

Отныне ваше чувство самоконтроля будет исходить из способности управлять мыслительным процессом. Всё, что бы ни происходило в мире, представляет собой проявление мысли. Вы сами творите собственный мир, соответствующими мыслями выбирая конкретных людей и обстоятельства. Поэтому, если вы хотите изменить свой мир, о в первую очередь измените собственное мышление, т.е. внутренний механизм, создающий внешний мир.

Пока что у всех нас сохраняется такое впечатление, что именно внешние обстоятельства управляют нами, вызывая либо счастье, либо страдание; в действительности же эта внешняя сфера служит как бы спусковым крючком, призывающим к жизни то, что уже лежит сокрытым в мире нашей мысли. Внутренняя слабость – вот что мешает нам распознать этот тонкий процесс и вовремя обнаружить внешние влияния, активирующие негативные или позитивные реакции. Мы не в состоянии увидеть, что подлинная причина печали и радости сокрыта во внутреннем состоянии бытия.

Энергия, исходящая из внутреннего мира, по сути своей нейтральна, однако в нашей настоящей жизни она проявляется либо в позитивном, либо в негативном аспекте. Качество проявления этой энергии определяется способом её применения. Это сродни электричеству: электричество – это простая энергия, которую можно преобразовать в свет, тепло, холод и т.д., другими словами, её внешние характеристики изменяются в зависимости от того, в какой канал она направляется. Вопрос здесь состоит в следующем: как мы используем собственную энергию? Подчинение мысли – вот что даст нам возможность применять свою внутреннюю энергию, свой врождённый талант, позитивно, с тем, чтобы мы смогли бы сознательно управлять этой внутренней силой.

Почувствовав «руководящее качество» этого центра, начинайте повторять про себя мантру праджни. «Праджня» значит «внутренняя осознанность»; она представляет собой зрелую мудрость, развивающуюся через восприятие действительности этим третьим глазом.

С такой высоты осознанности, этой наблюдательной вышки, вы сможете обозреть все свои действия и реакции. Теперь под вашим зорким оком находятся все пять ранее изученных центров, и вы начинаете замечать, когда любовь превращается в похоть, когда действия мотивируются силовыми тенденциями, ведущими к появлению беспокойства и когда внутреннее пространство сжимается. Вы – свой собственный наблюдатель. Вы воспринимаете весь мир как космическую сцену, а себя – как актёра, исполняющего драму жизни. Ваша миссия – сделать эту игру настолько гармоничной, прекрасной и наполненной смыслом, насколько возможно.

Конечно, найдутся и критики, желающие подвергнуть пристальному анализу мастерство вашего исполнения. Вы же из этого центра примете как похвалу, так и критику с равным спокойствием. Вам отлично известно, что не стоит принимать эту игру близко к сердцу. В конце концов, то, что в один период жизни было критически важным, окажется ненужным в следующий. Так что на каком основании вы непременно должны быть угрюмыми? Какой смысл терять собственную идентичность в той роли, которую вы играете? Зачем портить драму напряжением?

Большинство людей и понятия не имеют о том, что делают в жизни. Тотально отождествившись с процессом приобретения и потери, хвалы и хулы, они не видят, что их ум попал под влияние внешнего мира изменчивых мнений. Со временем такое влияние кристаллизуется в психологическую обусловленность, т.е. установившиеся модели мышления, причём до такой степени, что люди теряют всякий контакт с сущностью своего бытия. Так, теряя контакт с реальным опытом, они не чувствуют вкуса свежести каждого момента жизни.

Избежать влияния мира нельзя, однако освободиться от связанности отождествлением себя с ним можно. Обычно бывает так, что по завершении очередного дня в нашем сознании сохраняется какой-то след влияния мира. А по ночам этот остаток всплывает в виде сновидений. За годы жизни в сознании накапливается такая масса этого остатка, что он начинает блокировать энергетические центры. Обременённые страхом и гневом, мы теряем спонтанность жизни.

Наша настоящая задача – очистить ум. Когда процесс медитации разгонит облака путаницы и растворит кристаллы обусловленности, мы сможем увидеть и мир, и себя с новой ясностью. Свет осознанности трансформирует наши мысли и эмоции, саморазрушительные поведенческие модели в позитивное, творческое наслаждение жизнью. Произошедшие перемены отразятся даже на метаболизме. Помните, что никто не наслаждается жизнью более полно, чем человек, поддерживающий осознанность.

Я уже упоминал визуализацию третьего глаза в виде бриллианта оранжевого цвета, однако другие предпочитают представлять весь спектр меняющихся цветов. Как все пять предыдущих центров видны из шестого центра мудрости, так и все цвета, подобно лучам радуги, находятся в пределах восприятия третьего глаза. Выберите наиболее полезный для себя метод привнесения в свой ум ясности, покоя и власти.

Далее, медитируя на пятый центр, вновь и вновь напоминайте себе о том, что не стоит слишком серьёзно играть свою роль в жизни. Играйте её беззаботно, так, чтобы в конце

каждого дня вы могли бы сказать, похлопав себя по спине: «Классное шоу! Сегодня ты сыграл свою роль отлично!»

Глава 7.

Сахасрара: чистое сознание.

Чем выше поднимаешься, тем более панорамным становится вид. С высоты можно увидеть то, что невидимо с более низких точек обзора. Это в равной мере истинно как в физическом мире, так и на духовном плане. Высота изменяет поле зрения.

Передача того, что вы теперь воспринимаете из шестого и седьмого центров людям, пребывающим на уровне первого, может оказаться невозможной, поскольку сфера их жизнедеятельности ограничена накоплением имущества и поисками безопасности в материальных объектах. Ваши слова для них бессмысленны. Они не могут взять в толк, то же такое вы говорите, ибо пребывают у самого фундамента, тогда как вы смотрите с последнего этажа, с высочайшего уровня осознанности.

Вы обнаружите, что видите теперь многие из тех вещей, которые прежде, пока вы сами сидели на фундаменте, были неведомы. И, как результат изменится само ваше восприятие жизни.

К примеру, сомнения, когда-то охватывавшие вас, испарятся. Это не значит, что время от времени они не будут возникать вновь, однако теперь они будут слабыми, и вы найдёте в себе достаточно сил, чтобы разобраться с ними. Со своей новой точки обзора вы увидите, откуда пришли все старые привычки негативного мышления, и сможете сказать себе с полной убеждённостью: «Эти сомнения – плод старого образа мышления, и мне с ними делать нечего!» Вы откроете кран источника внутренней силы.

По мере возрастания способности к любви уменьшится привязанность к плотской страсти. У вас более не будет нужды привязывать другого к себе, наоборот, вы будете поддерживать и поощрять его или её свободу.

Когда любовь исходит из сердца, окружающие, заметив произошедшие с вами перемены, начнут анализировать и собственное состояние ума, собственные эмоциональные блоки. А в результате они удивятся, почему, в присутствии такого источника свободно льющейся любви, они остаются настолько закрытыми. Так ваша искренняя любовь послужит катализатором их собственного самораскрытия.

Рост любви ведёт к росту даже физического благополучия, ибо любовь – наше естественное состояние. С другой стороны, такие тёмные эмоции, как ненависть, депрессия и ревность, истощают вашу энергию, разрушают внутренний мир и радость и приносят болезнь.

В медитации вы начинаете воспринимать единство вселенной. Вы более не подчёркиваете внешние различия между людьми, поскольку самым что ни на есть непосредственным образом осознаёте своё единство с ними. Ну а видя себя в других, вы приложите все усилия к тому, чтобы сделать их жизнь максимально комфортабельной.

Ранее я уже говорил вам о физических глазах, через которые мы видим физический мир, мир вечных перемен. Но эти глаза раскрывают лишь эфемерные характеристики нашего внешнего обрамления – богатый и бедный, большой и маленький и т.д., тогда как внутренний глаз воспринимает постоянную реальность за пределами переходящих форм. Он видит, что безмянный путешественник, рождаясь в мире, принимает имя. Это открытие

изменит весь ваш образ мышления. Проблемы, ранее казавшиеся безбрежными, более не будут выглядеть столь пугающе. Нет, сами по себе проблемы не уменьшатся ничуть, но дело в том, что увеличитесь вы по сравнению с ними, поскольку отныне в вашем распоряжении находится огромный резервуар энергии. Теперь вы связаны с неизменной реальностью по ту сторону преходящих форм. Проблемы казались непреодолимыми, когда вы смотрели на них сквозь вуаль страха и небезопасности, теперь же, свободные от такого рода ограничений, вы воспринимаете мир чистым оком мудрости.

Теперь, видя себя в новом свете, мы обнаружим, что в жизни есть вполне определённая цель: постичь Божественное и поделиться этим знанием с другими существами. Пока что сфера интересов большинства из нас была крайне узкой, мы думали в таких терминах, как «мой народ», «моё общество», «моя группа», «моя религия», а то и на ещё более узком уровне: «мой дом», «моя семья», «мои дети», «мои деньги», «моя машина».

Действительно, для многих из нас счастье целиком и полностью зависит от детей: если они признательны нам, должным образом оценивают наши усилия, то мы довольны и прямо-таки летаем на небесах, но стоит только им бросить одно неосторожное слово, как мы тут же оказываемся в аду. Почему мы до такой степени привязываемся к этим детям? И почему наша привязанность сузилась до такой степени, что весь душевный покой поставлен в зависимость от их взаимности? И почему, когда дети повзрослели, мы по-прежнему навязываем им то, чего они не желают? Итак, давайте проанализируем, что же происходит в действительности.

А в действительности мы отдаём не детям, а самим себе, дабы поддержать собственную привязанность. Мы нацепили на человеческое существо ярлык «мой сын» или «моя дочь» и сосредоточили всю свою щедрость именно на этом лице. Почему? Да потому, что на нём или на ней стоит определённая печать. Мы отдаём, поскольку это лицо носит нашу фамилию, забывая при этом, что дети не принадлежат нам. В конечном счёте, они должны вести собственную жизнь. У каждого из них есть своя собственная цель.

Медитация на шестой центр изменяет понимание настолько радикально, что мы, в конечном счёте, отбросим образ мысли большинства и примем новый взгляд на жизнь, который свяжет нас со всей полнотой бытия. Теперь мы можем выглянуть за пределы рамок семьи, общества, религии и национальности, можем с лёгкостью сказать: «Почему я не принимаю всё человечество как своих детей? Ведь существует такая масса детей, для которых я не делаю вообще ничего. В мире такое множество нуждающихся. Зачем навязываться собственным детям, которые не готовы получить что-либо от меня?»

Отказ выйти за пределы узких рамок семьи и национальности имеет своим конечным результатом столкновение с другими людьми. Война и эксплуатация – неизбежные следствия такого ограниченного фокуса. Медитация служит тем средством, с помощью которого мы учимся воспринимать всех живых существ как братьев и сестёр.

Но это братство человечества должно быть чем-то большим, чем пустословие на тему прекрасного идеала, оно должно быть глубоко прочувствованным. Мы не должны забывать о том, чем живём, и благодарить мир за оказанную помощь. Взгляните на одежды, которые вы носите, на пищу, которую вы едите, да на всё, что находит применение в обычной жизни. Откуда всё это взялось? Кто строил дом и молотил зерно? Сколько фермеров и ткачей создавали вам комфортабельные условия? Мы не знаем, чьи руки помогли нам. Медитируя на шестой центр, напоминайте себе об этом такой мыслью: «Я живу благодаря помощи сей вселенной, поэтому, со своей стороны, и сам должен стать вселенским. Я буду отдавать вселенной».

Когда некто попросил Будду выразить своё учение в двух словах, тот ответил: «Мудрость и сострадание». Когда же его попросили сжать своё учение до одного слова, он ответил: «Мудрость». Здесь было употреблено санскритское слово «праджня», т.е. мудрость третьего глаза, поскольку Будда знал, что сострадание естественным образом проистекает от того человека, чьё восприятие стало всеохватывающим, вселенским.

Когда вы подниметесь до такого уровня понимания, все подразделения между «моё» и «твое» исчезнут. Ваша энергия более не будет тратиться впустую в заботах о том, что такое моё и что такое не моё, вы более не будете мучить себя жаждой снискать благорасположение других. Медитируя, вы удовлетворены знанием самого себя. Медитация – это самораскрытие, ибо она уносит вас за пределы ментальной обусловленности. Другие люди не могут видеть с такой ясностью. Они воспринимают мир с собственного этапа развития. Их понимание окрашено их собственной индивидуальной спецификой. Зачем же, в таком случае, принимать всерьёз их мнения о вас, если вам доподлинно известно, что оно омрачено их ментальной обусловленностью?

Если бы вы, встретив в солнечный день слепого, спросили его, каким ему представляется этот день, и получили ответ типа «Тёмным, как ночь», приняли бы вы такое мнение как истинное или же начали бы возражать, говоря: «Да где ты увидел эту темноту? День на дворе и солнце сияет!»? Скорее всего, вы не сделали бы ни того, ни другого, поскольку отдаёте себе отчёт в том, что день этот яркий и солнечный для вас, для него же – тьма. Отлично понимая, в каком состоянии он находится, вы бы не стали ни спорить с ним, ни принимать сказанное им всерьёз. Вы бы просто приняли его как он есть, зная, что его восприятие ограничено вследствие слепоты.

Подобным же образом, если кто-либо критикует вас, это прекрасно, а если кто-то хвалит вас, это тоже прекрасно. Вы даёте одному возможность критиковать, а другому – хвалить, поскольку это – их природа; сами же не полагаетесь ни на того, ни на другого. Вместо этого вы сохраняете покой, обращаясь в поисках истины к собственному сердцу.

Есть одна замечательная история, иллюстрирующая такое чувство внутреннего равновесия. Один святой медитировал под деревом. Дело было зимой. Его заметил проходивший мимо человек, одетый в дорожную шаль. Решив, что старому святому, наверное, холодно, он предложил ему свою одежду. Святой же, открыв глаза, благословил щедрого человека и сказал: «Ты будешь делать это вновь и вновь». Путешественник продолжил свой путь.

А спустя полчаса мимо проходил вор и, увидев накинутую на плечи святого шаль, подумал: «А зачем святому такая дорогая шаль? За неё можно получить приличные деньги», – и сорвал шаль с плеч аскета.

Святой же, раскрыв глаза, благословил вора, сказав: «И тебя и благословляю. Ты будешь делать это вновь и вновь». Вор продолжил свой путь.

А под соседним деревом сидел другой человек, наблюдавший за всем происходящим. Сгорая от любопытства, он спросил святого: «Что же то за благословения были? И хороший человек, и вор, услышали те же самые слова: «Ты будешь делать это вновь и вновь». Неужели святой не видит разницы между этими двумя? Неужели вы не понимаете, что один человек преподнёс вам щедрый дар, а другой отобрал его?»

Святой ответил: «У путешественника, преподнёсшего мне дар, богатое сердце. До самого последнего дня своей жизни он будет давать вновь и вновь. Он богат душой. Что же до вора,

то он будет воровать вновь и вновь. Бедность будет его спутником вплоть до последнего дня его жизни».

«Но что же это значит?» – спросил человек.

Святой ответил: «Человеческие поступки продиктованы способом восприятия себя и мира. Люди типа этого вора пребывают во власти обусловленного мышления, в той же самой колее, до тех пор, пока их внутреннее чувство недостатка не становится частью их природы. Они не только не отказываются от такой приобретённой черты, но и цепляются за неё вплоть до последнего дня. Лишь праджня, свет внутренней мудрости, может трансформировать их; так что критиковать их или расстраиваться от их деяний бессмысленно».

Когда вы научитесь понимать и принимать людей так, как это делал святой в вышеприведённой истории, чистый поток любви, исходящий из вашего сердца, проникнет в сердца всех, кого бы вы ни встретили. Критика и поиски одобрения более не будут пожирать вашу энергию, ибо вы знаете, что мнения других являются, в лучшем случае, частичной истиной. Вместо всего этого вы начнёте применять медитацию для проникновения в собственную реальность.

Занимаясь практикой медитации, наблюдайте за всей своей жизнедеятельностью. Внимательно анализируйте свою жизнь, действия и реакции. Обратите внимание на природу взаимоотношений с окружающими. Отступите и взгляните в себя. Если вам нужна какая-то помощь, то ищите соответствующего учителя, руководителя или друга, который понимает вас, может привести вас к пониманию и дать непредвзятый совет. В конечном счёте, через непрестанное самонаблюдение и медитацию, вы обретёте новый уровень понимания и расширите это понимание до всего окружающего мира. Куда бы вы ни пошли, от вас будут исходить тепло и любовь.

Теперь, на опыте познав мудрость шестого центра, благодаря которой мы сможем по-новому взглянуть на мир и собственную жизнь, мы подходим к седьмому, и последнему, центру. Это – высочайший уровень сознания, центр-венец. Именно здесь мы найдём чистое сознание Я. Такое состояние бытия можно ощутить, когда всякое сопротивление, вся тяжесть, отпали. Медитируя на предыдущие шесть центров, мы постепенно освобождались от влияния гравитационных сил, влекущих нас вниз. Это – силы изменчивых желаний, негативного мышления и эмоций. Именно они держат нас на арене удачи и неудачи, именно они заперли нас в состоянии неуравновешенности. Поднявшись до седьмого центра. Мы выиграем даже без желания выиграть. Свободные и лёгкие, мы естественным образом достигнем высочайшей цели, придём к своей истинной природе.

Начиная с этого момента мы живём в соответствии с нашей «таковостью», истинной природой, помня, что всё будущее содержится в настоящем моменте. Эхо нашего настоящего образа жизни будет звучать даже в день ухода из этого мира. Но теперь, живя в царстве реального и неизменного Я, нам нет нужды беспокоиться о будущем. Всё чувство небезопасности, все внутренние конфликты растворились в свете чистого сознания Я.

Многие изучающие йогу пытаются поднять свою кундалини, т.е. внутреннюю энергию, к этому центру на макушке силовым методом, с помощью разнообразных дыхательных упражнений. Такие люди не могут понять одного момента: кундалини не останется на этом пике, если они не работали со своим внутренним миром ак же, как это делали мы. Более того: насильственное подталкивание энергии к макушке головы очень опасно. Это напоминает страдающего сердечным заболеванием человека, который выиграл лотерею и умер от перевозбуждения. То, что само по себе может быть позитивным опытом, для

неподготовленного может оказаться нежелательным. Поэтому нам следует двигаться постепенно, очищая энергию и осваивая один центр за другим до тех пор, пока не достигнем высочайшей точки осознанности.

На санскрите седьмой центр называется сахасрарой, что значит «тысяча лепестков». Символически он изображается с тысячей лучей, исходящих из центра чакры, или колесом с тысячей спиц. Можно его представлять и в виде лотоса, открывающего свои лепестки навстречу солнечному свету.

Медитируя на этот центр, вы ощутите, как вся ваша двойственность сливается в единство вселенской жизненной силы. Даже на уровне шестой точки медитации, или осознанности, сохраняется разделение между «я» и «ты», на высочайшем же уровне, однако, нет никакого разделения, никакого субъекта или объекта. Здесь – только единство. Нам всем хорошо известна фраза: «Будьте спокойны и знайте, что я есть Бог». В ней нет никаких следов эго, но лишь опыт седьмого центра. В тишине все волны и рябь поверхности жизни утихают до тех пор, пока не останется ничего, кроме «Я есть». Те, кто достиг такой осознанности, превращаются в источники божественной энергии, ибо они истинно посвящены в новую жизнь.

Понимаете ли вы, насколько полезными можете оказаться для этого разделённого мира, если вы полностью восприняли божественную энергию, которая высвободилась благодаря осознанию вашего единства с жизненной силой? Ваша помощь отныне будет исходить из истинного знания, внутреннего света, из реального понимания смысла вышеприведённых слов: «Будьте спокойны и знайте, что я есть Бог».

Человечество жаждет именно такой осознанности. Сейчас, в седьмом центре, вы посвящаетесь в новую жизнь, которая разделит эту божественную энергию с теми, кто нуждается в ней. Наступил самый подходящий момент для выполнения этой миссии. В вашем распоряжении есть всё: прекрасное тело, мозг, пять чувств – всё в целостности и сохранности. Эти чудесные атрибуты помогут вам получить энергию и разделить её с другими. Как миллионер может поделиться с другими своим богатством, так и вы можете поделиться своим. Ваше богатство – это внутренняя жизнь, богатство мышления, богатство тела, которые отданы в служение. Тот, кто служит человечеству из любви, из полноты собственной осознанности, не устанет никогда. Жизненные ресурсы истощает лишь та работа, в основе которой лежит эгоистический мотив, служение же через любовь вечно пополняет их.

Медитируя на седьмой центр, визуализируйте тысячу лучей в виде лепестков прекрасного белого лотоса, обращающегося навстречу солнцу. Точно так же и вы раскрываете себя, чтобы воспринять чистую энергию сиддх, т.е. душ, достигших совершенства.

Визуализируйте себя купающимся в ярком белом свете. Все цвета, представляющие разнообразные уклады жизни, различные проявления нашей энергии, на этом уровне исчезают. Здесь – только чистый белый цвет.

А теперь начитывайте про себя мантру «архам намах». «Архам» означает «Я – наиценнейшая энергия, чистейшая энергия, я – ничто иное, как абсолютная энергия». Таким образом, посредством этой мантры вы говорите: «Я кланяюсь той абсолютной энергии, которая есть я».

Вы больше не видите никакого разделения, не делите на «Я» и «Ты». С самого первого момента переживания такого единства вы посвящаетесь в новую жизнь. В своей душе вы

теперь убеждены, что в этой жизни есть миссия: получать божественную энергию и делиться ею.

В действительности мы все – эта абсолютная энергия. Мы – То, со-хам. Мы – любовь, наивысшая энергия. «Ар-хам» – это вершина, кульминация «со-хам». Любовь расширяется, и мы становимся этой любовью, этой расширенной любовью. Далее, по мере продолжения работы с семью центрами, появится и возможность получить хотя бы на миг проблеск нашего внутреннего покоя, чистого сознания Я, единства, свободного от всякого эго опыта «Я есть Бог». Этот мощнейший опыт озарит все дни вашей жизни.

Глава 8.

Использование энергетических центров с целью исцеления.

Нас можно сравнить с сияющим солнцем, а болезни – с пролетающими облаками, которые появляются, чтобы закрыть свет. Мудрый человек, глядя на унылое серое небо, знает, что в действительности-то солнце ярко сияет за слоем облаков. Всё, что требуется для того, чтобы увидеть его лучи, это сильный ветер.

С постижением собственной сущности мы начнём понимать, что наши болезни – это не мы сами. Наша изначальная природа – целостность и здоровье. Мы – совершенна, бесконечная энергия. Мы – атма.

Но откуда же, в таком случае, появились все эти болезни? Все недуги ума, тела и эмоций возникают как результат нашего неведения этого совершенного Я. Не осознавая присущую нам целостность, мы тем самым невольно приглашаем собственные болезни, беспечно обращаясь с телом и обременяя ум и нервную систему дурными мыслями и эмоциями. Именно неведение заставляет нас жить в царстве ограниченного эго с его пульсирующими гневом, жадностью и лживостью.

Использование энергетических центров для поддержания здоровья и исцеления.

Мы обычно оскорбляем собственное тело массой неправильной пищи, недостатком покоя и физических упражнений. Однако с познанием своей совершенной природы у нас появится желание сознательного участия в процессе исцеления. В качестве средства установления фундаментальных причин болезней и восстановления физической и психической гармонии можно использовать медитацию.

Первый секрет исцеления заключается в принятии идеи здоровья. Прежде, чем вы сможете начать наслаждаться здоровьем, необходимо выработать неколебимую веру в то, что вся природа стремится к исцелению, восстановлению и сохранению своего естественного равновесия. Это значит, что всякое ожидание и предчувствие болезней должно быть отброшено: забудьте о том, какие болезни поджидают вас завтра, следующей зимой, в старости и т.д. Беспокойство само по себе создаёт благоприятную среду для развития болезни. Оно приводит в движение порочный круг, в котором внутреннее предчувствие дурного начинает оказывать влияние и на внешние обстоятельства, а те, в свою очередь, запускают негативные реакции в физической и ментальной системе. Не упускайте из виду взаимодействие между умом, эмоциями и физическим телом. То, как мы думаем о себе, сказывается на образе жизни и, в конечном счёте, на состоянии здоровья.

То, во что мы верим в душе, рано или поздно находит своё выражение и во внешнем мире, поэтому, по мере восстановления здоровья в собственном сознании, мы в один прекрасный

день обнаружим, что это самое здоровье, как в зеркале, отразилось и в физическом теле. Мы получаем всё – здоровье, энергию и чувство благополучия, по мере своей веры.

Теперь, поскольку вы приняли возможность собственной врождённой целостности, давайте рассмотрим уникальную природу вашего индивидуального метаболизма. Не найдётся и двух тел, в точности похожих друг на друга. Посмотрите, как сезоны сказываются на вашей энергии, как пища сказывается на пищеварении и какое количество пищи вам требуется? Помните, что пища, съеденная сегодня, завтра превратится в клетки тела. Так что будьте внимательны к составу материала, выбранного для постройки этого тела. Найдите время на то, чтобы побыть собственным наблюдателем и разгадать все те намёки, которые даёт вам тело, пытаясь сообщить о своём состоянии и нуждах.

Итак, если вы приняли на себя ответственность за состояние собственного здоровья, это значит, что вы готовы связать энергетические центры с процессом исцеления и поддержания здоровья. Медитируя на первый центр, вы фокусируете внимание и исцеляющую энергию на элементе земли, который соответствует костям, коже, ногтям и волосам тела. Помните, что этот центр расположен у основания позвоночного столба, т.е. в весьма важном месте всей структуры скелета.

Осваивая первый центр, вы психологически освобождаетесь от какой бы то ни было нужды в поисках безопасности в накоплении внешних вещей. Это касается, в частности, и желания съесть больше, чем тело в состоянии переварить, и бесконтрольного пристрастия к бесполезной, а порой и вредной пище.

Медитация на этот центр восстанавливает сознательный контакт с телом. Наша чувствительность к требованиям метаболизма повышается, а тенденция переедать, в свою очередь, уменьшается, и мы начинаем вырабатывать новый вкус к здоровой, дающей жизнь пище.

Перенося внимание на второй центр, вы настраиваетесь на волну жизненной энергии элемента воды, представленного во всех жидкостях тела. Через кровь этот элемент разносится по всему телу, питая его и удаляя отбросы из каждой клетки. В нём же содержится и ключ к пищеварению: процесс переваривания пищи, фактически, начинается в тот момент, когда она входит в контакт со слюной.

Чтобы оценить важность этого элемента, можно вспомнить, что тело примерно на 70% состоит из воды. Когда всё в порядке, жидкости тела функционируют как интегральная часть нашей системы жизнеобеспечения, но что происходит, если вдруг появляется негативный элемент напряжения? Нам всем хорошо знакомы неприятные последствия эмоционального напряжения. Оно может увеличить пульс, поднять давление и, в конечном счёте, привести к сердечной болезни. В дополнение ко всему прочему, стресс нарушает химический баланс слюнной жидкости, а в результате могут пострадать пищеварение и зубы.

Поэтому, медитируя на второй центр, мы ищем источник стресса, нарушающего равновесие элемента воды в теле. В частности, необходимо обратить внимание на тонкие формы лживости, омрачающей нашу спонтанность и удерживающей нас в тисках нескончаемой игры проекций и идей. В конечном счёте, мы все – жертвы самообмана, ибо он отнимает весьма существенную часть энергии на поддержание всякого рода ничтожной лжи и поддержку ложных впечатлений. Даже сны могут отражать невысказанное беспокойство, поэтому и они заслуживают пристального внимания.

Медитация на второй центр поможет вам более отчётливо осознать то внутреннее напряжение, которое препятствует естественному потоку телесных флюидов. Обнаружив источник своего напряжения, вы сможете вырвать его с корнем и насладиться плодами новой ясности.

Третий центр, расположенный в районе пупка, представляет собой прямое связующее звено между желудком и кишечником. Элемент огня – это та физическая энергия, которая генерирует телесный жар и содействует пищеварению. Психологически, дисбаланс элемента огня может выразиться в виде эмоции гнева, запускающего, в свою очередь, цепь негативных реакций по всему телу, которые могут выразиться, в частности, в несварении. Именно по этой причине существует совет не есть в состоянии гнева. Постарайтесь следить за тем, чтобы сохранить во время обеда приятное, расслабленное настроение. Так эмоциональное состояние поможет сохранению здорового функционирования тела.

Наблюдайте за своим гневом: запустить его могут самые тривиальные вещи. Кроме того, он может принимать весьма тонкие формы. Когда мы пытаемся заставить людей действовать в соответствии с нашими желаниями или выстроить ход событий так, чтобы тот соответствовал нашим планам, мы тем самым раскрываем двери гневу. В таком состоянии, независимо от того, выражено оно или нет, весь метаболизм расстраивается.

Четвёртый центр, расположенный в области сердца, связан с дыханием, т.е. элементом воздуха. Постарайтесь должным образом оценить этот драгоценный элемент. Каждый вдох удаляет углекислоту и приносит кислород вплоть до клеточного уровня. Кислород же, в свою очередь, абсолютно необходим для деятельности мозга. Мы не можем выжить без него. Дышат даже наши поры!

Правильное дыхание весьма важно в плане поддержки жизнеспособности. Вы никогда не обращали внимание на то, как дышит злой или чем-то расстроенный человек? Его дыхание – быстрое и поверхностное. Но какое множество людей беспрепятственно позволяют напряжению, страху, беспокойству или элементарной лени укорачивать своё дыхание, подрывая тем самым здоровье тела! Практика пранаямы может послужить хорошим средством подпитки энергией выработки привычки глубокого дыхания. Каждый глубокий вдох содействует успокоению нервной системы и переносит нас на новый уровень душевного покоя.

Сверх того, фокусируясь на сердечном центре, вы заметите, что склонность к повышенному давлению и сердечным приступам берёт своё начало в жизни, ведомой эго. Это эго порождает беспокойство. Оно требует, чтобы наши имена были написаны на бегущей воде времени. Сколько ещё мы намерены дурачить самих себя? Где-то глубоко внутри мы чувствуем, что время рано или поздно растворит эго, а наши имена в один прекрасный день будут забыты. Так что чего мы хотим доказать и кому? Другие люди в той же мере поглощены своими собственными заботами. Двигаясь по реке времени, они погружены в процесс растворения своих эго.

Когда вы, наконец, признаете, что это ограниченное «я» представляет собой лишь маленькую точку в вечности, этой внутренней борьбе за мирское признание будет положен конец. Давайте же выберемся из этого эго, оскверняющего отношения и подпитывающего внутреннее напряжение. Медитируя на «со-хам», растворите своё малое эго и раскройте истинное Я. Дайте возможность безбрежной реке любви свободно течь между собой и другими и начните шаг за шагом нарабатывать опыт вечной жизни.

Далее, переходя к медитации на пятый центр, вы сможете облегчить проблемы в области ушей, носа и горла. Это – центр вокального выражения, внутренней чистоты и пространства. Мы все нуждаемся в достаточном физическом, ментальном и эмоциональном пространстве. К несчастью, также у нас наблюдается и тенденция забывать, что невыраженные эмоции и неразрешённые конфликты засоряют внутреннее пространство. Удержанные внутри, они, в конце концов, извергаются подобно вулкану и вырастают на физическом плане, требуя внимания. Проявляются они в форме головных болей, сыпи и множества других неприятных симптомов. Подавление однозначно не может быть средством решения наших проблем.

Медитация поможет вам выразить свои чувства мягко и искренне, создавая новое ощущение гармонии и внутреннего пространства. Свободный от груза накопленных фрустраций, ум сможет расслабиться, а эмоции потекут естественным потоком. Избавленные от своей безмолвной ноши, ум, тело и эмоции начнут сотрудничать друг с другом ради создания здорового, интегрированного целого.

Первые пять центров служат прямыми связующими звеньями с нашим физическим организмом. Таким образом, медитация на них поможет поддержать должный баланс базовых элементов нашей системы.

Шестой центр будет той точкой, из которой наше очистившееся сознание будет наблюдать за работой прочих пяти. Из того пункта вы сможете увидеть какова природа той или иной болезни, и в каком центре блокируется энергия. Наблюдая таким образом за телом, умом и эмоциями, контролируя пищу, энергию и физическую активность, вы будете знать, где требуется физическая коррекция. Ну а объективная оценка собственного состояния поможет вам принять именно те меры, которые гарантируют максимум здоровья. Профилактика лучше, чем лечение, поскольку последнее требует гораздо больше энергии. Так что не стоит пренебрегать своим здоровьем сегодня, ибо рано или поздно за такое пренебрежение придётся расплачиваться.

Седьмой центр выходит за рамки физического организма. Когда вы обретёте подлинное единство со своим целостным, неизменным внутренним Я, места для болезней не останется. На этой высочайшей точке осознанности вы более не отождествляете себя с мимолётными облаками болезней, ибо знаете вне всякого сомнения, что вы – совершенная, абсолютная, сознательная энергия. Вы – сияющее солнце.

Глава 9.

Интегрированная медитация на семь энергетических центров.

Древние провидцы проводили жизни в исследовании внутренних функций человека. Их лабораторией был человеческий внутренний мир. Поскольку результат таких исследований зависел от их собственного восприятия, концентрации и самонаблюдения, они старались быть беспристрастными наблюдателями процесса действия, противодействия и взаимодействия.

Желая полностью избавиться от всякого рода внешних отвлекающих факторов, они предпочитали медитировать в горах или пещерах. Они знали, что тот, кто хочет обрести способность ясно видеть тонкую игру человеческих мыслей, эмоций, мечтаний и физических ощущений, должен сохранять равновесие.

Они искали причины, лежащие в основе внешних обстоятельств, и постепенно пришли к выводу, что та атмосфера, которую люди создают вокруг себя, имеет прямую связь с уровнем развития их сознания. Например, тот вид людей, который мы привлекаем,

определяется невидимой атмосферой, созданной нашим собственным состоянием сознания в определённое время. В случае же продвижения к новым уровням осознанности мы, в конечном счёте, претерпим и соответствующую трансформацию внешних обстоятельств и круга друзей.

По ходу свои поисков эти мудрецы обнаружили новый духовный мир, неведомый обычным людям. Это – мир Высшего Я, уровень чистой осознанности. Они знали, что каждый индивидуум обладает таким Высшим Я и может, при условии определённой практики, достичь того уровня осознанности. Они знали, что из этого чистого Я им будет легче взаимодействовать с людьми, чем с неопределённого уровня изменчивых желаний и ничтожной ревности. Они понимали, что смысл и цель человеческой жизни заключается в непрерывной эволюции сознания.

Следовательно, вся наша деятельность, все виды практики, должны быть средствами такой эволюции. Если прочно закрепить эту идею в уме, то всё, что бы мы ни делали в жизни, будет служить этой цели. Наша деятельность более не будет беспорядочной и фрагментированной.

Однако здесь возникает вопрос: а как мы развиваемся и что такое эволюция? Эволюция – то расширение. Расширяясь, мы эволюционируем. Наша человеческая форма развилась из одной-единственной клетки в огромное множество клеток. Таким образом, мы расширили собственную структуру. Теперь же нам предстоит расширить сознание и, по ходу этого процесса, поддержать внутреннее равновесие и гармонию. Мы должны освободиться от всех антагонистических чувств, от всякого чувства отчуждения, ибо лишь в этом случае появится возможность ощутить покой и лёгкость в сердце, берущие своё начало из нашего единства со вселенной.

Мы исследовали серии медитаций, в каждой из которых учились фокусироваться на одном из энергетических центров отдельно. Таким образом, мы ознакомились со своей природной жизненной силой. Теперь, зная несколько её аспектов и наилучшие способы её применения, мы учимся направлять эту энергию в нужное русло.

Однако нам предстоит сделать ещё один шаг и инкорпорировать все семь центров в единой медитации. В древности такая медитация практиковалась где-нибудь на вершинах гор или на берегу моря – в общем, в любом месте, откуда медитирующий мог бы беспрепятственно обозревать линию горизонта. Так что, если у вас есть возможность побывать на вершинах гор или на берегу моря, можете последовать примеру провидцев древности. Ну а если вы вынуждены жить в городе и сидеть взаперти, то можете использовать силу воображения и визуализировать естественную среду с отчётливой линией горизонта.

Приступая к медитации, во-первых, сядьте на свежем воздухе или в любом другом месте, где воздух может двигаться беспрепятственно. Далее выполните пранаяму: вдохните, задержите дыхание и выдохните. Такое упражнение можно повторить двенадцать раз. Третьим шагом в этой процедуре будет дыхательное упражнение с мантрой «хрим»². Звук «хрим», ваша внутренняя энергия, призывает вселенскую энергию, и вселенная отзывается а вашу вибрацию.

Четвёртый шаг – зафиксировать, успокоить взгляд на земле прямо перед собой. Глаза полузакрыты. Здесь нет места насилию и напряжению: вы просто сидите в расслабленной позе и фиксируете взгляд на земле перед собой. Далее следует пятый шаг: медленно поднимите взгляд к точке, расположенной где-то посередине между местом, в котором вы сидите и линией горизонта. Глаза можно зафиксировать на каком-либо предмете или же

просто на линии направления. Остановитесь на этой точке секунд на 30-40. Шестым шагом будет постепенный подъём глаз до самого горизонта, в результате чего ваше поле зрения расширится до предела, до линии горизонта.

Далее переходите к седьмому шагу: медленно возвращайте взгляд к средней точке, затем – к земле перед вами и, наконец, закройте глаза. Восьмой шаг заключается в повторении всего визуального упражнения в воображении. Таким образом вы как бы «абсорбируете» внешнюю среду, переносите внешний мир во внутренний. Вся эта процедура займёт минут 7-8. Спешить не нужно.

Далее ваш взор, расширившийся до такой степени, что охватил весь внешний горизонт, обращается внутрь, к каждому отдельному центру. Сперва сосредоточьте внимание на первом центре, прочувствуйте его. Затем приступайте к начитыванию мантры. За исключением «со-хам», которая обычно повторяется про себя одновременно с дыханием, эти мантры можно произносить как вслух, так и про себя. Когда же вы чувствуете, что прикоснулись к сущности центра, можете переходить к следующему. Так вы постепенно подниметесь вверх, пройдя через все семь центров.

Не забывайте, что в этом упражнении вначале необходимо смотреть наружу, и лишь затем – внутрь, т.е. сначала созерцайте внешнее окружение, чтобы желание видеть внешний мир исчезло из ума и не мешало концентрации, а затем переходите внутрь. Внимание обращается на внутренний мир методом фокусировки на центрах, проявляющих вашу внутреннюю энергию. Понаблюдайте, используется ли эта энергия творчески и позитивно. И, наконец, посмотрите вверх. Последнее связано с постепенным подъёмом ко всё более и более тонким уровням осознанности, продолжающемуся до тех пор, пока не достигается высочайший из них – сознание Высшего Я. Пока и взгляд, и внимание направлены вниз, вы не сможете ощутить это Высшее Я, эту божественность внутри.

По мере прохождения через различные стадии осознанности, вы ощутите новое равновесие. Вы более не будете метаться между счастьем и депрессией, между «могу» и «не могу», «буду» и «не буду». Вы обретёте уверенность и стабильность.

Следующим этапом будет выработка способности уходить из сферы притяжения чувственных желаний. Это не уход из мира, а, скорее, способность определить, когда и как можно использовать чувственные способности, а когда их следует держать под замком. Вы тем самым уподобляетесь черепахе, знающей, как спрятать голову перед лицом опасности. Отныне вы – не рабы физических желаний.

Со временем вы начнёте наслаждаться новым покоем. Представьте себе ледяную поверхность замёрзшего озера. Не видно никакой зыби, поскольку никакой ветер не в состоянии взволновать его спокойную гладь, и вы можете кататься по этому льду без малейшего страха утонуть. Вот так и ваш покой не может быть нарушен ветром и волнами изменчивых обстоятельств.

Теперь вы приближаетесь к стадии внутреннего сияния. В этой точке осознанности ваш внутренний мир становится столь же ярким, каким прежде казался внешний.

И, наконец, вы достигаете такой высоты сознания, которая находится за пределами всех предыдущих уровней. Это – высочайший момент, осуществление единства с Высшим Я.

Но как же ввести такую медитацию на все семь центров в обычную медитативную рутину? Если вы выбрались в деревню на выходной или в отпуск, просто начните, как обычно, со своей регулярной утренней медитации, а затем выполните всё то, что было указано выше.

Что же касается рабочей недели, то здесь по утрам лучше всего практиковать обычную медитацию, а вечером выделить время для фокусировки на одном из центров. Концентрируйтесь неделю на одном центре, затем переходите к другому и т.д., а через семь недель снова начинайте с первого. Таким образом, время не будет давить на вас, давая возможность расслабиться.

Полностью прочувствовав эти центры, вы сможете легко войти в контакт с элементом, или сущностью, каждого из них: землёй, водой, огнём, воздухом, пространством, умом и сознанием Высшего Я. Ну а находясь в созвучии с каждым аспектом изначально присущей вам энергии, вы сможете исцелить не только тело, но и ум, и сохранить душевное равновесие.

Понимание и освоение каждого центра требует терпения и практики. На это могут уйти годы, но однажды вы обнаружите, что стали господином своего тела, господином ума и господином своего я – именно в этом и состоит вся суть такой медитации.

¹ Произносится как английское «aim» – прим. авт.

² См. Шри Читрабхану. Осознай кто ты: динамика джайнской медитации.